



“吨吨桶”走红，小心水中毒！

运动达人必备、一桶可满足一天饮水量、明星纷纷种草……今年夏天，一款名为“吨吨桶”的超大号水杯火了。无论是在街上、健身房，还是在办公室、游乐场，都能看到不少年轻人手握“吨吨桶”的画面。

医生提醒：喝水是好事，但也要讲科学，在高温天气里有效补充水分是很有必要的，但也要注意科学饮水，最好是少量多次。

1

一桶水 顶得上五瓶水

“一天一桶，一桶顶得上五瓶水，运动前灌满水，再不会因为杯子太小、水没带够而频繁买水了。”市民小严是一名健身达人，每天在进行完有氧运动后，都会喝很多水。以前，他都会在喝完自己带的水后，到店里再买一两瓶水。今年夏天，他在朋友的推荐下，花260元入手了一款容量为2.5升的“吨吨桶”。“很方便，尤其适合高温天，要知道出了一身汗后，500毫升的饮料基本上一口就喝光了。这简直是一个喝水神器，我买了之后，好多朋友都来打听，然后纷纷下单。”他说。

在传媒行业工作的范女士今年夏天也跟风入手了一个“吨吨桶”。每天早晨，她都会泡一大桶花茶或者柠檬茶。需要外出工作时，她就随身带着“吨吨桶”，随时补水；在办公室工作时，她也不用因为倒水而跑来跑去。范女士介绍，水杯是透明的，使用者可以清晰地看到剩余水量，同时瓶身上还标注了很多的刻度线，可以精准设置饮水时间线，规定从早上起床到晚上睡觉期间的饮用时间。如此一来，把水杯放在身边，可以提醒自己每隔一段时间定量饮水。



视觉中国供图

喝水神器 还是智商税？

2

在电商平台搜索“吨吨桶”这一关键词，可以看到数千款大容量水杯。几款人气靠前的水杯，月销量都超过了10万件。客服介绍，这些大容量水杯基本分为食品级TRITAN材质、PETG材质、PC材质等，TRITAN材质最贵，可耐温0至90摄氏度，装热水也不会释放有害物质；PETG材质耐温60摄氏度以下；PC材质为国产耐热款。一些声称耐温超过120摄氏度的杯子，售价甚至超过了一千元。

根据新抖数据，“吨吨桶”相关视频在抖音的播放量已接近20亿次。而在小红书等社交平台，分享“吨吨桶”使用心得的相关笔记也多达上万条。

当然，也有不少“拔草党”对“吨吨桶”持不同态度。“说到底它就是一个普通杯子，尽管成了网红款，但无论是塑料材质，还是造型设计，都不值那么多钱，这根本算不上喝水神器，就是个智商税产品而已。”姚女士说。

狂喝水 致轻度水中毒

30多岁的市民张女士为了减肥，加入了一个跑团组织，每次跑完步，张女士都是大汗淋漓、口渴难耐。为了及时补充水分，防止中暑，张女士购买了一款2.2升的大容量运动水杯。然而在一口气狂喝了一大杯凉白开后，张女士却出现了头晕、眼花、肌肉疼痛等症状。

以为自己中暑的张女士来到医院就诊，全科医生为其进行了详细检查并询问了病史、发病经过后，初步诊断张女士为轻度水中毒，经过治疗，1小时后张女士症状缓解。医生建议其跑步后补充适量淡盐水或者含盐的汽水，同时天气炎热，杯中的水不要放置太长时间，以防细菌滋生。

3

如何补水 有讲究

“市民因大量出汗、腹泻等原因导致体液丢失过多，补水成分不匹配时会出现低渗性脱水，即我们俗称的‘水中毒’。”苏州市立医院东区急诊科副主任李佳介绍，近期一些以为自己中暑而来急诊科就诊的市民，在经过抽血检查后，查出缺钠、氯、钾等电解质，在经过平衡盐补充等对症治疗后，症状才会有所好转。

苏州市立医院副院长、骨科与运动医学中心首席专家郝跃峰介绍，夏季天气炎热，尤其是运动后容易大量出汗，身体需要及时补充水分，但是如何补水也是有讲究的。市民在大量出汗后，除了要补水，还要及时补充电解质。这是因为运动时流出的汗液中，除了水之外，还包括钠、钾、氯等各种电解质和微量的尿素、乳酸等。因此，运动前中后阶段科学合理地补水、补盐、补糖尤为重要，单纯地喝纯净水或者矿泉水是远远不够的，还要及时补充盐和糖分，如饮用绿豆汤、运动饮料等。

与此同时，运动后补水一定不要豪饮猛灌，应遵循“少量多次”的慢补原则，小口啜饮。通常在运动的过程中，市民应该一边出汗、一边补水，不要等运动结束、大汗淋漓时，再大口猛喝。市民在进行中高强度运动前2小时，最好补充500ml液体，在炎热的夏季，运动前2小时可补液750至1000ml。一般在运动前或夏日出门前，可先饮用200至400ml含电解质（钠、钙、钾、镁等）的液体，运动过程中每隔15至20分钟，每次追加补充150至250ml电解质运动饮料，直至运动或出汗停止，余下的补液量可在6至12个小时内完成。

此外，李佳介绍，近期持续高温，尤其是心肺功能不好的人群，在运动后切忌狂喝冷饮，因为高温天人体血管处于扩张状态，如果在剧烈运动后，马上喝大量温度极低的冷饮，可能导致血管收缩、组织痉挛，引起腹痛、胸痛、胸闷、头晕等症状，严重的还会引发心血管疾病，出现胸痛、晕厥等症状。“市民一旦出现上述症状，或大量出汗及腹泻后有疲乏、头晕、四肢麻木等情况，应立即到正规医院就诊。”李佳提醒。

（姑苏晚报）

4

《健康生活》服务热线：0311-67563613（工作时间）电子邮箱：yandujiankang@163.com



微信二维码