

老是忘記喝水嗎？

少量多次喝水的小祕訣

Hazel 從不一次把堅果收集完，而是一整天一點一點慢慢存。喝水也是同樣的道理。

Hazel 說給你聽

2026年9月11日 · 閱讀約 2 分鐘

我們大多是「想到」才喝水，而且往往想到時已經**太遲了**。其實比起一次灌下一大杯，身體更能好好利用少量多次的水分。這正是松鼠哲學派上用場的時候。



1 為什麼一次喝 1 公升沒有用

一次喝下大量的水，因為來得比身體需要的還快，大部分很快就會被排出。少量多次的小口啜飲，則能更平穩地進入血液，在口渴感出現前就先擋下來。



松鼠哲學：少量多次

Hazel 一找到堅果就馬上藏好，從不想一次蓋個大倉庫。持續的小小累積，比一次性的大努力更可靠。喝水也是如此。

★ 來自 HAZEL

與其訂個大目標，不如建立少量多次的節奏。

每小時喝 1 口

把這個提醒設定到手機上，現在就設 →



2 看得到的水，才會被喝掉

讓水杯一直待在視線範圍內，就是健忘的頭號剋星。在每個地方都放一個隨手拿得到的水杯，遠比等自己想起來有效得多。


辦公桌上


包包裡


車上


家裡

> 等著自己想起來，稱不上策略。看得見，才是最可靠的提醒。



8–10 次小口補水，分散在一整天

同樣的水量，與其分成 2–3 大杯喝，不如分散到一天當中，補水會更均衡。



3 那要怎麼開始呢？3 個簡單步驟


身邊隨時帶著一個小水壺。


每次看手機或站起來時，就喝一口。


把提醒當作輕輕推你一把，而不是大目標。



喝水靠的不是多大的決心，而是少量多次的小習慣。

在 Damy 裡，一筆筆少量的紀錄，到一天結束時會自然累積起來，就像 Hazel 的堅果倉庫一樣。

下載 Damy →

掃描下載

本內容僅供一般資訊參考，不能取代專業醫療建議。 參考資料 →