

# 花50元用完就扔，换来一趟干净旅程

## 次抛消费流行，为省事付费、为卫生买单？

“在卧铺套上枕套、用上睡袋后，心里觉得干净多了，能舒舒服服地躺下休息。”日前，25岁的张女士告诉记者，她出行前花费50元购买一次性枕套和一次性睡袋等用品在乘坐火车卧铺时使用，到站后就拆下并扔掉。令她感到惊奇的是，车厢上一对上海爷奶奶也自带了一次性床具。

如今，即用即抛的次抛用品不仅化身许多人的出行好搭子，更是便利卫生的品质生活标配。社交平台上，“旅行一次性好物推荐”“洁癖住酒店”“精致出行”等话题阅读量纷纷破亿。次抛用品消费流行，轻装出行的便利背后，也浮现出卫生安全、环保代价的问题。

据工人日报

618品类周8.5折起
品牌
耐高温
官方立减



**一次性座椅套 汽车一次性**  
2千+汽车爱好者买过

4 全网9000+人付款  
88货宝 包邮 公益宝贝

11年老店 雪恒汽车用品 进店>



**猫人高铁一次性座椅**  
正在秒杀 直降24.28元

20.52 全网10万+人付款  
消费券 包邮

回头客3万 猫人严选旗舰店>



**高铁一次性座椅套**

7A抗菌 加厚SSMMS五层无纺布

蕉趣一次性  
近7天6000+人逛过

9.1 补贴价 2000+人付款  
限时 补贴1元 消费券

回头客8千 BANANA TRIP...>



**猫人高铁一次性座椅套**

买一送一 到手10包

一次性高铁座椅套加  
近7天5000+人逛过

5.6 补贴价 6000+人付款  
限时 补贴1元 4后日达

回头客1万 travelwithme旗...>

一次性旅行座椅套热销 网页截图

### 市场走俏，次抛用品渐成标配

许多人印象里，次抛用品多出现在餐饮、酒店或雨天出行等场景。

来自山东的毕女士坦言，“一次性用品用起来很方便。”她出差时使用一次性毛巾、浴巾、床单被罩，生理期用一次性内裤，“一年花费在两千元左右”。

记者走访的多家日用百货店，次抛用品被摆在门店显眼位置。多家连锁品牌便利店均设有专区，价格在9.9元至49.9元不等。有商家推出“周享日抛装”“3天2夜旅行包”等组合产品。有从业者表示，次抛用品消费场景持续扩容，成为许多人卫生出行、品质生活的标配。

线上平台的数据更为直观。记者在购物平台看到，一家次抛用品专卖店中“高铁一次性座椅套”商品，过去一年销量达10万余件。某品牌的一款旅行用一次性内裤超20万人付款，复购率超47%。另一品牌的一次性浴巾商品显示累计已售40万余件。

艾媒咨询发布的《2025—2030年中国一次性卫生用品产业现状及消费者需求洞察报告》显示，预计2030年中国一次性卫生用品市场规模将达1713亿元。

### 观念迭代，年轻群体消费新风尚

次抛用品消费热背后，是年轻人消费观念的转变。北京大学全球健康发展研究院、碳中和研究院助理教授潘聿航认为，这体现出年轻人不再只看商品“不耐用”，而更看重能否节省时间、减少麻烦、降低不确定性的消费逻辑。

“它反映了现代生活中时间机会成本上涨后，消费者对效率的重新定价。以前大家更强调节俭和耐用，现在更愿意为省事付费。”潘聿航指出。

同时，次抛消费也折射出年轻人对生活品质和卫生安全的重视。四川的王女士表示：“夏天坐高铁穿短裤短裙时，垫一次性座椅套，皮肤不直接接触座椅，安心多了。”

“对很多人来说，买次抛用品更是买一种可预期的生活体

验。不用洗、不会反复消耗精力，也不用担心公共环境里的卫生问题。”潘聿航表示。

此外，次抛用品逐渐成为被社交平台反复示范的品质生活流行样本。来自浙江的唐先生在社交媒体发帖分享称：“和同事出差坐高铁，她直接掏出一一次性座椅套，动作熟练地套上。”不少人晒出“一次性”装备清单，有的长达10余项，从床上四件套到医用蓝膜隔污膜一应俱全。“精致出行、轻量化生活”成为令人向往的标签，进一步放大“精致便捷”生活示范效应。

### 隐忧浮现，安全环保监管待解

当便利的次抛用品流行，其背后的卫生、环保等问题也随之浮现。

卫生安全不容忽视。记者在黑猫投诉平台检索“一次性内裤”发现，相关投诉超1000条，涉及“有血渍”“有虫子”“夹头发”“用后患炎症”等问题，多家被投诉品牌表示会加强品控。

央视3·15晚会曾曝光：一次性内裤甲醛超标，部分企业用

化纤冒充纯棉，工人徒手装袋，未经灭菌或伪造灭菌标签即流入市场。上海市消保委曾对50款一次性卫生用品进行试验，结果显示4款样品pH值超过9.0，最高达10.6。碱性较高的产品容易引起过敏。

值得关注的是，相关行业标准正在补位。2026年4月28日，工业和信息化部发布公告，正式批准发布FZ/T 64125—2026《一次性内裤》行业标准，该标准将于2026年11月1日正式实施。

环保代价同样不容回避。哈尔滨、泉州等多地生态环境部门发文科普，一次性用品充当着资源变成垃圾的“加速器”，加剧资源浪费和环境污染。有环保组织呼吁践行低碳生活，倡导自带物品减少一次性消耗。

“商家会有意放大卫生和精致焦虑，让消费者觉得不用一次性用品就不够讲究、安全。导致工具性消费变成被营销推动的过度消费。”潘聿航提醒。

潘聿航表示，一次性用品需求应该回到“按需使用”位置，推动监管兜底、企业减负、消费引导治理。

## “瘦身梦”变成“生命劫”

# 透视减肥训练营“野蛮生长”乱象

“28天签约减肥瘦30斤，不瘦直接退款”“温泉度假区减肥训练营，每月1980元/人”……随着人们体重管理需求上升，各地减肥训练营大量涌现，抢眼的揽客广告给人勾画出一幅“瘦身速成”“低价高配”的美好图景。然而，这一直接关系消费者人身安全的行业，却屡次被曝出学员受伤甚至死亡等事件。近日，河南省郑州市惠济区发生一起减肥训练营学员死亡事件，入营时的“瘦身梦”变成“生命劫”。记者调查发现，不少减肥训练营减重方式失当、广告宣传虚假，在入营评估、教练资质等方面管理失范，“野蛮生长”乱象频发。

据新华社每日电讯

### 学员伤亡屡发、广告宣传虚假

近日，在位于郑州市惠济区的飞瘦减肥训练营中，参训男学员高某某被发现在宿舍死亡。据了解，高某某进入训练营大概有一个月时间，目前其死因还在调查中，该训练营已停业。

记者实地走访了解到，郑州飞瘦减肥训练营位于城市郊区，占用一处三层老旧筒子楼，营地开业已有一年多时间，事发时约有30名参训学员，吃住训全包价格低至每月1580元/人。

郑州飞瘦减肥训练营学员向记者反映，“一天五节课，大家一起练，体重大的可能会顶不住”。

事实上，近年来减肥训练营屡被曝出伤亡事件。今年4月，一名32岁男子在山东泰安市一家减肥训练营死亡。2023年5月，网红“翠花”在陕西华阴市一家减肥训练营死亡。之前，广西柳州市一女子在减肥训练营因高强度训练被确诊横纹肌溶解症。

从学员伤亡屡发，到减重方式失当，再到广告宣传虚假，一些打着“科学减重”“签约保障”旗号的减肥训练营乱象丛生。

国家卫生健康委办公厅印发的《体重管理指导原则（2024年版）》建议，对于大多数超重或轻度肥胖者，初始时设立每月减重2~4kg的目标；对于中、重度肥胖者，按减轻现体重的5%、10%、15%划分阶段性减重目标，周期为3至6个月。

为争抢客源或制造噱头，一些减肥训练营大肆承诺“极速暴瘦”，推行风险大的“高强度运动+低碳水饮食”减重方式，远超医学安全红线。

“减肥训练营效果都差不多，入营一个月减体重的8%是标准，一般都在10%~12%左右。”河南新密市一家减肥训练营工作人员说。湖南长沙市一家减肥训练营则称，“一个月掉30斤，两个月掉50斤”。更有甚者，“成功减掉100斤以上奖励保时捷帕拉梅拉一辆”“成功减掉100斤以上奖励奔驰E300一辆”，有山东滨州市、江苏

泰州市的减肥训练营分别发起这样的“减重挑战赛”，鼓励体重不超过300斤的参赛者，3个月内减掉100斤以上。

“减重应长期坚持、循序渐进。”郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病科主任医师赵艳艳说，极速减重会导致出现脱发、内分泌失调、免疫力下降等问题，严重的可能危及生命安全，而且这样减的也多是身体中的水分和肌肉，而非脂肪，很容易造成反弹。

记者还了解到，一些减肥训练营广告宣传虚假，忽悠话术套路多，所谓“野奢训练营”多是地处偏僻乡村，宣称“酒店度假式减肥”则是租了破旧酒店或简陋度假村。郑州飞瘦减肥训练营宣称“在黄河岸边度假园区内，推开窗就是绿树和草坪”，实则就是一处破旧院落，院内一片水泥地。

### 入营体检乱、教练少资质、监管存盲区

记者调查发现，部分减肥训练营在入营体检、资质把关、监督管

理等多方面存在诸多漏洞。

入营运动风险评估走形式。根据国家标准化委员会发布的《体重控制保健服务要求》(GB/T 34821—2017)规定，采用运动健身方式控制体重，应经过病史调查和系统、规范的体格检查，并通过运动风险评估测试。郑州飞瘦减肥训练营学员反映，入营时要求学员提前告知是否有不适合减肥的疾病，如果不告知，出了事则训练营免责，测过身高、体重、三围、体脂率等指标，但并未做过规范的运动风险评估测试。记者走访郑州市多家减肥训练营，有的说让客户自己去医院体检拿体检报告来，有的称提前告知身体状况由教练掌握即可。

教练少资质，“有明显训练痕迹”就能上岗。《全民健身条例》规定，国家对以健身指导为职业的社会体育指导人员实行职业资格证书制度。记者调查发现，不少减肥训练营招聘教练并不要求有资格证书，多强调“形象好气质佳，有明显训练痕迹”，还有的写明“有运动减肥经验以及我的学

员优先考虑”。河南鹤壁市一家自称“专注科学减重10年”的减肥训练营，招聘教练对资格证书未作要求，却提出“无经验可带薪培训”。多家减肥训练营向记者表示，有减肥训练营直接留任减肥效果好的参训学员当教练，这些人缺乏运动医学、急救处理等专业知识，一旦学员在训练中出现身体状况，往往无法做出正确判断和急救干预。

证照不全就开张运营，监督存盲区。减肥训练营集训练、餐饮、住宿等服务于一体，涉及办理营业执照、食品、卫生、消防等手续，但记者采访发现有减肥训练营证照不全就开门迎客。根据我国消防相关法律法规要求，公众聚集场所在投入使用、营业前，应经消防安全检查，取得《公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查意见书》，否则不得投入使用、营业。郑州飞瘦减肥训练营开业一年多，仍未取得该意见书。郑州市惠济区官方对此回应称，此类意见书适用办理范围是公共聚集场所，“减肥训练营不在办理范围”。