

网事·周末

@非常网事

想减肥吗?
跟着APP
甩肉去吧!

每逢佳节胖三斤,我是不是又胖了?“好吧,作为‘爱玩APP’一族,我哭着也要听减肥成功者讲完这些励(shuǎi)志(ròu)的故事……”

健身APP→“Keep”



针对人群:年轻群体
推荐人:杰瑞 男 33岁 身高183厘米
使用时间:今年5月30日至今
使用效果:从98公斤减到86公斤

我去过健身房,买过椭圆机,觉得强度不够。今年5月30日,我下载了一款名叫“keep”的APP,开始了我的甩肉生涯。

你通过微博、微信等账号就能登录“keep”,在首次登录后,可以录入自己的身体数据——身高、体重、年龄。“Keep”会根据这些数据计算出BMI(身体质量指数),可以知道你是肥胖、正常还是偏瘦。

“keep”会很精细地将各种训练计划分类,不同人群可以找到适合自己的训练计划。你只要按照视频中的动作做就好,不需要担心其他的。

需要说明的是,随着使用人数的增加,这款APP有时会出现服务器不稳定等情况。健身者如果需要更加系统的指导意见,“keep”目前还不能提供。

目前,我已从98公斤减到了86公斤,大肚腩平了。

徒步APP→“咕咚”



针对人群:上班族
推荐人:李先生 男 48岁 身高170厘米
使用时间:今年8月至今
使用效果:8项不合格体检指标减到两项

两年半以前,单位体检报告出来,我有8项指标不合格。我索性把车交给老婆开,自己每天走路上班,上下班各走50多分钟,路程加起来有近10公里。从今年开始,我在朋友的推荐下接触了几款徒步APP,觉得“咕咚”最好用。

“咕咚”最强大的功能体现在徒步上。点击运动按钮,便可以开始徒步。“咕咚”首先会在地图上定位,并随着人的移动,在地图上描出徒步路径。比较人性化的是,每走一小时,“咕咚”都会语音提醒,并报告这一小时的徒步数据,包括行走时速、公里数、消耗的卡路里。

当然,“咕咚”也存在一些问题,如有时候定位会发生偏移,但对最终的数据记录影响不大。

我最近一次体检,只剩两项指标不合格,徒步确实改善了 my 身体状况。

女性减肥
专属APP→“薄荷”

推荐人:伶伶 女 23岁 身高158厘米
使用时间:国庆期间
使用效果:一周甩肉2公斤

作为一个软妹子,我不会选择强度太大的运动方式,免得练出一身肌肉。在朋友的介绍下,我下载了“薄荷”。

一登录,就有个减肥小顾问与我“私聊”,让我回答14个问题,包括身高、体重、年龄,想减重多少,生理期是否正常等。回答完毕,小顾问开始给我推送信息,一个是让我每天体重打卡,一个是定制一日三餐,还有一个是运动计划。

由于三餐严格控制卡路里,我每天吃东西前,都会在秤上按照APP的要求称一下饭菜。接着,我把饭菜录入APP换算成热量值,严格控制每天的卡路里摄入量。

在运动方面,“薄荷”给我推荐的是慢跑,我根据实际情况调整了一下,改为每天早上打半个小时羽毛球,晚上跑步30分钟。我每天记录体重,一周下来,体重少了2公斤。

“薄荷”比较适合微胖、爱吃的女生,不过,“薄荷”不能针对局部进行专项减脂塑形(比如肚子、屁股),这对想练出马甲线的女生就不太适用啦。另外,“薄荷”没有特别的监督提醒功能,只能靠自己自觉。

提醒 运动APP也有缺憾 使用不当会伤身

一名从业多年的私人教练高先生提醒,运动APP虽然方便且功能强大,却无法针对每个人的体质,给予最好的建议。高先生提醒,不同的身体素质,训练的项目或时间也应该不同。比如脊椎有问题的,就不适合仰卧起坐;有心脏病的,不适合快走;初期使用徒步APP的人,应隔天徒步一次,将时间控制在40分钟至1小时,时间过长会损害膝盖以及踝关节。(重荷)

@一周大热

8岁男孩写作文“控诉”医生爸爸



“爸爸每天早出晚归,经常加班,休息日一直睡懒觉,连狗都讨厌他。”在8岁男孩眼里,身为外科医生的爸爸是这样的存在。“我要怎样才能让他明白他是我的爸爸,而不是那些病人的爸爸?”……近日,一篇小学生作文在网上热传,男孩在文中“控诉”外科医生爸爸“爱睡懒觉”,希望爸爸多陪陪自己,戳中不少网友的泪点。作文中的“爸爸”——毛轶,是在浙江诸暨市人民医院工作了11年的外科医生。

点评:医者仁心,特别是外科医生,一忙起来很难顾及家人,理解万岁吧!

美7岁男孩发起味觉挑战



美国密歇根州的7岁男童维托·弗雷扎非常大胆地发起了一场味觉挑战,他尝试了各种食物,称这是一次人类与食物的对抗赛。

截至目前,他尝试了极酸的柠檬汁、特别辣的薯片和以世界最辣辣椒为“外衣”的硬糖等食物。他的爸爸帮助他记录了挑战的过程,同时确保这些食物不会对他造成损害。现在,这种味觉挑战风靡世界,很多酒吧、餐馆都会举办类似的活动。

点评:后生可敬啊!

成都69岁卖菜老人画画走红



一个目不识丁、只会写自己名字的七旬卖菜老人在废旧烟盒上画的铅笔画、钢笔画,竟能如此打动人?没有吹牛,他的画还以50元到100元的价格一次性卖了2000多元。近几天,他的画在朋友圈内广泛传播,引得相当高的关注度。

陈大爷于1946年出生,69岁,没读过书,爱画画,以卖菜为生,一天赚几十块钱,多的时候一天赚100多块。有时候菜没卖掉他就在家画画,老伴儿还埋怨他,画画成为他面对艰难生活的一种调剂方式。

点评:但愿老人能借此改变命运。