

“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。在全国减肥运动中，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

【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10公斤，但是穿着会觉得透不过气。”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，降低自己的体脂率，才能真正意义上做到塑形训练。

“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、保暖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、高蛋白质以及生酮饮食，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。”湖南中医药大学附属第一医院皮肤科副主任祁林表示，口罩外面加上一层涂料后，会让口罩不透气，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