

# 体重管理服务需求量大 科学瘦身成新蓝海

从“您吃了吗”到“你又瘦了”，我们不知不觉迈入了以瘦为美的时尚时代。“4月不减肥，5月徒伤悲”。年年如此，爱美人群便开启了减肥大业，各种花式减肥方式层出不穷。连日来，各大媒体纷纷曝光郭美美售卖违禁减肥药一案，一时间，再次将减肥药推至风口浪尖。

## 是“减肥神药”还是“毒药”

“看起来像糖果，但是里面却含有违禁成分西布曲明。”

3月18日，上海警方发布消息称，3月11日上海浦东警方侦破一起生产、销售添加违禁成分西布曲明减肥类食品案件，该案警方抓获的75人。

“不锻炼，不节食，每天吃一颗‘糖’，一个月能瘦十公斤！”成本低廉的小药片，经过层层包装和大宣大传，一跃变身成了“减肥神药”，更严重的是“神药”未见奇效，却差点让人送命。

“1天能瘦1.7斤，30天能瘦20斤。”记者了解到，在微商的朋友圈中，不少消费者被瘦得快的宣传诱惑，抱着试试看的态度尝试，但往往吃完不明减肥药后会出现头晕、恶心的症状。还有一些非法减肥药热衷披上“纯中药”“纯植物”的外衣，却添加违禁药。监管人员表示，这也暴露出网络营销方式虚拟

化、隐蔽化存在的消费安全隐患。

## 西布曲明可造成全身性损害

在多起“违禁减肥药”案件中，违禁成分西布曲明被一再提及，它究竟是“何方神圣”？

“西布曲明”这种成分最早用于治疗抑郁症，在使用中发现它有非常好的减重作用，因此曾经被用于制作减肥药。它主要是作用于中枢神经系统，起到抑制食欲、增加饱腹感的作用，同时它还能减少能量在身体中的储存，减肥的效果非常明显。

但这并不是一项安全的成分。研究已经证实，西布曲明可增加心血管风险，其不良反应包括头痛、口干、厌食、失眠、便秘、高血压、头晕等，还可引起神经紊乱、全身性损害、胃肠道系统损害、中枢及外周神经系统损害，甚至产生致死的严重后果。所以，原国家食品药品监督管理总局对西布曲明进行安全性评估后，于2010年10月30日发布通知，要求停止生产销售西布曲明制剂及原料药。

中国健康促进基金会超重与肥胖病防控专项基金秘书长、中国国际减肥大会执行主席盛杰向本报记者介绍，奥利司他、芬氟拉明、西布曲明往往被添加到减肥药中，芬氟拉明、西布曲明已经被明令禁止，奥利司他目前仍在使用。

“我们都明白太胖要减肥，但如果方法不对，会对身体造成二次伤害。”国家卫健委食品风险评估专家委员会委员仲伟鉴建议，减重过程需要系统规划和专业指导，从营养、运动、心理多个维度介入干预。“消费者最初的减肥意识就是‘管住你的嘴，增加你的排泄’，这太简单粗暴了。”盛杰表示，以“排泄”为主，以减肥药为核心的时代过去了。

中国生命工程院院长、中国中医科学院养生保健研究中心黄明达主任表示，减肥产品从OTC（非处方药）类药品，到接受度较高的减肥茶，再发展到当前国民认知度较高的代餐食品和饮品，正朝着丰富多样化、安全和科学化的方向发展。

## 与“简单粗暴”说拜拜

近年来，随着人们生活水平逐渐提高，肥胖问题日益严峻。据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据，我国居民高达50.7%的超重肥胖率引发各界广泛关注，超重与肥胖已严重威胁国民健康。

肥胖问题已经成为人们“不能承受之重”。爱美需求和肥胖困扰下，很多人成为减肥大军中一员，从减肥药、减肥茶，再到网红减肥保健品食品，从甩

脂机到束腹带、减肥贴，到近期红极一时的筋膜枪，花样减肥产品层出不穷，但消费者的减肥需求仍未被满足。在市场一系列产品与服务中，超过50%消费者愿意尝试新产品或新服务。

据盛杰介绍，很多美业机构参与到减肥行业，减肥产业呈现多元化，为此消费者的选项性更多。

近几年来，在国家政策大力支持和体重管理概念的推广下，科学健康的非药物减重理念受到认可。

全国工商联美容化妆品业商会专家委员会主任杨志刚表示，在我国，大多数人对肥胖减重的概念仅停留在药物、节食、仪器、手术等传统减肥方式上，而体重管理与上述减肥方式存在重大差异。体重管理是根据个体差异，通过非药物手段，组合饮食、运动、行为、心理等多种要素，形成个性化减重方案，是一种科学的减重方法。

从减肥美业、到体育健身行业、再到中医理疗、医美溶脂抽脂等体系延伸，目前，减肥行业朝多元化、专业化、精细化方向发展。

“减肥正逐渐回归到一个正常的、健康美丽的生活状态，走向更加标准化、科学化、健康化的减重管理时代。”盛杰如是表示。

（消费者报）



## 代餐减肥 减掉的可能是健康

专家提醒：健康体重管理的原则是“平衡膳食，适量运动”

天无精打采。半个月后的一天，她突然晕倒了，医生说她营养摄入不足。现在，李倩想想都后怕。

近来，一些号称“纯天然、营养素全面、可以不用忍受饥饿，而且见效非常神速”的减肥代餐食品走俏，并迅速成为网红。记者在电商平台搜索发现，代餐奶昔、代餐棒、代餐粉、代餐粥等食品的种类和口味多样，不少代餐食品的月销量极大。一款标记为“店铺热销”的代餐奶昔店家表示，该食品采用牛奶蛋白和乳清蛋白配方，富含优质水溶性膳食纤维，适合所有成年人，特别是减肥人群和需要营养摄入的人群。

## 食用代餐食品 营养均衡非常重要

代餐食品是什么呢？顾名思义，它是指那些从功能上都可以部分代替主食或者是膳食的食品，主要特点是能量密度低、膳食纤维含量高，具有较长时间的饱腹感。根据成分的不同，代餐食品分为很多种：纯蛋白质类的、富含膳食纤维类的、复合类的。

蔡华说，食用代餐食品时，营养均

衡是非常重要的，有相关需求的市民应在医生或营养师的指导下科学选择营养素均衡的代餐食品。如果一日三餐完全被营养素不均衡的代餐食品所取代，而且每餐只吃一餐份的代餐食品，那么每天摄入的能量约600千卡，这是一种低能量摄入的生活状态。

在这种长期低能量摄入生活状态下，会给身体带来什么影响？牛津大学的一项研究结果表明，长时间用营养素不均衡的代餐食品代替一日三餐，可以使人的心脂、内脏脂肪、肝脏脂肪分别下降6%、11%和46%，但心脏的脂肪上升了44%。这意味着，长期低能量代餐食品的摄入对心脏功能是有影响的，对心脏的影响可以表现为心慌气短、心绞痛，甚至是心跳骤停。

蔡华表示，如果代餐食品中营养素不均衡，满足不了人体对六大大类42种营养素的需要，会导致营养不良，严重的还会造成内分泌紊乱、女性停经、抵抗力下降、发生低血糖昏迷等情况。长期服用这种营养素不均衡、低能量的代餐食品之后，身体的基础代谢率便降到了很低一个状态，如果突然恢复到正常饮食，体重就会在短时间内快速反弹，结果就是越减越肥。

如何做到适量运动呢？《中国居民膳食指南》提出了指导意见，即每天要有适量身体活动，如每天要有相当于6000步的运动量；每小时要站起来动一动；每周至少5次累计150分钟的中等强度的活动；每周至少3次、每次至少15分钟的抗阻力运动。

（长沙）

蔡华提醒，肥胖和暴饮暴食的人群

## 科学减肥要牢记 “平衡膳食，适量运动”原则

（长沙）

## 声音

对于想要减重的朋友来说，还是不要有任何过激的行为。4月17日，吉林长春的肖女士与闺蜜相识十年，在闺蜜5月20日婚礼上呈现出最佳状态，提前一个月去做了减重代谢手术，8天减掉12斤。对于上述情况，医生表示切胃是可以减肥，但是切胃减肥的危害很大，需要慎重选择。

这是过命的交情啊！切胃减肥手术后，胃部变得很小，这样由于胃部不能装下更多的食物，所以进食量会出现减少，切胃手术之后，患者一旦是摄入了过多的食物就比较容易出现恶心、呕吐的感觉，同时也会造成维生素的缺乏。

那么，“切胃减重”的手术到底是不是可行呢？很多医疗专家都指出：建议正常人做这样的手术，毕竟很多人都因为控制不了饮食才做手术，但做完仍需要一定程度的控制，并不能一劳永逸，同时所有手术都是有风险的。大家还是应该合理饮食、增强运动，循序渐进地瘦身。

“切胃减重”是减肥的一种方式。但是，从媒体报道来看，我们可以得知这样一个基本规则：所谓“切胃减肥”是治疗“肥胖病”的，也就是说这种手术的底线是“运动无法减肥”“节食无法减肥”，科学合理的方式都失效了，最后才能考虑“切胃减重”这种动刀子的办法，是一种“最后的办法”“无奈的办法”，而且是否手术的衡量标准还必须是“严重肥胖”。

而报道里提及的这位女士，虽然也算是“肥胖”。但是，她并没有优先选择“运动减肥”“节食减肥”，而是直接选择了“切胃减肥”。这种做法显然不是科学的。尽管说“做手术”是其本人的意愿，却不符合“切胃减肥”的手术底线标准。

我们在抱怨为了参加婚礼选择切胃减重手术女子不理智的同时，更需要反思“切胃减重”手术乱象。关注“错误的美”更要关注“手术的乱”。眼下，一些医院，一些美容机构，为了自己的利益在“引诱手术”“诱导手术”。比如，在抖音等平台上就有不少“切胃减重”的小广告，很多还都是正规医院的医生发布的“对比视频”。无疑，这是一种不折不扣的误导，“切胃减肥”确实见效最快，但也是最伤害身体的一种方式。因此，必须严格管理“切胃减重”手术，不能让“手术刀”为了利益而高高举起。

因此，失去了行业约束、道德约束、法律约束的“切胃减重”，是健康不能承受之重，必须引起重视。（郭元鹏）

## 揭开“私人订制”的瘦身骗局

“给我一份信任，还你一个无与伦比瘦瘦的你。这里有营养顾问一对一‘私人订制’瘦身套餐，助你疏通经络、排毒降脂、极速瘦身……”兜售套餐的是一个以普通食品和保健品冒充特效减肥产品实施诈骗的犯罪团伙，受骗女性近1000人，遍及全国各地，涉案金额超过1000万元。

## “减肥套餐”吃坏身子

2020年8月底，女子小璐(化名)向海珠警方报案称遭遇减肥诈骗。“那些产品根本不像他们说的没副作用，能快速减肥，我吃了两个星期，差不多天天拉肚子，呕东西，身上没一点力气，脑子都迟钝了……”

民警询问得知，当年8月初，小璐经一位网友介绍，加入了一个减肥聊天群。看着群里“姐妹”们大秀魔鬼身材，分享使用某品牌减肥套餐的极速瘦身经历，小璐心动了。

她加了群里一个网名为“王某”的“减肥达人”为好友，并在对方的推荐下，购买了价值2000多元的“闪某瘦身茶”等减肥套餐，套餐中包括减肥代餐、饮品以及降脂降压的中成药等。

小璐因此添加了自称某健康管理

中心营养顾问的“梁先生”为好友。经

过一番网络“问诊”，“梁顾问”告诉小璐，其体质寒湿，体内垃圾多、脉络堵塞，代谢缓慢，导致脂肪分解酶缺乏，容易形成脂肪堆积，需要进行系统调理。

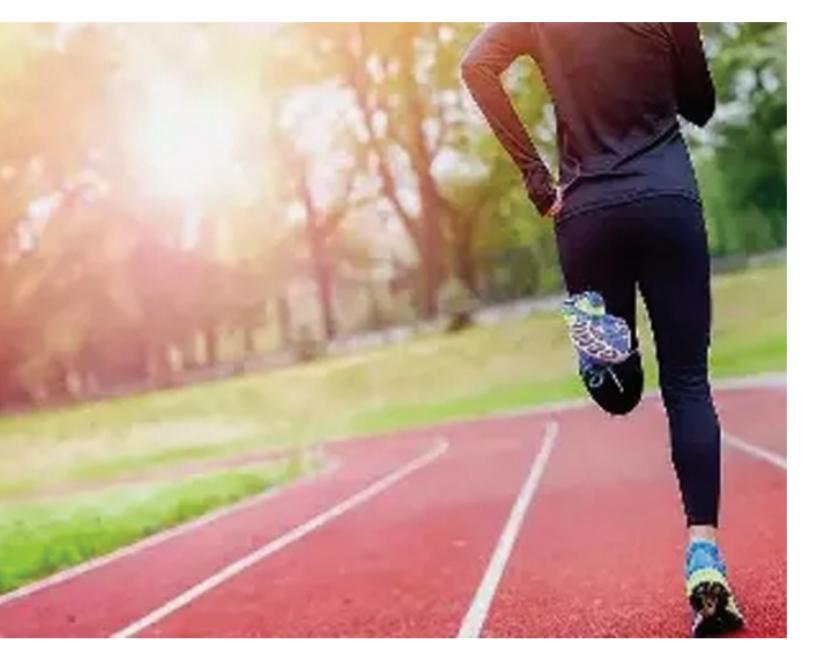
在“梁顾问”的推荐下，小璐又先后购买使用了多个不同的减肥套餐产品。短短半个月内，她累计花费5万多元，结果非但没有瘦成魔鬼身材，反而造成腹痛、腹泻、呕吐、嗜睡、反应迟钝等严重不良反应。

## 销售公司大门紧闭

接到报案后，海珠警方首先对全市范围内的同类警情进行综合分析，陆续找到了多位有着同样遭遇的女士。这些女士都是在一个网名为“王某”的“减肥达人”推荐下开始接触上述减肥产品。

同时，民警也通过相关职能部门和专业机构，对这些“减肥产品”进行检测鉴定，结果显示这些产品大多为普通食品，没有任何减肥功效，其中一些保健品需要在专业指导下使用，否则将对健康造成伤害。

经审讯，林某等犯罪嫌疑人相继供述了其作案事实。团伙成员交代，他们出售的“减肥产品”并没有减肥功效，且由于成本低廉，非法获利能达到成本的10倍以上。



## 「经适型减脂」获年轻人青睐

低糖低卡饮食热度上升

更加多元化的消费趋势正渐渐成为大趋势，不断消弭之前甚嚣尘上的大众化消费升级与个性化小众市场之争，也展现出消费市场更大的挖掘空间与澎湃活力。

此前消费的“大众化”与“个性化”在同一时期争辩，各有依据，但它们只是在不同观察视角下得出的结论。有一点不能否认，大众化与个性化的争论背后，反映的恰恰是消费的多元化特征，这也是中国消费市场正在经历的浪潮。

这种消费的多元化，不仅限于地域、人群，还精确到个人。消费者的决策，不仅取决于总体预算，还有个人喜好以及“怎么消费才能更舒服便利”这个维度。一千个消费者，就有一千种消费路径。而且往往彼此之间大异其趣。

最近流行的一个词，“经适型减脂”，就是消费多元化与个性化浪潮下的典型注脚。

据京东大数据研究院发布的《2021健康减脂消费趋势报告》(以下简称“报告”)显示，3月以来，京东平台“减肥减脂”相关关键词的搜索量近千万次，越来越多人开始关注减肥减脂，但从用户的消费行为来看，相较于过去专门跑健身房找专业教练、报健身班的减脂方式，这波“减脂人”更讲究因利乘便，他们根据时间、装备、场地、饮食等多重因素灵活减脂，精准掌握食物热量和运动消耗，这就是“经适型减脂”。

对于忙碌的都市白领来说，这种“经适型减脂”可谓是最具性价比的方式：不靠迈开腿，全靠科学管住嘴；不用办卡忙，客厅也能变成“私人健身房”。每个人条件不同，但都能通过借用不同的器械实现个性化减脂，这就是一种消费分级。

这种趋势，既是因为追求健康的体魄在当下愈发受到都市白领推崇，实际上也与科技驱动消费密不可分。某种程度上，“经适型减脂”反映的是消费环境的极速变迁，让健康生活的理念不断深入到日常生活。

这其中不能不提的是电商平台的催化作用。随着越来越多的人选择居家健身，相关健身器械的品类以及功能也在不断丰富和创新，并呈现出智能化、便携化、社交化、个性化特征。而这种变化的一大前提，是电商大数据的精准分析和C2M反向定制能力。

大数据发现，95后偏爱喝低糖奶茶；85后偏爱脱脂/低脂牛奶和乌龙茶；75后偏爱吃黑巧克力。男性消费者偏爱喝乌龙茶；女性消费者偏爱喝低卡饮料。那么，平台就可以通过反向定制的方式，根据不同圈层的市场需求调节供给量，实现供需的高效精准匹配。

过去十年以来，电商对人们生活的影响是无远弗届的。而且，随着近年来AI、大数据等技术的广泛应用，数智化供应链驱动下的电商品质升级，越来越普遍，对消费者越来越友好。

这也再次印证了：生活方式的变革，往往离不开技术层面的进步。尤其是自中国进入移动互联网时代以来，国人的生活方式不断重塑。而且随着互联网平台的精细化运营，人们的消费环境更加宜人，使健康且高效的生活方式成为可能。

正如《技术的本质》所描述的，“时代创造技术，技术也创造着时代”。未来，随着消费环境数智化水平越来越高，其对社会生活习惯的塑造也将越来越大，除了减脂健身，电商技术进步还有太多潜力可以挖掘，社会整体消费品质加速提升，将成为必然。

(人 民)

## 丰台市场监管局之窗

### 丰台区市场监管局巩固标准化成果助力四星级养老服务

#### 流水线式生产骗局

为深入实施标准化战略，继续推动全区养老机构标准化体系建设，在全区养老服务机构国家实施100%全覆盖基础上，丰台区市场监管局标准化科近日到丰台区南苑社会福利中心检查指导，巩固该养老服务机构标准化建设成果。

整个团伙如同一套完整的流水线，批量生产骗局。该团伙成员首先将含有二维码、网址链接的广告投放到网络上，进行推广引流，接着便将获取的客户信息推送给线上推广团队。之后团伙成员便使用虚构的“减肥达人”网络身份，按照“话术”剧本套路客户，推销产品。

最后，电话营销团队和健康管理中心团队会根据线上推广团队的反馈，再按照“话术”剧本有针对性地与客户联系，以“营养顾问”的身份打消客户对产品的质疑，让客户误认为是自身原因导致减肥效果不好，进而听从“营养顾问”的建议，继续高价购买个性化“私人订制”套餐。

经审查，海珠警方对林某等55名犯罪嫌疑人依法刑事拘留。截至目前，海珠区人民检察院以涉嫌诈骗罪对其中46名犯罪嫌疑人依法批准逮捕。

警方提醒，消费者应科学制定饮食和锻炼方案，切勿轻信广告推销，一旦发现上当受骗，应及时报案，并保存好相关证据，以便维护自身合法权益。(法 制)

## 遗失声明

北京时运齐餐饮有限公司营业执照照正本不慎丢失。声明作废。统一社

会信用代码:91110105MA01AN849B。经营地点:北京市朝阳区东三环南路102号2层202内1。法定代表人:郝丽灵。特此声明。

北京时运齐餐饮有限公司 2021年4月21日

法院公告栏

毒瘤篇：郎某诉你损害商业信誉一案，本院于2021年4月20日立案，因你外出下落不明，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书。告知审判庭、举证期限及开庭时间。自公告之日起60日视为送达。提出答辩状的期限及举证期限为公告送达后的十五日，即2021年5月21日。并定于2021年5月21日10时在本院第一审判庭公开开庭审理，如你未按期到庭，将依法缺席审理。特此公告。

贵州金沙县人民法院

罗康：段玉华诉你损害商业信誉一案，本院于2021年4月20日立案，因你外出下落不明，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书。告知审判庭、举证期限及开庭时间。自公告之日起60日视为送达。提出答辩状的期限及举证期限为公告送达后的