

至于学员反映的脱水、心悸、难受、昏厥、骨折，一般都轻描淡写为低血糖。

网络上，不少学员曝光的经历也让人看了毛骨悚然。一位小红书博主，在回忆自己为期28天的封闭式训练时，甚至用到了“不拿我们当人看”“心脏剧烈疼痛”这样的字眼。梦梦也说，大基数的她剧烈运动时，心脏会疼，感觉再多练一秒就会猝死。最近一次晨跑后她被教练要求空腹 Tabata（高强度有氧，类似于波比跳、开合跳）一小时，结果她几次身体不适摔倒，大腿磕碰出了好几块淤青。

当然，不是每个学员都服从性很高，对于不服管教者，一些训练营可能会选择“暴力”解决。2015年，湖北宜昌14岁的小健，在减肥训练营因全身多处软组织损伤致挤压综合征，引起急性肾功能衰竭死亡。在证据面前，训练营承认有8位教官对小健殴打，而冲突的原因，仅仅是小健在徒步拉练时喊苦喊累。

被流量绑架的学员

目前来看，中国的减肥训练营还处于一个风头正盛的大规模营销阶段。百度搜索关键词“减肥营”，能够找到相关结果超过680万，在首页中，减肥机构的广告占据了接近10条信息。截至2019年底，全国减肥营机构已有300家左右。

除了在传统搜索引擎比如百度关键词首页投放广告，国内有减肥营品牌已通过成立MCN团队，运营抖音、快手等短视频App，针对目



上图：直播锻炼教学的运动女性。

标群体实现高效引流。当健康成为一门生意，鲜活的生命难免会被流量绑架。

比方说，那些幸运逃过“死神”练出点名堂的学员，通常会被树立为典型拍摄抖音，目的是新一轮“圈人”入营，将减肥这门生意在网络上轻松实现裂变。翠花就是其中一例。

广东东莞某公司负责人称，翠花2022年6月来公司做网红，人气很高，直播间有七八千人。2022年9月份，翠花加入这家号称主打集营养用餐、科学休息等全封闭模式的训练营，白天训练，晚上拍视频，鉴于翠花日益“自带流量”，最初加入的减肥训练营需要她交钱减肥，但很快，之后的几家减肥训练营已不用她交费了。

“拍减肥视频，相当于给训练营做宣传，训练营反而会给她发工资。”知情人士爆料，翠花在回家休息时，也被教练电话叫回，让其

多拍一些训练视频打广告。减肥学员何洛也说，她去的广州闪电减肥训练营，不少教练都会和学员串通，拍减肥成功案例。“甚至有的学员根本没瘦，也会帮教练拍视频，乱说自己瘦了多少斤。”

《新民周刊》记者浏览广州闪电训练营的官方抖音账号时，发现许多画面重复出现，不少案例几年前就已经出现过，但仍在作为新的素材不断推送。训练营宣传的不过是“他们想让你看到的”，而现实结局是，悲剧往往发生在收割流量之后，翠花的生命永远定格在了21岁。

事实上，直播间的疯狂已超出理性。为满足看客的猎奇心理，直播间的花招层出不穷，有人直播吃生鸡蛋、喝芥末水洗脚水，甚至有主播因网友起哄，在直播过程中直接喝下农药。这一举动令直播间的观众毫无心理准备，而此前起哄的网友们纷纷退出了直播间。