

价格几十元至上千元不等,宣称解除疲劳、快速瘦身……

# 揭秘网红“按摩神器”筋膜枪

华夏聚焦

“10分钟按摩轻松摆脱疲劳”“瘦肚子瘦腿局部减脂神器”“腰酸背痛,哪儿难受打哪儿”……近年来,筋膜枪成为一款酷炫的按摩产品,类似产品宣传网上随处可见。从百万粉丝的微博大V博主到流量飞起的直播达人,不少人在卖力推广、宣传带货。

筋膜枪缘何“一夜”火遍社交网络?它的实际使用效果是否如商家宣传的那样神奇?

1万余件几乎“秒抢”,筋膜枪成网络爆红“按摩神器”

“看完确实很心动,下一秒就想点链接购买。”在北京工作的白领杨先生说,最近不管是刷视频还是看文章,频频遇到筋膜枪的广告宣传。

除了消费端,带货端的博主们也有类似感受。一粉丝量达百万的视频博主告诉记者:“最近有好几家筋膜枪厂商找过来。同行们好像都在接广告,圈里有人开玩笑说,‘谁没接到就是不红’。”

筋膜枪似乎“一夜”出圈成为网红产品。今年“6·18”网络购物平台活动首日,某品牌筋膜枪开售1小时即突破百万元销售额。在某直播平台,一位网络达人首次带货就售出5000多件,累计销售额近500万元。还有明星在视频平台推广,1万余件产品几乎“秒抢”。

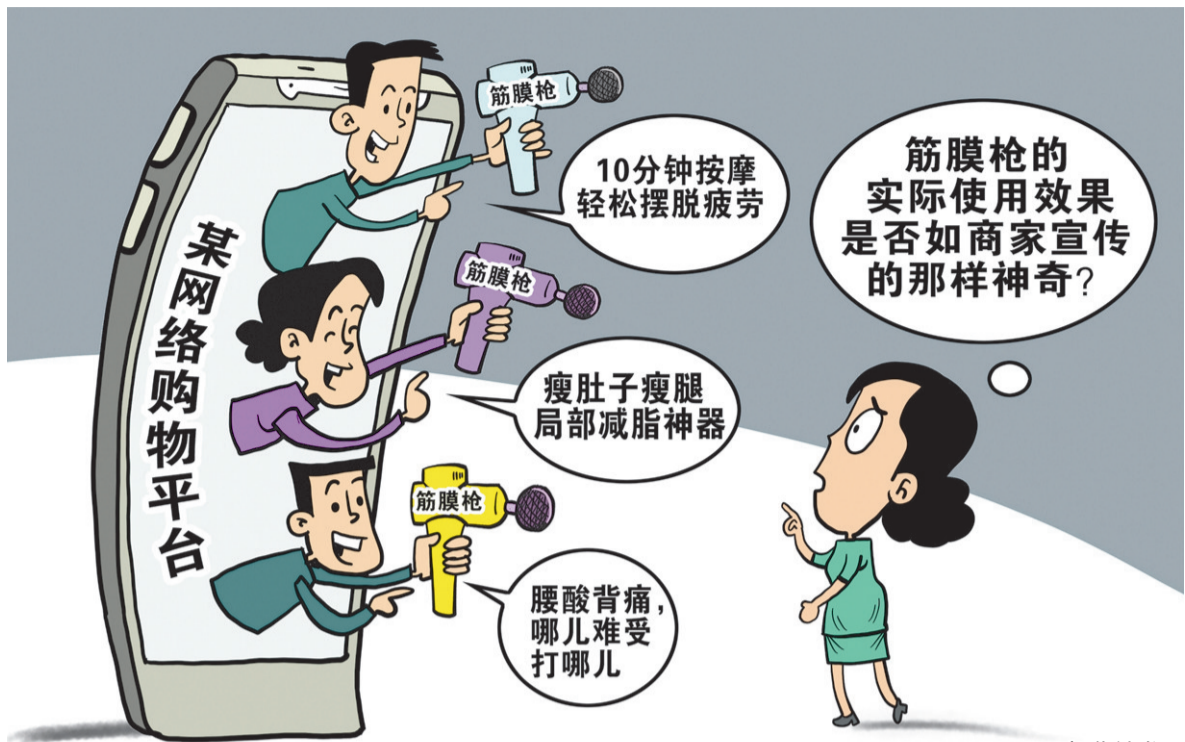
上班族小高说,入手筋膜枪,是朋友圈打卡晒图必备,“没买都觉得不好意思”。徐州市民王平是一名长跑爱好者,在朋友推荐下花近1000元买了筋膜枪。她说,跑完步可用筋膜枪放松脚踝、小腿、足底肌肉,周围不少运动爱好者都很喜欢。

记者了解到,筋膜枪的消费群体以“90后”年轻人为主。2019年淘宝发布的一份报告显示,筋膜枪的购买者中“90后”占比55%。据一位业内销售人员介绍,每天在网店咨询及购买的客户有几百名,“有的想按摩放松,有的想减肥瘦身,还有买了做训练辅助”。

“年轻人平时工作压力大,可能会出现一些身体不适。另外,他们健康意识较强,做完高强度健身运动后有时会出现肌肉酸痛,所以成为商家瞄准的主要消费人群。”中国康复研究中心北京博爱医院物理治疗师李雯说。

价格几十元至上千元不等,缺乏生产标准

记者调查了解到,筋膜枪产品质量参差不齐,价格差异大,生产标



新华社发

准不一。

记者在购物平台上搜索,发现筋膜枪的售价从几十元到几千元不等。某品牌客服人员介绍,同品牌筋膜枪产品价格区间在几百元到几千元之间,主要是档位、重量和噪音上有差别。

业内专业测评师表示,价格差距和使用的电机、电池、材质等有关。电机是核心,关系冲击力度、幅度、频率和稳定性,电池容量决定最大续航,材质则影响散热、手感和使用寿命。“千元上下的筋膜枪差别感不是太大,几十元和一两百元的,冲击力大、不稳定、振幅和力度时大时小。”

业内一位厂商坦言,筋膜枪的生产成本并不高,但品牌溢价程度高。据他介绍,一款市场价1599元的筋膜枪,进货价只需480元。国外品牌刚进入国内市场时,售价至少三四千元。

此外,质量参差不齐是消费者对筋膜枪吐槽最多的问题。杭州的王先生投诉,从购物平台上花1000多元购买的筋膜枪外包装简陋,没有经过封装处理,包装盒上也没有品牌、厂家等标识,“用起来枪头处有滋滋的异响声”。

在聚投诉和黑猫投诉等投诉平台,从去年6月至今,不断有消费者投诉购买的筋膜枪没有“三包”,质量不过关,还有人遇到充电器爆炸的情况。

南京体育学院运动康复学院院长王家祥说,筋膜枪的电机质量若不过关,使用时有烧坏的风险,不合格的按摩枪头材质直接接触皮肤有污染伤

害。一位负责器械采购的业内人士表示,有商家卖的筋膜枪是由切割金属和木材的曲线锯改装而成,存在一定风险。

记者发现,几乎所有卖家都宣称筋膜枪具有放松肌肉、缓解疲劳、减轻酸痛等功效;有的在此基础上主打减肥瘦身;有的说能治疗颈椎病、肩周炎和腰椎间盘突出,“一次就能达到很好的疗效”“哪疼打哪儿”“哪难受打哪儿”成为普遍宣传标语。这些堪称“神奇”的宣传,实际功效到底如何?

北京大学第三医院运动医学科康复师苗欣介绍,筋膜枪的原理类似于深层肌肉刺激仪(DMS),通过机械不同频率振动刺激肌肉组织新陈代谢,理论上可以起到放松和缓解疲劳的作用。但目前还缺乏严谨的临床科研证据证明其疗效。

李雯解释,振动针对的是肌肉、肌腱或关节周围的软组织,最多起放松作用,并不会减肥效果。王家祥也认为,市场上热卖的筋膜枪,只能做到浅层次肌肉放松,接触不到深层次肌肉,“不具备治疗功能,更不是万能的,实现不了商家承诺的所谓‘疗效’”。他同时提醒,筋膜枪使用不当,不但不会缓解疼痛,还可能刺激血管,导致肌肉痉挛。

亟须出台生产标准,加强市场监管

业内人士介绍,筋膜枪不属于医疗器械,生产和销售不需要许可

资质,目前还没有统一的行业和国家标准。常州市体育医疗科研究所副所长刘云清认为,筋膜枪近一两年在国内流行开来,还属于新兴产品,应尽快制定标准。建议有关部门在标准出台前,针对存在的问题和漏洞,加强市场监管。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,筋膜枪不属于医疗器械,以预防和治疗等功能进行宣传,属于虚假宣传和夸大宣传,涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

多位康复科医学专家提示,筋膜枪的使用存在一定风险。频率振动大,会将血栓栓子或者斑块振动掉,通过血液流动堵到器官,导致栓塞,不适宜患有血栓性疾病、出血性疾病等基础疾病的消费者使用。同时,不建议在颈椎、椎体、头颅等敏感部位和重要脏器以及中枢神经系统周围进行振动。

“如遇疼痛等运动损伤,建议及时就医,不要随意使用筋膜枪来进行自我治疗,可能会适得其反。”李雯说。

新华社北京7月28日电

## 我国首次火星探测任务 天问一号探测器传回地月合影

新华社北京7月28日电 记者28日从国家航天局获悉,我国首次火星探测任务“天问一号”探测器目前飞行状态良好,能源平衡、工况正常,地面测控跟踪稳定,飞行控制和数据接收有序通畅,各项工作顺利开展。探测器已脱离地球引力影响范围,进入行星际转移轨道,飞离地球超过150万公里。

7月27日,北京航天飞行控制中心飞控团队与中国空间技术研究院试验队密切配合,控制“天问一号”探测器在飞离地球约120万公里处回望地球,利用光学导航敏感器对地球、月球成像,获取了地月合影。在这幅黑白合影图像中,地球与月球一大一小,均呈新月状,在茫茫宇宙中相互守望。

## 城陵矶出现本世纪以来第二高水位

洞庭湖水位仍在上涨

新华社长沙7月27日电 记者从湖南省水利厅了解到,随着长江来水加大,湘中以北再次出现强降雨,洞庭湖水位上涨速度加快,27日20时,洞庭湖标志性水文站——岳阳市城陵矶站水位高达34.7米,超过保证水位0.15米,是城陵矶站本世纪以来第二高水位,仅次于2002年的34.91米。

26日以来,湘中以北多地再次遭强降雨袭击,最大的24小时点降雨量出现在益阳市安化县江南镇洞市,高达204毫米。强降雨导致湖南四大河流之一——资江的中下游

水位快速上涨,部分河段超过警戒水位。同时,“长江2020年第3号洪水”已在长江上游形成,三峡水库出库流量加大。受此影响,洞庭湖水位上涨速度加快,环洞庭湖区大部分站点的水位仍在警戒水位以上,其中东洞庭湖的城陵矶站、南洞庭湖的沅江站水位上涨较快,均已超过保证水位。

27日18时,湖南省水利厅发布洪水橙色预警,对环洞庭湖各地发出警示,城陵矶站水位还将持续上涨,超保证水位幅度还会继续增加,洞庭湖防洪形势更为严峻。

## 我国启动“绿洲项目” 探索降低乙肝肝癌发生率

新华社北京7月28日电 7月28日是世界肝炎日。由中国肝炎防治基金会主办的“中国降低乙肝患者肝癌发生率研究(绿洲)工程项目”日前在京启动,将观察研究全国99家医院2万名慢性乙肝患者的5年肝癌发病率,优化乙肝抗病毒治疗的临床治疗路径,探索降低我国乙肝肝癌发生率。

当前,乙肝抗病毒药物广泛应用,核苷类药物可降低乙肝相关肝癌的发生率,但不能完全阻止肝癌的发生。临床实践表明,干扰素能够进一步降低乙肝相关肝癌的发生。为了切实降低慢性乙肝引起的肝癌发生率和死亡率,优化抗病毒治疗方案仍需通过大样本的真实世界研究来明确。

“绿洲项目”执行委员会主任委

员、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏介绍,项目在全国筛选了99家项目医院,计划3年内入组慢性乙肝患者2万名,其中长效干扰素治疗组和核苷类似物治疗组各1万名。建立长期的抗病毒治疗数据库,对5年内的肝癌发病率进行科学研究,探索中国干扰素抗病毒治疗降低肝癌临床技术规范,为优化慢性乙肝治疗方案提供高质量的循证医学依据。

国家卫健委印发的《原发性肝癌诊疗规范(2019年版)》显示,原发性肝癌是我国第4位常见恶性肿瘤及第2位肿瘤致死病因,严重威胁我国人民的生命和健康。据估算,我国85%的肝癌患者具有乙肝病毒感染背景,每年约有33万人死于乙肝或肝癌感染导致的肝硬化和原发性肝癌。

## 清理土地通告

珠高通告[2020]4号

因香山路(隧道)工程项目建设需要,依照《中华人民共和国土地管理法》《中华人民共和国土地管理法实施条例》《广东省实施〈中华人民共和国土地管理法〉办法》和《珠海经济特区土地管理条例》等法律法规规定,现发布通告如下:

一、珠海高新区管委会决定从2020年7月29日起,依法对东起白埔西路,西至兴业快线(北段)东岸段隧道出口的86444.13平方米(合计约129.67亩)用地发布清理土地通告。具体清理范围详见附图和现场界桩。

二、青苗及地上附着物(含临时设施)补偿参照《珠海市征收(征用)土地青苗及地上附着物补偿办法》(珠府〔2018〕43号)的规定执行。

三、项目用地范围的各用地单位、经济组织或其他权利人,应当自本通告发布之日起三十个工作日内,配合高新区征地拆迁管理部门办理青苗及地上附着物补偿登记手续及现场测绘丈量工作,并清理场地、搬迁。逾期未办理补偿登记手续及现场测绘丈量工作的,其补偿内容以高新区征地拆迁管理部门调查登记结果为准。

四、本通告发布当天,公证部门对建设项目用地范围的地貌、涉及的青苗及地上附着物的现状进行实景录像和拍照取证,所得结果作为计算登记补偿的依据。

五、自通告发布之日起,任何单位和个人不得随意改变原地貌,所进行的新栽新种、新搭建和新添附其他一切青苗及地上附着物等,一概不作任何补偿,所造成

的经济损失由该地上种养的单位或个人自行承担。

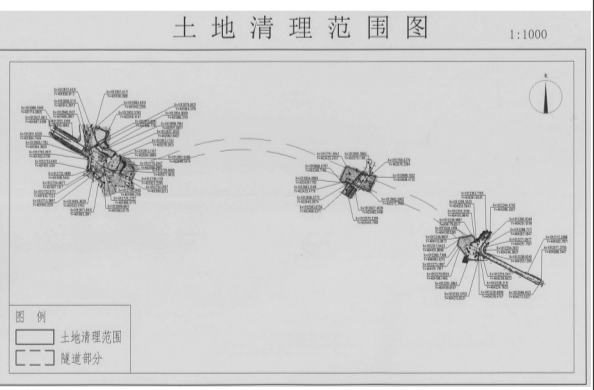
六、自通告发布之日起三十个工作日内不配合高新区征地拆迁管理部门办理青苗及地上附着物的清点、测量登记及补偿等工作,不清理场地、搬迁的,根据《珠海经济特区土地管理条例》第二十六条,由属地政府组织清理场地,因此而造成的经济损失由该地上种养的单位或个人自行承担。

特此通告。

附件:土地清理范围图

联系地址:珠海市唐家湾镇金鼎金峰中路199号  
联系电话:0756-3629526

珠海(国家)高新技术产业开发区管理委员会  
2020年7月29日



## 权威发布

收费标准:标题100元,内容6元/字  
个人证件:100元/证(50字内)  
咨询热线:0756-2611111

## 遗失声明

### 遗失声明

珠海经济技术开发区皇者壹号餐吧遗失食品经营许可证副本,编号:JY2440400008283,声明作废。

### 遗失声明

珠海市世华房地产代理有限公司遗失已盖章综合收据壹份,编号ZH1582756,现声明作废。

### 遗失声明

珠海转得快贸易有限公司遗失发票专用章一枚,声明作废。

### 遗失声明

珠海市宏创发展有限公司办公设备经营部遗失营业执照(正、副本)注册号:4404002003324,声明作废。

### 遗失声明

珠海市智俐通商务咨询服务有限责任公司遗失营业执照正副本,注册号44040000022983;税务登记证正副本,税号44040266544733;公章、发票专用章各1枚,声明作废。

### 遗失声明

珠海市唐家南北家常菜馆遗失营业执照正本,注册号440407600032680,声明作废。

### 遗失声明

黑龙江省水利四处工程有限公司珠海分公司遗失营业执照正、副本,注册号44040000151686;遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

### 遗失声明

珠海市南屏德信杂货店遗失营业执照副本,注册号440408600015222,声明作废。

### 遗失声明

珠海市宏勤贸易有限公司遗失公章、发票专用章、财务章各一枚,声明作废。

### 遗失声明

珠海市美漫家具有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

## 个人证件遗失声明

杨建辉遗失渔业船员专业训练合格证,编号:84404001200486,声明作废。

陈浩遗失人民警察证,警号086191,声明作废。

许晚遗失渔业船员专业训练合格证,编号84404021400109,声明作废。

送给最想念的人

海灣秋月

莫高窟第257窟西壁 鹿王本生图 北魏



GRAND BAY HOTEL  
ZHUHAI  
珠海海灣大酒店

销售热线(TEL): 0756-8150888  
中国珠海市拱北水湾路245号  
No.245 Shuiwan Road, Gongbei, Zhuhai, China

