

# 『喝大水』『练薄肌』『睡大觉』……年轻人开始追求的『大理论』，是自律还是自伤？

## 现象 “健康新刚需”受到年轻人追捧

近段时间，所谓的“大水理论”“薄肌理论”“大睡理论”等席卷各大社交平台，一跃成为年轻人标榜自律的“健康新刚需”。

河南郑州某写字楼里，在某互联网公司上班的90后小林，办公桌上摆着一只1.5升的大水壶。他表示：“早上灌满凉白开，一天喝完，下班洗了水壶走人。”在他看来，省事比什么都实在。

小林坦言，公司不少同事都开始用大杯喝水代替过去的泡茶、喝咖啡，“主要是从健康方面考虑，凉白开不影响睡眠，身体没有负担。”他说道。

而郑州商学院大二学生陈曼，则自称是“大水理论”的忠实践行者。“以前下午3点是‘续命奶茶’，现在变成了抱着大桶矿泉水咕咚咕咚灌。”她算了一笔账：一杯奶茶十几二十元，一瓶大桶矿泉水才几元钱，“买一次的差价，就够我吃了一顿食堂——该省省，该花花。”

与此同时，“薄肌理论”也开始进入大众视野。所谓薄肌，通俗地说就是追求低体脂、线条清晰但围度不夸张的身材。

在社交平台上，有人分享自己的目标：“不想练得太壮，只希望身材线条更明显一些，看起来薄一点。”也有人调侃，自己坚持训练半年，卧推重量提升到80公斤，体脂率仍保持在18%左右，虽然手臂围度达到39厘米，但穿普通尺码的衣服时并没有达到预期的视觉效果——那些力量训练带来的增长，并没有转化成他们想要的身材效果。

如果说“喝大水”关注的是水分摄入，“练薄肌”关注的是外在形象，那么“大睡理论”针对的，就是夹在两者之间、长期被年轻人忽视和消耗的夜晚时间。

“大睡理论”所倡导的其实是一套再普通不过的作息方式：尽量在晚上10点入睡，每天睡够7—8小时，避免先熬夜透支精力、再靠延长睡眠来弥补疲劳的做法，让身



体逐步恢复正常的生物节律。它并没有复杂的理论支撑，也不追求什么特殊的助眠方法，而是希望通过规律作息，让身心得到一次简单的“重启”。

打开社交平台，关于“11点前入睡”的挑战吸引了许多人参与。有人晒出每天的睡眠时间，有人记录自己何时放下手机、熄灯休息，以及第二天起床后的精神状态，把早睡变成一项可以持续追踪的小计划。

## 追问 这些“大理论”是否都经得起推敲？

手提动辄两升的“吨吨桶”，告别奶茶与咖啡，强行把白水灌到底；拒绝大块头，追求“穿衣显瘦脱衣有肉”，社交平台流传着“体脂率约12%”的目标说法；晚上10点入睡，睡够8小时，拒绝报复性熬夜，社交平台流行“睡眠搭子”和“11点前睡挑战”。

然而，这届年轻人发明的这套“低成本、低门槛”养生法，不仅存在明显的认知误区，还潜藏着健康隐患。

对于身体健康的青少年、普通上班族、日常饮水较少的人群来说，坚持规律适量喝水能改善日常缺水的状态。但肾功能异常、心功能不全、身体水肿或积液的人群，水代谢能力较弱，需遵医嘱控制饮水量，不适合跟风大量补水。术后患者、各类基础性疾病人群，也需以医生指导为准，切勿跟随

网络潮流调整饮水习惯。

虽然用白水替代含糖饮料的做法值得肯定，但航空总医院内分泌科主任方红娟表示，“短时大口猛灌”不科学。健康成人肾脏每小时最大排水量约800—1000毫升，1小时内饮水超过1500毫升，甚至达到2000毫升，可能引发低钠血症，严重可致意识障碍。湖南省人民医院急诊科副主任医师靖颖霞也指出，“水中毒”轻者停水可纠正，重者可致神经系统永久损伤。

“大睡理论”本身出发点没错。早睡、睡够、不熬夜都是好习惯，但若是把它当成“睡得越久越健康”“熬夜了靠补觉就能还清”的信条，就容易走偏。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安指出，超长睡眠不等于高效修复，长

期刻意“大睡特睡”反而可能损伤大脑功能。正常成年人睡眠需求为7—9小时，熬夜后偶尔睡10小时可短暂代偿，但长期如此弊大于利——打乱生物钟、情绪低落、陷入“睡得多、状态差”的恶性循环。方红娟医生也提醒，睡眠时间过短或过长都会增加心脑血管病和代谢疾病的发生风险，周末狂睡补觉并不能弥补熬夜损伤。

“薄肌理论”不主张追求大肌肉，转向适度增肌，对健康有积极意义。但极端减脂不可取，女性体脂率低于17%时，闭经、脱发风险大幅增加；为增肌过量摄入蛋白粉也不推荐，这可能加重肾脏负担。普通成年人每天每公斤体重约1—1.2克蛋白质即可，有健身或增肌需求者可提高到1.2—1.5克，一般不宜超过2克。

## 溯源 在不确定中寻找“掌控感”

既然风险并不难识别，为什么这些口号仍被年轻人追捧？

“弱者喝饮料，强者喝大水。”这类表达起初多是玩梗，但它们的传播路径有相似之处：给一个普通的生活选择起一个醒目的名字，配上一句有身份感的口号，再把它说成某种生活方法。于是，“多喝水”这样的老生常谈，在社交平台上有了新的说法。

“喝大水”为何在社交平台上引发广泛共鸣？心理咨询师、心理急救员张都认为，其背后指向的是年轻人对“掌控感”的心理需求。

“生活中，许多事不由自己做主，但一天喝多少水、晚上几点睡，却是自己说了算的。”张都表示，把这些小事立成“理论”，等

于在不确定的生活里给自己找了一个抓手——体现了在焦虑环境中，大家通过日常小事重建生活秩序的努力。

心理学中的补偿性控制理论可以解释这一现象：当个体感到对重要生活领域缺乏控制时，会转向可控的替代行为来重建控制感。喝水、早睡这类低门槛的日常行为，恰好提供了这种“替代性控制”的入口。张都表示，具身认知理论认为，生理体验能够激活心理感觉。拎起大瓶水仰头灌下这一动作本身，就在传递“我在认真对待自己的身体”的信号，从而强化自我确认感。

父母苦口婆心说“少喝饮料、多喝水”，可能只会被当成唠叨；换成“弱者喝饮料，

强者喝大水”，却一下有了几分行为宣言的意味。道理还是那个道理，水还是那瓶水，但经过重新命名、口号包装和身份投射，一件平平无奇的小事，就有了新鲜感、参与感，乃至成为一种身份标榜。

由此，“理论”成了一种任性的自我宣示：我的生活方式，同样有“理论基础”，自有它的道理。由此，所谓“XX理论”的流行，也是在争夺对生活的解释权。当外界不断告诉人们什么才是正确、健康、体面的人生时，把自己的选择也命名为一种“理论”，恰恰是在说：生活未必只有一种标准答案，我也可以按照自己的逻辑生活，未来或许真的万物皆可上价值。

## 提醒 别给生活强加“说明书”

什么该吃、什么该喝，应该怎样健身、恋爱、生活，网上似乎永远有无数种相互矛盾的答案。每一个都头头是道，每一个也似乎都有专家背书。人们的每一个行为似乎都在被“规训”——你应该怎样生活。

这些“大理论”能出圈，并非毫无来由。当代年轻人被加班、熬夜、外卖裹挟，身体时不时亮起红灯，健康焦虑如影随形。比起复杂的体检报告、晦涩的营养学知识，“喝大水、吃大菜、睡大觉、练薄肌”简单直白，门槛极低，把健康这件需要长期坚持的事，包装成了“今天就能开始”的

低成本行动，给焦虑的打工人递了个情绪出口，仿佛只要践行这几个“大理论”，就能在不确定的生活里，重新握住自己人生的方向盘。

玩梗一旦走向极端，甚至有人对这些“理论”笃信不疑，副作用便开始出现。有些“理论”本身经不起推敲。如果处处都要为自己的行为找依据、造说法，生活未必会变得轻松，反而可能张力过大。

有人本来追求的是松弛感，最后却为了迎合某个“薄肌理论”或“大水理论”，陷入“理论告诉我应该怎样生活”的

新焦虑。为了摆脱一种规训，反被另一种网梗框住，这样的情形在现实生活中并不少见。

在社交平台上，“万物皆可理论”更像一场互联网狂欢。热词不断出现，也不断退场，生活哲学很少写在那些博人眼球的标签里。对不少年轻人来说，比较自在的状态或许是：既能享受不越界玩梗的乐趣，也能随时抽身；把评价生活的标尺握在自己手里，不必拘泥于某一种“理论”。

（综合《光明日报》《河北日报》《新民晚报》等）



## 声音

### 向跟风式网红养生说“不”

◎ 黄开团

古人云：“饮食有节，起居有常，不要作劳。”传统养生智慧的核心，从来不是刻板的数值标准，而是顺应身心状态、贴合自身节律的生活自律。但如今的网络养生风潮，彻底颠覆了这一内核。2升水杯强制灌水、固定克数机械吃菜、死守8小时睡眠、片面追求低体脂身材……一些网红养生理论，把灵活的生活习惯固化为冰冷的量化指标，把个性化的健康养护异化为流水线式的打卡任务。很多年轻人不问体质、不分场景，一味跟风复刻网红养生模式，看似一丝不苟地践行健康准则，实则陷入了概念绑架的养生内耗。

现实生活中，跟风式网红养生的盛行，本质是健康焦虑与流量套路的双向裹挟。当下年轻人生活压力大、作息不规律，普遍存在亚健康困扰，对健康的渴求愈发强烈。而社交平台精准捕捉这种心理，将普通生活常识包装成新潮“理论”，借助流量传播制造“标准答案”，营造出“不遵从就是透支身体”的焦虑氛围。久而久之，不少人丧失了对自身身体的主观感知，不再倾听身体的真实感受，转而盲从网络数据与网红模板，陷入“别人怎么做，我就怎么做”的被动困境，这正是需要警惕的“数据绑架身体、标准替代感知”的养生误区。

养生贵在适配，而非复刻；重在有度，而非极致。世间没有放之四海而皆准的养生模板，每个人的体质禀赋、生活节奏、作息规律各不相同。脾胃虚弱者强行大量饮水，容易加重脏腑负担；脑力劳动者刻意死守固定睡眠时长，反而打乱作息节律；体能薄弱者盲目追求薄肌低体脂，可能造成营养失衡、体力透支……真正的养生，从来不是机械对标网红养生标准，而是因人而异的科学调适：熬夜后及时补觉、饮食失衡后及时调理、久坐间隙适度运动，顺应身心需求的微调细养，远比教条式跟风更有意义。

健康的本质，是身心状态的动态平衡，而非各种条条框框的刻板约束。摒弃跟风盲从的网红养生浮躁，跳出流量编织的养生标准陷阱，才能回归养生的初心。面对层出不穷的网红养生理论，年轻人当保持清醒认知，果断向跟风式网红养生说“不”，不随波逐流、不盲目内卷，读懂自己的身体信号、遵循自身的生活节奏。唯有立足自身、适度自律、科学调养，方能在烟火日常中强健体魄，收获从容自在的生活状态。

### 延伸阅读 >>>>>>

### 海外年轻人也在给生活“起名字”

“大理论”风潮并非国内独有。海外社交平台里流行“maxxing”，翻译过来意思近似“拉满”。青年趋势机构YPulse在今年4月梳理了这个词衍生出的各类说法：吃够蛋白质叫“蛋白质拉满”，多吃纤维叫“纤维拉满”，刻意调整自身气场叫“气场拉满”，连一个人独处也可以叫“独处拉满”。

在全球知名视频分享平台YouTube上，美国喜剧节目《每日秀》5月21日发布了一期吐槽“Z世代万物皆可拉满”的片段，截至10月中旬播放量已超百万。还有一个词叫“Chinamaxxing”，China的意思是“中国”，“maxxing”是近几年流行起来的网络俚语后缀，来源于英语里一个非正式用法“to max something”，意思是“把某件事做到极致”。“Chinamaxxing”意思是自己活得“尽量像中国人”。

今年2月起，美国知名的商业新闻网站Business Insider、美国国家公共电台（NPR）和《财富》杂志陆续报道：不少美国年轻人在TikTok（抖音海外版）上跟着学早上先喝一杯热水、煮苹果、喝粥、进门换拖鞋、早点睡觉，还给视频配上一句流行语：“你在我人生很中国的阶段遇见了我”。

换了语言，内核是一样的：给简单的好习惯，配上一个响亮、方便传播的名字。

我们时常调侃的“多喝热水”，在大洋彼岸，成了被争相模仿的生活潮流。

（综合上观新闻、纵览新闻）