



# 该不该相信“疯狂”的机器?

## 关于疯狂甩脂机的专家说法

甩脂机到底有没有像广告上说的那些神奇功效?运动和医学专家又是怎么说的?减肥是不是该更理智和科学点呢?为此我们针对电视广告和销售商家的一些说法请教了专业人士。

### 物理减肥,不可能完成的任务

关键词:“5分钟=1小时”

广告回放:疯狂甩脂机可以快速减去体内多余脂肪,它采用运动科学中的平衡侧动,振幅叠加原理,让全身的脂肪运动起来,消耗热量,消除体内囤积过量的脂肪。每天您只需使用5—10分钟,相当您慢跑1个小时所消耗的热量,相当于跑步运动30倍的速度燃烧卡路里。坚持使用一个月,可以减去体重5—10公斤。

#### 专家说法

“甩脂机在一般的健身场馆都没有的。”思妍丽健身中心的工作人员告诉笔者,只有当主动运动,体内做功促进新陈代谢后,脂肪才会分解消耗能量。由于甩脂机属于被动减肥,很难达到消耗脂肪的目的,效果并不明显。

浙江医院心脏康复科主任表示,甩脂机的原理是通过物理作用产生震动,促进人体内的新陈代谢。那是不是真的能甩脂?任医生笑着说:“平时不锻炼,光靠甩脂机把体内的脂肪甩出体外,这是不可能实现的。到目前为止,世界上还没有一台机器能够实现这个不可能的任务。要是真的能像广告宣传的那样有这么显

著的效果,就有可能造成过度减肥,那就会使肌体代谢需要的营养跟不上,对心血管、精神方面都是一种伤害。”

“从科学减肥的角度来讲,3—6个月减去人体体重的5%—10%是比较合理安全的减肥速度,要是短期内体重超负荷下降对健康是不利的。”浙二医院营养科副主任张片红说。

### 甩脂,会对身体产生副作用

关键词:“好身材,可以甩出来!”

广告回放:“利用这5分钟,不仅帮你(男士)拥有强壮、健美的体魄;帮你(女士)拥有迷人的身材,还可加速你的新陈代谢,延缓衰老。你绝对可以放心使用,拥有它相当于拥有健康,拥有美丽,拥有自信。”

“利用这种高频率低振幅的振动方式,还可以达到改善风湿所引起的腿脚不灵活,以及老年人由于长时间没有走路所引起的走路双腿不平衡等现象。”

#### 专家说法

其实,用甩脂机来减肥,不仅没什么效果,反而可能让身体受到一些伤害。笔者电话

联系了北京运动医学研究所的相关研究人员,他们表示这种机器的“副作用可大了。”他们说,在高频剧烈的外力振动下,人的骨骼内脏脊椎神经都有可能受影响;剧烈的全身振动可能会影响肠胃的正常功能,抑制胃酸分泌。另外,在振动下,椎管也有可能发生水肿现象。此外,还可能诱发间盘脱出症。

至于可以改善风湿病的说法,任医生认为“这缺乏科学依据。”她表示,健身减肥器材首先要有科学实验证明它对人体是无害的;如果要验证对人体的疾病有治愈功效,那更得通过大量的临床实验获得数据才能下结论。

### 黄油实验,无法类比

关键词:震着震着,黄油就“出汗”了

广告回放:有一款“迷你甩脂机”声称只要把它往肥胖的地方一裹,打开电源,它就能疯狂地振动,真正地“想瘦哪儿就瘦哪儿”。为了表示产品真的能把脂肪甩出来,广告中还出现了一个“实验过程”。把一大块冷冻成型的黄油放在甩脂机上,开启振动开关,不一会儿黄油就慢慢融化,最后变成了一滩液体。于

是电视中的主持人拿一张吸油纸在上面擦一下说:“看,这就是被甩出的油。”

笔者在采访经销这款甩脂机的北京某公司工作人员苏小姐时得到的解释是:“我们这台甩脂机的机芯可以达到8000次旋转,产生的热量足以把人体皮下脂肪层的固态脂肪变成液态。同时由于人体散热,毛孔张开,这些液态脂肪就会随着汗水流出体外,从而达到减肥的效果。”

#### 专家说法

一位网友对上面这个段子的质疑很有意思:那个甩脂机甩出“汗”来有啥稀奇的?大夏天的,腰上搁几层布就觉得很热了,都会出汗,如果围上个又厚又重又不透气的还乱动的机器,能不出汗么!

那么,专家的态度呢?任医生表示,所谓的脂肪从固态变为液态排出体外是不可能的。她说,脂肪粒的分子结构很大,随汗液从毛孔出来的可能性很小,就算有也是相当有限,“单靠这么一点油来减肥是不现实的。”

她补充说:“另外,拿一块冷冻的黄油脂肪进行实验,这怎么可以啊?那是死的脂肪,跟人体活的是两码事,冷冻过的黄油加点热就能化了。”

#### ●链接

### 懒人减肥器材效果大家说

健美骑士:号称每天20分钟可以达到全身运动的效果。

陈小姐:我是图个新鲜去买的,结果也没见得有什么效果。2000多块钱买来的东西现在在家里丢也不是放也不是,从那以后我再也不买这一类的产品了。”

减肥带:将腰带围绕在某部位,然后开启腰带桑拿功能。通过局部桑拿的方式减去不想要的脂肪和腰臀部的赘肉,减少体重而且还可缓解肌肉痛、腹痛、痛经等各种疼痛。

岸左:真伤心,广告都是骗人的啊,亏我每天强忍着痒一直使用呢!其实根本没效果的!

旋转器:通过站立坐等各种姿势,靠人体自身重量做旋转动作,增强人的臂、腰、腹、腿肌肉力量,发展人的柔韧性。

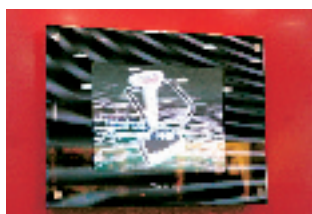
Cindy:我已经彻底放弃了!减肥啊,实在让人又痛又爱。

减肥贴:根据肥胖产生的原因,选用多味名贵中药加透气棉纺布制成贴膏。在人体最容易形成脂肪的睡眠时期贴敷于肚脐、小腹、脚底等部位,加快人体气血液循环、脂肪代谢,增强人体机能。

Chobitsr:已经证实那都是骗人的,所以MM请坚持运动减肥吧,加油哦!

减肥裤:穿上减肥裤做运动,可达到完美体形。并且运动减肥后皮肤也会增加弹性,不会出现药品减肥后出现的松懈现象。

小糖包子:好象和保鲜膜的原理差不多,都不是很透气的,这样逼自己多出汗对皮肤不好吧?还很容易起痱子呢!



#### ●调查

### 减肥广告大多言过其实

《北京青年报》曾对京、沪、穗三地的减肥广告作调查。调查后发现,超过9成的受访者都或多或少地服用过减肥药品和食品,而且大家主要是从电视和报纸上刊登的广告得知这些减肥产品的。但是逾7成受访者认为减肥产品效果与广告宣传不相符,且这种不信任程度随着使用减肥产品的时间而增加。

调查同时显示,83.0%的受访者表示“不再购买、使用该产品”;62.2%的受访者还会“告诉亲戚、朋友不要购买这种减肥产品”;甚至有27.1%的受访者“不再信任任何减肥产品”;还有超过1/4的人会广告不实的生产厂家和刊登该广告的媒体“进行投诉并要求赔偿损失”。