Damy

小贴士



总是忘记喝水吗？

少量多次喝水的小秘诀

Hazel 从不一次把坚果囤完，而是一整天一点一点地攒。喝水也是同样的道理。

Hazel 讲给你听
2026年9月11日 · 阅读约2分钟

我们大多是“想起来”才喝水，而且往往想起来时已经**太晚了**。其实，比起一次灌下一大杯，身体更善于利用少量多次的水分。这正是松鼠智慧派上用场的时候。



1 为什么一口气喝 1 升不管用

一次喝下的大量水分来得比身体需要的更快，大部分很快就会被排出。而少量多次的小口饮水能更平稳地融入血液，在口渴感出现之前就把它挡住。



松鼠智慧：少量多次

Hazel 找到坚果就马上藏好，从不想着一次建个大仓库。持续的点滴积累，比一次性的大努力更靠谱。喝水也是一样。

★ 来自 HAZEL

别定大目标，养成少量多次的节奏。

每小时喝 1 口

把这个提醒设到手机上， 现在就设 →



2 看得见的水，才会被喝掉

让水杯始终在视线之内，就是健忘的头号克星。在每个地方都放一个随手可拿的水杯，远比等自己想起来有效得多。


办公桌上


包包里


车里


家里

> 等着自己想起来，算不上策略。看得见，才是最靠谱的提醒。



8–10 次小口补水，贯穿一整天

同样的水量，与其分成 2–3 大杯喝，不如分散到一天当中，补水更均衡。



3 那该怎么开始呢？ 3 个简单步骤


身边随时带一个小水杯。


每次看手机或起身时，就喝一口。


把提醒当作轻轻一推，而不是大目标。



喝水靠的不是多大的决心，而是少量多次的小习惯。

在 Damy 里，一次次少量的记录到一天结束时会自然积少成多，就像 Hazel 的坚果仓库一样。

下载 Damy →

扫码下载

本内容仅供一般参考，不能替代专业医疗建议。 参考资料 →