



该审视“疯狂”的减肥训练营了

312斤女网红在减肥营离世,三个月暴瘦62斤,引发热议;相关监管部门应将训练营纳入制度的笼子,常态化监管,一起守护减肥人士的健康

观点:

减肥训练营是否科学监测和预警?

翠花之死,让人痛心。这些年来,社会风尚以瘦为美,也因此,形形色色的减肥训练营迅速滋生。

减肥涉及饮食、运动、体质等各方面因素,绝非一组减重数字那么简单。在这个过程中,关键还是要实现体重与体质的相对均衡。

这也意味着,任何亮眼的减肥神话,都应落实在一块块稳健的基石上。循序渐进、扎实推进才是科学、理性的态度。那种指望一蹴而就的想法,不切实际,也是有害的。

翠花在短时间内的减肥成绩固然亮眼,但其对身体的压力乃至损伤也是明显的。对于这类减肥强度以及由此可能引发的健康乃至生命危险,减肥训练营是否该有科学的监测和预警?

每个人的体质、健康状况以及适应能力都不一样。相应的,类似训练营在指导减肥训练时,应因人而异,区别对待,有针对性地制订训练计划,尽可能让训练强度与每个人的身体素质匹配。而一味加大强度,追求数字好看,往往会置减肥者于危险境地。

翠花所参加过的减肥

训练营,有没有入营体检,是否会做运动功能障碍筛查等,这些信息也有必要公开披露,以释众疑。

一般来说,大体重的人不少都有高血压、低血糖等疾病,如果教练不知情或知情而不重视,仍正常开课,甚至直接上高强度的有氧课,就很容易出大问题。类似事例,近来已有不少媒体报道过,教训十分深刻。

还有,过度节食、过量运动,也会让人因为水电解质、蛋白质匮乏,出现头痛、疲劳、肌肉痉挛、低血糖等症状。从报道看,翠花的饮食不仅量不足,营养似乎也跟不上。这其实也是一种示警。

一再发生的减肥训练营悲剧向全社会发出预警,珍爱生命,科学减肥。

对此,一般有志于减肥瘦体的人固然要有一个正确的态度,远离野蛮减肥,回归常态生活,养成良好习惯,而相关监管部门也要切实负起看门人的责任来,以常态化监管将那些“疯狂”训练营纳入制度的笼子,一起守护减肥人士的健康。

(综合新京报、极目新闻、长江云新闻、星视频、人民日报)



建隆/漫画

近日,陕西一家减肥训练营内,年仅21岁的女网红“翠花要逆袭”不幸去世,引发热议。她于2022年9月份加入减肥训练营,初始体重为312斤,目标是减重200斤,并且每天会更新视频。高强度训练让她曾一度在两个月内,暴瘦57斤。知情者爆料,翠花在回家休息时,也被教练电话叫回,让其多拍一些训练视频打广告。在她去世前夜,曾在朋友圈称“有些不舒服”。

记者从当地官方获悉,目前训练营已与家属达成和解并赔偿,多部门已介入调查和善后处置,初步查明涉事训练营今年3月刚办理营业执照。目前固然不能将“翠花”的死与这家训练营的减肥模式直接挂钩,这还需要审慎的调查,但近年来一些减肥训练营的“疯狂做法”,却不时见诸媒体。这些冠以“疯狂”的减肥方式是否科学合理?是否符合人体健康规律?会不会对人体造成伤害?至少,这些问题值得追问。

事件:“翠花”三个月时间 从312斤降到250多斤

“翠花”姓周,河南信阳人,这个21岁的姑娘体重一度达到312斤。在短视频平台,她在“翠花要逆袭”的网名后加上了“要瘦200斤”,这是她减肥的终极目标。“翠花”在社交平台发布减肥的相关视频很多,但在某平台上,她的粉丝不算多,只有9000多人。出事后,这

些视频都已删除。“不是最胖的,我是最棒的,一起期待我的蜕变吧。”这是2022年9月14日“翠花”发布的社交动态。一位知情人士告诉记者,她于去年9月到广东东莞一家训练营减肥,正式开启减肥之路。近2个月的时间,她的体重从312斤降到了270

多斤。11月份,她从东莞又到了西安,不到一个月的时间,她减重近20斤。之后,她从西安的这家训练营离开。

该知情人士称,她最初加入的减肥训练营都需要她交钱减肥,但之后的几家减肥训练营,她不需要交费了,训练营反而还会给她发

工资,“拍减肥视频,相当于给训练营做宣传。”

知情人还介绍,“翠花”于5月25日,来到陕西华阴一家名为“青健健身俱乐部”的减肥训练营,也是在这家训练营,“翠花”不幸离世。“她到这个训练营是拍视频,训练营给她开工资。”“翠花”的父亲周先生说。

调查:教练资质没保障 营养膳食不科学

其实在减肥训练营离世的并不是个例。2021年8月12日,黑龙江一名20岁女大学生张美慧在“哈尔滨360减肥训练营”猝死的消息引发网友关注。记者从家属处获悉,该训练营实行封闭训练,运动量大饮食量少,且训练场地没有空调。事件发生后,各种减肥训练营里简单粗暴的不科学减肥方式广受质疑,更多乱象和隐患被呈现到公众眼前。

市场上的减肥训练营教练良莠不齐。很多教练的资格证都是在培训机构里“速考”拿到的,有的教练还是在校大学生。这样的教练训练学员,训练方法令人担忧,所制定的减肥计划,危害就显而易见。

有参加过减肥训练营的学员向媒体吐槽:“不看心率的体能训练都是耍流氓”,“只要不累死,就往死里练”。还有学员爆料,无论男女、胖瘦,每个人的训

练课程、强度都是一样的。教室里,400斤的大汉和100斤的女生跟着同一套训练计划练习。

超强的运动负荷,需要相应的科学营养饮食来支撑,否则必然存在健康风险。而很多减肥训练营里的食谱,并不是来自专业营养师的指导,一味用廉价的清汤寡水来替代“减脂餐”的营养搭配,甚至出现“榨菜”这样高盐、高钠的食物。很多营内的饮食“低蛋

白、低碳水”,成本低廉,虽然是减重最快的方法,但对身体的伤害极大。

消费者签订合同时,训练营会尽可能地撇清责任,让消费者自己承担意外风险。参加训练的学员没有进行入营风险评估和填写健康档案,连最基本的体脂率、身体基础机能都不作检测,甚至都不问既往病史,就直接让学员们投入到超高强度的运动训练,风险可想而知。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门沃匠装饰设计工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门亚优贸易有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章,声明作废。
高科恋装(厦门)商贸有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章,声明作废。
厦门市涵敏岩贸易有限公司遗失公章、财务章、法人私章,声明作废。
漳州炙羽文化传媒有限公司遗失公章编码35062310006605,声明作废。
上海申祥人力资源有限公司宁德分公司不慎遗失公章、法人章各一枚,声明作废。
大田县广平镇亚欣养殖场不慎遗失公章一枚,印章编码3504250803457,特此声明作废。
莆田市荔城区拱辰街道沈德洪服装商行遗失公章,声明作废。

厦门米耶卡科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2022-08-12核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350206MA8W1RXX38,声明作废。
长泰县合德棋牌室遗失长泰县市场监督管理局2012-10-08核发的营业执照正本,统一社会信用代码92350625MA30TQGB3B,声明作废。
郑明荣(身份证号350625197301020016)遗失福建省失业保险个人缴费凭证,声明作废。
李毅鹏遗失厦门太平洋保险公司开具的入职押金收据,收据号码0153,金额300元,声明作废。
厦门心心艺想家文化传播有限公司遗失厦门市市场监督管理局2021-02-24核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350200MA8RGJJK6U,声明作废。
父亲苏作与母亲熊星星遗失儿子苏俊出生医学证明,编号:T350450289,声明作废。

公告栏

遗失声明
翁志军(身份证号:350301199605220078)不慎遗失莆田恒晟置业有限公司开具的莆田恒御龙天峰三期车位132号全款收据一份,收据编号为0001898,收据金额为140000元整,现申明遗失。
长泰县黑记卤鹅店遗失长泰县市场监督管理局2020-11-11核发的食品经营许可证副本,许可证编号JY23506250053072,声明作废。
三明市宇文装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
福州市鼓楼区上之味餐饮店遗失福州市鼓楼区市场监督管理局2018年10月25日核发的《食品经营许可证》正(副)本,许可证编号为JY23501020109274,现声明该《食品经营许可证》正(副)本作废。
浦城县华恩幼儿园遗失中国建设银行股份有限公司浦城支行开户许可证,核准号:J4016000620901,声明作废。
邵武市萍萍烘焙坊遗失邵武市市场监督管理局2021-07-22核发的食品经营许可证副本,编号JY23507810065897,声明作废。

公告栏

厦门嘉桐其广告有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门科企文化传媒有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门渝山科技有限公司遗失法人章一枚,声明作废。
厦门沁云网络科技有限公司遗失法人章一枚,声明作废。
厦门鸿力元物流有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
莆田市航科电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
云霄县展翔水产养殖场遗失云霄县工商行政管理局2014-03-31核发的营业执照正本,统一社会信用代码92350622MA30E4EA0W,声明作废。
福建君道典当有限公司遗失作废当票十一份,当票号:3519127671、7675、7678、7709、7716、7723、7732、7736、7750、7759、7761,声明作废。
福清市宏路明哥滑粉店遗失食品经营许可证副本,证号JY23501810237066,声明作废。
莆田市城厢区兴卓品电器店遗失公章一枚,现声明作废。

公告栏

注销公告
厦门市成达实业发展有限公司,统一社会信用代码:91350200612253551F,已于2023年4月13日注销,特此公告。
厦门市成达实业发展有限公司清算组
2023年6月15日
注销公告
厦门铝联门窗幕墙有限公司,注册号:15498867-2,已于2023年4月14日注销,特此公告。
厦门铝联门窗幕墙有限公司清算组
2023年6月15日
减资公告
经公司股东会决议,厦门亿广兴机电有限公司(统一社会信用代码91350211MA8UJ30G1K)法定代表人张永生决定将公司注册资本100万元人民币减至20万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504 地址:厦门市集美区杏前路189号2层之十四
厦门亿广兴机电有限公司

鑫旺建筑材料有限公司
塑料管材项目环评公示
“鑫旺建筑材料有限公司塑料管材项目”位于福建省宁德市古田县卓洋乡吉祥村长垵1号。目前已完成征求意见稿的编制,根据《环境影响评价公众参与办法》(2018年部令第4号)要求,现向公众公开该项目环境影响评价有关信息,以征求公众意见。公众可登录链接(网址:https://www.fjhb.org/huanping/erci/21752.html)下载报告征求意见稿及公众意见表,公众可通过邮件、信函等方式向福建省古田县鑫旺建筑材料有限公司反馈并提供相关意见。
公示时间:2023年6月6日~2023年6月19日。联系人:陈总,联系电话:13706027183。
福建省古田县鑫旺建筑材料有限公司
2023年6月15日
漳州市爱佛贸易有限公司遗失公章一枚,编码3506220006709,声明作废。
莆田市秀屿区东峯隆兴隆珠宝首饰加工厂遗失公章,声明作废。
漳州市融盛贸易有限公司遗失电子营业执照,序列号10015100480016,声明作废。