2026年11月3日 星期二
责任编辑：王勇 编辑：封荣娟 版式：杜琼 十堰晚报

新晋养生3件套

喝大水睡大觉练薄肌，该不该追？

近日，“喝大水、睡大觉、练薄肌”等养生理念在社交平台刷屏，“弱者喝饮料，强者喝大水”的网络热梗，让“喝大水”从一句玩笑演变为一种自律的生活态度。

不少年轻人开始告别奶茶、咖啡，拎起1.5升甚至2升的吨吨桶打卡补水。但与此同时，“吨吨桶猛灌水，当心水中毒”的话题冲上热搜。这股养生热该不该追？怎样喝水才算科学健康？

■据《济南时报》



图片由AI生成

喝大水

所谓“大水”，是年轻人对“大量白水”的简称。不少博主表示，成年人一天要喝1.5升至2升水，“喝大水”才健康。

对此，上海疾控发文提醒，“喝大水”有可取之处，但不能盲目跟风，饮水过量甚至可能引发水中毒，严重时危及生命。

据了解，“8杯水”这个提法最早来自1945年美国一份营养建议，原文提到，成人每日约摄入2升液体，但紧接着就说明，水分大部分来自饭菜、果蔬、汤品里的水，并不是要求额外再喝够2升白水。

后续不少医学研究者也多次辟谣，不存在统一的“8杯水”硬性标准，体重、性别、活动量不同，需水量差别很大。

《中国居民膳食指南（2022）》建议：在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。每次1杯，每杯约200毫升。

如何判断水到底喝够了没有？一个简单好用的判断办法——看尿液颜色：

尿液呈淡柠檬黄，意味着人体水分充足，继续保持；稍深黄色，提示轻度缺水，该喝水了；呈深黄/琥珀色，说明明显缺水，应当喝两三杯水；若是呈乌龙茶色，可能严重缺水，优先分次补水；若补水后尿液依旧持续深茶色，要及时就医排查，不单纯归为缺水。

医生介绍，短时间大量喝下纯水，容易出现稀释性低钠血症，也就是大家说的水中毒。大量水分会稀释血液里的钠离子，水分进入细胞造成水肿，脑细胞水肿最危险。

稀释性低钠血症轻症包括恶心呕吐、头痛乏力、注意力不集中等症状，影响正常生活与工作。病情加重后，可能危及生命。

医生提醒，不要渴到极致一次性猛灌，小口慢喝，早晚各一杯，每隔1～2小时分次补水。此外，大量出汗之后，除了补水，还要补充电解质，可以少量喝运动饮料或者淡盐水。

睡大觉

“睡大觉”倡导的充足睡眠、拒绝熬夜，符合健康原则，但不必死磕“8小时”。专家介绍，18~64岁成年人每晚睡7~9小时较为合适，具体需求因人而异，关键看第二天精神状态。

《2026中国睡眠健康研究白皮书》显示，睡得越少、越晚，肥胖风险越高，夜间睡眠不足5小时的人群中，中年人肥胖占比高达46.2%。睡眠过少会导致皮质醇升高、胰岛素抵抗，增加肥胖和糖尿病风险；睡眠过多也会增加心脑血管疾病风险。

专家提醒，睡眠过短过长都不行，而应当适度。中医的“睡大觉”主张规律作息、拒绝报复性熬夜，这在中医睡眠理论中对应的是四个字：阳入于阴。“阳气尽，阴气盛，则目瞑”，睡眠的本质是阳气潜藏、阴气用事的过程。白天阳气浮越于外，人才能清醒活动；入夜阳气收敛入阴，人才能入睡并进入修复状态。“睡大觉”不在于躺了多久，而在于阳气有没有在该收的时候收得住。

这就解释了为什么有人睡足八九个小时，醒来仍然昏沉——如果入睡时间不断后移，阳气该藏的时候还在外面“加班”，睡再久也只是浅层的“耗”，不是深层的“养”。

中医尤其看重子时（23时至凌晨1时），这是一天中阴气最盛、阳气初生的转折点，也是“阳入于阴”效率最高的窗口。

专家指出，“睡大觉”如果只强调“睡够八小时”，却忽略了“什么时候开始睡”，等于只抓住了睡眠的数量，丢掉了睡眠的节律。与其死磕时长，不如先把入睡时间往前挪，让阳气在该藏的时候藏得住，这比周末狂补觉更接近中医说的“养”。





图片由AI生成

练薄肌

“练薄肌”理念不建议追求大肌肉，转向适度增肌，对健康有积极意义。肌肉静息代谢率远高于脂肪，是餐后血糖消耗的主要器官，适量肌肉有助于体重管理与血糖调控。

那么，普通人到底应该怎么练？可以参考以下方式。

把渐进超负荷当作主线，而不是把体脂率当作唯一目标。每周至少进行两次，每次至少间隔48小时以上，并且针对8到10个主要大肌肉群进行锻炼，身体健康的人，一组进行8至12次反复次数；如果是年长者或体力较差的人，一组则进行10到15次重复次数，覆盖主要肌群。判断进步的标准不是“今天消耗了多少卡路里”，而是同样的动作，能不能在保持动作质量的前提下多做一两次，或者加一点重量。“二二法则”提供了一个简单的操作化尺度：如果连续两次训练都能在目标次数上多做2次，就可以考虑加重。

力量训练为主，有氧为辅。有氧对心肺健康有价值，但不应该挤占力量训练的位置。如果同期进行，把有氧放在力量训练之后，并优先选择快走、慢跑、单车等中低强度形式，有助于减少干扰。每周每个肌群至少安排一定量的直接或间接训练，比纠结“最佳分化”重要得多。

吃够蛋白质，拒绝“先饿瘦再练”的捷径。在需要减脂时，10%~20%的温和热量赤字比大幅度节食更有利于保留瘦体重。蛋白质摄入量可参考每公斤体重1.6~2.2克的范围，同时保证碳水在训练日有足够供给。一个常见的错误路径是“先把自己饿瘦，再去练力量”，但低能量可用性状态下，训练表现和恢复都会受损，瘦下来的体重里相当一部分可能正是本就不富裕的肌肉。