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

“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？

A. 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。

B. 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。

C. 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。

据新华社

天问一号探测器传回地月合影

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。 据新华社

商务部新闻发言人就美商务部将11家中国实体列入出口管制“实体清单”应询答记者问

商务部新闻发言人28日就美商务部将11家中国实体列入出口管制“实体清单”应询答记者问。

有记者问：美国商务部于当地时间7月20日发布公告，将11家所谓“与新疆侵犯人权”有关的中国实体列入出口管制“实体清单”，请问商务部对此有何评论？

商务部新闻发言人说，我们注意到美商务部将11家中国实体列入出口管制“实体清单”，中方对此坚决反对。美方把经贸作为政治打压工具，多次滥用出口管制等措施，动用国家力量打击他国企业，对国际经贸秩序造成严重破坏，对全球产业链供应链安全造成严重威胁。这不利于中国，不利于美国，也不利于整个世界。中方敦促美方立即停止错误做法，并将采取一切必要措施，坚决维护中国企业的合法权益。 据新华社

长三角三条铁路试行“铁路e卡通”

7月28日，在南京南站，一名旅客使用“铁路e卡通”扫码乘车。当日起，长三角沪宁城际、宁安城际、宁启铁路试行“铁路e卡通”，旅客在选乘本线始发终到列车时，无需购票，可通过“铁路e卡通”应用直接自助扫码乘车，实现随到随走，乘车体验更加方便、快捷。 新华社发