

流汗多不等于减肥

夏季健身,暴汗服究竟是不是智商税?

本报记者 易龙吟

“暴汗聚热瘦十斤!”“快速暴汗,狂甩赘肉!”……最近,暴汗服在朋友圈火起来了,它满足了大家对轻松减肥的幻想,一时间成了“香饽饽”。

暴汗服销量暴增,穿上确实能出汗

“高倍暴汗,悄悄变瘦”“专业暴汗不粘身”“黑科技,降体重套餐”……在女性聚集的小红书里,素人、健身教练、影视明星都在一边展示如同淋雨一般的汗,一边安利暴汗服。这是一种能够让你在运动时候,迅速出汗的服装,很多人希望通过这种方式来达到迅速减重的目的。

记者也打开电商平台搜索了一下,一套暴汗服套装的价格在

几十元至六七百不等,最贵的HOTSUIT后秀金晨同款夏季运动套装卖得最好,月销量超过2000件。该品牌暴汗服套装卖到699元一套,只买一件上衣要499元。

6·18购入一件暴汗服的市民林小姐说:“我一般都是在网上采购装备,总之最近暴汗服在网上很火,光小红书我就刷到好几次了。我身边也有好几个朋友买了。” 内里有银色涂层,看起来有一种高科

技感,穿上则感觉有点闷。

速效减肥需求是不少市民购买暴汗服的主因。公司职员周先生说,自己购买暴汗服的原因很简单,平时上班工作忙,好不容易休息了又懒得动,“主要是广告语太诱人了,比如‘十倍暴汗’,对我这种不爱流汗的人来说简直是福音。”不过,大部分购买者都表示,虽然穿上暴汗服有点闷,但运动的时候流汗确实比平时更多了。

从桑拿服到暴汗服,脱水减重有风险

虽然自称“暴汗服鼻祖”的后秀在2015年才成立,但在国外,暴汗服其实早就存在,只是换了个“马甲”,名为“桑拿服”(Sauna Suit)。在一些根据体重划分量级的体育比赛中,运动员需要快速减重以达到比赛的规定体重,桑拿服就成了辅助工具之一。在国内,暴汗服还有一个名字叫做“降体服”。

浙江体育科学研究所全民健

身研究中心主任薛亮告诉记者,其实这种暴汗服并不是新鲜事,专业的可以称为“控重服”或者“降体服”,最早在一些专业运动员在使用。赛前需要控体重时会穿着降体服跑步。这类衣服大都是一些不透气的材料制成,短时间内能够快速降体重,但减的绝大部分还都是水,通过脱水来降低体重,并不能完全达到辅助燃脂效果。

穿着训练时容易引起脱水和

中暑,需要及时补充水分,因此暴汗服的使用需要教练和医生的指导,历史上曾出现过因为使用不当而酿出人命的案例。1997年,北卡罗来纳州、威斯康星州和密歇根州分别有一位大学生为了快速减重,穿着桑拿服在炎热的环境中剧烈运动,结果心脏骤停抢救无效而死亡。在此之后,NCAA将使用桑拿服减重列入了违规减重的清单中。

想要科学健身,选择透气排汗服

这种所谓的“黑科技”暴汗服真的科学吗?在后秀的产品介绍中,没有将暴汗与减肥直接画等号。其解释是,使用暴汗服会提升人体的温度,温度提升会导致心率上升和暴汗表现,而心率上升会加速热量的消耗,从而达到更好的运动减脂效果。

但果壳等科普媒体则反驳,“身体温度的提高能提升代谢速率”是一种偷换概念。体温分身体内部的温度和皮肤的温度,核

心温度的提升确实能提高基础代谢,但如果持续过热,会出现头晕、虚弱等后果。而如果提升的是皮肤温度,那对提升代谢率并没有什么帮助。所以暴汗服提升代谢速率这一逻辑不成立。

薛亮表示,这种衣服大都不透气,如果夏季运动环境比较热的话,人体排热功能就会产生紊乱,那么很容易引起这个中暑。更重要的是,暴汗服减掉的大部分都是水,如果脱水超过6%—

10%,达到中度以上脱水,其实会对科学减重产生负面影响,从而不利于减肥。

对此,记者还咨询了一名专业健身教练,他表示:“从健身原理上来讲,暴汗和瘦身、减脂、增肌都没有直接联系,市面上的暴汗服的受众应该多为健身小白,收割完一波再一波。”对于普通人来说,想要安全有效健身,还是应当选择透气排汗的运动服。

“热”病如何预防?

本报综合报道

最近,多地出现高温天气。杭州市一医院接诊中,每年都会收治几例热射病病人,由于户外运动时间过长导致中暑和热射病。副主任医师徐远胜指出,在酷暑时节,盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

哪些人最容易得“热”病

一类是在高温高湿度环境下进行重体力劳动或剧烈运动者,比如夏季训练的运动员、工地上劳作的工人、消防员等,如果再加上湿度高的话,没方法很好的降低体内温度,可能会出现热射病。

另一类是年老体弱、或者本身就患有慢性疾病地老年人。他们对于体温调节能力较低、各项生理机能下降,暴露在闷热环境中,出现热射病的概率相对较高。

此外,徐远胜提醒,婴幼儿也是热射病的高危人群。“婴幼儿的体温调节中枢发育尚不完全,而且他们不会说话,所以即使很热了,粗心大意的爸妈也不一定注意得到。”

最有效的对策就是预防

热射病的急救措施就是降温,如果遇到周围人一旦发生头晕、头痛、抽搐、意识模糊等迹象时候,在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话,尽快得到专业的医疗救助。

首先将病人移到阴凉的地方,平卧(头部不要垫高),解开衣领。让病人迅速降温,如将病人浸泡在浴缸的凉水里,用凉水擦拭病人的身体,用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、颈部、腋下及大腿根部等。监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38℃。防止抽搐给病人自身带来的伤害。

户外运动期间怎么做?

在室内保持自然通风,外出带上淡绿茶水或淡盐水及时饮用补充水分。

可自制冰袋冷敷降温:准备一些湿的绒布把冰块包裹起来,再用一个干净塑料袋套上放入冰箱。出门擦擦脸和胳膊,会感到凉快。

回家多用温水洗澡,如果感觉身体发热发烫,可用一些藿香正气水、风油精等药品擦拭,蒸发吸热。

凉水冲手腕,每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,可以降低血液温度。

夏天出行装备

1. 背包



背包可以收纳很多必需品,水杯、衣服、鞋子等,建议选购双肩包,这样可以放入更多的物品。

2. 备用T恤



夏季运动完后怎么能少了一件备用T恤呢,特别是出汗多的市民,可多带一件替换的衣物。

3. 防晒霜

防晒霜不分人群,夏天出门必备装备之一。防晒霜可以



防止紫外线照射皮肤,防止灰尘和辐射对皮肤造成的各种伤害。防止皮肤变黑晒伤、防止皮肤老化,所以日常的防晒就很重要。

4. 太阳镜



太阳镜的出场率在夏天也超高,人在阳光下通常要靠调节瞳孔大小来调节光通量,所以在户外活动场所,特别是在夏天,需要太阳镜来遮挡阳光,以减轻眼睛调节造成的疲劳或强光刺激造成的伤害。

5. 水或饮料



如果进行的是高强度运动,再加上夏天,人体缺水容易导致无力,所以需要及时补充水分。

6. 创可贴



创可贴家家户户都会准备一两盒,以防不时之需。夏季运动如破皮了,就该贴上一张创可贴,避免接下来可能会受到的二次伤害。