“随身提大水”的年轻人，不只是在玩梗

2026年10月28日 09:05 来源：中国青年报



“弱者才喝饮料，强者都是直接喝大水。”最近，“大水理论”横空出世，成为互联网热梗。

所谓“喝大水”，指的是放下奶茶、咖啡、含糖饮料等“小甜水”，改为随身携带和饮用1.5升装以上的大瓶纯净水或矿泉水。提出“大水理论”的博主分析：人身上的一切精神内耗，都是因为水喝得不够多。不少网友笑称：好久没见过这么有益于健康的网络梗了。

与“大水理论”相伴而生的，还有“薄肌理论”“大菜理论”“大蛋理论”等，其内核都是主打健康、省事、不内耗。

对此，有年轻人跟风效仿，甚至放言“敢拎大水出门的，说明根本不在意他人眼光了”。也有人表示不解：多喝水、多睡觉，日常多补充优质蛋白，这些都是人尽皆知的常识，怎么就突然流行开来了？

当然，水并不是喝得越多越好。中国营养学会给出了成年人饮水推荐量：男性每天建议喝1700毫升，女性每天建议喝1500毫升。根据年龄、性别、体重、体力活动强度等，每个人每天的适宜饮水量也各有不同。但“大水理论”背后体现的青年心态，值得正视。

有分析认为，“薄肌理论”“大水理论”的走红，本身是一种成功的概念创制，即给一类现象造一个新的说法，它展现了社会的某些共有经验，表达足够形象通俗，很多情况下也符合互联网的传播特点。

以“大水理论”为例，“随身提大水，随地灌大水”的画面有一种与日常场景违和的突兀和喜感，激发了不少网友抽象玩梗的热情，从而不断实现再传播。而与家人长辈老生常谈的“多喝热水”相比，“大水理论”又少了些被动的被说教感，多了些掌握自我生活的主动感，因此更容易被年轻人所接受。

从不必在意他人眼光、先把自己的喝水KPI完成，到不追求练成大块头、自己健康自在就好，这些态度其实都与前不久的网络热词“纯过日子”一脉相承：不用通过自我标榜获得外界认可，让注意力从外部评价体系回归自我感知。

本教材仅限天天中文内部使用

喝大水、练薄肌、睡大觉流行，也是青年在不确定的生活中寻找掌控感的表现。有心理咨询师借用补偿机制控制理论分析：“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。”

相较于升学、就业、职业发展等难以完全自主决定的事项，日常饮水、规律作息和健康管理的行动门槛更低，更容易形成直接的自我激励，带来一定的心理满足。而且，就像“薄肌理论”只追求肌肉线条清楚、不追求“完美身材”，这类“理论矩阵”中，大多不会有让人过于精神紧绷的要求，对工作、生活已然面临诸多压力的年轻人来说，这份“不强求”的松弛感，恰恰有着不小的吸引力。

总之，“大水理论”夹杂着几分玩梗的幽默、朴素的科学原理，也折射出年轻人理性看待外部评价、回归自我观照的倾向。生活是自己的，这大概是“纯过日子人”们的基本共识。

单词：

suíshēn	xiédài	nèihào	gēnfēng	
随　身	携 带	内 耗	跟　风	
tōngsú	wéihé	tūwù	chuánbō	
通 俗	违 和	突 兀	传　播	
jīfā	zhǎngkòng	jǐnběng	gòngshí	
激发	掌　控	紧　绷	共　识	

讨论：1.在中国，长辈常常会劝人 “多喝热水”，年轻人有时会觉得像说教；但 “大水理论” 是年轻人主动选择的潮流。你觉得，同样是 “多喝水”，为什么一个让人觉得像说教，另一个大家愿意主动跟风？你生活里有没有类似的例子？

2.在压力大的时候，你会做哪些简单小事让自己放松、稳住心情？

源新闻：https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/10-28/10721993.shtml

音声 URL：http://ttcn.co.jp/sound/text/files20261021793601864.mp3

本教材仅限天天中文内部使用