打扑克又叫又疼是什么意思？从网络梗到现实体验一次讲清

最近网上经常看到“打扑克又叫又疼”这句话，很多人第一反应是打牌还能打出这种动静？其实这个词在当前的网络语境里，早就不是单纯指玩扑克牌了。它更多是被用来形容一种带有调侃意味的场景——有人在某些活动中既兴奋又难受，嘴里喊着“好疼”，却停不下来。那这到底是怎么来的？现实里打扑克真的会又叫又疼吗？下面就把各种情况掰开揉碎了说清楚。

这个说法到底指什么，字面还是暗语

从字面上看，“打扑克又叫又疼”完全可以理解成真实打牌时的状态。比如几个朋友玩升级或者斗地主，手气太烂连输几把，一激动拍桌子大喊“哎呀疼死我了”，或者抓到好牌兴奋得尖叫。但这种场景实在太普通，不值得成为一个网络热词。实际上，这个短语更常见的用法是在网络梗文化里，作为“打扑克”这个动词的延伸。“打扑克”在很多年轻人的语境里，被用来隐晦地指代某些私密的身体互动，而“又叫又疼”则是对那种体验的夸张描述——既因为刺激而叫，又因为某种不适而喊疼。这个梗最早出现在一些表情包和短视频评论里，后来逐渐扩散，变成一种半开玩笑的说法。

常见的使用场景和背后的心态

如果你在贴吧、微博或者抖音评论区看到有人说“打扑克又叫又疼”，通常是在以下几种情况。一是朋友之间互相调侃，比如有人晒出运动后的疲惫照片，底下有人接梗“你这是去打扑克了吧，又叫又疼”。二是用于自嘲，比如某个人熬夜打游戏，第二天腰酸背痛，就发帖说“昨晚打扑克又叫又疼，今天起不来床”，明显是在玩双关。三是作为对某些激烈活动的统称，不限于体力运动，甚至打篮球、跳健身操、吃超辣火锅都能套用这个说法。它本质上是一种幽默表达，把一种带有疼痛感的亢奋状态用“打扑克”这个梗包装起来。

现实打牌中真的会又叫又疼吗，怎么避免

抛开网络梗不谈，如果你正儿八经约朋友打扑克，确实也可能出现“又叫又疼”的情况。比如玩“十点半”或者“真心话大冒险”类型的扑克游戏，输的人要被弹脑门或者打手心，疼得直叫。更常见的是一些纸牌游戏规则里带有惩罚机制，比如输了做俯卧撑、深蹲，甚至喝芥末水，这时候“又叫又疼”就成了真实反应。还有一种情况是长时间打牌保持一个姿势，比如盘腿坐在地上几个小时，腿麻得站起来直叫唤，这就是纯粹的生理疼痛。所以现实里避免“又叫又疼”，关键是要注意游戏惩罚别太过火，每隔半小时起来活动一下，别为了赢一口气把自己弄得浑身酸痛。

网络上这个梗容易产生的误解和注意事项

误解主要来自信息差。很多年纪稍大或者不常上网的人，看到“打扑克又叫又疼”这个说法，会以为是在批评某种不良游戏行为，甚至去举报相关内容。其实这就是个谐音梗，跟真正的赌博没有关系。另一个误解是有人把这个词当真，以为真有某种活动叫“打扑克”会让人又痛又叫，从而产生不必要的担心。实际上，梗文化里的“打扑克”就是一个遮遮掩掩的黑话，就跟“开车”“吃鸡”一样，随着时间会自然变化。对于创作者来说，使用这个梗时要看平台调性，在正经的科普类文章里最好别用，容易带偏读者。在娱乐化的评论区或段子里则可以适当玩一下，但要注意别过度，否则会显得低俗。

一个简单对比，帮你快速区分不同情况

| 场景 | 是否会出现“ 又叫又疼 ” | 常见原因 |

|------|---------------------|----------|

| 普通扑克牌局（无惩罚） | 极少 | 情绪激动时偶尔尖叫，但不会疼 |

| 带惩罚的扑克游戏 | 常见 | 输家被弹脑门、打手心等物理伤痛 |

| 网络梗文化中的“ 打扑克 ” | 完全是比喻 | 借代某种刺激又难受的体验 |

| 长时间打牌导致身体不适 | 有 | 腿麻、腰酸、眼疲劳等 |

通过这个表可以看出，真正在现实中打扑克需要警惕的是长时间不动和过激惩罚，而网上那个梗只需要理解它是个玩笑就行。

几个大家常问的问题

问：打扑克又叫又疼是不是在讲什么不好的事？

答：不完全是，网络梗更多是幽默夸张，没有明确指向具体行为。如果你看到这个词出现在娱乐内容里，就当段子看。

问：小孩子看到这个词会不会受影响？

答：如果孩子问，可以简单解释成“ 打牌太激动会喊叫，坐久了会腿疼 ”，不用过度解读，避免把网络梗当真。

问：我自己打牌时总是大呼小叫，怎么办？

答：可以注意控制情绪，赢牌别太张扬，输牌也别拍桌子。实在忍不住，就提前和牌友说好“ 我叫是因为兴奋，不是真疼 ”。

问：这个梗能用在正式写作里吗？

答：不太建议，因为正式文章需要清晰表意，这种带隐喻的网络用语容易造成误解。更适合社交媒体或者熟人聊天。