



左图：想要科学不复胖，合理膳食与运动尤为重要。

员在推销时只能含糊其辞。95 后的张弛深有体会，减肥前他的体重 160 斤，进入训练营一个月瘦了 40 斤，但两个月后一旦恢复饮食，立马反弹，体重比减肥前还重，感觉 3000 元学费白花了。

对于这种情况，健身人士表示：“减肥根本减的是体脂率，但市面上 80% 的减肥营因为缺乏专业教练的指导，再加上追求宣传效果，减的只是你身体的水分和肌纤维。不少减肥训练营只追求数字，表面上体重下来了，实际上体脂率、内脏脂肪没有任何改变，这样做很容易导致反弹。”

一位中端减肥营的内部人员透露，每年他们一个营地能够接待 3000 人左右，其中因复胖进行二次消费的学员比例达到 30% 以上。

封闭中的危险

减肥训练营不仅“谋财”，还可能“害命”。

翠花事件还未得到真相，但在

之前类似的事件中，我们总能找到一些共通之处。2021 年，山东聊城三中开学的第一堂课上，当时仅 16 岁的张一凡，突然晕倒在教室里。学校立即将其送往医院抢救，却没能将张一凡从死亡线上拉回来。

暑假期间，张一凡报名参加了一家民营医院组织的减肥训练营，经历了 41 天的“地狱式训练”。在配合警方进行死因调查时，张家人认为张一凡的死与正在参加的减肥训练营有关。

根据张一凡回家后的描述，这家训练营为了完成减重任务，要求他们每天要接受五六个小时的高强度训练。每天早饭的主食只是一个“很小很小”的小馒头，午饭只有大约一两左右的米饭，菜的量和主食差不多，肉蛋奶，基本少得可怜。

张一凡的同学表示，他们的营养完全跟不上高强度的训练，学员们发生过多次低血糖和胸闷气短的危险情况。但这些在教官口中，都是“为你们好”“正常现象”。

同样，在参加封闭训练的第 15

天，张美慧起床洗漱后突发意识丧失，在送往医院途中没有了生命体征。训练营以保护学员隐私为由，拒绝提供事发时的监控录像。负责“解决”此事的教练称，训练营没有任何责任：“你们家孩子死了是她倒霉”。

出于人道主义精神，训练营愿意出 5 万块钱给家属做慰问金。“但拿了钱后，就不能再追究训练营任何法律责任。”可猝死并非没有原因，面对训练营里不科学的极端减重方式，每个学员都有可能成为下一个张一凡和张美慧。

这些减肥训练营招募的学员年龄跨度非常大，从十岁到几十岁都有，但并不按年纪分班，而是全部混在一起上课，且训练强度非常人所能承受。多数训练营每天会制定至少 6 个小时的训练时间，分别是：上午 2 小时，中午 2 小时，下午 2 小时。对于高血压、糖尿病等有基础慢性病的学员，也未因人而异制定训练计划，存在较大风险。

稍微有点运动常识的人都知道，一天 6 个小时的高强度运动是一件多么反常理的事情。离谱的是，这些危及生命的预警，从未被训练营的工作人员重视，反而被他们看作是工作“认真负责”表现的一种。怕学员私下偷吃，教官们会半夜查寝，翻看垃圾桶。

为了调动起学员积极性，教官们还会以小组为单位，制订出周冠、月冠的评比制度，一天两次的称重结果也会上墙公示。达不到数值要求的学员，会被安排加练。为了去水肿，教练们会限制学员饮水，要求他们蒸桑拿。原因不外乎，学员掉斤数是教练必须完成的硬性 KPI。