

穿上網紅“搖搖鞋”能變“女團腿”？

不靠譜！醫生提醒→

16-09-2022 江蘇省消保委

健身減肥是永不過時的話題，市面上各種輔助神器層出不窮，受到不少消費者熱捧。

最近，一款名為“搖搖鞋”的產品在社交平臺上被廣泛推薦，這種鞋子看起來像一條船，兩頭薄中間厚，商家稱踩在上面，身體前後擺動，就可以起到瘦腿的效果。

專家提醒，這種鞋子不僅不能瘦腿，還暗藏風險，有可能導致踝關節、膝關節甚至是髖關節軟骨的磨損。



△網售搖搖鞋，稱穿著就能瘦下來

女明星都在用的網紅搖搖鞋，穿上就能瘦腿？

不論在什麼時候，減肥總是能引發話題討論。商家似乎也是看准了商機，推出各種五花八門的輔助產品，吃的、用的都有。而為了達到瘦身目的，有愛美人士只要發現新方法，總想去試一試，寄希望於一些五花八門的健身配套器具，想讓自己瘦得快一點。



△摇摇鞋的使用方法

記者注意到，近來，又一個號稱能說明減肥瘦腿的產品受到不少人的青睞。這款產品叫摇摇鞋，顧名思義，使用它的方法就是穿上去，下肢有規律地前後擺動。記者觀察到，這種鞋子看起來就像一條船，兩頭薄中間厚，可以隨著弧度前後搖擺，從而起到瘦腿的目的。在社交平臺，不少網紅博主對它進行推薦，在此前，一些女明星在綜藝節目上也會推薦，因此在宣傳摇摇鞋的文案中，有很多“明星同款”的描述。在某購物平臺，銷量較高的一家店月銷顯示 2000+。記者看到，在價格上，摇摇鞋普遍 30 元左右一雙，賣得貴的一雙會超過百元。

明星同款
瘦腿摇摇鞋
每天10分钟
走路就能瘦

45°

¥15.9-22.9 热销款 ¥17.9

减肥拖鞋 摇摇鞋瘦腿神器 明星同款拉筋
瘦身塑形美体

從某款產品的介紹上來看，鞋子高度為 12 厘米，鞋底後半部分上翹 45 度，穿上後沿著鞋底的弧度，下肢控制力度，可以前後搖擺、左右搖擺，堅持每天鍛煉 10 分鐘，就可以達到改善腿型的效果。有消費者表示，穿上後有拉伸的感覺，還挺累的。不過其中不乏一些使用後出現意外的回饋，比如因為沒控制好力度，從而扭傷、摔倒。記者流覽了多個商家發現，多數產品的宣傳頁面中並沒有提及使用時的注意事項。在諮詢中，某品牌客服提醒，不要當成普通拖鞋穿，建議初次使用時兩手扶牆。

對於健身用品，建議在專業體育用品店購買

南京市中醫院骨傷科主任中醫師、教授杭柏亞告訴現代快報記者，我們的腳有橫弓和縱弓，用來保持人體的穩定。穿上搖搖鞋，由於底部是弧形，那麼在前後擺動的過程中，稍有不慎就有摔倒的風險，時間長了有可能造成踝關節、膝關節甚至是髖關節軟骨的磨損。“運動是件好事，但選擇何種運動方式，要和自己的身體素質掛鉤，比如這種鞋子對於老年人來說肯定是不合適的。”杭柏亞表示，建議商家注明該鞋子的適用人群、使用時的注意事項、對年齡和身體素質有什麼要求等，提醒消費者，盡可能避免出現意外。

杭柏亞也表示，近年來，關於健身的網紅產品不斷，還是建議市民前往體育用品專賣店購買健身用品，對於一些網紅產品，消費者要謹慎購買。

記者也諮詢了南京一名從業多年的健身教練，在工作中他發現，有不少人希望“躺著”就能變瘦，其實瘦身沒有捷徑，最有用的還是“管住嘴邁開腿”。“專業健身房中，都是針對身體各個部位訓練的器械。像是搖搖鞋，穿上容易重心不穩，也沒見過教練在教學中，借助它給會員瘦腿。”至於穿上鞋子後的瘦腿效果，他判斷這種產品帶來的拉伸效果更多些，用來瘦腿或許並不靠譜。

來源：現代快報