拉伤发烧都得坚持 住宿环境恶劣饭少难吃

“减肥训练营成了魔鬼训练营”

“看！我们的学员多投入，夏天就快到了，赶快加入我们，动起来！”

4月16日，北京某减肥训练营里，一场直播正在进行，工作人员一边浏览弹幕一边激情解说，直播的画面里是做着动作喊着口号的教练和前排的“优秀学员”。没有完全进入画面的，还有四五十名身形各异的学员，他们跟着教练的指令挥手、跑跳，可没多久，就有人跟不上了，在原地站着休息。

记者在这家训练营看到，墙壁上贴着“管住嘴，迈开腿”“要么瘦，要么死”等标语，其中一面墙上挂满了学员减肥前后的对比照，有的宣称“减重200斤”。

随着“体重管理年”的正式启动，各地掀起减肥热潮。一些机构推出封闭式减肥训练营，打着“度假式减肥”“封闭集训”“高效瘦身”等旗号，让不少有减肥需求的消费者心动不已。

但现实中的减肥训练营真如其宣传的那样“有效”“高效”吗？记者对此展开调查。

虚假宣传

22岁的龙清是广东人，身高1.75米，体重314斤。去年8月，他大学毕业后找工作因身材四处碰壁，面试官甚至问他：“你体重基数这么大，上班会不会有影响？”

龙清下定决心减肥，经过多方对比，他选择了广东惠州一家减肥训练营。“原本选的3人间，报到当天进门一看，不仅味道冲，而且到处都是垃圾，床铺也乱七八糟，和之前宣传的‘酒店式住宿’环境完全不同。”他无奈加钱升级成双人间，总计花费6980元报名了一个周期（28天）。

正式训练开始后，龙清发现和对方宣传不符的情况还有很多：训练场地在居住地附近一个小区的自建小平层里，面积约100平方米；器械是一些常见的跑步机、椭圆机等，一周课表中除了有氧训练外，还有一节羽毛球课和一节游泳课，此前宣传的乒乓球课等“不翼而飞”；游泳课场地距离较远，学员只能自己想办法过去，要是没车，就得花钱打车；上羽毛球课，得自己租球拍，费用是一节课20元。

“对方宣传时说‘一对一辅导’，实际上根本做不到。”龙清说，上课打卡就是走个形式，自己300多斤，教练用一句“你现在的身体情况不适合去跟课”就把他打发了，也不给他安排其他训练，更别提专业指导，“我只能自己琢磨着去做器械训练，根本没人指导”。

龙清的室友在力量区训练时，向教练请教器械使用方法，教练竟说“教你用可以，但要收费，你得花钱报私教课”。

记者以“想报名减肥”为由，实地走访了北京市多家减肥训练营，发现“货不对板”的情况并不鲜见：部分训练营在宣传时打出“五星级酒店标准”等噱头，实际训练与住宿环境却很差。一些训练营宣称有专业营养师专职搭配饮食，实际却只是由几个阿姨炒大锅菜，且饭菜量少又难吃，食材也多是冷冻肉等，无法满足学员大强度训练的能量需求。

一家位于北京延庆自称“奢华营地”的减肥训练营，最高收费28800元一个周期（28天），其工作人员发来的宣传资料显示“超百亩超大园区，京城占地最大训练营”。但记者实地走访发现，所谓的园区主要是指与训练营合作的两家酒店加起来的占地面积，实际属于训练营的只有两间酒店会议室改成的健身场所，面积在70平方米左右，一间放置着四五台跑步机、椭圆机和哑铃；一间有几名学员正在上课，仅一名教练在台上做着示范动作，台下没有教练在旁监督学员动作是否到位。

合同陷阱

在广东惠州那家减肥训练营减重期间，一个周期内，龙清只瘦了10斤，远远没达到减重协议定下的“原体重8%”的目标。他找机构请求退费被拒，对方的理由是“你不坚持上课打卡导致的”。

1个月后，龙清又去广东东莞报名了一家减肥训练营。这里的价格相对便宜，双人间4980元一个周期，他一口气报了6个周期（约半年）。距离营期结束还有几天时间，龙清减下来的体重与签约时约定的33%（第一个周期8%，之后每个周期5%）还是有一定差距。

“所谓的‘签约减重’根本就是个陷阱。”龙清说，这是他从两段训练营经历中总结出来的经验，身边没有一名学员因为没达到签约体重而获得退款。

来自江苏南京的刘彩身高1.6米，体重92.8公斤。去年5月，她在当地报名了一家减肥训练营，签合同时，她也和机构签了一份“签约减重”协议。

“根据协议，乙方承诺第一周期减重甲方体重10%至15%，第二周期减重甲方体重9%至10%，第三周期减重甲方体重8%至9%（以此类推，最低包含6%），如未达标将继续免费训练。”刘彩说，但在实际训练过程中，这条约定形同虚设。训练营有带班教练和总教练，带班教练平时会和学员搞好关系，如果到期后没达到合同目标，总教练就会让带班教练用各种话术忽悠学员，这时带班教练就会打感情牌，说一些“咱们关系这么好，你别让我难做”之类的话。

29岁的上海市民吴月，最重时体重达292斤。她花4.2万元在当地一家减肥训练营报名了6个周期（每个周期28天）。

在营时间久了，吴月发现诸多不合理处：交费签约时，销售人员只告知减肥量，实际新人首月应减8%，后续每月5%，吴月合同本应是33%，却只签了30%，等她发现时合同已签无法更改；后期“掉秤”慢未达标，班主任要求其签废除合同文件，称是为班级荣誉和绩效，而签了后就无法享受合同约定的延期减重周期和退费权利。

记者调查发现，除“签约减重”条款形同虚设外，一些减肥训练营还会在签约时规避自身责任，拒绝退费，如规定“因学员个人原因导致提前退营，概不退费”。而实践中，到底什么算是“学员个人原因”，按照合同“解释权归营方所有”。

安全隐患

记者在北京顺义一家减肥训练营走访时看到，操课进行过程中，一名体形较大的女士坐在训练室门口，嘴唇苍白。

一名学员走过来问她“怎么了”？该女士说“好像有点低血糖，头晕，老师让我在这坐着休息”。离这名女士不远处有一名监课教练，对方听后没有任何反应。而此时，听到女士情况的另一名工作人员也置若罔闻，继续向记者介绍：“我们的教练都非常专业，如果学员动作不标准，都会及时纠正，还会时刻关注他们的实时心率……”

多名受访者反映，其参加的减肥训练营里，一些教练极不负责任，专业度不高，甚至有17岁的同期学员，在营期结束后直接留下做了助理教练。还有学员反映，教练在营内“一手遮天”，和教练搞好关系就能在打饭时多给饭、训练时能偷懒，因此有学员应付不了高强度训练时就去讨好甚至贿赂教练。

记者调查发现，减肥训练营里，“教练只顾上课，学员机械跟练”的情况很常见，且一些训练营并未根据学员情况作针对训练计划，导致学员身体不适乃至受伤的情况时有发生。多数训练营不具备急救设备，且因训练营多地处较偏远的村镇地带，周边医疗设施并不完善，一旦发生意外，伤者很难得到及时有效的救治。

浙江人梅好今年27岁，身高1.67米，体重超过200斤。今年1月，她花1万多元在杭州一家减肥训练营报名3个周期，还额外购买了100节私教课，总费用近5万元。

但高昂的学费并没有让她得到预期的回报。训练营课程安排不区分学员体重，要求所有学员完成相同动作。梅好作为大基数学员，在一个周期还未结束时就拉伤了胳膊，但教练不顾其伤势，强制要求她完成动作，导致她的胳膊伤势愈发严重，至今仍未好转。

第二个训练周期，梅好因高烧近39摄氏度，向教练请假回房休息却被拒绝，只同意让她坐在训练室休息区。“当时我发烧浑身发冷，休息区特别通风，越坐越难受。”梅好回忆道，直至她提出“退营”，教练才松口让她回房休息。

“我花了这么多钱，入营前除了体重，其他都好好的，在营里却又发烧又受伤。减肥训练营成了魔鬼训练营。”无奈之下，梅好决定退营，此时她还有价值3万余元的课程和营期未履行，但对方拒绝退款。目前，梅好已起诉该训练营，希望能通过法律途径维护自己的合法权益。

（文中减肥人士均为化名）

据《法治日报》

迎接世界地球日

4月22日是世界地球日。昨日，武义县新宅镇中心小学的小朋友开展以“珍爱地球 人与自然和谐共生”为主题的科普活动，通过绘长卷、制作手抄报、触摸地球仪等，培养小朋友环境保护的意识。

通讯员张建成、李云升 摄

看一眼

英媒：英国将大幅提升弹药产能以减少对美依赖

据新华社伦敦4月21日电 英国《泰晤士报》20日刊登一篇文章，题为《英国将大幅提升炸药生产以减少对美国武器的依赖》。文章表示，出于对美国可靠性的担忧以及全球需求增长，英国国防工业将提升弹药自主制造能力。文章摘要如下：

由于美国总统特朗普发动关税战、中止对乌克兰军事与情报援助，并威胁加拿大和丹麦格陵兰岛，欧洲国家对今后继续依赖美制防务装备感到忧虑。英国及其他欧洲国家防务企业担忧特朗普已让美国变成一个不可靠的伙伴，正逐渐减少购买美国产品。

英国将大幅提升RDX（环三亚甲基三硝胺，又称黑索金）炸药生产能力，以减少对美国和法国的依赖。英国航空航天系统公司计划在全国范围搭建由集装箱改造的生产车间，制造RDX炸药，用于生产155毫米炮弹及其他武器。

一季度全国新设经营主体超600万户

据新华社北京4月21日电 市场监管总局21日发布数据，今年一季度，全国新设经营主体606.3万户。其中，新设企业210万户，新设个体工商户394.9万户，新设农民专业合作社1.4万户，多种经营主体均呈现稳定增长势头。

民营和外资企业发展势头良好。一季度，新设民营企业同比增长7.1%，新设外资企业同比增长4.3%。多种所有制企业发展态势良好，显示市场预期持续改善，企业投资信心有效提升。

产业结构进一步优化。一季度，第一产业新设经营主体32.2万户、第二产业新设46.8万户、第三产业新设527.3万户。截至3月底，全国登记在册“四新”经济企业2491.8万户，同比增长6.2%，占企业总量的40.1%。

“六比六创”激发全员创新创效活力

本报讯 通讯员马一宁报道 近日，中国交通建设集团第三公路工程局有限公司（以下简称“中交三公局”）举办2025年“六比六创·三型一流杯”夺标劳动竞赛启动会暨劳模（工匠）进一线宣讲活动，旨在激发职工围绕“六个突破”建功立业，为“十四五”收官和公司高质量发展注入动力。

活动围绕职工技能提升、创新创效等核心内容，部署了比工程质量、比科技创新、比安全生产等“六比六创”具体任务，现场开展劳模（工匠）进一线宣讲，发挥榜样示范作用，激励职工提升技能水平。同时，还为党员先锋队、工人先锋队、青年突击队授旗，参赛单位代表表态将以实干推动竞赛目标达成。活动中，中交三公局甬金金华项目产业工人教育培训基地同步启动，为职工技能培养搭建平台。

“营养健康餐”提升员工幸福指数

在国家卫健委联合多部门启动“体重管理年”三年行动之际，中国移动金华分公司食堂推出“营养健康餐”，旨在通过提供科学合理的膳食搭配，推动员工幸福指数与企业高质量发展同频共振。

通讯员方巧丽 记者羊荣江 摄

工报快评

谨防减肥训练营趁“体重管理”热度添乱

■唐传艳

减肥训练营早就出现且一直存在，但在“体重管理”被持续热议的当前，一些人更是嗅到了“暴利”的商机，这是目前减肥训练营大量出现的主要原因。一间改造的仓库、几名兼职教练、几台二手器械，就能包装成“专业封闭训练营”。投入不大，收费还很贵，更让一些人敢于铤而走险。并且，机构瞄准部分减肥者急于求成的心理，将签约减重包装成“花钱必瘦”，甚至刻意制造“不瘦即失败”的恐慌感。在部分减肥训练营里，减肥变成一门贩卖焦虑的生意，体重管理成为大把捞钱的幌子。

从细节上看，减肥训练营的惯用套路，是将成本压缩到极致，却把风险转嫁给学员。为了吸引客源，他们用PS对比照、虚假课程表、话术剧本等方式打造“成功案例”。为了规避责任，合同中往往会设置“最终解释权归机构”“未达标不退费”等陷阱。为了压低成本，教练招聘不限资质、饮食采购专挑临期食材、急救设备能省则省。至于学员发烧仍被要求坚持训练，学员受伤也只是敷衍处理等，目的只为避免“掉课退费”。

部分减肥训练营的这些乱象不仅损害了减肥者的财产权益，更直接威胁到他们的人身安全。学员在高强度训练中受伤、因饮食不当引发健康问题的事件屡见不鲜，而营地的偏远和医疗资源的匮乏让风险成倍放大。此外，部分训练营宣扬“以瘦为美”的极端价值观，加剧社会身材焦虑，这与“体重管理”的初衷背道而驰。

治理减肥训练营乱象，首先要完善行业标准，明确训练营的场地、教练资质、急救配置等硬性要求，设立准入门槛。此外，应加强合同监管，禁止“最终解释权归机构”等霸王条款。在日常监管方面，要开展跨部门联合执法，对虚假宣传、安全隐患等突出问题重拳整治。还需通过宣传引导，让公众理性看待减肥，认清快速减肥背后的风险，从需求端压缩类似减肥训练营的生存空间。

体重管理的形势大好、未来可期，但要谨防减肥训练营趁热添乱。“体重管理年”的推进，体现了社会对全民健康的重视，但体重管理的发展需要通过规则和监管来护航。唯有将野蛮生长的训练营纳入监管的重点名单，通过体重管理门诊的优质服务满足民众的需求，才能避免减肥训练营趁热添乱，通过魔鬼训练等方式危害民众健康。

广告

以赛促练提技能

2025年温岭市职工职业技能系列竞赛暨电力行业全专业技能竞赛近日启幕。

此次竞赛由温岭市总工会、市人力资源和社会保障局和国网温岭供电公司联合举办，以全员全专业技能大练兵为指向、技能大比武为重点、实战实效为导向，打造“全员赛+精英赛”职工技能竞赛平台。

温岭供电公司10个供电所及输变电运检中心的80余名技术精英，在配网运检、配网营销、无人机、变电、输电五大专业的16个竞赛项目中展开角逐。 丁敏现 文/摄

电动自行车消防以“宣”促“防”

近期，衢州智慧新城消防安全专业委员会办公室联合乡镇街道、农村社区、消防志愿者等多方力量，深入高层小区、农村及“九小”场所，开展电动自行车消防宣传活动。线下，宣传人员通过走街串巷发放宣传手册、敲门入户面对面讲解等形式，结合近年来火灾典型案例，向广大群众剖析电动自行车违规充电、停放的危害性，并通过微信群、钉钉群、短信提示等线上推送警示案例和安全知识，扩大宣传覆盖面。 袁昕玥 文/摄

拍租公告
（编号：CQPM-20250410）

受委托，本公司定于2025年4月29日10时在杭州市公共资源交易中心萧山分中心科创中心B楼404室公开举行租赁权拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：
原义桥大桥征费所资产五年租赁权，约2542.4㎡，起拍价：31.55万元/首年，保证金：5万元，履约保证金：5万元。
上述标的租金一年一付，标的先付后用，租期内第二年起每年递增3%。首年租金、佣金、履约保证金须于2025年5月6日前付清。买受人应在委托人通知时间内办理出租协议签约手续，租期以实际签订租赁合同中规定的时间为准。

二、拍卖方式：标的采用无保留价的增价拍卖方式。

三、竞买人条件：具备完全民事行为能力且无严重失信记录的企业法人或自然人均可参与竞买。

四、展示及咨询报名：即日起接受咨询、察勘标的并提供相关资料，标的以实际看样为准。有意竞买者请携带有效证件（单位：营业执照，法定代表人身份证，公章；个人：身份证；代理人须提供授权委托书、身份证）向指定账户（户名：浙江广润拍卖有限公司，开户行：浙江富阳农村商业银行股份有限公司富春江支行，账号：201000224687473）缴纳拍卖保证金。凭银行开具的交款凭证于2025年4月28日（9:00-15:00）到萧山区金城路560号心意广场2号楼5A11室办理竞买手续，保证金须在报名截止时间前（2025年4月28日15:00）到账。

五、咨询电话：0571-63330773、63330788、63330778、18857186250。

浙江广润拍卖有限公司
2025年4月22日

拍卖公告

受银行委托，定于2025年5月8日10时至5月9日10时（延时除外）在淘宝阿里平台上分对下列标的进行公开拍卖，现将相关事项公告如下：

一、拍卖标的
临平区塘栖镇西小河街17幢203室，建筑面积：74.46㎡，土地面积：12.4㎡，用途：住宅，使用权类型：出让，起拍价：54万，保证金：6万。

二、拍卖方式：网络增价拍卖方式，至少一人报名且出价，满足成交条件，方可成交。

三、报名方式：有意竞买者，登陆淘宝阿里平台进行报名参拍。

四、展示时间、地点：即日起接受咨询以及预约看样

五、咨询电话：0571-85232888，13868021588倪先生。

浙江永健拍卖有限公司
2025年4月22日

另受委托，2025年5月12日9:00-5月16日16:00在中拍平台对下列标的分5场进行公益拍卖，拍卖标的：素描绘画5幅，起拍价：5元，保证金5元，具体要求详见中拍平台。

浙江永健拍卖有限公司
2025年4月22日

原属区交通运输管理服务中心的废旧设备物资一批拍卖公告
招标编号：CQPM-20250402

受委托，定于**2025年4月29日14时30分在杭州市公共资源交易中心萧山分中心开标厅404厅**对以下标的进行公开拍卖。

一、拍卖标的及起拍价（采用有底价增价拍卖）
标的物：原属区交通运输管理服务中心的废旧设备物资一批，起拍价为38.08万元，拍卖保证金为10万元。

委托要求及瑕疵说明：
1. 标的物标的名称、数量、质量、性能等均以现场展示实物为准，如实际移交实物有差异及数量有缺少，委托人和拍卖人不承担任何责任。
2. 拍卖标的后续的运输、利用过程均与拍卖方无关，风险由竞买方自行承担，拍卖标的的交接、搬离时间需以甲方通知为准，标的交接后应清理现场，未按时完成搬离的并承担标的物可能发生的毁损灭失的后果。

二、标的咨询展示：2025年4月24日、25日（8:30-17:30），接受咨询及查勘标的。标的展示在现场。

三、报名时间、地点：2025年4月27日、28日（9:00-16:00），在萧山区市心中路398号金茂大厦16楼。

四、报名手续：法人凭营业执照副本、公章、法定代表人身份证、自然人凭身份证；如法定代表人或自然人委托他人办理的则另需授权委托书和代理人身份证。报名前需确保缴纳的保证金已实际到账。

五、竞买人须具备的条件：具备完全民事行为能力且无严重失信记录的企业法人或自然人均可参与竞买；

六、保证金缴纳指定账户：杭州金瑞拍卖有限公司
建行萧山支行 账号：33050161709100000602。保证金请以：网银等非现金方式缴纳。（竞买人须以本人名义缴纳竞买保证金，并注明“拍卖保证金”，保证金应确保在4月28日15时前到账。）
联系人：13967105908金女士

杭州金瑞拍卖有限公司
2025年4月22日

企业吸收合并公告

根据吸收合并双方股东会决定（自然人独资公司请修改为“经股东决定”），浙江宝树建设集团有限公司有限公司（简称甲，统一社会信用代码91330327090961277F）拟吸收合并贵州安迅爆破有限公司（简称乙，统一社会信用代码91520422073857156XX），合并后甲继续存续，乙将注销。吸收合并前甲注册资本6000万元，乙注册资本1050万元，吸收合并后甲注册资本不变，乙注销后无注册资本。

根据公司法和相关法律法规规定，合并双方的债权债务均由合并后存续的甲继承。请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申报债权及办理债权登记手续。公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。特此公告。

联系人：肖荣
联系电话：15067733525
地址：浙江省温州市苍南县灵溪镇A栋8楼

浙江宝树建设集团有限公司有限公司
贵州安迅爆破有限公司
2025年04月18日

浙江越强新型建材公司遗失公章一枚，编号：3306030008713，声明作废。
杭州坤维装饰工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。
金华市陈慕电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

西湖新城第五届业主委员会遗失公章一枚，声明作废。