

“暴汗服”火了,是“减肥神器”还是忽悠

医生:出汗减掉的是水分,长时间穿“暴汗服”会引发脱水,或致身体系统紊乱



在长沙曙光中路附近的一家天猫小店,市民正在选购“暴汗服”。

夏日来临,又到了“燃烧卡路里”的时节。在全民减肥运动中,一款名为“暴汗服”的减肥“神器”腾空出世,“加速新陈代谢”,“穿10分钟运动等于平常1小时的量”……随处可见的广告让很多瘦身人士看到了“希望之光”。不过,这款号称“神器”的产品是否真的有效?4月17日,三湘都市报记者进行了走访调查。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 实习生 王普 周逸婷



扫码看视频

【市场】

价格从30元到1999元不等,不少网店月销量过千

“看到网络平台上明星们晒运动照穿着‘暴汗服’,号称‘穿10分钟运动等于平常1小时的量’,于是在淘宝上花159元购买了一套。当时希望在夏天到来之前瘦身10公斤,但是穿着会感觉透不过气。”长沙市民周女士是一名“95后”运动达人,她把减肥的希望都寄托在这套“暴汗服”上,却没想到,目前1公斤也没瘦。

4月15日上午,位于曙光中路附近的天猫小店,店内销售人员正在盘点货物,货架上摆满了各种服饰。销售人员王女士说,店内的“暴汗服”可以成套购买,也可以单买上衣或长裤,“单品上衣和长裤都是49元/件,成套购买是95元,才几天已经卖出了3-4套。”

“其实,‘暴汗服’是由特殊材料制作的运动服,在运动时穿着会比一般衣物出汗量更多。”王

女士介绍,由于材料的特殊性,隔热和聚热效果更优,可以通过加快血液流动蒸发体内的水分,达到减轻体重的目的,“更适合专业运动员和保持长期运动习惯的人群使用。因为是贴身衣物,不能仅因为没效果退货,除非是质量问题。”

在线上,这款“神器”卖得更火。记者在淘宝上以“暴汗服”为关键词搜索发现,该产品价格从30元到1999元不等,款式五花八门。在售的店铺不少于百家,较为出名的品牌有HOTSUIT后秀、唯之娇、安玛等等,不少网店月销量都超过了1000件。

“价格从79元到218元不等,我们这款男士‘暴汗服’一个月就卖出了1000多件。”“翔惜健身达人馆”淘宝店的客服表示,他们这款“暴汗服”很合身,穿着运动燃脂效果非常好,面料很细腻,有6367个好评。

【观点】

急剧出汗减去的重量是水分,易导致电解质失衡

出大汗真的等于减肥?这又是一条减肥捷径?

对此,长沙市岳麓区观沙岭路奇迹健身房教练汪先生认为,真正的减脂是减掉身体的脂肪,“暴汗服”只能做一个辅助性的工具。要减脂,应该提高自己的新陈代谢能力,力量搭配有氧训练,降低体脂率,才能真正意义上做到减脂训练。

“通过‘暴汗服’这种减重方式并非减肥,减重主要是减水分,而减肥需要减脂肪。一般情况下,有氧运动20到40分钟,脂肪才开始消耗。”汪先生表示,要想减肥,需要坚持运动3个月以上,频率大概每周3次。同时,室内健身要选择透气性好的棉质、吸汗衣物。户外,可穿一些速干、保温等功能性材质的衣服。

湖南省胸科医院营养科主任张胜康表示,

“暴汗服”的原理无非是通过防水材料将人体局部包裹住,与外界形成一定的密闭空间,使运动产生的热量无法迅速散发,“不过出汗量大,仅是加速体内水的代谢,减去的重量其实是水分,对脂肪的代谢并不明显。并且,长时间穿着暴汗服,反而易引发身体脱水,导致体内酸碱度失衡及电解质发生紊乱。”

“对于都市白领来说,最有效的减肥运动是游泳和慢跑,同时配以健康的饮食方法。”张胜康介绍,目前,平衡膳食是最科学的饮食方法之一,效果相对较慢,需要长期坚持,但对于人体的各方面机能损伤最小。此外,可采用效果立竿见影的饮食方式,如低碳水、高蛋白以及生酮饮食,不过这些都需要在专业人士的指导下进行。

口罩也拼“颜值”? 儿童卡通口罩须慎买



扫码看视频

三湘都市报4月18日讯 小黄鸭款、奥特曼款、熊出没款……时下,不少商铺推出了各式各样的口罩产品,其中孩子们最喜欢的卡通口罩尤其让人眼花缭乱。可是,卡通口罩是否安全?家长应该如何选择呢?记者进行了调查。

【走访】校园里卡通口罩走俏

4月13日,在长沙市开福区清水塘第三小学,孩子们在老师的引导下排队进行核酸检测。记者发现,孩子们口罩上的图案各不相同。“我喜欢彩色有花纹的口罩,因为戴着很好看。”二(8)班学生朱易宇告诉记者,同学们的口罩各式各样,大家还会在一起看看谁的口罩最可爱。

记者了解到,在校园里,卡通口罩似乎也成了孩子们的一种社交工具,他们以口罩为礼物互相赠送。

当记者问及“购买卡通口罩前是否有注意过安全性”时,一名学生的妈妈说:“我会看一下说明,是不是医用口罩,如果未标注‘医用’二字,我就不会购买,但是如果卡通口罩说明上写了‘医用’,我就会考虑。”

卡通口罩是否真的安全?家长该如何为孩子选择口罩呢?

【建议】购买口罩要认清编码

“为了谨慎起见,我们不建议家长为孩子购买有卡通图案的口罩。”清水塘第三小学卫生部门负责人王芳表示,孩子们都喜欢卡通人物,因此,很多厂家为了迎合孩子的喜好,会在外层印上各种卡通图案,殊不知这有可能对孩子的身体产生影响,也有可能让孩子产生“跟风”现象。

“如果家长实在想要购买卡通口罩的话,建议去正规药店购买,并且要提前了解孩子是不是过敏体质。”湖南中医附一皮肤科副主任祁林表示,口罩外面加上一层涂料后,会让口罩不透汽,让孩子佩戴时产生憋闷的感觉。同时,孩子的年龄比较小,呼吸系统还不健全,口罩上的涂料可能会诱发孩子皮肤过敏,特别是如果孩子有呼吸系统疾病的,还有可能诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。

同时,祁林提醒家长,儿童口罩不是成人“缩小版”,为孩子选择口罩时候,一定是以医用儿童口罩为首选,同时要兼顾安全性和舒适性,“口罩与佩戴者面部贴合得越好,防护效果就越好。”

记者了解到,看一个口罩是否符合防疫要求,最关键的一点就是看编码,正规的口罩外包装应标注执行标准码。现在市面上售卖的各种口罩对应的执行标准不下十几种,而真正能达到防疫要求的只有五种:医用防护口罩(GB19083-2010)、医用外科口罩(YY0469-2011)、一次性使用医用口罩(YY/T 0969-2013)、日常防护型口罩(GB/T 32610-2016)和儿童口罩(GB/T 38880-2020),如果没有标注这些编码的口罩都没有达到防疫标准。

■全媒体记者 杨斯涵 黄京