

# 网红暴汗服月减 15 斤? 专家:真捂汗假减肥

“四月不减肥,五月徒伤悲……”怎么在短时间内瘦身一直是热议话题。近日,一种叫做 HOTSUIT 的暴汗服在市场上热销,宣传中称穿上它运动 10 分钟就能达到 1 小时的出汗量,从而产生暴汗燃脂瘦身的效果,连明星也在热捧。然而专家提醒,暴汗能短期减重却不能减肥,排汗不畅甚至可能造成心肺功能负担。

## 网红

### 明星同款减肥神器 暴汗服销售火爆

演员金晨 22 日发微博称,“暴汗服配酸辣粉,跟好好运动差不了多少。”网友纷纷在其微博下方求网购暴汗服链接,还称要团购该套衣服。也有很多网友表示“有同款”。

记者了解到,HOTSUIT 品牌的暴汗服作为一款网红减肥神器,从去年开始就大火了一把,像范冰冰、刘涛、吴尊等明星都在用,除了该品牌旗舰店在售,网上也有很多商家打着明星同款的名义进行销售。大部分买家表示,期待通过暴汗瘦身。但是这款备受推崇的暴汗服对减肥瘦身到底有没有效果呢?

## 调查

### 号称“美国黑科技” 商家称一个月减 15 斤

记者搜索购物网站发现,暴汗服的价格从 30 多元到几百、上千不等,最高价格甚至还有十多万。其中一家销量最高的商铺月销量显示达 1.5 万以上。

该店家告诉记者,这衣服的主要作用是暴汗瘦身,每天半小时,一个月能减掉 5 斤至 15 斤,“效果是有保障的,都已经卖出去好几万了。”

店家还表示,衣服材料采用银海纶聚酰胺纤维,能使人体在短时间内达到恒温从而加速促进汗液排出、加快新陈代谢。原理就是在运动的过程中人体升温、热量反射循环,在出汗的同时消耗卡路里达到塑形瘦身的效果。记者随机咨询了 7 家店铺,商家都表示,暴汗服具有暴汗燃脂瘦身的功效,衣服内侧有纳米银涂层,是一种高科技。

有商家的宣传网页上标着“美国黑科技”,还称运动 10 分钟就能达到 1 小时的出汗量。商家强调“大部分客户都减肥成功了,具体效果看个人体质”。

记者浏览商品评价发现,大部分买家表示,面料不透气,出汗量很大。也有买家不建议购买,因为不透气,出汗后会着凉。有个买家回复记者称,每次穿着暴汗服运动会轻一斤,但是对于效果暂时不能确定,要等一段时间后再看。



## 解读

### 暴汗能减重不能减肥 排汗不畅可造成伤害

中国科学院化学研究所研究员刘志敏表示,首先发汗与减肥没有直接关系,其次纳米本身是高科技,但其本身就是一个度量单位,跟米、厘米是一族的;而聚酰胺纤维是化学纤维的一种,是一种成熟材料不算新的产品,一般很少会用于制作布料,而且因为这种材质比较硬,银层颗粒可以较好地附着,但是在一般材质的衣服银涂层涂不上,“美国黑科技”的说法有些夸张了。

北京体育大学运动人体科学学院教授曲峰表示,商家过度强调了出汗就是减肥这一概念。纯粹靠这个衣服并不能达到减肥减脂的目的,还有可

能对身体造成伤害。

曲峰表示,短期内急速大量出汗确实能够达到减重的目的,但不提倡普通人采用这种方式来减重。她强调,减重不等于减脂、减肥。因为经过补充水分后,减掉的重量会迅速恢复。这跟之前“流行”的在身上绑保鲜膜进行所谓减肥的方法是一个道理。

暴汗服就是利用衣服本身材质的不透性,使得人体短期内蒸发出来的水分排不出来,就都存在体表。如果穿着这种衣服运动出汗量会更大,增加了成就感,从表面上看到的效果很好。而且毛孔一直在蒸发水分的同时又未及时喝水或者少喝水,造成体重前后有明显的差异。

## 多知道点

### 运动要穿透气好的衣服 减肥还得“管住嘴迈开腿”

北京体育大学运动人体科学学院教授曲峰表示,虽然出汗会促进体内一定代谢的排出,但同时一些有用的物质如盐、糖等也会被大量排出,造成电解质失衡,从而对身体造成伤害。

对于体重基数比较大的人群,长期穿着这种不透气的衣服,大运动量过后排汗不畅,造成水分流失,又未及时补充水分,血液黏稠度增加,也会给心肺造成很重的负担,会比较危

险。

曲峰提醒,想要减肥还是要“管住嘴迈开腿”,通过主动的健身运动消耗能量来进行减脂肪降重。

根据个人体质和运动能力适度运动,尤其是体重基数较大的人群运动不要过量,需循序渐进增加运动量,增加心肺功能;要穿着舒适、透气性好的衣物进行健身,运动过程中要及时补充水分或者含盐、糖的补剂。

据新华社

## 失眠多梦睡不着 收好两个食疗方

一只、两只……你是否也经历过躺在床上怎么也睡不着、数绵羊数到心慌的失眠之夜……专家说,精神状态跟心的功能是密切相关的,有两种跟“心”相关的因素,可导致人的精神状态出现异常,从而影响睡眠的质量。

### 第一种:心火上炎,难眠易醒

如果持续处于焦虑的状态,心情变得很急躁,且容易出现口舌生疮、口腔溃疡、口苦等症状,这些就是中医所讲的“心火上炎”的表现了。处于这种状态的人,容易出现入睡困难,或者睡得浅,睡着了以后又容易醒过来。

### 食疗支招:

对于因“心火上炎”而产生失眠的人群,专家推荐,可试试以下食疗方——



### 黄连人参须酸枣仁汤

材料:黄连 1.5 克,人参须 10 克,酸枣仁 15 克,排骨或瘦肉 100 克,调料少许。

做法:将排骨或者瘦肉洗净,加入黄连、人参须和酸枣仁和适量水一起隔水炖汤服用。

功效:黄连能去心脾积热,人参须助清心除烦,酸枣仁则安神定志,三者搭配炖汤服用,能起到清心降火的作用。

### 第二种:心血不足,虚烦不眠

“心火上炎”是一种实证,还有一种是虚症——“心血不足”,多为久病体弱、血液生化不足,或是长期慢性失血,或因劳倦过度,导致心血耗损。处于这种症状的人,容易心悸怔忡,失眠多梦,中医称之为“虚烦不眠”。日常调养重在改善心血亏损的状态。

### 食疗支招:

对于因“心血不足”失眠多梦的人群,专家推荐,可以试试以下食疗方——



### 当归远志阿胶汤

材料:当归 10 克,远志 15 克,阿胶 10 克。

做法:先用纱布把当归和远志包起来煎煮 30 分钟,去掉汤渣后,再把阿胶加入煮好的汤里炖个把小时。

功效:远志有助安神定志,当归和阿胶则是养血的食材,一起搭配使用,有助养血安神。

据新华社

## 喝茶要避免三个误区

生活中,很多人都喜欢喝茶,“一杯香茗在手,万千烦恼皆休”,但国家级评茶师、国家级茶艺技师李建国在此提醒说,喝茶要避免三个误区,即用有茶垢的茶具冲泡茶叶才有味、饭后马上喝茶助消化和浓茶最解酒。

用有茶垢的茶具冲泡茶叶才有味吗?李建国说,茶垢对人体健康是极为不利的,它含有多种金属物质,这些物质在人们饮茶时被带入身体,与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养络合,生成难溶的沉淀,阻碍营养的吸收。茶垢中还含有某些致癌物如亚硝酸盐等,它们会影响人

体健康。同时,茶垢中的营养物质会成为细菌、真菌繁殖的养料。因此,凡有饮茶习惯者,应及时清洗茶具。

饭后立即喝茶助消化吗?李建国说,饭后马上喝茶并不利于健康,饭后半小时内不宜饮茶。饭后立即喝茶,茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成不易被消化的鞣酸蛋白质,使肠道蠕动减慢,造成便秘。同时,茶叶中所含的茶多酚可以与人体内的铁离子络合,生成不溶性的物质,阻碍肠黏膜对铁的吸收,从而导致缺铁性贫血,影响身体健康。

醉酒后喝浓茶解酒效果好吗?李建国

说,醉酒者适当喝一些淡茶,让酒中的一些合成物质随小便一起排出体外,可以起到醒酒作用。但醉酒后喝浓茶会适得其反。因为人醉酒后酒精对心脏和心血管的刺激很大,如果饮用浓茶,茶里面的咖啡因会加速心脏跳动,进一步加大心脏的压力,特别是对于心脏功能不好的人更不适宜。

从中医养生的角度来说,以茶解酒不是上选,总这样会伤肾脏。酒后饮茶,咖啡因有利尿作用,而此时酒精还尚未分解就进入了肾脏,酒精对肾脏有较大的刺激性,严重的会损害肾脏功能。

据新华社