

热卖的“吨吨桶”，为提醒你喝水“操碎了心”

医生提醒：“小口慢饮”最科学

本报记者 吕依霖

健身房里的张奕天坐在休息区，抱着3200毫升的大容量水杯，咕咚咕咚地“灌”了下去。张奕天手中的超大容量水杯，就是最近十分流行的“吨吨桶”。

大水量“吨吨桶”受年轻人青睐

像张奕天这样为“吨吨桶”买单的消费者不在少数。

前不久，刘女士在直播间内下单买了3个“吨吨桶”，一个放在办公室，用来日常喝水，另外两个放在家中，平时拿来泡茶、花茶，觉得挺实用。

家住运河区的潘予秋表示，“吨吨桶”确实起到了“提醒饮水”的作用。她平时不爱喝水，又觉得自己的习惯不太健康。最近，潘予秋在网购平台上买了一个1500毫升的“吨吨桶”带到单位，时时刻刻督促自己喝水。“平时工作很忙，加上饮水习惯不好，一直不渴不饮。但自从买了这个水杯放在桌上，它就好像有一种魔力，让我时不时地就想拿起来喝水。”潘予

秋告诉记者。在她的办公室里，“吨吨桶”几乎人手一个。

“这些水杯上印的图案很俏皮，大大的瓶子让人觉得特别‘萌’。”刘女士说。她是冲着“吨吨桶”颜值下单的。

记者打开网购平台搜索“吨吨桶”，排在前几位的商家中，“吨吨桶”付款量多为1万+。一些短视频平台的直播间内，“吨吨桶”也成为大热商品。

材质不一 选购时注意“健康标志”

记者来到新华西路附近的一家饰品店，发现这里的4层货架上摆满了“吨吨桶”。这些水杯容量从900毫升至3200毫升不等，价格在40元到100元之间。杯子大多是塑料质地，杯壁上都标有刻度。有些水杯的刻度旁边还标明了“喝水时间”和“喝水场景”。饰品店的导购员告诉记者，这些水杯销量很好，一天能卖出十几个。

对此，沧州市消费者权益保护中心主任李大刚提醒大家，在



对于年轻的上班族来说，“吨吨桶”几乎人手一个

选购时“吨吨桶”时要注意材质。选择符合国标的产品。不同塑料材质的耐高温程度有一定区别，比如普通的聚苯乙烯，耐热性较差，遇到较高温度会散发有害物

质，影响身体健康。目前市面上的“吨吨桶”材质不一，所以日常使用时，以盛放凉白开水为宜。市民在挑选“吨吨桶”时，应留意一下杯身是否有耐高温或者耐

低温的标志标识。

补水应当“小口慢饮” 警惕补水过量

有细心的市民发现，有些“吨吨桶”上面写着晚上9点也要记得喝足水。“这时候如果再喝水，会影响睡眠质量。”市民刘女士说。

沧州中西医结合医院中医健康保健中心主任赵辉告诉记者，其实什么时候喝水、喝多少水，我们的身体都已经发出了信号。当你觉得微微有些口渴时，就是喝水的最佳时间。不渴的时候不要“强行”喝水，并且小口慢饮是最好的喝水方式，不要等到极渴的时候才抱起“吨吨桶”大口喝水。

“一些女孩子认为每天喝足水可以美容养颜，殊不知，那些没被消化的水，很容易停留在体内成为水湿痰饮，会导致身体困重乏力。”赵辉表示，“剧烈运动后不宜大量喝水，睡前饮水较多易造成痰湿，影响身体健康。”

盐山县98岁退伍老兵李恩沛

幸福生活来之不易

本报记者 李小贤 本报通讯员 马玉亮 刘淑静 摄影报道



【人物】

李恩沛，盐山县千童镇杨马连村人，1924年3月出生，中国共产党党员。他曾化名李玉和，在山东乐陵三间堂参加抗日武装，参加过解放沧州的战斗，参加过淮海战役。中华人民共和国成立后，他回到了家乡。李恩沛勤俭持家，为人诚信，为家人树立了榜样。

【老党员喜迎二十大 向党说出心里话】

我今年98岁了，当过兵，打过仗，受过伤，挨过饿，也过上了那些牺牲了的战友们从未享受过的幸福生活。

我十四五岁就开始为地主家扛活。后来，我在山东乐陵三间堂参加了抗日武装队伍，被分到了手枪队。

战火纷飞的年代，我和战友们不畏艰难，抛头颅洒热血，勇往直前。有些战友受伤了，仍坚持战斗，有些同去的战友牺牲在战场上，再也没有回来。

在参加解放沧州的战斗中，一颗子弹打中了我的肚子，我从马背上摔了下来，胳膊摔伤了。养好伤后，我又参加了淮海战役。那时候经常长时间行军，饭是边走边吃，鞋不跟脚了，找根绳子、布条绑上，继续走。

中华人民共和国成立后，我回到了家乡，积极参加生产劳动。苦日子终于熬过来了。

我们现在的日子多好多呀。村里处处是宽敞明亮的平房，有些家庭还盖起了楼房；泥泞的土路变成了平坦的公路；村里的环境变整洁了；路上跑的都是小汽车……能拥有现在的幸福生活，都是中国共产党领导的好呀。

经历过苦日子，我知道现在的日子来之不易。平时，我常常告诫孩子们要诚信做人，勤俭朴素。

我是一名老党员，二儿子也加入了中国共产党，孙子也积极向党组织靠拢。疫情期间，他们上门摸排情况，在卡口执勤，为抗疫贡献自己的一份力量。

我们不能忘记历史，要珍惜现在的幸福生活，永远跟党走。

最近几天，医院接诊的神经性尿频小患者增多——

都是“害怕”惹的祸

本报记者 李婉秋

这段时间，依依开始频繁小便，严重时还会尿裤子。几天前，妈妈带着她来到市中心医院儿保科就诊，经检查，她得了神经性尿频。医生说，依依是因紧张、害怕造成的尿频。

记者采访得知，近几年，儿童因神经性尿频就诊者增多，发病的时间段多为刚开学时。

尿频可能是“吓”出来的

家住市区的依依在幼儿园读中班。假期时，她几乎每天宅在家里。幼儿园开学后，依依有些不愿意地去了幼儿园。没想到，一周后，依依妈妈通过老师得知，孩子总是喊着尿尿，大多数只尿一点点，最多时，一天小便20多次。如果不让依依

去小便，她还会尿在裤子上。

和依依相似情况的还有已经读小学乐乐。乐乐在学校有时不听话、做作业拖沓。父母常常训斥他。一次数学考试，乐乐没考好，父母差点动手打乐乐，吓得他缩成一团。

此后，乐乐开始尿频。乐乐的妈妈带他来到沧州中西医结合医院检查。医生了解情况后，认为乐乐的尿频属于心理问题，害怕和紧张是诱因。医生引导孩子消除紧张焦虑的心理，并尝试转移孩子的注意力，几天后，乐乐的尿频症状明显缓解，一周后，尿频症状消失了。

关心孩子 不要“用力过猛”

孩子小小年纪为什么

会尿频？市中心医院儿保科医生高超告诉记者，由于孩子适应环境能力较弱，面对新的环境容易处于紧张状态。如果孩子受到惊吓、批评等，造成精神紧张，就可能尿频。孩子有了问题，家长切记不要训斥打骂，要给孩子营造温馨的氛围，消除其焦虑和避免精神过度紧张。

沧州中西医结合医院本部儿科一区医生刘亭亭说，神经性尿频多发生在学龄前儿童，4—5岁多见。一旦孩子有尿频情况，家长应避免过度关注孩子排尿，而是找出引起孩子心理紧张的原因，如不愿意去幼儿园、怕老师批评、父母吵架等，并针对性地进行安慰和心理疏导，转移孩子的注意力。

(文中小患者为化名)



中秋佳节到来之际，新华区南门外社区的党员志愿者走进辖区各小区，为居民讲解传统文化。

孙亮 摄