

快速催瘦，减肥训练营乱象频生

近年来,随着人们健康意识的提升和身材焦虑的蔓延,减肥训练营如雨后春笋般涌现,吸引了众多追求纤瘦身材的男女。据报道,目前在中国各地约有1000家减肥训练营,通常这些训练营会制定严格的日常锻炼和饮食方案,以达到帮助学员快速减重的目的。然而,一些学员猝死事件发生后,也引发关于这种减肥模式的争议。

“疯狂”的减肥训练营

今年30岁的李潇潇(化名)刚从杭州一家科技公司离职,之前繁忙的工作节奏让外卖奶茶成为家常便饭,也让她没有时间和精力保持规律的运动。“这几年胖了二十多斤,血脂等指标也有点高,我想趁着这段职场间歇期,赶紧去减肥营减减肥。”谈及为何选择减肥营,李潇潇说,主要看重减肥营的高效,而且怕自己减肥管不住嘴。下定决心后,李潇潇在小红书等社交平台上找寻合适的训练营,并在咨询后前往参观,其中包括一家位于浙江淳安的封闭式减肥训练营。她发给记者的视频显示,训练营的运动场地是由一个废弃厂房改造而成,地上的拼接地毯已经变得斑驳。一进门就能看到左右两面墙上高挂着减重成功的学员赠送的锦旗,场地左侧还有一张大幅海报,上面写着“不怕山高,就怕腿软”“生命在于运动”。场地中央是一个大舞台,配有音响和灯光设备。减肥学员们在这里每天伴随着蹦迪音乐,在教练带领下进行有氧运动。

不仅训练强度高,减肥营的管理也十分严格,宿舍区门口有监控,非放假时间严禁外出,外卖不允许进入。由于是全封闭训练营,学员们需要住在营地提供的宿舍。李潇潇跟随教练参观了位于一家老旧酒店内的宿舍,“房间脏乱差到令人难以置信,空间拥挤、衣物无处晾晒。每天早上,教练还会挨个敲门叫醒学员。学员的房卡必须挂在门外,没有隐私可言。”她说道,“我觉得环境糟糕得令人震惊,带我参观的教练却说,‘你是来减肥的,享福是不能减肥的’。”

李潇潇看到的并非个例,社交平台上,还有网友分享了自己的“入营”经历,称本以为是专业又科学的安排,没想到每天重复固定几种高强度运动,没有考虑每个人的身体状况和承受能力,饮食也是清汤寡水,饿得人眼冒金星。

公开报道显示,近年来不乏减肥训练营学员猝死的案例:2023年5月,短视频博主“翠花要逆袭”在陕西华阴一家健身训练营不幸离世;2024年3月,山西林先生在西安一家减肥训练营训练时从“动感单车”上滑落,不省人事,后不幸离世……这些悲剧令人唏嘘,也让人思考,这种高强度全封闭的减肥模式真的健康合理吗?

北京体育大学教授张一民在接受记者采访时表示,减肥需要谨慎对待,因为它涉及个体健康和安全。对于超重的儿童或者成年人来说,减肥不仅是为了外表,更是为了健康。特别是对于没有锻炼习惯的人来说,突然开始高强度锻炼可能会带来风险。对于重度肥胖者,尤其是那些患有糖尿病、高血压等疾病的人,减肥更应该是在医生的指导下进行。

减肥背后的“生意经”

华经产业研究院发布的《2023—2028年中国减肥行业市场深度研究及投资前景展望报告》显示,中国瘦身网民在选择瘦身方式时,效果是他们的首要考虑因素,占比为54.3%;其次是安全,占比为52.4%。强烈的减肥目标和消费水平的提高使花费精力、费用这两个因素在中国瘦身网民的考量中重



要性居后。

艾媒咨询数据显示,中国网民愿意在瘦身上支出的金额集中在2001至4000元,比例为32.7%;愿意支出金额为1001至2000元的人占比也较大,为26.3%;愿意支出金额为8001元及以上的人占比为6.7%。

在这样的背景下,即便收费高昂的减肥训练营,也吸引了不少消费者。据了解,根据营地标准、各地消费水平以及个人肥胖程度,减肥训练营的费用从几千到几万元不等。

部分训练营还存在隐性收费问题,即入营前宣传低价或免费项目,入营后学员却发现需要额外支付费用。比如,一些训练营可能会额外收取训练设备、生活用品、食物等费用,甚至出现“喝水、洗澡都要办水卡”的情况。

更有甚者,在签订合同时设置许多“霸王条款”,使学员难以满足退费条件。一些训练营承诺学员在28天或30天内减掉体重

的8%至10%,并承诺“签约减重,无效退款”。然而,这类合同往往有条件:不能违反训练营的任何规定,比如不能请假、迟到、旷课、偷吃等。即便是符合各项规定但仍没有达到承诺的体重,也可能因为训练营的各种借口导致退费难。

一些价格低廉的减肥训练营则是以牺牲训练、住宿、餐食的质量为代价,为消费者编织了另一个消费陷阱。“1980元28天,包吃住,专业教练……”社交媒体上,不乏这样的招生广告。然而从运营成本来看,要达到宣传视频中的质量与水平,这类机构想要盈利几乎是不可能的。

律师:训练营要尽到安全保障义务

当前,市场上减肥训练营良莠不齐,那么开设一家减肥训练营具体需要哪些条件?北京大成律师事务所合伙人郭琳对记者介绍

说,开设健身房或者减肥训练中心,需要办理营业执照、公共场所安全合格证、卫生许可证、消防安全证等。专业资质证明并不是一项必需的证件,减肥训练营教练拥有专业资质证明将提升训练营的信誉。6月28日,北京市体育局作为行业主管部门组织制定了《健身房服务规范》北京市地方标准,要求健身教练应具有健身相关知识和专业技能,熟悉健身器材和设备的性能,掌握各种健身器材和设备的操作方法,具备急救等技能。

对于在减肥训练中学员出现死亡事故,组织方是否负有责任,法律专业人士也给出了肯定的回答。郭琳表示,减肥训练营一般被认为是公共场所、经营场所,其责任人需要尽到安全保障义务,具体指责任人在其经营、控制的场所对消费者、潜在的消费者或者其他进入场所的人的人身、财产安全依法承担安全保障义务。她认为,减肥训练营的责任人应从事前预防、事中管理、事后处理三方面进行完善,避免学员猝死事件发生。如保证教练持证上岗、在学员报名时进行身体状况调查、配备专业救生设施设备及具备相关知识的救护人员等;营业期间急救人员应随时待命;当学员受伤或突发疾病时,应正确履行救助义务,及时送医治疗。

对于想要瘦身的人来说,该如何健康、科学地减肥?张一民表示,科学减肥的第一步是调整饮食。肥胖人群应避免通过极端节食或过度运动来减肥,这些方法可能会对身体造成伤害,且难以持续。科学的做法是减少摄入高糖、高脂肪的食物,增加蔬菜和粗粮的摄入,保证营养均衡。同时,适量运动是减肥的重要组成部分,每周3天、每天一小时左右的运动有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。张一民提醒,对于身体质量指数(BMI)超过28的个体,减肥应在医疗监督下进行,持续监测体重和身体状况,根据实际情况调整减肥计划,以确保减肥过程的安全性,及时处理可能出现的健康问题。

本报综合消息

我国首次天地同步举办“天宫画展”

新华社北京12月14日电(记者 黄一家 刘艺)第四届“天宫画展”14日在中国空间站、北京、澳门同步开展。神舟十九号航天员乘组进行在轨展示并视频祝福,神舟十七号航天员乘组在北京现场与青少年交流互动。

这是我国首次采用天地同步的方式举办画展。

画展以“我爱我的祖国”为主题,自7月上旬启动征集以来共收到全国青少年近2万幅报名作品,其中75幅画作于11月中旬随天舟八号货运飞船进入中国空间站。

“天宫画展上新啦!”正在中国空间站“出差”的3名神十九航天员在轨展示了这些画作,并发来视频。14日下午,故宫博物院午门东北崇楼展厅内,神十七乘组和青少年代表共同观看视频,一幅幅生动反映爱国奉献、青春梦想、使命担当等内容的画在展厅两侧同步展出。

神十七乘组指令长汤洪波在现场对青少年们说:“对历史最好的传承,就是创造新的历史。”

“这里有遨游太空的中国空间站、护佑中

华的航空母舰,这里有故宫、天坛……”在澳门科学馆活动现场,来自澳门濠江中学附属英才学校的“小画家”向观众介绍了自己的作品《祝福祖国》。恰逢澳门回归祖国25周年,神十九乘组从太空发来祝福,祝伟大祖国繁荣昌盛、国泰民安,祝澳门的明天更加美好。

据了解,由故宫博物院与中国航天基金会等单位联合开展的“从故宫到天宫”航天科普文化活动,当日与“天宫画展”同址启动,两项活动将持续面向公众开放参观至2025年1月6日。

热卖的大列巴、肉肠是俄罗斯进口还是国产?看这三处即可分辨

近期,俄罗斯商品馆如雨后春笋般在全国各地涌现。这些商超店以其独特的俄罗斯风情和丰富的商品种类吸引了大量消费者,但消费者在选购俄罗斯商品过程中会发现有些食品是从俄罗斯进口的,还有一部分标明“俄罗斯风味”,如大列巴、肉肠、奶粉等,其实是国内生产厂家生产的。

作为消费者,如何辨别这些食品到底是俄罗斯进口还是国内厂家生产?购买俄罗斯食品“三看”食品标签很重要!

一、看标签是否标注产地

先看进口俄罗斯食品中文标签是否标注原产地(或原产国)。

如果中文标签上标明了“原产地(或原产国):俄罗斯”及“境内代理商名称、地址、联系方式”等内容,说明该食品是进口俄罗斯食品;反之,中文标签内容中出现了国内生产商的名称、地址、联系方式及国内的产地,或标示着中国的食品生产许可证编号及执行标准,说明这是在中国境内生产的食品,不是进口俄罗斯原产的食品。

按照《中华人民共和国食品安全法》第九十七条规定,预包装食品没有中文标签、中文说明书或者标签、说明书不符合本条规定的,不得进口。

按照《中华人民共和国食品安全法》第

九十七条规定,“进口的预包装食品、食品添加剂应当有中文标签;依法应当有说明书的,还应当有中文说明书。标签、说明书应当符合本法以及我国其他有关法律、行政法规的规定和食品安全国家标准的要求,并载明食品的原产地以及境内代理商的名称、地址、联系方式”。《预包装食品标签通则》(GB7718—2011)规定,“进口的预包装食品应标示原产国或原产地区的名称,以及在中国依法登记注册的代理商、进口商或经销者的名称、地址和联系方式”。

二、看标签是否对应

其次,看进口俄罗斯食品中文标签与外文是否对应。

有些“俄罗斯风味”食品标签上标注了大量的俄罗斯文字,虽然国内生产的食品可以使用外文,但按照《预包装食品标签通则》(GB7718—2011)规定,“应与中文有对应关系(商标、进口食品的制造者和地址、国外经销者的名称、网址除外)”。如果食品标签上的外文与中文没有对应关系,且标示的外文大于相应的汉字,这些都是法律法规不允许的。

按照《预包装食品标签通则》(GB7718—2011)规定,“进口预包装食品同时使用中文与外文时,其外文应与中文强制标识内容

和选择标示的内容有对应关系,即中文与外文含义应基本一致,外文文字不得大于相应中文汉字字号。对于特殊包装形状的进口食品,在同一展示面上,中文字体高度不得小于外文对应内容的字体高度”。

三、看标签是否标注编号

最后,看进口俄罗斯食品中文标签是否标注在华注册编号。

在华注册编号是中国海关为每个进口食品境外生产企业赋予的唯一编码。编号为18位,由4位大写字母和14位数字组成,具体格式为:C+3位国家代码+4位产品类别代码+6位日期+4位顺序号。

按照《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》和《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》规定,2022年1月1日起,进口食品的外包装上需标注在华注册编号或者所在国家(地区)主管当局批准的注册编号。

小伙伴们如果在购买俄罗斯食品过程中,合法权益受到侵害,或者发现相关违法线索,可以向辖区市场监管部门投诉,或拨打12315投诉举报电话进行举报,市场监管部门将依法依规进行查处,保护消费者的合法权益。

本报综合消息