

# 价格几十元至上千元不等,宣称解除疲劳、快速瘦身…… 网红“按摩神器”筋膜枪真那么神奇?

“10分钟按摩轻松摆脱疲劳”“瘦肚子瘦腿局部减脂神器”“腰酸背痛,哪儿难受打哪儿”……近年来,筋膜枪成为一款酷炫的按摩产品,类似产品宣传网上随处可见。从百万粉丝的微博大V博主到流量飞起的直播达人,不少人在卖力推广、宣传带货。

筋膜枪缘何“一夜间”火遍社交网络? 它的实际使用效果是否如商家宣传的那样神奇?

## 1万余件几乎“秒抢”,筋膜枪成网络爆红“按摩神器”

“看完确实很心动,下一秒就想点链接购买。”在北京工作的白领杨先生说,最近不管是刷视频还是看文章,频频遇到筋膜枪的广告宣传。

除了消费端,带货端的博主们也有类似感受。在某直播平台,一位网络达人首次带货就售出5000多件,累计销售额近500万元。还有明星在视频平台推广,1万余件产品几乎“秒抢”。

上班族小高说,入手筋膜枪,是朋友圈打卡晒图必备,“没买都觉得不好意思”。徐州市民王平是一名长跑爱好者,在朋友推荐下花近1000元买了筋膜枪。她说,跑完步可用筋膜枪放松脚踝、小腿、足底肌肉,周围不少运动爱好者都很喜欢。

记者了解到,筋膜枪的消费群体以“90后”年轻人为主。2019年淘宝发布的一份报告显示,筋膜枪的购买者中“90后”占比55%。据一位业内销售人员介绍,每天在网店咨询及购买的客户有几百名,“有的想按摩放松,有的想减肥瘦身,还有买了做训练辅助”。

## 价格几十元到上千元不等,缺乏生产标准

记者调查了解到,筋膜枪产品质量参差不齐,价格差异大,生产标准不一。

记者在购物平台上搜索,发现筋膜枪的售价从几十元到几千元不等。某品牌客服人员介绍,同品牌筋膜枪产品价格区间在几百元到几千元之间,主要是档位、重量和噪音上有差别。

业内专业测评师表示,价格差距和使用的电机、电池、材质等有关。“千元上下

的筋膜枪差别感不是太大,几十元和一两百元的,冲击大、不稳定、振幅和力度时大时小。”

业内一位厂商坦言,筋膜枪的生产成本并不高,但品牌溢价程度高。据他介绍,一款市场价1599元的筋膜枪,进货价只需480元。国外品牌刚进入国内市场时,售价至少三四千元。

此外,质量参差不齐是消费者对筋膜枪吐槽最多的

问题。杭州的王先生投诉,从购物平台上花1000多元购买的筋膜枪外包装简陋,没有经过封装处理,包装盒上也没有品牌、厂家等标识,“用起来枪头处有滋滋的异响声”。

南京体育学院运动康复医院院长王家祥说,筋膜枪的电机质量若不过关,使用时有烧坏的风险,不合格的按摩枪头材质直接接触皮肤有污染伤害。

## 专家:最多起放松作用,并不会有减肥效果

记者发现,几乎所有卖家都宣称筋膜枪具有放松肌肉、缓解疲劳、减轻酸痛等功效;有的在此基础上主打减肥瘦身;有的说能治疗颈椎病、肩周炎和腰椎间盘突出,“一次就能达到很好的疗效”“哪疼打哪儿”“哪难受打哪儿”成为普遍宣传标语。这些堪称“神奇”的宣传,实际功效到底如何?

北京大学第三医院运动医学科康复师苗欣介绍,筋膜枪的原理类似于深层肌肉刺激仪(DMS),通过机械不同频率振动刺激肌肉组织新陈代谢,理论上可以起到放松和缓解疲劳的作用。但目前还缺乏严谨的临床科研证据证明其疗效。

中国康复研究中心北京博爱医院物理治疗师李雯解释,振动针对的是肌肉、肌腱或关节周围的软组织,最多起放松作用,并不会有减肥效果。王家祥也认为,市场上热卖的筋

膜枪,只能做到浅层次肌肉放松,接触不到深层次肌肉,“不具备治疗功能,更不是万能的,实现不了

一些商家承诺的所谓‘疗效’”。他同时提醒,筋膜枪使用不当,不但不会缓解疼痛,还可能刺激血管,导致肌肉痉挛。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,筋膜枪不属于医疗器械,以预防和治疗等功能进行宣传,属于虚假宣传和夸大宣传,涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

多位康复科医学专家提示,筋膜枪的使用存在一定风险。频率振动大,会将血栓栓子或者斑块振动掉,通过血液流动堵到器官,导致栓塞,不适宜患有血栓性疾病、出血性疾病等基础疾病的消费者使用。同时,不建议在颈椎、椎体、头颅等敏感部位和重要脏器以及中枢神经系统周围进行振动。

(据新华社)

| 2020年8月各市(县)区党政领导信访接待日公示 |      |                                                                                                     |  |  | 接访时间:上午9:00-11:30 |  |
|--------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------|--|
| 地 区                      | 江阴市  | 接访地点:市矛调中心                                                                                          |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 袁秋中  | 主持江阴市委统战部工作,负责党建、精神文明建设、机关作风建设、民族宗教、对台工作、工商联、侨务工作,分管生态文明建设、对外开发、社区建设、市委办、机要保密、接待、档案史志工作。            |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 吴 芳  | 主持江阴市委政法委工作,负责政法、依法治市、信访稳定、社会治理、农业和农村、对口支援工作。                                                       |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 虞卫才  | 负责民政、司法、人力资源、社会保障、退管、双拥、退役军人事务、人民武装、国防动员、政务公开、机关事务、民族宗教、地方志、档案工作以及与人大、政协联络方面工作。                     |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 张韶峰  | 负责教育、商务、口岸、文化、旅游、体育、广播电视、行政审批、政务服务方面工作。                                                             |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 宜兴市  | 接访地点:市人民来访接待中心                                                                                      |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 张 毅  | 行政审批、政务服务、政务公开、机关事务、民政、退役军人事务、双拥、预备役、征兵、司法、信访稳定、对口支援方面工作。                                           |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 沈晓红  | 负责宜兴市委宣传部工作,分管文化旅游工作,协助周中平同志分管意识形态和群团工作。                                                            |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 朱晓晔  | 负责宜兴市委政法委工作。                                                                                        |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 周 斌  | 商务、招商引资、服务业、市场监管、物价、外事、侨务方面工作。                                                                      |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 梁溪区  | 接访地点:区信访局                                                                                           |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 朱 刚  | 负责发展改革、重大项目、社会信用、物价、协税护税、商务、外资外贸、招商、军民融合、统计方面工作。                                                    |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 张 琦  | 负责民政、退役军人事务、双拥、卫生健康方面工作。                                                                            |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 孙林祥  | 主持区纪律检查委员会、区监察委员会工作,负责纪检、监察、巡察工作。                                                                   |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 周峻红  | 负责群团、教育、卫生工作,分管总工会、团区委、妇联、残联、红十字会、科协工作。                                                             |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 锡山区  | 接访地点:区信访局                                                                                           |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 徐涵明  | 负责住房和城乡建设、城市管理、征收拆迁、开放型经济、城乡规划、国土资源、交通运输、招商方面工作。                                                    |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 言国强  | 负责区统战部工作,分管改革、党建、机要保密、农业农村等工作。                                                                      |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 徐 悦  | 负责区委宣传部工作,分管意识形态和宣传文化工作。                                                                            |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 周文伟  | 负责区人武部工作。                                                                                           |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 惠山区  | 接访地点:区信访局                                                                                           |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 徐胜祥  | 负责公安、司法、信访、社会治安综合治理方面工作。                                                                            |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 顾文龙  | 负责人力资源、社会保障、农业农村经济、商务、口岸、退役军人事务、民政、老龄、双拥、邮政方面工作,协助分管区机关事务管理、外事接待工作。                                 |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 邓加红  | 主持区委组织部工作,负责组织、干部、人才、编办、老干部、机关工委、对口支援工作。                                                            |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 吴建明  | 主持区纪律检查委员会、区监察委员会工作,负责纪检、监察、巡察工作,分管区委巡察办。                                                           |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 滨湖区  | 接访地点:区信访局                                                                                           |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 殷 毅  | 党建、人才、干部、党校、农村工作。                                                                                   |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 周俊鹏  | 文体旅游、市场监管工作。                                                                                        |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 倪守红  | 舆论宣传、创建工作。                                                                                          |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 徐新宇  | 卫健、文体、教育、旅游工作。                                                                                      |  |  |                   |  |
| 地 区                      | 新吴区  | 接访地点:区信访局                                                                                           |  |  |                   |  |
| 日 期                      | 领导姓名 | 分管工作                                                                                                |  |  |                   |  |
| 8月6日(星期四)                | 刘 鑫  | 主持宣传部工作,负责意识形态、宣传、网信、重大节庆、文化产业和事业、文明创建、体育、旅游等工作,分管吴博园建发公司。                                          |  |  |                   |  |
| 8月13日(星期四)               | 朱晓红  | 负责科技、工业和信息化、大数据管理、民营经济、创新创业、行政审批、上市金融等工作,分管科技局、工信局、行政审批局、科协、科创中心、新投集团、太科园投开公司、高新风投公司、创投担保公司、智慧新吴公司。 |  |  |                   |  |
| 8月20日(星期四)               | 丁洪军  | 主持财政局工作,分管人力资源和社会保障、拆迁等工作,协助时晓春同志分管财税、国资工作,协助洪延炜同志分管土地储备工作,分管人社局、新新人力公司。                            |  |  |                   |  |
| 8月27日(星期四)               | 李伟敬  | 负责教育、民政、卫生健康、退役军人事务、双拥等工作,分管教育局、民政卫健局、退役军人局、残疾人联合会、红十字会、老促会、慈善会。                                    |  |  |                   |  |

| 部门领导在市人民来访接待中心接待安排                 |            |      |
|------------------------------------|------------|------|
| 接待地点:太湖新城和谐道1号 接访时间: 上午9: 00-11:30 |            |      |
| 部 门                                | 日 期        | 领导姓名 |
| 市自然资源规划局                           | 8月12日(星期三) | 陈 艳  |
| 市住房城乡建设局                           | 8月26日(星期三) | 孙晓鹏  |
| 市卫生健康委                             | 8月13日(星期四) | 丁 胜  |
| 市司法局                               | 8月19日(星期三) | 李永军  |
| 市民政局                               | 8月20日(星期四) | 杨守银  |

| 涉法涉诉中心接待安排                         |  |      |
|------------------------------------|--|------|
| 接待地点:太湖新城和谐道1号 接访时间: 上午9: 00-11:30 |  |      |
| 接待日期                               |  | 领导姓名 |
| 8月12日(星期三)                         |  | 郑 逸  |

| 市司法局公共法律服务接待安排                                |      |  |
|-----------------------------------------------|------|--|
| 接待地点:市公共法律服务中心(梁溪区崇宁路19号) 接待时间: 上午9: 00-11:30 |      |  |
| 接待日期                                          | 领导姓名 |  |
| 8月10日(星期三)                                    | 张文新  |  |

| 其它部门领导接待安排          |          |           |            |
|---------------------|----------|-----------|------------|
| 接访时间: 上午9: 00-11:30 |          |           |            |
| 部 门                 | 接访地点     | 日期及领导姓名   |            |
|                     |          | 8月6日(星期四) | 8月20日(星期四) |
| 市人民检察院              | 崇宁路11号   | 丁正红       | 王 卫        |
| 市公安局                | 高浪路58号   | 王国强       | 缪小霞        |
| 市人力资源和社会保障局         | 广瑞路2号    | 陆 蓼       | 褚天成        |
| 市生态环境局              | 周新东路123号 | 燕宇青       | 彭红宇        |
| 市城管局                | 湖滨路653号  | 王 琦       | 周立军        |
| 市退役军人事务局            | 中南西路280号 | 徐水辉       | 涂 秩        |
| 市中级人民法院             | 崇宁路50号   | 8月5日(星期三) | 8月19日(星期三) |
|                     |          | 杨志刚       | 陈通宇        |

为进一步畅通信访渠道,方便群众反映诉求,现将2020年8月份入驻市人民来访接待中心开展联合接访的部门和时间安排公示如下:

一、接访时间

上午9:00-11:30

二、接访地点

无锡市人民来访接待中心内(太湖新城和谐道1号)

三、日程安排

1. 星期一至星期五:市中级人民法院、市公安局

2. 星期一、星期三、星期五:市纪委监委机关、市自然资源规划局、市住房城乡建设局

3. 星期一、星期三:市教育局

4. 星期二、星期四:市城管局

5. 星期二:市生态环境局

6. 星期三:市人大办公室、市司法局

7. 星期四:市民政局、市卫生健康委

8. 星期五:市人民检察院、市地方金融监管局

9. 8月18日(星期二):市农业农村局、市国资委

10. 8月11日(星期二):市交通运输局

11. 星期一、星期四:律师开展法律援助、义务提供咨询