

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

核心提示

“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?

爆红>> 1万余件几乎“秒抢”,筋膜枪“一夜”成网红

“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,“没买都觉得不好意思”。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。

链接>>

正确使用筋膜枪 这份指南请收好

据新华社厦门7月28日电 近段时间以来,筋膜枪越来越受年轻人的青睐,筋膜枪真的可以减脂塑形吗? 如何正确使用筋膜枪? 记者为此专门采访了有关专家。

“筋膜属于肌的附属组织,是贯穿身体的一层结缔组织,它包绕着肌肉、肌群、血管和神经。”复旦中山厦门医院康复医学科主治医师孙婷婷解释道,筋膜按层次不同可分为浅筋膜和深筋膜两种,浅层筋膜位于皮下,又称皮下筋膜,其内含脂肪、浅静脉、皮神经、浅淋巴结及淋巴管等。深筋膜位于浅筋膜深面,又称固有筋膜,遍布全身且互相连续,包被肌或肌群、腺体、大血管和神经等形成筋膜鞘。

据孙婷婷介绍,筋膜枪是利用其内部特制的高速电机来带动“枪头”,通过快速连续的机械振动作用于深部肌肉软组织,以此缓解组织粘连与过度兴奋,分解炎症产物并促进新陈代谢,从而达到改善组织环境的目的。

那么,网上流传的使用筋膜枪可以起到“减脂塑形”作用的说法准确吗?“不准确。”孙婷婷说,肢体的形态与个人骨骼形态、脂肪分布、肌肉状态有关。成人骨骼已发育成熟,只能通过控制脂肪含量,锻炼肌肉达到塑形目的。筋膜枪既无法消除脂肪,不能增强肌力,也不能牵伸肌肉肌腱等软组织,因此并不能起到塑形作用。

此外专家提示,使用筋膜枪时绝非“感觉越痛越好”,而应以个人感觉舒适为主。建议在使用时在相应部位垫一块折叠好的柔软干毛巾,沿肌肉走向做缓慢往返按摩,可在疼痛点、肌腹肌腱移行处定点按摩,在按摩部位适当加压,总时长不超过五分钟。同时,使用筋膜枪时要避开肾脏、肺等空腔脏器,头、脊柱等部位也应避开。绝经后女性、孕妇、骨质疏松患者、生长发育期青少年、糖尿病、心脏疾病患者等人应避免使用筋膜枪。

调查>> 价格质量参差不齐,产品缺乏生产标准

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医院院长王家祥说,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,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,实现不了商家承诺的所谓‘疗效’”。

建议>> 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。

(据新华社)

天问一号传回地月合影

新华社北京7月28日电 记者28日从国家航天局获悉,我国首次火星探测任务“天问一号”探测器目前飞行状态良好,能源平衡、工况正常,地面测控跟踪稳定,飞行控制和数据接收有序通畅,各项工作顺利开展。探测器已脱离地球引力影响范围,进入行星际转移轨道,飞离地球超过150万公里。

7月27日,北京航天飞行控制中心

飞控团队与中国空间技术研究院试验队密切配合,控制“天问一号”探测器在飞离地球约120万公里处回望地球,利用光学导航敏感器对地球、月球成像,获取了地月合影。在这幅黑白合影图像中,地球与月球一大一小,均呈新月状,在茫茫宇宙中相互守望。

► 7月27日,天问一号探测器在距地球约120万公里处拍摄的地月合影照片。

