



我们的夏天，我们的APP

对于南京人来说，夏天可不是那么好熬的，在烈日和高温的“折磨”下，没食欲、懒得动、睡不着、蚊子咬都是“虐心”的大问题。这里给你推荐几款夏日专属APP，保证你能轻松应对即将到来的炎炎酷暑。
现代快报记者 吴双



吃不好睡不着 试试这些APP

酷热的夏天，人们的食欲和睡眠质量都会下降，为了解决这些问题，常规的做法是吃一些清热祛火的食物，睡觉时则会开着空调和电风扇。

这个夏天，我们可以下载一些美食类APP，这些APP能给我们提供很多夏季的食谱，就拿“薄荷”这款APP来说，它会标识出哪些食物是适合夏日吃的，并注明每种食物的卡路里，使用者能够非常清楚地知道自己一天摄入卡路里

的多少，同时结合运动软件，就能有效达到减肥的目的。

至于懒人，懒人可不管吃得好坏，他们只求不用动，坐在办公室里，打开“美团外卖”和“饿了么”这样的外卖软件，等着吃就行了。

至于睡眠，除了空调和电扇之外，手机上也有很多帮助睡眠的APP，它们能够模拟出风声和雨声，让我们伴随着这些舒缓的声音慢慢入睡。



如何穿衣显瘦 你可以关注这些APP

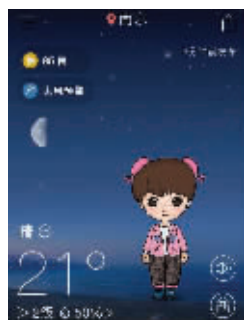
在别的地方，夏天的衣服无非就是短袖短裤，但是在南京，没人能够预料到第二天的天气到底是什么情况，这时手机里一些和天气、穿衣有关的APP就有用了。

我们可以根据APP给出的天气预报决定要穿的衣服，如果这样还把不准要穿多少，在“墨迹天气”APP里还有一个穿衣助手，小助手会根据天气改变自己

的着装，跟着它穿就行了。

知道该穿多少之后，接下来就是怎么穿才能更帅、更靓。

在夏天穿衣可是一门高深的学问，这个问题其实也好解决，只需下载一些穿衣搭配的APP，比如“最美少女”，大家可以根据季节、身材以及具体场合，让APP提供一套完整的衣服搭配方案。



一胖毁所有 赶快用手机 定制专属减肥计划

夏天是减肥的好季节，现在的人习惯了用微信的计步功能来跑步锻炼，一些APP也能根据个人的体重等信息，帮助制定减肥计划。

对于喜欢室内运动的人来说，像“Runtastic GPS”和“手机健身”等APP也可以对你的跑步机、健身或瑜伽等运动进行记录，并对室内的一些锻炼，比如俯卧撑、平板支撑给出专业的意见。如果你想到深山密林里锻炼，“Runtastic GPS”还可以记录你的跑步路线、速度以及跑步时间，同时检测你所在位置的海拔、天气等数据。

除了最简单的跑步锻炼，游泳也是一项非常好的夏日运动。不过这项运动对旱鸭子们很不友好，他们要花大量的时间，在专门的教练辅导和大量吃水之后才能学会游泳。

不想这么痛苦的话，旱鸭子们可以下载一些游泳教学APP，比如“一起学游泳”，这个APP通过3D动画详解自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳等四种泳姿，从打腿到手臂的分解动作再到抬头换气的要领解析，还有各种错误示范。有了这些APP之后，旱鸭子就可以躺在自家的大床上将空气当水，把陆上训练做实，然后再去游泳馆里一展身手。



驱蚊APP 高科技驱蚊 试试呗

蚊子，这个人类的宿敌总是在夏天登场。为了对抗蚊子，人类发明了驱蚊水、灭蚊灯、杀虫剂，除了这些之外，在灯下挂一把香葱、把樟脑丸磨碎撒在墙角，甚至用橘红色玻璃纸(据说蚊子怕这个颜色)套在灯泡上这种方法都用上了。

然而，不管我们怎么做，蚊子还是会叮我们，我们的身上也还是会起包。

现在，驱蚊APP被研发了出来，这些APP主要靠发出超声波驱蚊或发出橘红色的光线(顺便提一下，蚊子是色盲)来驱蚊。遗憾的是，虽然这些APP看上去很厉害，但它们的驱蚊功能是否有效，一直没有定论，大家如果有兴趣的话可以下载一个这类的APP试试。

除了喝水，夏天里另一个补水的办法就是吃西瓜，很多人买西瓜，用手指敲敲西瓜就能判断瓜的好坏，对于不懂挑瓜的人来说，他们则可以试试“iWatermelon Deluxe”，它能够根据西瓜的大小、颜色和我们拍击西瓜时的声音，来决定这个西瓜到底甜不甜。



玩转整个夏天 少不了这几款APP

夏天里除了正常的吃饭，我们也需要多喝水，吃一些冷饮。夏天时常有人会因为喝水不够，或者没有及时给身体降温而中暑，特别是喝水，毕竟大家都不知道夏天什么时候该喝水、喝多少水才算够。

现在，手机上有一些专门教你喝水的APP，这些APP能根据每天的工作强度、体重、年龄以及身高，计算并提醒使用者该喝多少水，像“喝水时间”这样的

APP还提供运动水量计算，它能根据运动类型、时长和当前体重，计算出使用者要补充的水量。

除了喝水，夏天里另一个补水的办法就是吃西瓜，很多人买西瓜，用手指敲敲西瓜就能判断瓜的好坏，对于不懂挑瓜的人来说，他们则可以试试“iWatermelon Deluxe”，它能够根据西瓜的大小、颜色和我们拍击西瓜时的声音，来决定这个西瓜到底甜不甜。



快报云媒ios版



快报云媒安卓版

更多内容
详见现代快报网
www.xdkb.net
或扫描二维码
下载快报云媒客户端