



“包吃包住，还能拥有好身材”

“狂甩百斤，老公直言换了个老婆”

疯狂的减肥训练营

一次动感单车课后，顾西(化名)一瞬间浑身难受。她蹲下又起身，想赶紧回宿舍休息，刚走到教室窗户边，就晕倒了。再醒来，她发现自己还躺在地上，教室里空无一人……

▲在健身房进行体能训练
新华社

野蛮生长

这事发生在2022年夏天，顾西第二次参加山东临沂的一家封闭减肥训练营期间。顾西今年33岁，身高1.7米，入营前体重约230斤。她起初没想追究机构责任，只是提醒教练要重视。“这事说严重也很严重，如果一个人有突发疾病，人都没了。”顾西说。

但随后一位教练推卸责任，和顾西在宿舍吵了起来。顾西报了警。警察调取的现场监控显示，她晕倒了大约15分钟，教练没有发现，身边甚至走过三四个人，都无人主动上前帮忙或者找人急救。

“28天包吃包住，还能让你拥有好身材，到底是什么好地方？”“入营前360斤，瘦了170斤怎么样？”各类短视频平台上，减肥训练营充满诱惑的宣传口号，配合反差强烈的减重前后体重对比图，正争夺肥胖人群的注意力。与此同时，近年来，减肥训练营导致学员猝死的悲剧，不时出现在大众视野。

“现在全国将近1000家减肥训练营品牌，几乎就在近五年爆发式增长起来。”作为上海一家健康机构联合创始人，冯磊坦言，目前行业鱼龙混杂，一些健身教练不给学员体检、进行风险评估，就简单粗暴带着学员训练，造成行业过去几年出现过一些严重事故，需要有关部门重视，制定准入规范。

造梦空间

封闭式减肥训练营，一般是将有减肥需求的人集中封闭管理，通过高强度的运动训练，并在饮食上限制热量摄入，在一定周期内实现减重目的。一个训练周期通常为28天或30天，费用从1000元到两三万元不等。减肥营不仅面向成人，未成年人也是重要客户，一些连锁机构会专门面向中学生，开设减肥夏令营、冬令营。

冯磊介绍，2016年后，快手、抖音等短视频平台兴起，当时平台有许多免费流量。之后几年，不少头部健身房生意不好做，一些健身教练和相关从业者转向减肥训练营，自己招学员、拍短视频，市场突然热起来。与此同时，近年来，国内肥胖人群数量也在不断攀升。

减肥训练营这一模式，天然具有夺人眼球的戏剧张力。一些减肥真人秀节目中，在减肥路上无数次跌倒的人，通过日复一日的挑战，突破自我，最终完成华丽蜕变。励志故事如今经短视频再一次放大，为众多肥胖者编织了一个美梦。放大身材焦虑，是不少减肥训练营的最大流量密码。记者在多个机构的短视频中看到相似剧情：一位20多岁的女性下定决心裸穿，拖着行李箱，坐高铁去减肥训练营，挑战两个月减40斤，“这次一定要让劈腿的男朋友后悔”。此外，“要么瘦、要么死”“狂甩百斤，老公直言换了个老婆”“为了面子送女友进训练营，100天减149斤”等醒目的字眼，吸引不少网友疯狂追捧。

低价引流

减肥训练营可以提供一个他律的环境，这一特点也在营销中被放大。一些机构的短视频中，会显示教练跑到寝室喊学员起床，也有教练“接到举报”，深夜到寝室突击检查，发现学员在偷偷吃小龙虾等食物。

“签约减重，无效退款。”多家训练营都承诺学员在28天或30天内减掉体重的8%~10%，给学员卸下了心理压力，这也成为另一种常见的营销套路。

阿磊毕业于南京体育学院，2018年他在无锡开办减脂训练营，如今在全国已开设四家分店。阿磊分析说，他不建议大家迷信这类合同。这类合同有一个先决条件：不能违反减肥训练营的任何规定，比如不能请假、迟到、旷课、偷吃等，几乎很少人能做到。减肥训练营在与学员签了合同后，几乎都不会像前期承诺那样，真正做到无效退款。

多位业内人士提醒学员注意低价引流。顾西报名山东临沂的减肥训练营，便是被价格打动，“一个月只要2000多元，省钱，还能减肥，我就去了。”冯磊指出，从运营成本来看，这类机构想要挣钱，大多会以牺牲学员训练、住宿、餐食的质量为代价。“价格战、过度虚假宣传，把行业做得乌烟瘴气。”

掉秤代价

第二次参加减肥训练营时，顾西所在营地大概有四五十位学员，年纪最小的只有8岁，年纪大的有40多岁。大家胖瘦不一，最胖的学员390多斤，最瘦的只有120多斤。他们每天上午和下午各上一节1小时的燃脂有氧操，晚上还有一节动感单车课。她注意到，所有人都是在一起上课，教练只是提醒390斤的学员和8岁

的孩子降低运动强度。

减肥训练营到底能不能帮助减重？多位参加过训练营的学员和机构教练的答案是，可以。顾西第一次参加训练营，50天瘦了40斤。

“大家去之前都不运动，突然进行高强度的运动，吃得又少，至少在前一两周，体重都会明显下降。”顾西说。在训练营，早饭只有一瓶牛奶、一个鸡蛋，还有被切成6小瓣的苹果，“你只能拿一瓣，如果你减得比较好，就能拿两瓣。”中午一荤两素，一份汤，其中一个素菜是拍黄瓜这类凉菜，还有一份分量不大的主食。

不过，快速掉秤要付出一定的代价。训练一个多月后，顾西明显感到情绪不稳定，她问周围的人，大家都一样。一些女生出现严重脱发，不少人月经紊乱。

一些减肥训练营能帮助人瘦身，但训练方式的科学性存疑。“并不是所有人都适合高强度运动加节食的减肥方式。”中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任毋义明强调，对于重度肥胖的人，高强度运动对关节、心脏的伤害很大。

减肥悖论

学员们看似在训练营完成“蜕变”，但回到现实中，多数人很快复胖。第一次参加减肥训练营后，出营一年内，顾西减掉的40斤体重又涨了回来。她说：“肯定大部分是我自己(不自律)的问题。”但她提到，减肥训练营的饮食和日常饮食差别太大，“在训练营每天吃少油少盐的炒菜，比如拌黄瓜，日常生活中不可能天天吃这些，一回家一定会反弹。”

在冯磊看来，一些减肥训练营为了保证学员瘦多少斤，每天刷有氧课，这些人当时可能会瘦，但“回家后会反弹，可能反而超过之前的体重。”他解释，有氧运动会大量排汗、脱水，同时减掉了脂肪和肌肉，皮肤越来越松垮，基础代谢会越来越差。他认为，减肥需要有氧无氧结合，但这也要看教练是否专业，能否根据个人情况制定计划。

在北京协和医院临床营养科主任陈伟看来，对于非疾病所致的超重和肥胖，减重的关键在于培养健康的生活方式。但大多数商业化减肥训练营，往往存在一个悖论：机构一旦收费，消费者就会对结果产生预期，“瘦多少斤”成为商品和一锤子买卖。减肥机构更关注减重的有效性，很难重视生活方式的培养。

在临床上，陈伟从不建议有减重需求的人在短期内严格控制能量摄入，并进行高强度运动。比如一个假期瘦10斤，这不是一种生活方式的养成。因此，有些学员只要回归自己的生活，体重很快便会反弹，“甚至减得越快，反弹得越快。”

但问题在于，许多营销前期给了学员幻觉，好像进了减肥训练营，就能一劳永逸，改变人生。

延伸

减肥训练营性质咋界定？

2016年前，中国的减肥训练营市场规模并不大，因为这是一个服务占比很重的行业，要考虑住宿条件、餐饮的安全和健康、训练强度和规范等。而且，客户也是高危人群，运动有很大风险。近年来，行业入局者增多，但该行业几乎没有入门槛。

上海一健康机构联合创始人冯磊提到，目前，减肥训练营教练没有专门的职业技能鉴定。但业内公认，专业的减重教练至少应有国家体育总局颁发的“健身教练国家职业资格证书”，或者有国际四大认证机构颁发的私人教练认证，或者教练毕业于专业体育院校。

减肥训练营野蛮发展背后，市场却处于“裸泳状态”。云南大学法学副教授刘婷婷曾总结出行业发展的三点问题：一是侵犯消费者合法权益。不少“减肥训练营”打着科学训练的幌子，实际却相距甚远。二是训练方式不科学。长期高消耗低摄入，让学员们的身体健康堪忧，而对于教练们，“只要不死在训练营里面，都不是大事儿”。三是行业门槛过低，“只要想进场掘金，便能为所欲为”。

更值得关注的是，减肥训练营的性质该如何界定。华中科技大学公共卫生学院院长潘安指出，减肥训练营同时承担了运动健身和一部分医疗功能的作用，处于一个中间地带。该如何认定减肥训练营的性质，到底由行业协会监管，还是由卫健部门监管，如何评判其安全性，仍需业内关注和探讨。

在冯磊看来，不仅是减肥训练营，现在市场上有不少体能康复工作室，多少都涉及医疗层面的服务，想要规范发展，还是需要卫健部门的关注和参与，比如成立体医融合部门，对相关机构设定准入标准，并加以规范和监管。

综合中国新闻周刊等

