



直播带货一万件几乎“秒光”

“按摩神器”筋膜枪其实没那么神！

“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“一夜间”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？

筋膜枪似乎“一夜”出圈，成为网红产品

“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，一万余件产品几乎“秒光”。

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。

价格几十元到上千元不等，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



网红主播直播带货，筋膜枪“秒光”。 图片截自“新华视点”

延伸阅读

绝非“感觉越痛越好”，如此使用才正确

近段时间以来，筋膜枪越来越受年轻人的青睐。除“肌肉松弛神器”外，这款用于运动后放松的工具被打上了多个“神化”标签。某电商平台的数据显示，疫情期间，筋膜枪在该平台的销量同比增长20倍。那么，筋膜枪真的像商家宣传的那样可以减脂塑形吗？如何正确使用筋膜枪？记者为此专门采访了有关专家。

“筋膜属于肌的附属组织，是贯穿身体的一层结缔组织，它包绕着肌肉、肌群、血管和神经。”复旦中山厦门医院康复医学科主治医师孙婷婷解释道，筋膜按照层次不同可分为浅筋膜和深筋膜两种，浅层筋膜位于皮下，又称皮下筋膜，其内含有脂肪、浅静脉、皮神经、浅淋巴结及淋巴管等。深筋膜位于浅筋膜深面，又称固有筋膜，遍布全身且互相连续，包被肌或肌群、腺体、大血管和神经等形成筋膜鞘。

据孙婷婷介绍，筋膜枪是利用其内部特制的高速电机来带动“枪头”，通过快速连续的机械振动作用于深部肌肉软组织，以此缓解组织粘连与过度兴奋，分解炎症产物并促进新陈代谢，从而达到改善组织

相关链接

运动后肌肉还可以这样康复

筋膜枪也称深层肌筋膜冲击仪，是一种软组织康复工具，通过高频率冲击放松深层筋膜进而起到放松身体软组织的作用。据了解，筋膜枪最早由专业治疗师为美国职业联赛的团队服务，后2017年开始进入中国市场。

南方医科大学第三附属医院运动医学科谢登辉副主任医师对记者表示，运动过后肌肉紧张、乳酸堆积、缺氧，尤其是过度运动后，肌肉很僵硬，很难靠自己恢复。筋膜枪是通过外在的物理方式解决肌肉紧张等问题，类似以前专业运动员结束训练后韧带拉伸、肌肉牵拉、辅助手法按摩的作用。

谢登辉副主任医师表示，使用筋膜枪能帮助缓解运动后的肌肉酸痛，但前提是要“合理、正确使用”。

“一些特殊情况是不能用筋膜枪的。”谢登辉称，主要有两种情况：

首先，不是肌肉筋膜问题产生的疼痛，不能盲目使用筋膜枪。肌肉痛的起因或许并不一样，可能是细菌引起的肌肉感染性

环境的目。

那么，网上流传的使用筋膜枪可以起到“减脂塑形”作用的说法准确吗？“不准确。”孙婷婷说，肢体的形态与个人骨骼形态、脂肪分布、肌肉状态有关。成人骨骼已发育成熟，只能通过控制脂肪含量，锻炼肌肉达到塑形的目的。合理健康的饮食搭配，全身的有氧运动结合局部肌群的肌力训练以及运动后肌肉牵伸才是塑形的科学方法。筋膜枪既无法消除脂肪，不能增强肌力，也不能牵伸肌肉肌腱等软组织，因此并不能起到塑形作用。

此外专家提示，使用筋膜枪时绝非“感觉越痛越好”，而应以个人感觉舒适为主。建议使用时在相应部位垫一块折叠好的柔软干毛巾，沿肌肉走向做缓慢往返按摩，可在疼痛点、肌腹肌腱移行处定点按摩，在按摩部位适当加压，总时长不超过五分钟。同时，使用筋膜枪时要避开肾脏、肺等空腔脏器，头、脊柱、突出的骨性结构附件等部位也应避开。绝经后女性、孕妇、骨质疏松患者、生长发育期青少年、糖尿病患者、肿瘤患者、心脏疾病患者等人群应避免使用筋膜枪。

疼痛，或其他问题导致的肌肉不适，这都是不能用筋膜枪试图缓解的，建议先找运动康复医生或运动医学医生来排除相关疾病，无异常才考虑使用筋膜枪。

其次，筋膜枪不能作用于关节、骨骼，如老年人骨质疏松、老年退行性关节炎、膝关节、髋关节等大关节及肩关节、脊椎等的疼痛。这些情况用筋膜枪就是火上浇油，不但不缓解，反而可能加重。出现关节痛，建议先就诊。

“没有这种产品的辅助，我们仍然可以人为地去给肌肉做拉伸来获得改善。”他建议，运动后康复可以这样做：

一、冰敷、冷敷。针对运动后的肌肉发热等状况，可以用冰袋冰敷，专业运动员使用的可能是液氮。

二、主动性的拉伸。

三、康复治疗师有针对性的物理按摩推拿。

四、食物营养补充和休息。营养首先要

有充足的水分、矿物质、维生素的摄入，然后就是保证肉类尤其是白肉的摄入。



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医院院长王家祥说，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”“哪儿疼打哪儿”“哪儿难受打哪儿”成为普遍的宣传标语。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

有减肥效果。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

一些商家承诺的所谓‘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。

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

颈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。

综合新华社、新快报等