

# 价格几十元至上千元不等,宣称解除疲劳、快速瘦身…… 揭秘网红“按摩神器”筋膜枪

“10分钟按摩轻松摆脱疲劳”“瘦肚子瘦腿局部减脂神器”“腰酸背痛,哪儿难受打哪儿”……近年来,筋膜枪成为一款酷炫的按摩产品,类似产品宣传网上随处可见。从百万粉丝的微博大V博主到流量飞起的直播达人,不少人在卖力推广、宣传带货。

筋膜枪缘何“一夜间”火遍社交网络?它的实际使用效果是否如商家宣传的那样神奇? □据新华社

## 1万余件几乎“秒抢” 筋膜枪成网络爆红“按摩神器”

“看完确实很心动,下一秒就想点链接购买。”在北京工作的白领杨先生说,最近不管是刷视频还是看文章,频频遇到筋膜枪的广告宣传。

除了消费端,带货端的博主们也有类似感受。一粉丝量达百万的视频博主告诉记者:“最近有好几家筋膜枪厂商找过来。同行们好像都在接广告,圈里有人开玩笑说,‘谁没接到就是不红’。”

筋膜枪似乎“一夜”出圈成为网红产品。今年“6.18”网络购物平台活动首日,某品牌筋膜枪开售1小时即突破百万元销售额。在某直播平台,一位网络达人首次带货就售出5000多件,累计销售额近500万元。还有明星在视频平台推广,1万余件产品几乎“秒抢”。

上班族小高说,入手筋膜枪,是朋友圈打卡晒图必备,“不买都觉得不好意思”。徐州市民王平是一名长跑爱好者,在朋友推荐下花近1000元买了筋膜枪。她说,跑完步可用筋膜枪放松脚踝、小腿、足底肌肉,周围不少运动爱好者都很喜欢。

记者了解到,筋膜枪的消费群体以“90后”年轻人为主。2019年淘宝发布的一份报告显示,筋膜枪的购买者中“90后”占比55%。据一位业内销售人员介绍,每天在网店咨询及购买的客户有几百名,“有的想按摩放松,有的想减肥瘦身,还有买了做训练辅助。”

“年轻人平时工作压力大,可能会出现一些身体不适。另外,他们健康意识较强,做完高强度健身运动后有时会出现肌肉酸痛,所以成为商家瞄准的主要消费人群。”中国康复研究中心北京博爱医院物理治疗师李雯说。

## 价格几十元到上千元不等 缺乏生产标准

记者调查了解到,筋膜枪产品质量参差不齐,价格差异大,生产标准不一。

记者在购物平台上搜索,发现筋膜枪的售价从几十元到几千元不等。某品牌客服人员介绍,同品牌筋膜枪产品价格区间在几百元到几千元之间,主要是档位、重量和噪音上有差别。

业内专业测评师表示,价格差距和使用的电机、电池、材质等有关。电机是核心,关系冲击力度、幅度、频率和稳定性,电池容量决定最大续航,材质则影响散热、手感和使用寿命。“千元上下的筋膜枪差别感不是太大,几十元和一两百元的,冲击大、不稳定、振幅和力度时大时小。”

业内一位厂商坦言,筋膜枪的生产成本并不高,但品牌溢价程度高。据他介绍,一款市场价1599元的筋膜枪,进货价只需480元。国外品牌刚进入国内市场时,售价至少三四千元。

此外,质量参差不齐是消费者对筋膜枪吐槽最多的问题。杭州的王先生投诉,从购物平台上花1000多元购买的筋膜枪外包装简陋,没有经过封装处理,包装盒上也没有品牌、厂家等标识,“用起来枪头处有滋滋的异响声。”

在聚投诉和黑猫投诉等投诉平台,从去年6月至今,不断有消费者投诉购买的筋膜枪没有“三包”,



质量不过关,还有人遇到充电器爆炸的情况。

南京体育学院运动康复学院院长王家祥说,筋膜枪的电机质量若不过关,使用时有烧坏的风险,不合格的按摩枪头材质直接接触皮肤有污染伤害。一位负责器械采购的业内人士表示,有商家卖的筋膜枪是由切割金属和木材的曲线锯改装而成,存在一定风险。

记者发现,几乎所有卖家都宣称筋膜枪具有放松肌肉、缓解疲劳、减轻酸痛等功效;有的在此基础上主打减肥瘦身;有的说能治疗颈椎病、肩周炎和腰椎间盘突出,“一次就能达到很好的疗效”“哪疼打哪儿”“哪难受打哪儿”成为普遍宣传标语。这些堪称“神奇”的宣传,实际功效到底如何?

北京大学第三医院运动医学科康复师苗欣介绍,筋膜枪的原理类似于深层肌肉刺激仪(DMS),通过机械不同频率振动刺激肌肉组织新陈代谢,理论上可以起到放松和缓解疲劳的作用。但目前还缺乏严谨的临床科研证据证明其疗效。

李雯解释,振动针对的是肌肉、肌腱或关节周围的软组织,最多起放松作用,并不会减肥效果。王家祥也认为,市场上热卖的筋膜枪,只能做到浅层次肌肉放松,接触不到深层次肌肉,“不具备治疗功能,更不是万能的,实现不了一些商家承诺的所谓‘疗效’。”他同时提醒,筋膜枪使用不当,不但不会缓解疼痛,还可能刺激血管,导致肌肉痉挛。

## 亟须出台生产标准 加强市场监管

业内人士介绍,筋膜枪不属于医疗器械,生产和销售不需要许可资质,目前还没有统一的行业和国家标准。常州市体育医疗科研所副所长刘云清认为,筋膜枪近一两年在国内流行开来,还属于新兴产品,应尽快制定标准。建议有关部门在标准出台前,针对存在的问题和漏洞,加强市场监管。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,筋膜枪不属于医疗器械,以预防和治疗等功能进行宣传,属于虚假宣传和夸大宣传,涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

多位康复科医学专家提示,筋膜枪的使用存在一定风险。频率振动大,会将血栓栓子或者斑块振动掉,通过血液流动堵到器官,导致栓塞,不适宜患有血栓性疾病、出血性疾病等基础疾病的消费者使用。同时,不建议在颈椎、椎体、头颅等敏感部位和重要脏器以及中枢神经系统周围进行振动。

“如遇疼痛等运动损伤,建议及时就医,不要随意使用筋膜枪来进行自我治疗,可能会适得其反。”李雯说。



## 再现“锦绣太原城” 的逐梦之旅



太原市民在汾河太原城区晋阳桥段附近锻炼身体(5月12日报)。

正是盛夏时节,“三山环抱、一水中分”的太原城却凉风习习,惬意无比。一大早,年过六旬的刘铜明就翻身起床,带上宝贝相机出门“采风”。“摄龄”已有20多年的老刘说,太原这些年的变化真是“翻天覆地”。

“花花真定府,锦绣太原城。”古称并州的太原,建城已有2500多年,史上也曾“山光凝翠,川容如画”。新中国成立后,太原长期承担国家能源重化工基地功能,产业畸重,生态破坏,再加上治理乏力,山水一度失色。

没有好环境,哪来的全面小康?太原市痛定思痛,在不断调整产业结构的基础上,加大生态环境治理力度。特别是近年来,坚持治山、治水、治气、治城一体推进,生态环境和城市面貌明显改善。

山美水美城美,人更美。刘铜明说,这些年,他把镜头更多地对准了人,因为生活在这座城市里的人“笑脸越来越多了”。西山上骑自行车的小伙子、汾河岸边跳舞的女人、公园里玩闹的孩子、社区院里下棋的老头……都成了老刘照片里的“主角”。

没事的时候,刘铜明也会翻翻过去拍的照片,偶尔会伤感,但更多的是高兴。“咱们的城市越来越年轻。”他说,大家一起努力,再现“锦绣太原城”盛景的梦想一定能实现。 □据新华社

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第2020160期中奖号码:920

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第2020160期中奖号码:92087

中国福利彩票“双色球”开奖公告  
第2020069期中奖号码:  
红色球号码:03、09、10、13、18、26  
蓝色球号码:04

中国福利彩票3D玩法  
第2020161期 中奖号码:688  
全国联网电脑体育彩票“七星彩”  
第2020069期开奖公告  
本期开奖结果:3114515  
中国福利彩票15选5玩法  
开奖公告第2020161期  
中奖号码:01、04、05、13、15