

那么多款健身 App, 哪款适合你?

“三月不减肥，四月徒伤悲”，这句话不知喊了多少年，但肥依然没有减掉。几乎每个年轻人都办过几张健身年卡，只是能坚持下来的却寥寥无几，加班、聚餐、约会总能成为不去健身房的理由。相比每天出门到健身房打卡，居家利用健身 App 运动显然更加方便，加之健身 App 的各种记录、打卡、社交功能，似乎也让健身运动变得更有意思。如今市场上针对减肥、健身的热门 App 成百上千，你知道哪一款最适合你吗？

【KEEP】

优点：课程丰富，用户基数大，社交功能强，健身门槛低
缺点：收费课程较多，器械训练较少
适用人群：健身新手小白及减脂减肥人群

提到健身运动 App，很多人第一个想到的便是 KEEP。健身体验方面，KEEP 上的训练大多为徒手训练，每场课程的训练时长也较短，可以说 KEEP 将健身的门槛大大降低，更适合刚接触运动，对身材要求不过高的新手小白。对于已经有一定训练基础，想要增肌进阶的健身爱好者而言，KEEP 中专项的器械训练相对较少，难以满足其要求。如果你想要为自己的运动指定计划，那么就需要购买会员和为收费课程买单，当然，随着这款 App 的火热，如今 KEEP 上的收费课程也越来越多。

健身 App 除了基础的健身运动功能，圈层社交属性也是一大特点，在这一点上 KEEP 凭借其庞大的用户量和同城动态等强社交属性，将健身 App 的社交功能发挥到极致。点个“加油”，回踩下动态，和志同道合的运动爱好者成为线上朋友相互督促打卡，这对于还未养成运动习惯的新手而言也是一种不错的督促。

【Fittime 睿健时代】

优点：器械和辅助器材课程较多
缺点：个人数据记录较弱
适用人群：有一定经验的健身爱好者
相比其他健身运动 App 的低门槛大众化，Fittime 睿健时代更注重帮助用户掌握科学系统的健身知识，也更适合对“撸铁”健身钟情并且有一定基础的健身爱好者。

App 中，教练对单项器械动作讲解很详细，训练教学中，对杠铃划船、高位下拉、

哑铃卧推等全身健身动作有各种专项实操讲解，拍摄场景大多为真实健身房，让用户更有一种“一对一私教教学沉浸感”。加之 Fittime 睿健时代有很多健身界知名“老炮儿”入驻，也长期会举办丰富的线下活动，对于撸铁健身爱好者而言拥有不错的社交体验。

但 Fittime 睿健时代缺点是针对个人的数据记录功能较弱，新手用户或很难量化自己的训练效果去更好地养成训练习惯。

【Fittime 即刻运动】

优点：贴近线下健身房私教体验
缺点：全套训练计划较弱
适用人群：有一定训练基础，碎片化时间训练

市面上大多健身运动 App 的设计观点为“去教练化”，由 App 直接担任教练角色，而 Fittime 即刻运动则更注重教练个人价值，希望由优秀的教练给予用

户更好的训练体验。也正因如此，Fittime 即刻运动的课程视频也更贴近线下健身房的私教体验感，很多健身新手也因为对教练的信任感而爱上健身，这也是 App 的一大亮点。

这款 App 的缺点是为用户量身定制的周期性训练计划较弱，自由定制计划对于新手而言难度可能会较大。

【薄荷健康】

优点：饮食热量查询记录专家
缺点：广告植入较多
适用人群：希望靠饮食+适量运动减肥人群

严格意义上来说，薄荷健康不属于健身运动 App，而是一款以记录控制饮食热量以达到减肥健康目的的个人健康档案管理类 App。都说健身减肥“三分练、七分吃”，薄荷健康就是用来配合其他健身运动来帮助用户“管住嘴”的。

饮食 & 运动记录、体重记录、维度记

录、健康习惯、睡眠记录、饮食计划、运动训练、智能体脂称都是薄荷健康中用户较为常用的应用，如今市场上大多运动 App 的记录功能都相对较弱，以薄荷健康加以辅助管理饮食和记录能达到事半功倍的效果。

以上是小编根据自身的用户体验总结出的几款市场上热门的运动健康 App，夏天即将到来，下载再多 App 不如即可动起来，坚持运动、控制饮食，做更自律的自己，人鱼线、马甲线都不是遥不可及的梦。

据新华社

“孩子我想陪你到老，哪怕多一年”

2021 年 4 月 2 日是世界自闭症日。自闭症也称孤独症，是一种全面发育障碍。对于患者来说，自闭症给他带来了智力、运动能力以及语言等多方面的损伤。

今年 50 岁的自闭症患者妈妈吴桂香说：“我希望比我的孩子活得久一点，一年就行。”自闭症家长的愿望都是比孩子活得久一点，这样才能最大程度照顾他们。

1998 年，吴桂香 2 岁多的儿子张昊被诊断出患有自闭症。从此，吴桂香便全心照顾儿子的生活，也就此开始探索一条最大可能保障自闭症孩子一生幸福的“艰辛之路”。

如何让自闭症患者融入社会，成为了亟需解决的问题。社会上公立培智学校和私立康养机构大多不接受大龄自闭症患者，待在家中是绝大多数成年自闭症患者的无奈选择。

2016 年，吴桂香独立创办了“亚杜兰学坊”——一个为大龄心智障碍者提供生活自理能力、社会能力以及职业能力训练的中心。她的儿子张昊与其他 8 位年龄超过 18 岁的心智障碍患者成为了第一批“学生”。

学坊里近 5 年的生活与学习，使张昊学会了与其他心智障碍者一起购物、



图为 2021 年 4 月 2 日，在亚杜兰学坊，吴桂香和儿子在一起交流

出游，甚至烘焙糕点。回家后，吴桂香陪伴他阅读绘本、写日记、做饭，只为让孩子走出“孤独的世界”。

“从孩子被诊断出自闭症，我们这些家长就开始为告别的那一天做准备。”吴桂香说，“如果有一天要和孩子说再

见，我们希望能看到孩子有自己的朋友、适合的生活、得到他人充足的支持与照顾、生活得安全与幸福！”

吴桂香在为这个希望努力着，她也相信，孩子们的明天会越来越好。

据新华社

为学生睡眠让路！

教育部明确这三个时间和三个“中断”

记者 2 日从教育部了解到，为保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，明确三个时间和三个“中断”。

必要睡眠时间：小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生应达到 9 小时，高中生应达到 8 小时。

学校作息時間：小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00。学校不得要求学生提前到校，有条件的应保障必要午休时间。

晚上就寝时间：小学生一般不晚于 21:20，初中生一般不晚于 22:00，高中生一般不晚于 23:00。

针对外在因素影响学生睡眠问题，通知还提出 3 个“中断”，要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

作业“中断”：小学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业，个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。教师要对此进行针对性分析，加强辅导，如有必要可调整作业内容和作业量。

校外培训时间“中断”：校外线下培训结束时间不得晚于 20:30，线上直播类培训结束时间不得晚于 21:00，不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。

游戏“中断”：各地教育部门按照管理权限，会同相关部门采用技术手段加强监管，确保每日 22:00 到次日 8:00 不得为未成年人提供游戏服务。

据新华社

科学认识 宫颈癌癌前病变

不同于其他癌症，宫颈癌的出现和发展是一个长期渐变的过程，主要分为增生、不典型增生、原位癌、早期浸润癌、浸润癌几个阶段，时间可从数年到数十年不等。但若没有发现宫颈癌前病变并及时处理，后期将有可能逐渐发展为早期癌变，最终走到不可挽回的地步。

那么，宫颈癌癌前病变主要有哪几类？首都医科大学附属北京妇产医院妇科门诊部主任吕讷男博士为大家作出解答。

吕讷男说，首先，宫颈病变可分为良性病变和恶性病变。其中良性病变主要包括宫颈息肉、宫颈囊肿、宫颈肥大等慢性宫颈炎性改变，而 HPV 高危亚型持续性感染所导致的宫颈癌癌前病变，属于较为特殊的一种情况。其次，宫颈癌癌前病变可分为 CIN I 级（轻度宫颈鳞状上皮内瘤变）、CIN II 级（中度宫颈鳞状上皮内瘤变）、CIN III 级（重度宫颈鳞状上皮内瘤变），当 CIN III 级并累及腺体时我们通常称为宫颈原位癌。这一系列的癌前病变，都是宫颈良性病变。只有到浸润癌的阶段，才称之为宫颈恶性病变，这个阶段根据病情发展情况通常又可以分为早、中、晚三期。

吕讷男总结道：“临床中不少女性一看‘癌前病变’几个字就慌乱不已。实际上，癌前病变不是癌，仍属于宫颈良性病变，从 HPV 感染发展到宫颈癌前病变，甚至宫颈原位癌阶段，一般在 10 年左右。若能在宫颈癌癌前病变阶段进行及时、恰当的处理，有很大概率能将癌症消灭在萌芽阶段。”

据新华网