

身材焦虑催生商机,训练营酿悲剧 “减肥圈”乱象何时休



近日,黑龙江依兰县20岁女孩张美慧加入减肥训练营15天后猝死的消息令人唏嘘!第一次参加训练,张美慧顺利瘦下20多斤,因体重反弹,她决定二度参加训练营。按照原定计划,张美慧于7月15日入营,预计8月6日结束出营。“我想家了,(8月)6日别忘接我!”这是张美慧在7月28日与母亲的微信聊天记录,却成母女最后一次交流。7月30日,也就是参加训练营的第15天,张美慧发生意外猝死。

悲剧已经发生,但仍有不少人正在尝试用健康交换苗条身材。记者发现,减肥可能出现很多不良反应,甚至给身体带来不可逆的危害。

保鲜膜、针灸、辟谷……

步步掉入减肥坑

减肥训练营乱象

只求速成,科学方法缺失

据悉,减肥训练营是一种新兴的封闭式运动减肥机构,大多采用半军事化的模式,入营会员需接受训练营提供的饮食以及训练计划,按照固定的作息时间表,不允许擅自出入营地,且往往收费高昂。

减肥机构常常过度“包装”。在短视频平台上,能看到许多品牌的减肥训练营发布宣传广告,常常打出“星级酒店标准”的噱头,但是实际训练环境与宣传严重不符。张美慧所在的360减肥训练营,训练场室内就没有安装空调。

除此之外,健身房入职门槛低,教练资质一直是减肥训练营的一个重要问题。尽管张美慧尸检报告结果尚未得出,这位20岁女孩在减肥训练营的猝死,机构本身有着无法摆脱的责任。该训练营入营流程上标明的“体检”和“赠送人身保险”,并未得到履行。在张美慧突发意识丧失后,是教练开车送她到距离训练营20多公里外的哈尔滨市第二医

院,而训练营没有医护人员,没有完善的配套急救措施。

希望减肥路上有人寸步不离地监督自己,是大多数减肥者选择进入训练营的原因之一。但这种减肥训练营为了追求快速见效,往往采用“魔鬼式”监督。

据和张美慧一起参加“360减肥训练营”的学员介绍,训练营运动量非常大,但是吃得很少,事实上就是“节食”。“每天早晨吃半个馒头、一碗粥和鸡蛋;中午三个菜,都是凉拌菜;晚上就给个酸奶喝,给个水果吃。”节食加上大量运动,很容易快速掉秤,但存在较大风险,学员出营之后,又极易反弹。

减肥训练营发生悲剧,张美慧不是个例,其中原因也是十分相近。2015年,刚高考完的17岁辽阳女孩张婉婷进入“减肥集中营”,训练11天后猝死于游泳池旁。训练营中的教练没有资质,是以保洁员身份被录用的,而训练主要靠高负荷运动和饥饿,每天运动量比专业运动员还大,但晚饭就一碗豆腐汤。

减肥的道路上,瘦身人士总免不了“入坑”。这些“坑”,往往听上去很有道理,但仔细想想很有可能是一些危害健康的伪科学。

陈奇(化名)是一名身高158厘米,体重126斤的女生,进入大学以后看到身材苗条的女生仍然在注重身材管理,便因为自己的偏胖身材感到自卑。为了迅速瘦身,她想尽了各种办法。起初,陈奇浑身擦上瘦身膏,然后在腰腹上缠紧保鲜膜,或者穿瘦身衣,然后在操场上跑步,“夏天的时候,感觉裹着保鲜膜就跟燃烧了一样,呼吸都觉得困难”。

陈奇的减肥运动一度因为“想偷懒”而告一段落,于是她开始尝试针灸、拔罐。但是她一个月的生活费有限,针灸

一次就120块钱,而且见效慢,她又继续尝试其他“物美价廉”的减肥方式。

陈奇买过各种稀奇古怪的减肥产品,热敷的药袋、酵素果冻、益生菌、祛湿茶、代餐奶昔等等。短暂的节食之后,陈奇反而食量大增,体重再次反弹,但免疫力却下降了。

辟谷,是陈奇和室友的“噩梦”。陈奇说:“当时买了那种红糖,然后跟室友喝,一块减肥。但是喝了以后老想上厕所,而且上课都没有精神了。”陈奇的室友则是落下了胃病。

减肥的目标应该是健康,重塑自己的饮食习惯和生活方式,加强运动,科学减肥,才会健康和美丽两不误。因此,还是那句话,“管住嘴,迈开腿”。(齐鲁晚报)

减肥药轻松瘦到皮包骨?

低成本的“糖衣炮弹”

8月13日上午,上海铁路运输法院对被告人郭美美销售有毒、有害减肥糖一案,进行公开开庭审理。郭美美被捕事件,再次将减肥药市场这一造假重灾区公之于众。每年都有大量含有违规成分的减肥药裹着各种花哨的新概念进入市场,屡禁不止。

据悉,郭美美所涉案的西布曲明属于中枢神经抑制剂,最早用于治疗抑郁症。临床发现,其减轻体重作用明显优于抗抑郁作用,因此被用于减肥药研发,治疗病理性肥胖症。据此前上海警方介绍,他们所售卖的减肥药品中,成本一块多一粒,卖到最后经过第七个层级就达到一千多元一粒。

早在2010年,因专家认为使用西布曲明减肥治疗的风险大于效益,中国便停止了西布曲明制剂和原料药在国内的生产、销售和使用,撤销其批准证明文件,已

上市销售的药品由生产企业负责召回销毁。

但是,在利益驱使下,违法销售含西布曲明成分的“减肥药”案件一直未有中断。2017年湖南曾有销售西布曲明减肥胶囊的犯罪嫌疑人交代,“减肥胶囊”每粒成本不足一毛钱,但批发出去后每粒可卖三到五毛,毛利高达200%至300%。

记者在多家平台上搜索发现,减肥药种类繁多,而且价格不一,在宣传首页不少都带有“适合急性子”“不节食不运动轻松瘦”等字样,甚至有的会直接标出疗效,“一次轻60斤”“瘦到皮包骨”等。

事实上,许多所谓高效的“减肥药”“排油丸”大都含违禁和管制成分,滥用可能导致器官损害、心血管疾病等,产生不可逆伤害,严重者会导致死亡,切勿盲目跟风购买和使用。

无锡彩民双色球小复式投注中奖10万元

8月17日晚,中国福利彩票双色球游戏进行第2021093期开奖。当期双色球红球号码为05、11、15、23、28、33,蓝球号码为03。无锡彩民王先生凭借一张“8+1”小复式票,幸运中得1注二等奖,12注四等奖和15注五等奖,共计收获奖金10.2万元。中奖彩票出自梁溪区民丰路54号32025168福彩投注站。

对于买彩票七八年的王先生来说,中一次双色球二等奖真的很幸运,不仅收获到十余万的奖金,更是好运的降临。作为一名老彩民,王先生平时买彩票时比较随意,看待彩票的态度也很坦然,每期购彩金额多在一二十元之间,看到心仪的号码或者发现多期遗漏时也会增大投注金额进行复式投注,王先生说:“大奖可遇不可求,投注已成习惯,中不中奖权当支持公益事业了,只要每期坚持购买,剩下的就交给运气吧!”

兑奖时,王先生拿出了中奖彩票,这是一张“8+1”红球复式票,其中

的8个红球王先生已经守了大半年了,只是偶尔改一下蓝球,王先生笑着说:“平时投注会研究一下蓝球走势,毕竟只中一个蓝球就能收获140元的奖金,还是很值得研究的。”兑完奖后,王先生仍沉浸在中奖的喜悦中,他表示下一轮要守的号码已经想好了,以后还会继续支持福利彩票,期待大奖的再次降临。



双色球今晚开奖 奖池8.64亿元 上期双色球头奖4注1000万元

今晚双色球第2021096期开奖,奖池8.64亿元。上期双色球开出红球号码为08、12、17、24、27、28,蓝球号码为13。

上期双色球头奖开出4注,单注奖金为1000万元。这4注一等奖花落4地:江西、山东、云南、新疆各1注。二等奖开出140注,单注金额20万多元。

无锡彩民收获两注二等奖,其中一注出自江阴市山观龙山大街155

号恒隆购物中心32025612福彩投注站,中奖彩民自选“8+1”红球复式票,中得1注二等奖,12注四等奖和15注五等奖,共计收获奖金20.4万元。另一注出自惠山区寺头家园天锦路83号32020346福彩投注站,中奖彩民随机5注,其中1注中得二等奖20.1万元。

计奖后,双色球奖池金额为8.64亿多元。本期彩民朋友将有机会2元可中1000万元。(天明)