



我们追逐的那些健康 App

■本报实习生 李勤

App, Application 的简写,一般称之为“应用”。在移动客户端爆发式增长的这些年里,手机 App 层出不穷,花样百出。

健康类 App 更是时下倡导健康生活理念、愈发注重健康生活方式的当代人手机上流行的手机应用。据不完全统计,截至 2012 年 6 月,基于 Android 平台的所有 App 中,健康类(包括医疗类)App 大约占 1.6%, 总共大约 7000 个, 数量仅次于游戏类和娱乐类 App,名列第三。

热门健康类 App 大盘点

健康类 App 在 Android 排名前 300 的应用基本可以分为六类:女性健康类、饮食健康类、美容瘦身类、锻炼类、两性知识类、寻医问药类。

女性健康类 App 主要关注女性经期、孕期、女性身体健康等,速途研究院曾对 2013 年 8 月女性健康类 App 应用进行分析,有关女性经期记录、预测的产品如西柚月经助手、大姨妈、月来越好之类 App 下载量较大,下载总量约达 2000 万次。

过日子、下厨房一类的饮食健康类 App 主要针对时令、体质等提供饮食建议,下厨房则是菜谱推荐,包括用户分享的美食做法、食材、成品图片等。

美容瘦身类 App 主要和减肥、养颜有关,如瘦瘦、战痘必胜宝典等,或提供类似日常所见的美容方法, 或根据某些选项测出属于哪种体质、肥胖原因等,设定减肥目标并提供减肥方法、饮食建议和日程提醒等。

锻炼类如健身宝典、Nike+, 也属于设定运动目标并可以开启督促功能的 App。

寻医问药类 App 是目前非常有市场潜力的 App,也是许多手机应用开发公司很关注的产品。

根据移动互联网第三方数据挖掘和整合营销机构艾媒咨询发布的《2012-2013 年中国移动医疗市场年度报告》,移动医疗 App 已开发出 2000 多种。

在机构对健康类 App 下载量的调查研究中,发现在 Android 排名前 300 的应用中,两性知识类占据的手机应用最多。

经采访多个专业开发人士和寻医问药类 App 深度用户,其中最受大家关注、媒体报道较多的为春雨掌上医生。

开发 ios 平台 App 产品的某软件开发员刘阳说:“我去年听过春雨掌上医生的产品宣讲会,让我印象深刻。感觉它的定位跟其他健康类的定位稍微不一样,比较精准,类似于 C2C 的概念了, 提供一个平台供用户和医



图片来源:百度图片

生进行对接,这需要很多的线下资源。目前春雨在提供免费的咨询服务, 据传以后会向收费咨询、挂号服务等发展。”

一款 App 是如何诞生的?

刘阳接受《中国科学报》采访时简单阐述了自己所在的公司是如何开发出一款 APP 的:“开发人员坐在一块‘头脑风暴’,并对市场上的现有的 App 种类、功能用途进行调研,吸纳市场上的新想法,定位出差异化的资源,确认五个可能开发的产品,再筛选出一个最有可能被市场接受的产品。”

开发人员针对潜在产品讨论出构建框架,产品经理确认该产品需要开发出的功能后,开发人员开发出一个较为简单的版本,同时设计师确定 UI(User Interface 用户界面)的风格和交互,确定好这些后开始后续开发。

“如果代码量不是太大的话,一个小应用需要两周到一个月的时间。然后将 APP 提交上线,交付苹果平台审核,需要一周的时间,上线之后就联系各个品牌开始做 APP 推广。”刘阳表示,这就是一款 App 的诞生过程。

如此诞生的健康类 App 是否能满足人们的使用需求? 软件工程专业的董鹏同时也是

健康类 App 的深度用户, 他吐槽道:“有些健康 App 存在感实在太低, 装了之后发现不实用,所以默默卸掉了。有些虽然能满足用户的需求,但是加入了其他多余功能,比如某些专业型健康 App 引入了社交功能,不是什么都能做成社交啊!”

大学生曹琛在使用某些健康类 App 时的感受则是:“有些经期软件打着关怀的旗号,在经期推送如何减肥的内容, 不是说要像妈妈一样关怀难受的孩子吗? 哪个妈妈会在这个时候这么做?”

除了“过度需求”和不能满足需求的问题,健康类 App 遭受最多的质疑当属是否真正科学有效地起到了相关作用。有医生曾在媒体采访时就反问道:“你难道不觉得许多健康类 App 提供的内容就跟混乱的健康类书籍出版市场毫无二致吗?”

鞋子合不合脚,只有自己知道

健康类 App 的庞大产品市场中, 确实存在鱼龙混杂的乱象。但是,那些拥有线下专业医生资源如春雨掌上医生和好大夫在线之类的健康 App 正在人们的手机上“走俏”,而提供菜谱、测量运动数据的 App 似乎也并无大

雅,并在一定程度上满足了人们的需求。如此,人们该如何从“茫茫 App 海”中找出实用且合适的健康类 App 呢?

刘阳透露了几点最吸引用户的 App 三大特点,其实也是用户选择 App 容易进入的“误区”:“首先是图标,有时图标甚至会大于功能的意义。其次是应用名称,第三是应用介绍的截图,尤其是吸引眼球的首张截图。”

“目前许多公司为了宣传产品,故意刷下载量和好评量,所以人们在选择一款实用的 App 时, 下载量不应该是唯一评判标准。”刘阳强调,“可以多关注专门的测评网站,也可以在保证开放手机一定安全权限的前提下下载试用。”

“对 App 的使用感受是自己的感觉,不同的 App 满足的需求不一样,但起码要安全、稳定、友好。”天猫产品经理乔拉在接受《中国科学报》记者采访时如是说。

刘阳也强调:“一般给家人、朋友推荐他们需要的健康类 App 时,我会先问他们的需求,划分用户属性,比如给长辈就推荐简单实用的。现在应用榜单刷下载量的现象较多,不是很有效率,但试用过了就知道适不适合自己了。”

链接

咕咚运动

健康运动类推荐咕咚运动,适合平时在室外跑步使用。可以记录距离、路线、用时。还可以自己定制跑步运动计划,敦促自己完成。还有个约跑功能,发起一次集体跑步活动,众人参与。数据存储在云端,不用担心自己的记录会丢失。

好豆菜谱

用户界面简洁,没有在导航页面堆砌给用户造成视觉负担的大量菜谱图片,同时也节省了手机流量。好豆的大部分菜谱都有分解步骤的配图, 可以把菜谱离线下载到手机本地,方便没有网络的情况下查看。

大姨妈

可以记录月经周期, 把周期拆成 4 个阶段,每个阶段都有不同的生活小建议。还可以记录饮食、运动、体重等身体状况,坚持记录积累数据,便于 App 推荐更加个性化的东西。

家庭用药

家庭用药是由专业医师社区丁香园开发的,主要面对非专业家庭用户设计。打开可看到“药品搜索”、“对症找药”、“附近药店”、“保健食品目录”、“家庭成员药箱”和服药提醒几个模块,简单明了,没有乱七八糟的广告。

(高级软件工程师郑伟德推荐)

旅行

恋上岳麓

■本报实习生 李勤



李勤摄

对于一个曾经在岳麓山下生活求学数年的人来说,这恐怕不算一次旅行游记,更像是对一段人生旅程的总结。因为满腔的热爱,所以能看到初来岳麓之地者所不能看到之景。

著名的岳麓山和岳麓书院坐落于湖南大学内,近年来到这里参观的人不在少数。从秀丽的湘江沿岸公路一路过来,从宁静的桃子湖畔进入, 游人们身处湖大校园内询问岳麓山怎么走时,通常得到的回答都与一个曾经在此求学的伟人联系在一起:“沿着这条路,你会看到东方红广场和巨大的毛主席的雕像,左边的那条路通往岳麓山,右边的通往岳麓书院。”

岳麓书院承载的厚重文化,积淀的历史情怀总是让人十分触动,湖南大学新入学的每一个学子都会在老师和书院讲解员的带领下,参观岳麓书院的每一处,了解书院的文化历史。岳麓书院中的岳麓讲堂是书院核心所在,是书院的教学重地和举行重大活动的场所,讲堂檐前悬有“实事求是”匾,另有康熙与乾隆御赐的“学达性天”、“道南正脉”的匾额,意在勉励张扬理学,加强自身的修养。

现在的岳麓讲坛也重新启用,参观的人们也会经常碰到岳麓讲坛中学者开讲的场面。值得一提的是,岳麓讲坛旁,有几株特别高大的银杏树,秋季银杏叶黄之时,金色满地,更为古朴的岳麓书院增添了几分韵味。

最妙的是,岳麓书院之中,还有一位善于长箫的人。一次在书院晨读时,只闻轻妙的箫声,在书院的翠绿竹林间飘荡,顿时有遇仙人之感。闻乐声而去,一个中年男子站在书院石桌旁拿着长箫,忘我吹奏,不忍惊扰。

这样的情境恐怕许多游人都曾在书院中遇到,书院之中有专门演奏古老乐器的人,常有美妙乐声起伏于古老建筑间,编钟厚重,琴瑟空灵。从书院折返,途径热闹的登高路,一时间两条岔路,两个选择,是去爱晚亭闲坐,还是从另一条道经过宽阔的穿石坡湖直登麓山呢?

如果时间富余,不妨在风和日丽之时先游穿石坡湖,湖上有一条长长的仿古长廊,湖边栽种了垂柳、茶花等,湖水较清澈,常见到野生的小乌龟和鱼在水里游来游去, 有一次竟然遇上了两只鸳鸯在湖面嬉戏,波光粼粼。偶遇麓山寺里的大师下来湖边挑水,飘逸风姿,顿感风景如画,人画合一。

微生活



可惜后来我们都长大了,于是不得不,各自天涯。

不贪心

我不贪心,只希望现在的朋友都不变,以后还是可以相聚,无关金钱名利,大碗喝酒大口吃肉,能潇洒开心的日子就忘记痛苦。老了,以后相拥回忆往事,在黄昏下相望。

腾讯微博 @ 一句话心情签名

交流

我:爸在干嘛呢,最近家里生意还好吧。爸:已汇。

腾讯微博 @ 冷笑话精选

看电视太久易患心脏病

英国伦敦大学学院研究人员在《美国心脏病学会》期刊上发表文章说,每天花两小时以上休闲时间看电视或坐在屏幕前,患心脏病和因心脏病而死亡的几率会增加一倍。

腾讯微博 @ 生活百科

一辈子真长

永远不要轻言等待, 等待是多么奢侈的东西,电影中会出现一行小字——20 年后,然后红颜白发,一切都有了结局。可现实生活中,三年五载,哪一秒钟不需要生生世世换,一辈子真长。

腾讯微博 @ 治愈系心理学

工作

我不喜欢工作——没有人会喜欢工作。但是我喜欢在所从事的工作中——找到发现自己的机会。

网易微博 @ 语录

诺贝尔奖的惆怅

不是说诺贝尔奖能代表一切,然而诺贝尔科学奖确实是人类科学进步的重要指标。中国每年出产那么多博士硕士教授,却不能产生诺贝尔科学奖,不破除教育体系的官本位,我国科学研究永远难以引领世界!

网易微博 @ 向松祚

(贡晓丽整理)

酷运动

水下曲棍球：不商业也有市场

一群装备着脚蹼、呼吸管和潜水面镜的男女,手持短木制的能够在水平摆动的球棍,突破对方的重重阻拦,在水中奋力滑行追逐,为的是将一块内置铅块外包橡胶的扁圆型球,经过运球和传球,推入对方球门之中。

这就是目前在我国许多内陆城市逐渐盛行的水下曲棍球。水下曲棍球,是一种新兴的类似曲棍球或冰球,在水下进行的球类运动。水下曲棍球在 1954 年被一群英国潜水爱好者发明, 20 世纪 50 年代在英国及其联邦和南非先流行起来,随后流传到世界各国。

近年来,随着水下曲棍球的不断发展和其影响的不断扩大,这项运动在东南亚地区,尤其是以新加坡为代表的国家,受到了越来越多的人的欢迎。

水下曲棍球起源于欧美人亲水的天性,然而这项运动的最初发展却比较缓慢。因为最初各个流行国家的具体标准与规则之间有所差异,水下曲棍球在各国之间的交流也相对较少。直到 20 世纪七八十年代,由荷兰人和西德人向世界水下活动联合会建议将水下曲棍球纳入运动委员会的体育竞赛项目内之后,这项运动才开始了真正的发展期。

对大多数中国人来说,水下曲棍球还稍显陌生。不过,随着我国经济的发展,近年来,水下曲棍球在中国得到了快速的发展。特别是以成都为代表的内陆城市,由于城市处于内陆地区,没有天然的海域和场所供一些喜欢潜水的人士娱乐。水下曲棍球这项约上几个好友在室内泳池就可以进行的水下运动,既能满足潜水爱好者亲水的喜好,又能够在对抗中体验水下运动的乐趣。

世界现有的水中运动如游泳、蹿泳、跳水、花样游泳等绝大多数是非对抗运动,参与者只需要完成自己的既定任务即可,对很多本将水中运动视为一种爱好而非竞技需要的人来说,非对抗水中运动很容易使人懈怠,时间长了还甚至心生厌倦。



(王俊宁整理)