

看点

## 带着运动App跑起来

### 各种运动App哪一款适合你

最近,在朋友圈里,各种截图晒运动量的朋友似乎找到了健身别有的乐趣,带着运动App去跑步,也成为一种新的社交方式。在苹果系统以及安卓平台,有太多相关的运动App可供下载,这些App大同小异,用GPS定位跑步轨迹,数据计算卡路里消耗,并且在运动的同时不忘“显摆”,可以随时将数据分享到社交平台。

资深健身教练称,排行榜位居前列的几个App都不错,健身最关键是要坚持,带着App健身、分享功能在一定程度上可起到旁人监督的作用,但也别运动过量。

现在,市面上最流行的运动App已接近20种,这些不同的应用软件有不同的功能,无论是运动大咖还是菜鸟,选择一款适合自己的运动App,是非常关键的事情。

#### Nike+Running

#### 炫耀成绩的绝佳武器

作为自恋狂必备的神器,这款俗称“耐克跑步器”的App是跑友们经常使用的。它可以将跑步信息自动上传,并可添加跑步时的心情、路况、跑鞋型号,跑步的路线等记录可以浏览,绝对有激励作用。中途接听电话,收发短信,都不影响其后台运行。并且,这款软件有互动分享的跑友排行榜,并且跑步记录可以分享到社交平台,方便你在朋友面前显摆+炫耀;软件中有跑步水平分级,由里程碑标记,在跑量超过1.5万公里时会添加精英级别标记。

优点:这款软件界面时尚,操作简便,社区基数大。可轻松查阅关键数据和GPS跟踪定位地图。

缺点:速度显示,GPS等时常有误差;在手机App上只能看到普通地图,只有登录网站才可以看到卫星图;安卓系统使用不流畅。

#### 乐动力

#### 24小时随时记录运动状况

功能并不丰富,除了主打的计步功能外,还能记录出行轨迹、每天消耗的热量和PM2.5吸入量。当然,也可以将当天的运动成绩单晒到微博上。初次使用时,乐动力会让你锁屏并摇一摇手机,测试手机和应用的匹配度。使用者需要输入身高、体重和运动目标等

数据,使用者可以随着运动进展观测这些数据的变化,这本身就是一种潜移默化的运动期待啊!

优点:24小时后台运作,这一点的好处是可以直接通过GPS、重力感应等硬件设备随时随地记录运动状况。乐动力会用直观的数据和形象的类比,告诉使用者每天消耗了多少卡路里,吸入了多少PM2.5。比如,相当于消耗了多少炸鸡和啤酒、冰激凌、肥肉、米饭等。

缺点:会消耗手机电池,且PM2.5的数据有时候不太容易搜索到,所以想要体验神奇的PM2.5吸入量功能的人,可要耐心一点。

#### 跑步控

#### 注重提供专业的训练计划

跑步控能给缺乏运动知识的初学者提供循序渐进的健步走和跑步的锻炼计划。初次使用时,需要输入个人资料,之后,可以看到训练进展的情况。跑步控会结合GPS定位对训练中的跑步路线、距离和配速进行全程实地追踪记录,每次训练都会将训练总里程、跑步路线的追踪、卡路里消耗做一个记录与分享。

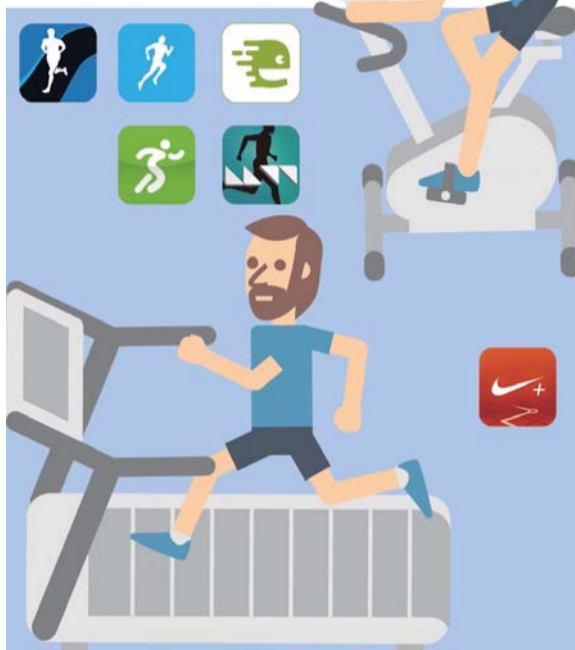
优点:有语音提示告诉用户何时慢跑、何时步行,以及训练前热身训练后放松提醒;在该界面还有音乐功能,能满足你跑步听音乐的需求;有针对性的训练课程、语音引导、GPS轨迹、支持中文、免费。

缺点:功能较单一,缺乏社交。

#### 益动GPS

#### 不消耗网络流量

益动GPS通过手机内置GPS模块存储运动轨迹,记录运动距离、运动时间、平均时速、最高时速、消耗热量等数据,并进行统计及分析。支持



导入其他App或GPS手表的跑步数据,跑步能赢奖品,益动GPS会不定期推出运动产品放在“夺宝”页面中,跑友可以选择感兴趣的装备参加“夺宝”。社交圈子强大,可以联系圈内好友甚至通知对方来参加。

优点:支持多种运动,功能全,步行、跑步、骑车、徒步都有支持国内各种社交平台账号登陆,方便晒分享、晒记录。另外,益动GPS不消耗网络流量,无网络环境下数据仍能正常记录。

缺点:运动轨迹时有误差;语音播报生硬不可爱。

#### 咕咚运动

#### 随时挑战身边人

咕咚运动是一款基于GPS全球定位技术计算运动数据的App,能追踪运动路线,监测距离、速度。同时,你

也能实时查看运动所处位置以及运动图表,并了解卡路里的消耗情况。可以发起竞赛模式,获胜者获得“卡币”作为激励。多种可自定义的运动模式,目标、挑战任意选择。运动风景随手拍,无需停止运动,能让你在跑步中听音乐和拍照。选择上传的照片会出现在路线位置上,形成地理标记。

优点:跑步过程中,软件每公里会有语音提示你跑了几公里、总用时及最后一公里用时,随时了解自己的速度,体验较贴心,减少训练的盲目性。

缺点:信息发送有时不够及时,跑步时软件容易自动掉线不记录,需要重新打开。开始跑步后让软件后台运行,跑步中按了右上角的待机按钮之后就不再计时。

(据《扬子晚报》)



微博

## 越来越跟不上网络流行的脚步了

最近整个朋友圈都在说微信订阅号阅读量,倒想问一下,点进微信上的文章,你是只读前三行,还是会读完?

@胡泳。

今天立秋。秋来就暑溽退,九霄净,清风至,爽籁生,枕簟滑,蛩声密,衣裳宽,人体轻了。秋来露水就重了,开窗月露霏,露重觉荷香,荷风忽送雨飞来,就晚凉习习生幽梦了。秋来越浦黄柑嫩,吴溪紫蟹就肥了,秋水长天,落霞孤鹜,三秋胜三夏,迎接新秋罢。

@朱伟。

人们都拿牛郎、织女当爱情的典范,赞他们一年仅一度相会,却能为彼此守候。可事实上,按照恒星的寿命推算,天鹰座α星和天琴座α星每年见一次,大概相当于人类每3秒钟相遇一次,也就是“官人再见”,“娘子再见”,“啊官人我们又相遇了”,“啊娘子我已经想你3秒了”的节奏。秀恩爱到这种地步真的烦死人了。

@小野妹子学吐槽。

微博、微信中毒者特征,你中了哪几条?1.早上起来第一件事是打开微博、微信;2.常常一边吃饭一边刷微博、微信;3.工作/学习的间歇基本是在刷微博、微信;4.上厕所的时候毫无疑问是在刷微博、微信;5.和朋友小聚聊上十分钟就开始低头刷微博、微信;6.睡前最后一件事是刷微博、微信;7.曾经做梦梦到在刷微博、微信;8.没什么其它爱好和特长;9.单身。

@浪漫拉马丁。

越来越跟不上网络流行的脚步了,感觉自己要被扫进历史的垃圾堆了。前几天还在疑惑TFboys到底是谁,却又发现一个叫鹿晗的人光是一条微博的评论就超过了1000万;刚学会说感觉自己萌萌哒,却发现已经有更流行的东西了。正好奇为什么这么多人要做韩寒的女婿,同一群人已经改叫王思聪老公和吴镇宇公公了。

@假装在纽约。

最初也看不惯《小时代》,但一遍遍去看,直到看出好来。在这个文化反哺的时代,这恐怕是一个有效的办法,如果你想赢得年轻人的心。

@罗振宇。

观众的鉴赏口味确实出了问题,但我们又怎能将一代人审美口味的倒退,都简单地归罪于一部《小时代》?郭敬明充其量只是这个黄金时代的迎合者,而我们的问题其实在于这种迎合者太多。

@红鱼。

两个人之间,合适的就是互相修缮对方的人生。不合适的,就是互相打劫对方的人生。

@张嘉佳。

如果你在网上搜索“怎么样去和女孩子表白”,搜索结果有60多万条,这60多万条里总有一条能适合你的。好的到这里我们停一下,反过来搜索“拒绝男孩子的表白”,搜索结果有300多万条。也就是说你表白一次就有5种方法对付你。

@机智达人。

(三七整理)

一周网络热点

## 小游戏“看你有多色”刷屏朋友圈

7月31日 周四

英国开拍地铁帅哥网站  
英国开了一个专门偷拍地铁帅哥的网站,偷拍者上传照片时还会加以描述,“感觉很闷骚”,“一看就爱读书”……这个网站如今已经坚持了3年多,还促成了不少“良缘”。

网友点评:早晚高峰,在北京地铁里,根本没有空间拿出手机来拍帅哥。

8月1日 周五

网友晒女汉子们的彪悍人生

女汉子是新时代的产物,她们的忍痛值、独立值通通爆表,来看看她们的彪悍人生:

我同桌被车撞了后,医生看她们的反应说:“没事儿,肯定没折,折了的话你早死了。”之后一检查,竟然折了。一年多,医生还记得她,每每说起都会说:“那姑娘真是条汉子!”

同桌被车撞了,门牙全断,淡定起来和司机理论了半个小时,终于拿到钱补牙、包扎了。

网友点评:希望每个女汉子都不要再一个人。

8月2日 周六

友情变“友尽”,微信好友测试不靠谱

最近,你的微信有没有收到好友发来的一段“好友测试,不用回复”的消息,或是一个莫名其妙的标点符号?按系统设定,如对方已把你从他的好友列表删除,你无法直接给该好友发送信息,系统会提示你不是他的好友。对此,网友大多抱怨:差评,这种测试无意义。

网友点评:能收到信息而受伤的,都是你的好友,已拉黑你的人永远都不会被测试打扰。

8月3日 周日

哆啦A梦穿越到中国古画里

网上流传一组“蓝胖子穿越系列”图,日本漫画人物哆啦A梦用它的任意门穿越到了中国的古画中。古色古香的泛黄

宣纸上,蓝色的哆啦A梦和它的小伙伴大雄像天外来客般置身于水墨色的山水画卷中。这组“穿越”系列的图是故宫博物院古书画复制师王赫的创意作品,他说:“每个80后心中都有一个蓝胖子。”

网友点评:毫无违和感,找到了童年。

8月4日 周一

小游戏“看你有多色”刷屏朋友圈

近日,小游戏“看你有多色”风靡朋友圈,上线一天就以单日1013万注册用户的傲人成绩碾压脸萌等产品,成为当之无愧的MVP!这是一款挑战人类眼球对颜色分辨能力的小游戏,通过色块的颜色差来进行“找色”,随着游戏时间的深入,相似度也更加靠近,对玩家眼神的考验更加严峻。

网友点评:整天被刷屏,这样好吗?

8月5日 周二

八一八奇葩买家秀

网友“萌面草人123”在天涯八卦开帖,图文并茂淘宝奇葩买家秀。高大上的文字,配上搞笑的买家秀照片,前后巨大的反差,让网友笑哭了。网友“萌面草人123”说:“这是带着杀气在晒买家秀。这是跟卖家有多大的仇啊?”

网友点评:这画面太美,我不敢看。

8月6日 周三

夏日奇葩App——手机一秒变风扇

“Fan Fresh”是一款电风扇拟物App,它的主页是一台老式电风扇,点击开关,电扇就能转动起来。现在你明白了吧,这些手机App其实并不能吹来凉风,它的作用是帮助你快速进入“假装”的状态,起到心理暗示的作用。

网友点评:一秒钟透心“凉”?

(齐小游整理)