

1 APP

### 教练那么拼,赶紧练起来



Keelo是一款高强度间歇性训练的全方位健身指导应用。你可以按照每天20分钟,每周三次的频

率向完美身材靠拢。  
除了对于不同级别的人有不同的训练计划,Keelo最特别的地方就是有教练,真人教练,还能互动,重要的事情说三遍。  
Keelo内的所有教学视频都由真人教练录制,动作到位,指导性强。值得一提的是,Keelo专门为教学视频做了注释,每一项运动都标记了动作要领。所以,锻炼前,你可以先学习动作技巧,对动作有了一定的了解,既可以事半功倍,还可以减少运动损伤。  
不同的运动项目,都有详细的介绍,相关的页面会列举出该项目的详细信息以及所需器材,还能看到教练给的小贴士。

Keelo的训练课程里通常把锻炼项目分为多个动作,尽管每个动作数量很少,但是轮数很多,所以,总的运动量并不小,这一点体现了Keelo具有高强度训练的特点。  
完成运动量以后,你可以记录下对本次锻炼的感受。这些记录会被保存到个人中心,方便用户日后跟踪和查看。  
如果有任何疑问,你还可以给教练发送邮件。  
Keelo目前只有二十几个健身项目,其中大部分项目需解锁专业版才能使用。  
Keelo适用于iOS 8.0+的iPhone和iPad,免费有内购。

4 视频

### 弹幕黑科技之弹幕游戏

最近,弹幕视频网站bilibili上出现了很多被称为“弹幕游戏”的视频,这些视频里的弹幕不但能发评论,还可以用来玩游戏!  
比如在“WIN95屏幕保护程序3D迷宫附游戏”这个视频中,网友们按下WAD三个键,就可以在视频的迷宫里穿行,到了指定地点,还可以用鼠标点击视频来获得彩蛋,谁家的视频有这种功能?  
这样的视频其实以前也出现过,不过都没现在的丧心病狂。  
除了走迷宫,现在一些弹幕视频还能做出音乐以及躲避类的游戏,再高级点的基本就和电脑游戏一样。  
谁知道以后还会还发出什

么弹幕视频?对于制作这类视频的UP主(视频主),网友们只能一边“玩”视频,一边大呼“神级弹幕!”  
**网友评论**  
**极端的表达:**家里电脑配置差得成渣了,连玩这个弹幕游戏都玩不了。  
**荣耀我主:**这个视频是怎么做到的,为什么视频里还有选项可以点击?好神奇。  
**雨林21:**我以为弹幕要发出去才能用,疯狂地打“往左”和“前进”,好悲催。  
**数码宝贝51:**这个弹幕游戏太厉害了,有时间我也做个地图玩玩。

2 时尚

### 这么贵的裤子怎么洗

最近,美国一个时尚品牌推出一款名叫“你好”(Hello)的牛仔褲。牛仔褲的后口袋里,有个隐藏的口袋,里面装有微型電池,通过数据线的连接,可以给手机充电。  
这么完(方)美(便)的牛仔褲价格为189美元(约人民币1208元),但这仅仅是裤子的价格,想随时随地充电,你还只做到了第一步。这是因为裤子里的那个隐藏的口袋,只提供了一个配有特殊线路的可供充电电源放置的“电池箱”,要买配套的充电宝,你还需要再花49美元(约人民币313元)。  
如果价格你还能够接受,那只有女款这件事,你是不是不能忍了?此处应该有一大拨哭晕在厕所的男人。  
真不知道设计师为什么先推出女款,真正为大屏手机无处安



放和充电操碎心的都是男人,好吗?  
当然,对于这款“带电”的牛仔褲,人们最关心的问题应该是“怎么洗”和“会不会触电”。

3 游戏

### 《魔兽世界》电影预告泄露

理论上,距《魔兽世界》电影预告正式公布还有一段时间。而事实却是残酷的,近日,一段偷拍的预告在网上流出。虽然这段40秒的先行预告并非正式版,但还是引起了不少魔兽粉丝的关注。  
由于是偷拍视频,很多细节都无法看清,有网友表示,“不明真相的普通人看过预告后,会认为这电影40秒的信息量差不多就是人类和不明外星种族又干了一架。”  
也有网友在仔细观看几遍后,找出一些重要的场景和人物,其中包括黑暗之门的兽人大军。有眼尖的网友指出,吴彦祖扮演的兽人术士也有出境。不过也许是画质原因,大多数网友都很难找到吴彦祖的身影,“我换了眼镜都看不到哪里有吴彦祖好吗?”

5 动漫

### 可怜的雅木茶,手办都这么惨

提起手办,大家往往会想到英姿飒爽的人物和帅气的造型。不过,最近一款源自动漫《龙珠》角色雅木茶的手办却颠覆了大家对手办的定义。  
要知道,从龙珠第一部开始,雅木茶就一直是个大悲剧,无数次被人吊打,女朋友被抢等悲剧事件,注定了长相明明不错的雅木茶注定和帅气无缘,而这次的手办,就取材于雅木茶被反派手下小喽喽(蔬菜人)炸死的情节,也就是著名的“雅木茶之死”。  
这款手办的造型是雅木茶被炸得蜷缩在地,非常凄凉,可买到手办的人还嫌不够,他们利用这个手办,恶搞出了很多的场景,这些场景里的雅木茶,每一次都能让人产生一种完美的失败感。到最后,不少网友都感慨“看雅木茶手办,已经想不出他



站着的样子了。”  
当然,也有网友对雅木茶是抱着肯定的态度的,网友“浮城Aaron”说:“龙珠里面还蛮注意他的,和克林两个人可以算是最强的地球人吧。”  
其实,雅木茶最多也就算第三强,因为除了克林还有个天津饭压在他的头上。  
现代快报记者 乐媛 吴双 整理

## 生活直通车

**快捷** 蚂蚁搬家 86603346, 专业拆家具, 空调, 红木, 5米大厢。  
**喜顺** 正规83433888。全市低价, 连锁  
**利民** 84233480 市区150, 江北350, 车大, 人多。  
**双喜** 84310377, 车大, 人多, 搬家, 单位, 长途优。  
**金蚂蚁** 专业搬家, 厂, 家具, 空调拆装, 长短途, 价优。58709009  
**喜迎门** 400-625-6509 搬家, 单位, 钢琴, 大件起重, 拆装, 专业服务。84433128  
喜庆 搬家, 全市连锁。86653506  
喜顺 专业、搬琴、搬家。86455277优

**双喜** 专业搬家, 钢琴, 单位, 拆家具, 空调, 长途优, 包满意。84233142  
**喜顺** 河西、桥北, 86279339 厢  
**喜顺** 免楼层, 拆装, 长途优。86050222  
**喜顺** 鼓楼, 河西, 桥北, 86270339, 价优。  
**喜顺** 总部: 江北、市区, 连锁。86666942  
**喜顺** 光华门 马群, 家, 低。84490675

**喜顺** 搬家, 单位钢琴。家具空调拆装, 车大人多86453699  
**双喜** 搬家、单位、厂、长途优。83198834  
**双喜** 120元起, 86686400, 车大, 人多, 搬家, 单位, 公司, 长途优。  
雨花 奥体, 厢, 长途。52404113  
双喜 ---88起。52426462

### 搬家服务

**喜顺** 市区200, 江北350, 专业钢琴, 长途优。84418520  
**双喜** 100起, 专业搬家, 包满意。18951800675  
下关 ---家。58818039

江宁 ---厢。52159499  
江宁 厢、价优、人诚。52153132  
秦淮 江宁, 河西, 家。86697189  
益民 ---搬家。86222038  
下关 ---家。58826201  
南京 特价搬家。85350696

**疏通钻孔**  
白下 通、改道、水电。84619536  
秦淮 通、水电、抽粪、清洗。15261879981  
白下 疏通, 抽粪。84592946(低)  
白下 通改、钻, 治漏(低价)。84606359  
河西 通、改、水。86403652  
玄武 疏通, 水, 钻孔。83320773  
城南 通、改、水、电、钻。52214109

江宁 便民网疏通。52106471  
鼓楼 疏通, 钻孔, 水。83608129  
全市 钻孔、通。83606985  
**加工业务**  
数控切割机下料, 钢构。56875336  
**防水治漏**  
泓盛得 防水治漏。13505186035  
逢缘 顶、卫、治漏, 保十年。13951835380

金屋 防水。86303616  
**保洁/保姆/点工**  
**家顺** 专业保洁、满意付款。52253092  
**诚心** 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821  
**温馨** 保洁, 保姆, 点工。83285341  
**凤凰** 社区、保姆, 点工。86556435  
**朗洁** 保洁2元/㎡。85423769

**家电维修**  
**苏宁空调**  
专业移机50元, 免费搬运, 空调安装30元  
空调充氟维修10元起, 一级资质, 保二年  
建邺, 白下, 鼓楼: 86559502 浦口, 江宁专线: 86698089  
玄武, 下关, 栖霞: 85771311 雨花, 秦淮专线: 52635517

**老年公寓**  
**南京君游花园式养老公寓**  
环境优美, 服务贴心。85760529

**天宇空调**  
空调移机50元, 安装30元  
加氟10元, 空调维修20元  
免费上门检测, 一级资质  
鼓楼, 玄武, 白下 84612098 建邺, 下关 86512023  
江宁、秦淮、雨花 52106571 栖霞、浦口 86666835

**拆除**  
满意 专业拆除。13675119227

**装潢**  
**如意** 专粉刷、漆、翻新。83901944  
装潢。83901944  
**利民** 家、店、工装、先装后付。83370882  
**华龙** 家装、工装、简装粉刷, 出新。13851836525  
**好邻居** 家、公、店装、设计、送效果图。13151079983

**金陵便民服务网**  
一级单位, 全市连锁, 十分钟回复, 凭回执单保修。  
专业空调、精修、移机、充氟、保养  
精修热水器、太阳能升级、彩电、冰箱、冰柜、灶具、油烟机(洗、修)洗衣机、微波炉、电脑水电、马桶、电路、维修等、改道、疏通、保洁  
鼓楼、栖霞: 83372971 玄武、秦淮: 84432328  
建邺、浦口: 86293518 江宁、雨花: 52232231

**大韩装饰**  
快速维修水电, 墙面翻新, 正规质保。13002518111

**苏宁空调**  
移机、安装、维修、加氟  
鼓楼, 玄武 86496100 秦淮、白下 86669171  
建邺、下关 85551477 江宁、雨花 52484211  
**电脑维修**  
忠和 30修电脑, 彩电, 全市连锁。86652816

**旧物回收**  
**高收** 空调、家具、酒店、全收。13913905048  
全收旧货。13655173737  
高价收 空调、家具、酒店。13815863912  
回收 硒鼓、墨盒。13151079487