Strait News 海峡都市報 报料：智慧海都 95060
2022年8月22日 星期一 责编/郭寿权 林威 美编/唐昊 校对/德峰

编前：“王俊凯在吨吨吨，王嘉尔和王一博也在咕咚咕咚。你的偶像都在喝水，你还不来吨吨吨吗？”近期，我国部分地区持续高温。在高温炙烤下，造型貌似水桶、外形有些笨重的运动水壶“吨吨桶”，也从健身圈火到日常生活圈，成为线上线下的消费新热点。

数据显示，“吨吨桶”相关视频在抖音的播放量已接近20亿。在小红书上，“吨吨桶”词条下也有超过1万条笔记，关联了近6000件商品。“吨吨桶”和普通水杯到底有什么不同？用“吨吨桶”狂喝水真的健康吗？

吨吨桶走红 小心水中毒

和普通水杯有什么不同？

最近，“吨吨桶”有多火？它不仅频繁亮相于社交平台、健身房及各户外运动场所，成为博主和健身达人的新标配，连詹姆斯等NBA球星和肯达尔·詹娜等明星也同样“种草”了。而随着王俊凯、王一博等国内艺人的使用，更是直接带动了国内体育圈和娱乐、时尚圈饮水新风尚。

为什么叫它“吨吨桶”？吨吨一词是大口喝水的拟声词，而吨吨桶其实就是超大容量（一般容量为1.5~3升）的运动水杯。

最早研发这种大容量水具用品的品牌是“吨吨BOTTLED JOY”，该品牌于2017年就将产品推向市场了。记者在各大电商平台上搜索发现，目前，这种容量一般在1.5~3.8升、远大于普通水杯容量的水壶，销量很可观。

比如，在淘宝上，一款卖点为健身水桶的2.5升某品牌吨吨桶，月销量超过8万件。吨吨桶的开创者“吨吨BOTTLED JOY”，则在品牌官方旗舰店打出了“全网销量超100万+”的宣传用语。

它和普通水杯还是有些不同的。记者发现，市面上销售的吨吨桶，其瓶身上大多标有时间和饮水量刻度，就像一个提醒你定时喝水的闹钟。有些品牌还将自家的吨吨桶设计成了哑铃形状，让这个大容量水杯在灌满水后，不仅能满足使用者的喝水需求，顺便还可以让人加练一个二头弯举。

不仅容量、造型和普通水杯很不同，价格上，吨吨桶也十分“豪横”。近日，记者来到某“吨吨BOTTLED JOY”线下店，店里的导购介绍，门店销售的最贵一款吨吨桶，价格是386元，“有2.5升的容量，还能耐180℃的高温，热水倒进去也没有异味。”在电商平台上，最贵的还有近500元一个的某品牌吨吨桶，月销量也超过了20件。

在社交平台上，记者看到，除了备受养生族、健身人士的欢迎，在户外露营场景下，也能看到吨吨桶的身影。“吨吨BOTTLED JOY”门店的店员就表示，有很多露营爱好者会来买3.8升的吨吨桶，“大家也不用再带成箱的矿泉水，直接拎一桶水，就能在户外分着喝”。

都是哪些人在买吨吨桶？

一般是什么类型的人群会为吨吨桶买单？

付小姐是一名不折不扣的养生爱好者。今年年初，随着刘畊宏在直播健身界大火，她也成了一名“刘畊宏女孩”。“刘教练说要多喝水以提高身体的基础代谢。”在刘畊宏的督促下，正好有迫切减肥需求的付小姐买了一款1.2升的吨吨桶，并根据杯身上的时间，提醒自己每天定时喝水。

“对于我这种天天去健身房的人来说，2.2升吨吨桶是再合适不过的选择了。”经常爱在小红书、视频号上分享自己健身日常的杭州女孩小余，是一名医学生，很重视身材管理。在她看来，普通容量的杯子，总是要在健身过程中三番五次去接水，很麻烦。但大容量的吨吨桶正好解决了这个问题，“一天灌一次，直接就能喝一天”。

小余说，她发现自己经常去的健身房，从今年年初开始，健身区域遍布吨吨桶的身影。“健身女孩尤其喜欢带。”在小余的带动下，她的男朋友也买了一款男士2.5升吨吨桶。

“最近我又入手了两个颜值比较高的，外形很粉嫩。每次带着去健身，基本都会被问从哪里买的。”

看着吨吨桶如此受健身女孩欢迎，小余平时也会特意在社交平台分享自己的吨吨桶使用心得，“比如可以灌冷泡茶，还可以放薄荷泡水喝”。

但同样是健身爱好者的杭州男生小胜，却不愿意为高价吨吨桶买单。“感觉很多人都是跟风，其实说到底就是一个普通杯子。只要能装水，矿泉水瓶都可以。”还有网友直接点出了这类吨吨桶性价比不高，认为其不具备必要性和很强的实用性，只是个跟风炒作起来的网红款水杯。

另外，也有购买了热门款吨吨桶的消费者认为，这种带有握把造型的水杯很难清洗，“看起来还能当哑铃健身，实际上把手区域因为不好刷到，成为无法清洁到的卫生死角”。

唐昊/制图

喝水不得法小心“中毒”！

不过，不论是吨吨桶的“种草党”还是“拔草党”，随着健康生活理念日益深入人心，喝水这件事，在年轻人中正变得越来越重要。

夏季天气炎热，多喝水是有必要的，可因为有的人喝得不得法，医院急诊每年都会收治不少因过度饮水而导致水中毒的患者。需要注意的是，大量出汗后，用这种“吨吨桶”喝水，就容易一下子补水补过头，出现水中毒的情况。

杭州余杭二院急诊科副主任余丹青介绍，当机体摄入水总量大大超过排出水量，以致水分在体内潴留，引起血浆渗透压下降和循环血量增多，称之为水中毒，又称稀释性低钠血症。

短时间大量摄入水分，不仅得不到减肥的效果，反而还会增加水中毒的风险。余丹青提醒，减肥需谨慎，注意保持生活规律，不熬夜，保证充足的睡眠。

怎么喝水才有益健康？

那么，究竟怎么喝水才有益健康？余丹青建议，尽量避免短时间内大量饮水，喝水量一天2000毫升到2500毫升为宜。夏天由于出汗多，不做剧烈运动，2500毫升到3000毫升就可以了。

从水量上来说，夏季喝水水量不能一成不变。要想保证体内水平衡，就要根据人体的水分排出量来调整喝水的水量。一般来说，在夏季的高温环境中，人体的水分排出量可达到约3300毫升，此时如果再进行大运动量的锻炼，排出量可以达到6600毫升。

由于人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升，一旦摄取水分的速度超过了这个标准，过剩的水分会使细胞膨胀，引起脱水低钠症，一般会导致头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状，严重者甚至会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。

同时，人体大量排出汗液的同时会带走无机盐。所以，运动之后可以适当喝一些淡盐水补充无机盐，“既可补充机体需要，同时也可防电解质紊乱”。

另外，口渴时不能一次猛喝，应分多次喝，且每次饮用量少。每次以100毫升至150毫升为宜，间隔时间为半个小时。

在专业人士看来，像是“吨吨桶”这样的大容量水杯，杯中的水不要放太长时间，建议在3小时内喝完，时间太长容易滋生细菌。要注意的是，夏季气温高，人的体温也较高，喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病，最好不要喝5℃以下的饮品。

（综合现代快报、钱江晚报、科普中国等报道）

新闻 发行 便民 全国一号直拨 95060
广告热线 福州：0591-87095489 厦门：0592-5057110 泉州：0595-22569013