

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?

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。”在北京工作的白领刘先生,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。

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、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”。

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



新华社发

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。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’”。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究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。

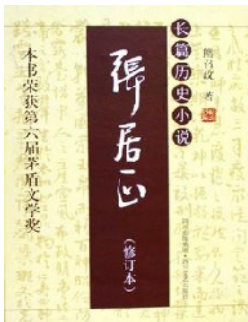
中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,筋膜枪不属于医疗器械,以预防和治疗等功能进行宣传,属于虚假宣传和夸大宣传,涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

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)

张居正



熊召政 著

“首辅大人,贱官恐难从命。”

“为什么?”张居正瞪圆了眼睛。

艾穆缓缓答道:“贱官对于趋利逐财之徒,也是深恶痛绝。但痛恨归痛恨,秉法归秉法,二者不可混为一谈。贱官陋见,我万历皇帝初承大统,宜施仁政,威权不可滥用。何况嘉靖隆庆两朝之积弊,不可能在一夜间全都解决。欲速则不达,此行政之至理也。走私贩私者固然可恶,但也只能宜加疏导。洪武皇帝当年针对广平府尹王允道建议,就磁州铁矿征税一事亲下御旨,批道:‘朕闻治

世天下无遗贤,不闻无遗利。且利不在官则在民,民得其利则利源通,而有益于官。官专其利则利源塞,而必损于民。’关于利在朝廷还是在百姓一事上,洪武皇帝此段旨意是再清楚不过了,因此,贱官建议……”

说到这里,艾穆突然打住。因为他发现张居正两道剑眉已是蹙到一处,额头上突然暴起的青筋,看上去就像几条蠕动着的大蚯蚓,他顿时感到背心上阵阵发凉。

眼见这个蕞尔小官竟然如此放肆,不仅仅是冒犯,竟还取教训!张居正早已是一腔怒火煮得熟牛头。若艾穆不是搬出洪武皇帝的御批来,张居正早就恨不得一茶杯掷了过去。他今天找来艾穆,本是想再给他一次机会,让他重返陕西将功补过。现在他对这位老小老的恻隐之心早已荡然无存。他觉得与这种酸腐的清流谈国事无异于对牛弹琴,心中作了这样的判断,也就强压怒火,冷冷说道:“刑部堂官王之诰说你老成持重,办事果断,还举荐升你为员外郎,却不知你如此食古不化。罢罢罢,我看你也学不了班超,做不了投笔从戎万里封侯的大事,你还是回去反躬自省你的圣

人之道吧。”

艾穆耷拉着脑袋,半晌才吭哧吭哧挤出一句话来:“如此甚好,谢首辅大人。”说罢从地上爬起来,躬身退了出去。

听完艾穆讲述他那次受张居正召见的经过,在座官员一时间都失了饮酒的兴趣。包房里陷入短暂的沉默之后,赵志皋首先开口说道:“大明开国以来,出了那么多首辅,但像张居正这样慨然以天下为己任,不但敢与所有的势豪大户作对,而且还敢蔑视天下所有的读书人,除了他,断没有第二个人敢这样。真个是申韩再世,让人怖栗啊!”

接了赵志皋的话,沈思孝言道:“今年的冬决,首辅的意思还是要严办。皇上两个月前订婚,天下同喜。李太后认为在这大喜之年里轻启血光不吉利,因此又建议免去今年的冬决。首辅坚决不同意,认为国无严法,必然奸宄横生。李太后还是迁就了首辅。”

“如此说,今冬又有千百个人头落地了?”吴中行叹道。

“是啊。”沈思孝眉宇间溢出愤懑之色,说道:“按万历二年的做法,由刑部派遣官员到各省督办,我与和父

兄都名列其中,我去浙江,和父兄仍去陕西。”

“你还去陕西?”赵用贤掉头问艾穆,“这不是故意整你么?这是谁的主意?”

“首辅亲定的。”艾穆苦笑,“他执意要我回陕西督办,用他的话说,是将功补过。”

“那你怎么办?”

“还是那一句话,决不滥杀无辜。”

赵用贤觉得菜肴凉了难以下咽,喊来店伙计让他端出去重新加热。听得店伙计咚咚咚下楼去了,他才对艾穆言道:“听说你们堂官王之诰,虽然与张居正是亲家,却并不附和与张居正,因此颇有直声。这次张居正父丧,他是反对夺情的,可有此事?”

“有。”艾穆回答肯定,“前日,王大人还去了纱帽胡同首辅府上,劝他回家守制,尽人子之孝。”

“首辅接受么?”吴中行问。

艾穆摇摇头,道:“王大人回来后,那样子看上去很痛心。他说张居正自嘉靖三十六年离开江陵,已整整十九年没有回过家,也没有见过父亲。作为人子,睽违之情如此之久,实难想象。”