



04 运动减重

“体重管理年”
催生一个万亿级市场

业内人士认为，“体重管理年”战略下，催生的是一个万亿级市场，“减重经济”正当风口。而当“懒人”遇上“减重”这项“课题”，号称能通过震动来甩脂的腰带、懒人律动机，因设有“呼吸训练”模式而被年轻人用来收腹减脂的运动手环，宣称“躺着就能让人暴汗减肥”的懒人运动能量仓，帮玩家消耗“卡路里”的VR健身游戏机……价格少则数百上千元，多则数万元，这些产品在购物、社交平台上获得大量关注。这些“运动装备”是智商税吗？还是真能助力“减重”？

“躺进去30分钟就能消耗2000—3000卡路里。”“健腹黑科技！躺着也能瘦肚子！”

对不少上班族而言，工作时间之余，难以持续有规律地抽出时间去健身房打卡运动，劳累的状态也让人吃完晚饭后只想躺睡，甩脂腰带、懒人律动机、抖抖机等一些打着减重旗号的“懒人运动”设备随之成为他们的选择。

近年来，市场上的这类设备风行，不管是购物平台还是线下商场，都可以看到相关产品，商家宣称这些产品有通过震动帮助燃烧脂肪、达到瘦身效果的功能。对此，武汉第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非表示，“自己不主动运动，只想通过外部的振动来减肥，是很难减掉身上的肉的。”



过半成年人超重或肥胖，我国肥胖防控已刻不容缓。国家卫健委、国家体育总局等多部门已联合启动为期三年的“体重管理年”活动，日前，“体重管理”成为全民关注的热点。3月27日，三湘都市报记者从湖南省体育局获悉，预计4月将在全省范围内启动国民体质监测活动。届时，参与监测的市民群众可根据体质监测数据，合理安排健身强度或“减重”计划。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

燃烧卡路里，“减重神器”灵不灵

专家：只想通过外部振动来减肥，很难减掉身上的肉



消费者在商场体验抖抖机。（网络资料图）

“黑科技”助力减重 效果微乎其微

三湘都市报记者注意到，在购物平台上，一款显示“30天种草飙升5倍”的健腹暴汗腰带售价近500元，已售出5万件。在甩脂机热卖榜上，显示一款售价399元的抖抖机已有2万人买过，在30日内售出超过2000件；一款国补后到手价约2400元的抖抖机也登上热卖榜单。

“这类仪器与其称为减肥设备，不如视为一种肌肉放松工具。”湖南省国民体质监测中心主任王奎解释道，想通过甩脂腰带、律动机、抖抖机，或通过运动手环来进行呼吸训练，并不能真正实现减肥效果。这些器材所采用的震动模式和“呼吸燃脂”模式，实际上是通过抖动方式按摩肌肉和电刺激肌肉，使身体产生发热感，让消费者误以为正在燃烧脂肪。然而，在整个过程中，人体并未主动燃烧脂肪细胞以供能，而是被动接受刺激，因此其减肥效果微乎其微。

在某社交平台上，有网友称尝试了减肥健身舱，像做CT一样被机器送进舱内，几分钟后就大汗淋漓，商家宣称躺着就能消耗卡路里，让不少年轻人好奇心动。“这种减重方法并非真正的减肥，而是一种‘脱水’手段，类似于蒸桑拿。”王奎介绍，成年人体内水分约占体重的70%，通过调节外界温度促使身体大量出汗，从而使身体脱水并迅速减重，这种做法并未减少体内的脂肪细胞，后期蒸发的水分也会因饮食而重新补充。

VR健身游戏可达到中等偏下运动强度

自从一款由世界知名游戏公司出版发行的健身环游戏火了之后，不少宅男玩家都愿意花费更大的价钱去买一款健身游戏，也不愿意将钱用在健身房上。而随着VR概念掀起热潮，在VR健身游戏中跟着节奏边玩边燃脂也成为不少宅男玩家的选择，其中一部分甚至本身没有VR设备，也会为了专门体验这款游戏而花费数千元购买一整套VR装备。同时，三湘都市报记者注意到，VR健身装备也运用到了适合通过非剧烈运动来健身的老年群体中。

王奎向三湘都市报记者介绍，VR健身游戏装备通过丰富画面、调整音乐节奏来刺激感官，调动运动情绪，“可以达到中等偏下的运动强度，是可以尝试的。”不过王奎也提醒，如果身体肥胖程度过高，则需要通过更科学的健身规划来进行减重。

此外，首都医科大学附属北京同仁医院中医科主任医师马小丽也提到，减肥并非单靠某一产品就能实现的目标，科学的减肥方法应包含合理的饮食控制和适量的运动。饮食方面建议选择低热量、高纤维的食物，如蔬菜、水果、瘦肉等，避免高糖高脂食品的摄入。运动上可以选择有氧运动，如慢跑、游泳等，结合力量训练来提高基础代谢率，从而达到健康减肥的效果。

湖南男性肥胖和超重人群的比例超过一半

三湘都市报记者从湖南省国民体质监测中心了解到，通过对比历届国民体质监测数据，我省男性肥胖和超重人群的比例从2014年的28.5%上升至2019年的56.0%，女性肥胖和超重人群的比例则从2014年的7.9%增至2019年的33.4%，肥胖人群比例呈现显著增长趋势。

2025年是湖南省第六次国民体质监测的关键年份，目前该工作的前期准备工作已基本就绪，预计4月份将在全省范围内启动国民体质监测活动。王奎介绍，湖南省内市民群众可关注所在城市的全民健身指导中心公众号，届时将公布测试地点及测试对象的具体要求，以便大家直接前往参与测试。记者注意到，往年我省各级体育部门组织在各社区或村居开展的体质监测现场，市民凭身份证即可免费进行体质监测，收获一份根据监测结果开具的个性化的“运动处方”。

针对因工作繁忙而缺乏运动时间，且无基础疾病又想要适当减重的办公人群，王奎推荐一套高效省时的“懒人”运动方案——“三分钟高强度间歇训练”：第一个动作为原地高抬腿——保持上身挺直，膝盖迅速向上抬起，大腿抬至水平位置，同时快速摆动双臂，左右腿各抬20次；第二个动作为开合跳——身体直立，双腿并拢，双手置于身体两侧，轻轻跳起，双脚向外侧展开的同时双臂向上抬起，归位后双脚合并，双手回到身体两侧，反复进行20次。

王奎表示，连续完成原地高抬腿和开合跳为一组，共重复3组，每组间休息30—60秒。整体运动时间约三分钟，加上间歇时间不超过六分钟。“高强度间歇训练能有效刺激心肺功能，提升基础代谢率，有助于维持机体活力，非常适合无基础疾病的办公人群。”

