



“翠花”在减肥营称体重。  
视频截图

# 减肥营的流量生意： 学员按剧本出演

她齐刘海儿，常梳两个小辫子，涂口红，在互联网上的代号是“翠花”。她一年辗转四家减肥营，誓要和身上的200多斤肥肉作战。

和营地里的其他学员一样，她减重的过程被镜头记录下来，发在网上。靠着足够有记忆点的外表和幽默的人设，翠花吸引了近万名粉丝，也成了减肥营招生的流量密码。直到今年5月27日，她在陕西华山风景区附近的一家减肥营去世。

之后，和翠花相关的视频被迅速删掉，有人选择退费离开，但没有太多人深究翠花经历了什么。

他们中的很多人都不是第一次来到减肥营，在经历了多次瘦身、反弹、再瘦身的循环后，他们依旧每天跳上营地随处可见的体重秤，期待着一次彻底的蜕变。

## “翠花要逆袭”

吴芬到现在也不知道女儿是怎么死的。距离接到腹愁者减肥营打来的电话已经过去了一个多月。5月27日，她和丈夫从河南老家赶到陕西省华阴市，在殡仪馆里见到了女儿的遗体。吴芬说，当地派出所只告诉她：“非正常死亡，未经抢救。”

老两口带着女儿的遗像去减肥营讨说法。照片里的翠花梳一对小辫子，俯拍的视角下，肥胖的上半身被隐去了，下巴颏尖尖的，更接近母亲记忆里、5年前她离家打工时的样子。

那时翠花140斤左右。她从小就比同龄人胖，但体重真正失控是在离家之后。中考前，翠花突然宣布“不念书了”，跑去了广东东莞，在一家工厂做品检员，每个月工资五六千。难得能独自支配一笔钱，翠花“工资月光，零食当饭吃、饮料当水喝”，一年半胖了150斤。“两年后回家，我妈说我又长了一个人出来，她说减不掉就不要我了。”视频里，她仰头苦笑。

肥胖影响了她的健康。上五楼要歇四次，嗜睡。但有辨识度的体形给了她新的职业方向——娱乐主播。去年6月，她来到一家直播机构，在直播间和其他网红PK人气，输了要开合跳、深蹲。据媒体报道，翠花也偶尔担任短视频主角，拍摄“胖女孩找男友”一类的搞笑视频。靠着明显的外形特点，她得到了越来越多的关注，积累了上千名粉丝。据吴芬回忆，“翠花”这个名字，就是当时公司给起的。

这份工作做了3个月后，翠花告诉母亲，东莞的“未来已来”减肥营要和自己签约，不仅不用花钱减肥，对方还给她“开工资”。作为交换，翠花需要配合训练，也要配合拍视频、做直播。

她的确是给减肥营做宣传的好人选。身高一米六的她，最重时312斤，作为大体重人士，翠花掉秤快，看起来也明显。在“未来已来”呆了不到两个月，她瘦了46斤。翠花又联系了陕西的大黄蜂训练营，对方也不要学费，还打算把她培养成主播和助教。

她的短视频账号“翠花要逆袭”记录了她在“大黄蜂”训练时的样子：穿一身黑的或粉的运动装，肉嘟嘟的脸上—双眼睛细长，用力做动作的时候，五官挤到一起，肚子和大腿上的肉一圈圈荡漾。在减肥营耿老板眼中，相比其他学员，翠花似乎比较佛系，“她是自我保护意识比较强的人，训练时不舒服，会主动提出‘练不了了’。”

呆了两个月后，她又去了广东惠州的魔鬼变化特训营，但很快就走了，因为“流量做起来，心里有压力”。今年4月，她再次回到“大黄蜂”。

刚回来的时候，有一次翠花说自己头晕，但没查出什么问题。过了一个月，5月20日，结束训练后，翠花又说“颈椎不舒服”，要回家看看。

5月25日下午，翠花和家人告别，去了新地方——腹愁者减肥营。耿老板不清楚翠花为什么没回“大黄蜂”，但她记得，今年3月，这家减肥营刚开业时就想挖翠花过去，有教练提出，“给你安排双人间，一个人住。”翠花把这段聊天记录发给了耿老板，说：“我

才不去呢，我在‘大黄蜂’特别开心。”

5月26日19点26分，翠花在朋友圈发了一条训练视频，画面中，她正上操课，看起来并不费力，配文是“动作会不会和训练态度好不好是两码事”，一如往常的轻松语气。当天夜里，吴芬最后一次和女儿通话，“她说她住单间，环境很好。”

按时间推算，就在这通电话挂掉之后不久，也许是几小时后，这名21岁的女孩离开了这个世界。

## “瘦成正常人”

这件事情似乎没引起太大波澜。

家属与减肥营和解，翠花的骨灰被带回老家安葬。6月15日，记者以咨询课程的名义了解到，目前腹愁者减肥营有学员50多人，入营需携带体检报告或到当地体检。6月16日，记者来到这里发现，有学员正在训练，但工作人员拒绝了记者的采访。

“大黄蜂”也在正常营业。在临潼营地，30多名学员像往常一样训练。比起讨论那场意外，人们有更重要的事情需要关心。

比如体重秤上的数字。根据规定，学员早晚各称一次体重，但有人一天会称好几次。实在是方便，除了宿舍楼道的秤，减肥营门口、前台旁边，也有七八台体重秤一字排开。有人在结束训练后第一时间跑过来，从一台秤上下来后，担心有误差，又跳上旁边的一台。

这些学员的体重分布呈“橄榄形”，重的300多斤的，轻的100多斤，大部分在230斤到280斤之间。多数人有短期迅速瘦身的需要。有学员患了严重的糖尿病，收到了医生“瘦不下来就得截肢”的警告。

有的学员，人生进度被肥胖延迟，比如今年23岁、275斤的涵宇，实习的时候，因为肥胖嗜睡，总迟到，身体也弱，很难完成工作任务。和女朋友谈了四年，一直没敢见对方家长，也是因为胖。这个夏天，本该是他的大学毕业季，但他不愿以现在的形象出现在毕业照里，便翘掉毕业典礼，希望先尽快“瘦成一个正常人”。

到减肥营一个多月，在每天4个半小时的日常训练和晚上40分钟的小组加练外，他还在早上和中午各挤出一小时自己练。为了让体重数字更精确，他常常只穿一条短裤上秤。

在“大黄蜂”，教练隔一天巡一次房，看谁躲在房间睡觉，谁偷点了外卖。在有些减肥营，学员的体重和教练的工资挂钩。学员如果一个月体内重减不了10%，教练要被扣200元“达标费”，如果成功减掉10%，教练则会得到200元奖金。

学员们之间的话题也离不开秤上的数字。“最近练得挺狠啊，看你瘦得挺多的！”“掉的都是水分，我看你也挺‘卷’的，瘦了多少？”中午结束训练，他们常聚在一起抽烟、玩手机、聊天，偶尔也会溜出去买东西。有一回，涵宇买了包烟和一瓶无糖可乐，在门口被教练逮个正着。

“倒了去！”教练指着可乐，厉声说。

“无糖的！”涵宇不服气。

“我说倒了去！”教练没有退让的意思。

涵宇眼睛一闭，叹了口气，正儿八经地

把那瓶可乐全倒在了地上。“只要能让我下两百斤，我给他磕头都可以。”

## 流量生意

这些生活片段，比如称重、训练和吃饭，会被教练或其他工作人员用镜头对准，发到网上。

最常见的一类视频是减肥前后的对比。比如，入营视频里，一位300斤的学员赤裸上身，肚子像充了气的皮球；出营时，这位学员180斤，撩起上衣，“皮球”不见了。两段视频被拼接在一起，配上“两个月瘦70斤”“90天掉92斤”等粗体字幕，发在减肥营的账号上，视觉效果震撼。

有些学员对拍视频并不排斥，他们希望自己蜕变的过程被记录下来，或者单纯是觉得有趣，“反正闲着也是闲着。”涵宇也乐于被拍，他的理由很直接——训练时，教练在把镜头对准他时，会更关注他的动作细节。看到手机镜头伸过来，他也会“人来疯”，更卖力。

有时候，学员们也得按剧本“出演”。比如，他们要假装偷吃薯片，被查房的教练逮到；或者扮演一对情侣，男生送女朋友进减肥营，女生蜕变后换了男友，等等。减肥营想着法子吸引住屏幕前的眼球，试图借此把这些网友拉进营地。

这里不像繁华街区的健身房，能招揽不少附近客流，减肥营一般位于破败、偏僻的城中村，它们盯准了用户遍布全国的短视频平台，做流量生意。

在“大黄蜂”，播放量最高的是阿敏的视频，有3700多万。她是翠花生前的室友，原是素人，“大黄蜂”一手将她捧红。她的人设和翠花相反：努力。视频里，阿敏在动感单车上用力蹬，通红的脸上笑容洋溢。她肚子上有四块疤，是切胃手术留下的。她常和翠花在视频里PK，两人谁也不服谁、互放狠话。

屏幕对面，李美总会被这样的视频吸引住。她做餐饮生意，最胖的时候220斤。李美觉得，“胖网红”像同病相怜的姐妹，她了解她们，能准确地说出谁瘦了多少斤，谁又反弹了。她也信任她们，看到一位有300多万粉丝、体重260多斤的网红分享自己做切胃手术的经历后，她也把胃切了。

她说不清是先有了减肥的念头才开始看这些视频，还是因为被这些狂热的画面“怂恿”。事实上，李美长相甜美，事业忙碌，有个7岁的女儿，“我没有因为肥胖自卑过，但依然把减肥当成很重要的事。”

有一次，她看到山西一家减肥营宣称“一个月瘦25斤”，便立即交了费。但去了之后，发现这里和视频里不一样，住宿条件差，吃的不是减脂餐，训练像“放牛一样”全靠自觉。

尽管曾“上过当”，但她从没放弃走这条路。“连自己体重都控制不了的人，怎么控制自己的人生”“你将就你的身材，将来也需要将就爱情”，这些标语出现在减肥营视频画面里，刺激着李美点开咨询按钮。

保守估算，这些年，她在减肥上投资了至少有十万元。做切胃手术时，李美发誓，这是为减肥花的最后一笔钱。术后3个月，她瘦到180斤，但无意间刷到减肥营的视频，她没忍住又报了半个月。这已经是她去的第四家。

## 离不开的减肥营

翠花出事后，几乎是一夜之间，她从引流的法宝变成了“烫手的山芋”。翠花去过的四家减肥营，有三家迅速删掉了和她有关的全部视频，只有“大黄蜂”还保留了部分。不少网友误以为翠花是在那里离世的，把“大黄蜂”推到了舆论的风暴眼。教练透露，那段时间有十多位学员退了定金，往年暑期可以招100人左右，今年可能只有一半。

近些年，在减肥营受伤、死亡的新闻并不少见。2019年，148斤的22岁女子在湖北一家减肥营内突发急性脑梗死；2020年，浙江一女子在减肥营训练时全身肌肉酸痛、尿液呈浓茶色，被诊断为横纹肌溶解症；2021年，黑龙江一名180斤的20岁女子在减肥营身亡。

短视频平台上也能看到不少在减肥营受伤的内容，多是膝关节损伤、腰椎间盘突出、踝关节扭伤等。李美也曾在动感单车课上受伤，上半身向前俯冲时，膝盖猛地受力，伤到了半月板，疼得上楼都困难，躺了一星期才恢复。

或是注意到了这些风险，平台也采取措施限制减肥营商家引流。搜索“减肥训练营”，会出现提示：仔细核验机构及从业人员资质，谨防虚假宣传；私信咨询时，敏感词会被屏蔽；为了视频能顺利发布，减肥营常把视频中的“减”“瘦”等文字替换为字母、同音字或图标。

不少减肥营都要求学员在入营前提供体检报告，但在西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波看来，常规体检并不能很好地规避风险。比如常规体检中的安静心电图检查，苟波打了个比方，“检查心脏就像验收房子，需要对房子的电路、水路、结构等进行全面检查，但安静心电图相当于只查了房子的电路。”

苟波提示，对于体重基数过大的人群，跳跃等高冲击性运动会给身体带来难以承受的负荷，在未经全面体检和运动风险评估的情况下，身体损伤的风险会增高。尤其是肥胖且有基础病的人，应在专业医师的指导下制定运动计划，“循序渐进地运动。”如果运动效果不好，则需要配合药物、手术等其他方法减重。

涵宇不是不清楚这些，尤其是快速减重背后的风险。但他心甘情愿，“宁可在减肥营把自己练死，也不要再在暴食中把自己吃死。”

他感觉减肥营一起流汗的气氛有种“魔力”，他被迫变得自律、自觉，只是这种自控力一出营就会消散。去年年初，第四次离开减肥营后，他“心态崩了”，很多日子里，他可以一天23个小时不下床，打游戏打到昏天暗地，饿了就吃，困了就睡，一年胖了50多斤。

苟波解释，减肥营通常采取较长时间运动结合控制饮食的方法，让人在短期内迅速减重，“合理的体重下降速度是每周减少0.5至1千克，如果超过这个速度，很容易反弹。”在回归正常生活节奏后，随着运动量明显减少、膳食控制不严格以及基础代谢受损，80%以上的人会“复胖”，甚至“越减越胖”。

涵宇只能再次走进减肥营，仿佛掉进了一个死循环。有类似经历的学员不在少数。比如路遥，曾经从300斤瘦到180斤后，对比照被发在了网上，还被制作成易拉宝放在大黄蜂营地门口。但一年后，他再次钻进减肥营。

这次，他以一种“绝妙”的方式打破了进进出出、反反复复的死循环——他辞去了之前的厨师工作，“留营任职”，成为了减肥营的后勤主管。

据《新京报》