

“瘦身梦”为何变成“生命劫”？

透视减肥训练营“野蛮生长”乱象

“28天签约减肥瘦30斤，不瘦直接退款”“温泉度假区减肥训练营，每月1980元/人”……随着人们体重管理需求上升，各地减肥训练营大量涌现，抢眼的揽客广告勾画出一幅“瘦身速成”“低价高配”的美好图景。然而，这一直接关系消费者人身安全的行业，却屡次被曝出学员受伤甚至死亡等事件。

近日，河南省郑州市惠济区发生一起减肥训练营学员死亡事件，入营时的“瘦身梦”变成“生命劫”。新华每日电讯记者调查发现，不少减肥训练营减重方式失当、广告宣传虚假，在入营评估、教练资质等方面管理失范，“野蛮生长”乱象频发。

学员伤亡屡发、减重方式失当、广告宣传虚假

近日，在位于郑州市惠济区的飞瘦减肥训练营中，参训男学员高某某被发现在宿舍死亡。据了解，高某某进入训练营大概有一个月时间，目前其死因还在调查中，该训练营已停业。

记者实地走访了解到，郑州飞瘦减肥训练营位于城市郊区，占用一处三层老旧筒子楼，楼后不到50米就是铁路线，周边是厂房。营地开业已有一年多时间，事发时约有30名参训学员，吃住训全包价格低至每月1580元/人。

郑州飞瘦减肥训练营学员向记者反映，“一天五节课，大家一起练，体重大的可能会顶不住”“房间隔音不好，隔壁学员说话都能听见，影响

休息”“马桶上有别人留下来的污渍，用开水烫了好几遍才敢用”。

事实上，近年来减肥训练营屡被曝出伤亡事件。2023年5月，网红“翠花”在陕西华阴市一家减肥训练营死亡。之前，广西柳州市一女子在减肥训练营因高强度训练被确诊横纹肌溶解症。

从学员伤亡屡发，到减重方式失当，再到广告宣传虚假，一些打着“科学减重”“签约保障”旗号的减肥训练营乱象丛生。

国家卫生健康委办公厅印发的《体重管理指导原则(2024年版)》建议，对于大多数超重或轻度肥胖者，初始时设立每月减重2-4kg的目标；对于中、重度肥胖者，按减轻

体重的5%、10%、15%划分阶段性减重目标，周期为3至6个月。

为争抢客源或制造噱头，一些减肥训练营大肆承诺“极速暴瘦”，推行风险大的“高强度运动+低碳水饮食”减重方式，远超医学安全红线。

“减肥训练营效果都差不多，入营一个月减体重的8%是标准，一般都在10%-12%。”河南新密市一家减肥训练营工作人员说。湖南长沙市一家减肥训练营则称，“一个月掉30斤，两个月掉50斤”。更有甚者，“成功减掉100斤以上奖励保时捷帕拉梅拉一辆”“成功减掉100斤以上奖励奔驰E300一辆”，江苏泰州市的减肥训练营发起这样的“减重挑战赛”，鼓动体重不超过300斤的

参与者，3个月内减掉100斤以上。

“减重应长期坚持、循序渐进。”郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病科主任医师赵艳艳说，极速减重会导致脱发、内分泌失调、免疫力下降等问题，严重的可能危及生命安全，这样减的也多是身体中的水分和肌肉，而非脂肪，容易造成反弹。

记者还了解到，一些减肥训练营广告宣传虚假，忽悠话术套路多，所谓“野奢训练营”多是地处偏僻乡村，宣称“酒店度假式减肥”则是租了破旧酒店或简陋度假村。郑州飞瘦减肥训练营宣称“在黄河岸边度假园区内，推开窗就是绿树和草坪”，实则就是一处破旧院落，院内一片水泥地。

入营体检乱、教练少资质、监管存盲区

记者调查发现，部分减肥训练营在入营体检、资质把关、监督管理等多方面存在漏洞。

——入营运动风险评估走形式。根据国家标准化委员会发布的《体重控制保健服务要求》(GB/T 34821-2017)规定，采用运动健身方式控制体重，应经过病史调查和系统、规范的体格检查，并通过运动风险评估测试。郑州飞瘦减肥训练营学员反映，入营时要求学员提前告知是否有不适合减肥的疾病，如果不告知，出了事则训练营免责，测过身高、体重、三围、体脂率等指标，但并未做过规范的运动风险评估测试。记者走访郑州市多家减肥训练营，有的说让客户自己去医院体检拿体检报告来，有的称提前告知身体状况由教练掌握即可。

——教练少资质，“有明显训练痕迹”就能上岗。《全民健身条例》规定，国家对以健身指导为职业的社会体育指导人员实行职业资格证书制度。记者发现，不少减肥训练营招聘教练并不要求有资格证书，多强调“形象好气质佳，有明显训练痕迹”，还有的写明“有运动减肥经验以及我的学员优先考虑”。河南鹤壁市一家自称“专注科学减重10年”的减肥训练营，招聘教练对资格证书未作要求，却提出“无经验可带薪培训”。多家减肥训练营表示，有减肥训练营直接留住减肥效果好的参训学员当教练，这些人缺乏运动医学、急救处理等专业知识，一旦学员在训练中出现身体状况，往往无法做出正确判断和急救干预。

——证照不全就开张运营，监管存盲区。减肥训练营集训练、餐饮、住宿等服务于一体，涉及办理营业执照、食品、卫生、消防等手续，但记者采访发现有减肥训练营证照不全就开门迎客。根据我国消防相关法律法规要求，公众聚集场所在投入使用、营业前，应经消防安全检查，取得《公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查意见书》，否则不得投入使用、营业。郑州飞瘦减肥训练营开业一年多，仍未取得该意见书。郑州市惠济区官方对此回应称，此类意见书适用办理范围是公众聚集场所，“减肥训练营不在办理范围”。

2025年5月7日，国家消防救援局消防监督司在官方网站回复留言明确说：“封闭式的减肥训练营如参照健身房等营业性室内健身场所

设置，属于公众聚集场所。”

据学员反映，郑州飞瘦减肥训练营没有《公共场所卫生许可证》。郑州市惠济区官方对此回应称，依据《公共场所卫生管理条例》中列举适用的公共场所范围，“减肥训练营不在办理范围”。

体重管理应回归科学轨道

受访专家表示，国家正深入推进“体重管理年”活动，应综合施策加强减肥训练营乱象治理，让体重管理回归科学轨道。

河南中医药大学第一附属医院内分泌二区副主任医师巴明玉说，肥胖属于慢性疾病，已成为我国重大公共卫生问题。很多肥胖患者存在并发症和基础病，应根据不同情况选择减重方案，中度以下肥胖患者可选择适度运动减重；而重度肥胖患者心肺、关节耐受能力较差，不适合高强度运动与极端节食方式，应在严格医学监护下，经科学论证后实施个性化减重方案。

业内人士建议，针对减肥训练营乱象，相关部门可制定专项管理办法，对入营条件、场地安全、教练资质、急救能力等设立硬性标准，加强监管力度。与此同时，建立由体育、卫健、市场监管等部门组成的联合执法机制，开展行业乱象整治行动，对于不具备资质的“黑营地”坚决取缔，对违法违规行为强力打击。

“作为减肥训练营发布广告

的主要渠道，短视频平台和社交媒体应压实自身责任。”武汉大学新闻与传播学院广告学系教授廖秉宜说，平台方要强化对减肥训练营账号审核力度，利用技术手段识别并拦截虚假广告宣传内容，对违法违规行为及时封禁。

赵艳艳说，全社会应共同努力，倡导养成良好生活习惯，普及科学减重知识，破除“以瘦为美”的单一审美焦虑。每个人都有适合自己的健康体重，“杨贵妃”也没必要减成“赵飞燕”。

据新华社

