

“刷牙就能瘦”，为啥有人信？

记者调查伪科学话术与焦虑营销下的减肥陷阱

《法治日报》记者 赵丽

“当场减腰围2至5厘米”“减肥不忌口，火锅、奶茶都可以吃”“减重牙膏可有效抑制食欲，让你刷牙就能瘦”“用高科技仪器刺激穴位疏通经络，40天瘦20斤不反弹”……《法治日报》记者近日调查线上线下多家减肥机构发现，五花八门的“瘦身神器”层出不穷，从口服的减肥产品到外用的减肥仪器，一些机构通过制造身材焦虑、夸大宣传、伪造科技概念等手段，打出一条条“深入人心”的宣传标语，“俘获”了不少减肥者的金钱与健康。

数据显示，我国人口超重率与肥胖率分别达34.3%和16.4%，并呈逐年递增趋势。多名受访的业内人士指出，当体重秤上的数字成为焦虑贩卖的筹码，当伪概念披着科学的外衣横行，野蛮生长的减肥行业正以伪科学和焦虑营销加剧健康危机，亟待依法规范治理。

制造视觉冲击 大肆贩卖焦虑

“再胖下去，不是衣服买不到，而是心脏扛不住”——这是不少机构减肥文案的标准话术。

记者在调查中发现，部分减肥商家专门雇佣“文案团队”，通过社交平台精准推送焦虑内容：制造紧迫感，用婚礼、拍照等场景触发痛点；虚构美好未来，宣称“瘦了就是人生赢家”；打造专家人设，用“6000字脱水干货”包装营销软文。

有商家在加盟培训中，“指导”加盟者在顾客首次咨询减肥项目时，将正常BMI（身体质量指数）范围内的体重说成超重或肥胖，从而促进“签约率”。

“比如一名身高160厘米、体重56公斤的25岁女性，你要直接点出她‘超重了15斤’，属于急需减肥人群。”上述商家对记者说。

有业内人士告诉记者，一些线下的减肥商家，为了让顾客对自己的体重产生羞耻感，鼓励店面使用“猪肉秤”“货物秤”等测量人体体重。

“还有一些商家在社交平台上故意放大

顾客的身体部位，使用‘大妈背’‘游泳圈’‘麒麟臂’等字眼，制造视觉冲击，再配以‘穿什么衣服不是由天气决定，而是由体重决定’等刺激性标语，进一步加重消费者的体重焦虑。”在北京从事减肥行业11年的业内人士李明（化名）说。

他介绍，有的商家还在过去的“减重”基础上新增了“塑形”类项目，将身材细化归类，并配以“苹果型”“梨型”“水桶型”等名称，让女性将自己身材对号入座，并分别进行穿衣搭配和健身塑形建议。“拜拜肉”“麒麟臂”“大象腿”“飞机坪”“扁塌臀”等都是商家对女性身材不同部位的污名化，与之对应的所谓“瘦下来”之后的名称则“秀色可餐”，比如“天鹅臂”“筷子腿”“蝴蝶背”“小蛮腰”“小鹿腿”“蜜桃臀”等。

有业内人士告诉记者，一些商家大肆贩卖体重焦虑，给消费者带来心理压力，让其逐渐将体重数字与个人价值挂钩，陷入“胖=失败”的思维定式，从而为“速瘦”付出金钱与身体健康的代价。对于商家来说，焦虑营销能够带来变现，精准收割部分消费者，打造成成瘾性消费闭环，比如以“平台期突破套餐”“巩固期疗程”等名义，诱导消费者持续消费。



漫画/李晓军

“此举也是一些商家游走在灰色地带的生存策略，比如承诺‘辅助减重’而非‘治疗肥胖’，规避医疗广告监管；用‘个案效果因人而异’逃避广告法中‘虚假宣传’认定。”上述业内人士说。

在北京交通大学法学院副教授付新华看来，这类营销虽未直接虚构事实，却通过贬损“胖”的形象，将“瘦即正义”的价值观植入社会认知，涉嫌违反广告法中“不得妨碍社会公共秩序或者违背社会良好风尚”的规定。

用伪科学话术 推“减肥奇术”

“减重≠减脂，一字之差就是套路的开始。”李明揭露，市面上许多机构通过“脱水疗法”制造短期体重下降的假象。

他举例说，目前有不少减肥商家流行“涂油甩脂”，即在身体上抹一些油，用保鲜膜包裹后配合热疗。商家宣称通过这种方式可以“一次瘦两三斤”，实则是通过排汗流失水分，这种减重并非减脂，而是脱水了，体重在补水后会迅速反弹。

身高158厘米、体重120斤的刘畅在北京一所高校就读，她此前在一家减肥机构试用过这种“涂油甩脂”法。

“一开始，减肥机构的工作人员让我购买涂抹身体的‘瘦身油’，宣称用这种油减肥可以事半功倍。我付款后，对方让我把‘瘦身油’抹在全身，然后在腰腹上缠紧保鲜膜，或者穿上瘦身衣，再去操场跑步。”刘畅回忆道，当时正是夏天，她感觉裹着保鲜膜的自己好像马上就要燃烧起来，连呼吸都很困难。

记者在走访调查中发现，有一些商家推出了不少“减肥奇术”，比如“用电磁能量调节生物电场”“用智能纤维热灸仪击破燃烧分解脂肪”“代谢激活技术打破易胖体质”等。有商家甚至宣称，使用其自家发明的仪器减肥，“做一次可达到慢跑5公里的效果，让你轻轻松松躺着就能瘦下来”。

“实际上这些都是减肥机构用伪科学话术包装普通热敷、按摩项目，诱导消费者为‘黑科技’买单。”李明告诉记者，比如智能纤维热灸仪，实际上就是通过局部加压排水，而消费者减去的体重会在数小时内因饮水而恢复。

“部分减肥机构甚至将‘文字游戏’作为盈利手段。有商家承诺‘减重1斤收费100元’，却刻意混淆‘减重’与‘减脂’的概念。减脂需长期饮食与运动管理，而减重只需短期脱水或掉肌肉，后者可能损害健康。”李明说。

更令人担忧的是该行业准入门槛极低。记者注意到，一家减肥机构的加盟资料显示，操作“缩胃术”“代谢激活”等项目的员工无需医学资质，经简单培训即可上岗，“十几岁的孩子都学得会”。

宣称正常吃饭 实则极端节食

记者注意到，不少减肥商家都宣称，顾客“不用节食”“什么都能吃”，能够实现“主食+肉食+水果”均衡饮食，可现实情况并非如此。

在河北某减肥机构减肥的段娜告诉记者，该机构与其签约时说，他家是通过提高新陈代谢来实现减肥的，可以正常吃饭甚至大口吃肉。签约后，对方要求早上喝一碗小米粥、一个鸡蛋，中午单炒一个素菜外加一个馒头，晚上喝酸奶或者吃一个水果。“商家说这样一个月可以瘦10斤，可这不就是节食吗？”

“开始减重疗程后，很多减肥机构为了达到减重效果，通常会要求顾客进行食量上的极端控制，比如要求顾客每日报备三餐内容。”李明告诉记者，他曾看过不少减肥者和商家的聊天记录，要求早餐只喝粥，晚餐只吃一个猕猴桃或一根黄瓜，午餐也严格限量。这就是其中一种手段，以“不节食”将顾客吸引进店，再拐弯抹角地实施极端节食。

在北京从事了10年健身教练工作的薛凯指出，无论什么减肥方法，都不外乎这几种机制：让你主动少吃；让你没食欲、不想吃；让你吃了不能消化吸收、多拉大便排出来；让你通过运动多消耗热量。

“千万不要相信一些减肥机构宣称的‘不用节食就能瘦’‘躺着就能减肥’的说辞。”薛凯说。

当记者以想要加盟对一些减肥商家进行暗访时，发现一些商家采用“调理一减肥一塑形一周边产品推销”手段实现多重盈利：

在项目开始前先给顾客灌输“易胖体质”和“代谢循环”等概念，以“排毒”为目的先推销一系列养生茶、酵素果冻等，再开始正式的减肥疗程；

签订合同时表示减肥手法属于不可逆技术，从而要求顾客在项目开始时一并支付全部费用，不留下反悔的机会；

如果承诺的减重斤数未能实现，则以“代谢能力差”“经络堵塞”等概念解释，转而进一步推销更高价的“体质调理套餐”。

“这种闭环推销链的目的就是让消费者陷入‘自我怀疑—继续消费’的恶性循环。”李明说，即使达到了消费者的目标体重，减肥结束后，有些商家还会推销所谓的售后产品，种类主要集中于食品与养护产品，但这些产品在一定程度上缺乏安全保障。

刘畅对此深有感触。她曾经在某减肥机构进行疗程治疗后，对方忽悠她买一些稀奇古怪的产品，比如酵素果冻、益生菌、祛湿茶、代餐奶昔等。“吃了这些产品后，我的食量反而大增，体重再次反弹，免疫力也下降了。”

健康体重管理行动等3个行动

被纳入健康中国行动

全国爱卫会4月14日发布《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》称

2019年，国务院印发关于实施健康中国行动的意见

启动实施健康中国行动15个专项行动

结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况，决定将

健康体重管理行动 健康乡村建设行动 中医药健康促进行动



纳入健康中国行动

新华社发（宋博 制图）

新华社北京4月14日电（记者 朱高祥）记者14日从民政部获悉，民政部、人力资源社会保障部近日联合印发《关于加快推进养老服务职业技能等级认定工作的实施意见》，旨在加快推进养老服务职业技能等级认定工作，提出全面推行以养老护理员为重点的职业技能等级制度。

实施意见提出，全面推行职业技能等级制度，以养老护理员为重点，对从事养老服务技能类职业（工种）的职业技能等级认定工作，提出全面推行以养老护理员为重点的职业技能等级制度。实施意见提出，全面推行职业技能等级制度，以养老护理员为重点，对从事养老服务技能类职业（工种）的职业技能等级认定工作，提出全面推行以养老护理员为重点的职业技能等级制度。

实施意见明确，到“十五五”末，取得职业技能等级证书的养老护理员占比达到80%以上，取得职业技能等级证书的其他养老服务技能人才数量显著提升。

实施意见提出了全面推行职业技能等级制度、推进职业技能等级认定机构建设、规范组织实施和证书颁发、建立常态化考核认定机制、加强职业研究和标准教材建设、促进认定结果与培养使用待遇相结合、拓展高技能人才职业发展空间等7项重点任务。

民政部养老服务司副司长李永新介绍，这是我国首个关于养老服务职业技能评价工作的专项政策文件，有助于进一步增强养老服务技能人才评价规范性和公信力，推动评价结果与岗位使用、工资待遇紧密结合，对提升养老服务行业吸引力、稳岗助企具有重要意义。

有效提高养老服务技能人才参加职业技能等级认定工作的积极性和主动性，是培养造就高素质养老服务技能人才队伍的关键所在。李永新说，实施意见要求，民政部门要指导用人单位加大养老服务技能人才职业技能培训和评价的经费投入保障力度，推动建立评价与使用相结合的工作机制；鼓励养老服务机构结合用人需求，根据职业技能等级认定结果合理安排使用养老服务技能人才，并将职业技能等级作为养老服务人才工资分配的重要参考，推动建立与职业技能等级（岗位）序列相匹配的岗位绩效工资制。

我国将全面推行以养老护理员为重点的职业技能等级制度

中央网信办专项整治短视频恶意营销

新华社北京4月15日电 为进一步深化短视频恶意营销问题治理，营造清朗网络空间，中央网信办自4月15日起，开展为期3个月的“清朗·整治短视频领域恶意营销乱象”专项行动，从严打击恶意营销

拍、散布虚假信息、违背公序良俗、违规引流营销等恶意营销乱象。

其中，关于恶意营销问题，重点整治打造悲惨人设，假冒新就业群体身份，虚构“苦情”戏，利用公众善意卖惨营销；打着

“助农”“扶贫”名义，编造悲情剧本引流敛财等。

散布虚假信息问题方面，重点整治以“剪辑拼凑”“断章取义”“故意模糊时间地点”“冒用身份”等方式恶意制造不实信息；利用

“换脸”“换声”“P图”等手段编造不实内容；假借“科普”“解读”名义，或假冒“碰瓷”权威机构、专家学者，恶意编造、散布涉经济、法律、历史、医学等专业领域虚假信息等等。

据悉，专项行动将坚持问题导向，压实平台责任，从严处罚。对存在突出问题的网站平台及账号依法依规从严采取处置措施，及时公开曝光一批典型处置案例，形成有力震慑。

强风天气下，物品坠落、树木倾倒——

大风“吹”来的损失，谁担责

《人民日报》记者 魏哲哲

近日，全国多地出现强风天气，北京发布近10年首个大风橙色预警。大风来袭，屋顶的杂物、屋旁的树木等若造成他人损害，责任人能以“风太大不怪我”免责吗？北京市房山区人民法院梳理此前发生的相关案件，进行法律提示。

物品坠落砸到车辆 物业公司被判赔偿损失

周先生将车停放在小区楼下停车位，第二天早上发现，车辆被大风吹落的违规安装卫星锅砸损。周先生认为，小区物业公司对放置在楼顶的卫星锅负有管理责任和义务。于是，他将物业公司起诉至法院，要求赔偿车辆修理费3060元。

然而，物业公司却提出，当日出现极端大风天气，物品坠落无法事先预料，属于不

可抗力，不应承担责任。此外，卫星锅放置在楼顶，只有进入顶层业主家中通过阁楼才能到达，日常管理巡查无法进入，不是物业公司负责管理的公共区域，因此不负有管理责任。

“卫星锅放置在楼顶公共区域，物业公司进入楼顶的方式不能改变楼顶公共区域的性质。”办案法官李亚丽介绍，物业服务企业作为建筑物公共区域的管理人，有义务对建筑物进行定期维护和检查，特别是在极端天气来临之前，更需加强巡查，提前采取有效防范措施。本案中，物业公司未尽到管理人义务，应当承担侵权责任。

对于大风属于不可抗力的辩解，李亚丽说，自然灾害能否成为不可抗力免责事由，关键在于判断极端天气是否超出气象预警范围、行为是否采取合理的避免措

施等因素综合认定。本案中，没有证据证明当日的大风天气已达到认定为不可抗力程度，法院判决物业公司赔偿周先生车辆修理费3060元。

树木倾倒砸坏邻家房 所有人需承担侵权责任

因为大风天气，刘女士院子里的杨树被刮倒后，将邻居王先生家的东墙、北墙及东檐角砸坏。协商不成，王先生向法院起诉，要求刘女士赔偿房屋损坏修复费用。

“杨树早在王先生建造房屋前就存在，王先生不考虑树木栽种对相邻围墙和地基的安全风险，仍紧邻杨树建房，应自担后果。而且，当天刮起大风，属于自然灾害。”刘女士称，杨树砸坏王先生的房屋是多种

客观因素导致的，并不同意赔偿。

“根据民法典规定，因林木折断、倾倒或者果实坠落等造成他人损害，林木的所有人或者管理人不能证明自己没有过错的，应当承担侵权责任。”办案法官张明星介绍，杨树为刘女士所有，案发当日虽刮起大风，但已有气象预警提示，刘女士怠于采取措施防止树木倾倒，存在过错。最终，法院根据房屋受损实际情况，判决刘女士给付王先生房屋损坏修复费用3500元。

对此，房山法院提醒，树木栽种人对树木享有权利的同时，也应承担管护责任。树木生长遮挡邻居采光或靠近电线电路时，要及时修剪或移栽；树木根系对邻居地基和围墙产生破坏时，需及时清除越界的根系；在大风、暴雨等极端天气来临之前，要提前检查根系情况，发现松动立即加固。

聚焦隔声、串味、渗漏 我国将对城镇住宅工程开展重点整治

新华社北京4月15日电（记者 王伏玲）住房和城乡建设部办公厅近日印发通知，要求聚焦城镇住宅工程隔声、串味、渗漏等质量问题，开展重点整治。

通知要求，自《住宅项目规范》5月1日实施之日起，新建住宅工程要严格按照新标准实施。各地要全面落实住宅隔声、防串味、防水等标准规定，并结合实际细化相关技术措施要求。

通知强调，要严格落实标准规范要求，新建住宅项目要执行新标准。各地要督促参建单位严格执行工程建设强制性标准，设计单位不得以“优化设计”等名义变相降低设计标准，施工单位严禁违反施工技术标准施工。

通知要求，要严格施工图设计文件审查，将隔声、防串味、防水作为审查要点。要狠抓材料进场检验，坚决杜绝劣质“工程窗”和地漏等建材流入建筑工地。各地要严格落实建材先检后用制度，加大监督检查力度，推动检测机构到施工现场取样，确保样本随机性和代表性，严禁虚假取样和送样。

通知强调，要开展实体性能检测，将检测结果纳入住宅质量保证书。各地要在住宅工程竣工验收前，督促建设单位组织隔声、防串味、防水等实体性能检测。同时，要组织链条监督检查，依法严惩违规失信企业。各地要组织开展新建住宅工程设计、材料、施工、验收等全链条监督检查，发现问题及时通报。