



近日,随着气温的上升,已经进入了真正的春天,杨树发芽,杏花盛开,空气中仿佛都散发着花香,让人心情格外好。
/ 吴然 报道 摄

忽如一夜春风来 千树万树花儿开



网红“爆汗服”火了 但健身教练、医生都不推荐…… 出汗补充水分后体重就会恢复,出汗过多还可能引发脱水

“四月不减肥,五月徒伤悲。”春暖花开,想尽一切办法瘦下来,成了不少爱美人士的首要追求。而最近,一款号称“穿 10 分钟运动等于平常 1 小时的量”的爆汗服火了。流汗真的就能减肥?记者调查发现,爆汗服内部其实是隔热的化学涂层,能够防止身体热量散失,从而产生大量水分。但流得汗越多,就说明体重减轻了吗?健身教练、医生都明确表示,出汗和减脂之间不存在正比关系,如果仅仅是出汗,补充水分后,体重就会恢复。



流汗就能减肥? 明星“爆汗服”火了

流流汗就真的能瘦?别说,还真有很多人相信。打开淘宝,搜索“爆汗服”“发汗服”或“减重服”等关键词,跳出来近万件商品。关键是销售量都还不低,以销量排名来看,最高月销量近 2 万件。有的打出了“穿 10 分钟运动等于平常 1 小时的量”“10 倍爆汗”“5 倍爆汗”的宣传标语。

在一家店铺内,记者注意到,根据套装件数和爆汗效果,价格从 55-258 元不等。在商品详情页面里,该店家还贴出了走路、逛街、运动一定时间后,爆汗效果图。爆汗的原理是啥?页面介绍,“利用银纳米技术和布料的结合,可以阻隔热传递,能够快速提高出汗量。”而出汗能带来的效果,店家则解释为:意

味着更多卡路里的消耗。该款服装内部为银色,店家表示其材质为“氯丁橡胶聚酰胺纤维 SCR”。

记者注意到,除了一些不知名的店面在销售爆汗服,品牌集中在几个品牌。最受欢迎得要数网上盛传的范冰冰、蒋欣、刘涛等明星同款品牌“HOTSUIT”,该店家页面显示,这是一家美国运动品牌。该品牌在网店特别设置了“明星同款”板块,将网传的明星图片嵌入进去。同样,该品牌所采用的隔热材料同样为一种化学涂层,叫做“银海纶聚酰胺纤维 8000”。为了证明其能起到流汗减肥的效果,该店家还在页面上列出该款发汗服和普通运动服的每小时消耗卡路里图表。

/ 记者试穿 / 1 分钟后身体开始发热

不仅网上火爆,有些运动品牌实体店也顺势卖起了发汗服系列。在新街口某家运动品牌店内,记者询问有发汗服卖吗?店员回答,“你说的是‘爆汗服’吧,我们这里卖光了。”说着,她推荐记者去同品牌另外一家店面看看。

在另外一家店面内,记者顺利找到了该款发汗服。标牌上显示,衣服里层的银色为“PU 涂层”。当记者向店员询

问,这款发汗服有无减重的效果,对方有些含糊其辞,仅表示“穿上很快就能出汗”。其后,店员不断推荐记者试穿。待记者穿上该款发汗服,开始和普通外套一样,并未觉察到任何异常。但就在 1 分钟左右,胳膊和后背真的有点发热,此后闷热感范围变大,就像穿上了雨披。等到 5 分钟过后,记者摸了摸后背,居然渗出了一些细密的汗珠。

/ 网友评论 / 流汗是真的,还因脱水晕倒过

在网上,不少买了爆汗服的网友,也晒起用后感受。“今天穿了爆汗服,变成了一个行走的桑拿房,也是蛮爽”“爆汗服 4 公里,越跑越累,但是汗出得很爽”“我一般很难出汗,穿这个运动完,感觉自己身上下雨了”……记者注意到,大部分的评论都是和“汗流得爽”有关,但爆汗服和减重有没有直接关系,少有提

及。而对于狂流汗后的身体状态,大家的描述也值得关注。网友“毕欣然 V”去年买了范冰冰同款爆汗服,穿着它跑了 200 米,结果很快就有了身体不适反应。“就感觉头昏沉沉的,开始飘了,而且上不来气。我当时就害怕晕倒,直接坐在地上然后慢慢恢复差不多了,才敢起来。”

还有网友表示,爆汗服内部其实就是一层银色的涂层,穿上就像裹了一层保鲜膜在身上。“今天试了爆汗服,汗从裤腿往外流,不多喝水会脱水。”4 月 13 日,记者就采访到了一位爆汗服使用者。他表示,曾经因爆汗服脱水晕倒过。后来总结出了经验,“穿这个衣服不要时间太久,穿之前要多喝水就没事。”

/ 健身教练、医生这么说 / 如果只是出汗,和减脂没啥关系

“我们这边基本上不推荐学员穿,因为它只出汗,跟减脂没什么关系。”南京一家私教馆的健身教练罗先生告诉记者,很多人误以为,出汗就会减脂,其实并不是。“举一个简单的例子,你去蒸桑拿,它出的汗是要比穿爆汗服出的汗多,当天你身上的水分可能蒸发了 2 斤。但第二天身体里的水分可能就回来了。”在他看来,健康减肥需要饮食控制和运动训练相结

合。“运动消耗大于你的摄入量,就是减脂的值。运动包括有针对性的有氧运动和力量训练。”

此外,罗先生认为,有些商家打出的“消耗卡路里”的说法同样不严谨,“穿这个衣服 1 个小时下来可能也就消耗十几卡,还没有跑 1 分钟的效果好。”

南京市妇幼保健院营养科主任戴咏梅告诉记者,这一阵子也有一些人到营养科咨询购

买爆汗服的问题。“我们会告诉她,如果仅仅是出汗,减轻的只是水分,在你补充水分后,体重还是会恢复。”戴咏梅表示,如果长时间使用了爆汗服后,没有及时补水,还有可能引发脱水,甚至电解质紊乱,有些人体温条件差,还有可能引发中暑。此外,爆汗服内里其实是一种化学涂层,皮肤敏感的人长期使用,还有可能引起皮炎、皮疹。

和运动搭配效果才好? 很难说

记者经过试穿发现,穿上爆汗服,正常行走几分钟后,身体就有小汗珠渗出。如果运动起来,流汗速度和汗量会持续加大。

对此,一家爆汗服品牌客服表示,穿上爆汗服要搭配运动效果才更好,散步、慢走都可以,剧烈运动效果会更好。她强调,每

个人的体质不同,穿上的效果也不一样,运动之外还要搭配饮食,有的客户穿上后一个月瘦了 10 斤,有的瘦了 20 斤。

穿着爆汗服运动,真的会使减重更明显吗?戴咏梅认为,这很难说,要经过大量对比测试后,才能得出结果。她建议,想要知道爆汗服的使用效果,可以到

正规的营养科去做人体成分分析,看看到底减少的是水分还是脂肪。此外,要想健康减重,可以寻求专业人士进行营养指导。

记者了解到,其实发汗服或爆汗服,最早是用于帮助拳击运动员在短时间内科学控体塑形,达到一定重量级。

/ 现代快报