

微型计算机

极客生活 创意人生

GEEK 极客

Lifestyle + Fashion + Auto + Digital + Movies 2015 4月 中旬刊 总第605期

淘宝网上买《极客》
快递提前送到家



网址: cniti.taobao.com

ALL
上架意义
潮流生活
科技设计



RUNNING

★“死亡马拉松”，你敢挑战吗？
★无水不跑

GEEK

★三个关于跑步减肥谣言的真相

邮发代号: 78-67
线下优惠价 15元



给你个理由丢掉MacBook

柳岩,喜欢你没道理

用互联网思维做飞机杯

高人气电竞神装秀

ISSN 1002-140X (国际标准连续出版物号)

CN50-1074/TP (国内统一连续出版物号)

GEEK NO CODES
极客不打码

“极客不打码”
视频频道

正式上线了！

“极客不打码”是一档新鲜好玩的创意评测视频栏目，用GEEKS的个性思维，颠覆现有评测视频的陈旧模式，我们的宣言是：“无码有真相”，既魔性又有范儿！
每两周更新一期，精彩内容不容错过哟！



在优酷、腾讯或bilibili搜索“极客不打码”，订阅关注我们的视频动态，或扫描下方二维码关注我们的微信了解视频发布的最新动态。

极客不打码

目录

Cont

Stuff

- 006 七种奇怪的健身方式
- 008 中二症很可怕
- 010 因为害怕孤单, 所以偷窥
- 013 “萌神”诞生记: 卖萌也是个技术活

P24

Fashion

- 014 膝盖, 你别贪碎
- 018 谣言终结者
三个关于跑步减肥谣言的真相
- 024 关于油头
是时候与自己的发型师好好聊聊

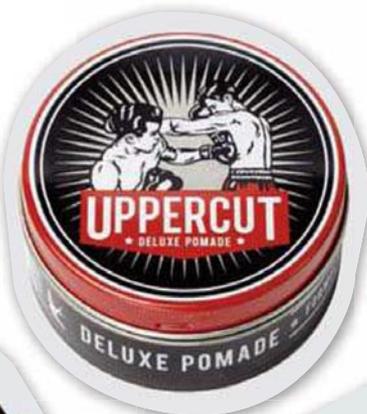
Outdoor

- 030 无水不跑
- 034 “死亡马拉松”
你敢挑战吗?
- 038 让户外潮起来

Tech

- 040 给你个理由丢掉MacBook

P56



◀ 上期回顾

上期的狗血文章《美哉, 智能情趣用品》有续作了, 这次的作者依然是一位不愿透露姓名、默默耕耘在爱情动作片影评一线的编辑部大神。另外本期的《死亡马拉松》将带你领略世界各地不整死你不痛快的“非人类”马拉松赛程。

值得一提的是, 《AMD 鏖战最终幻想》也是蛮拼的, 我们将用一台搭载 AMD FX-7600P APU 和 Radeon R9 M280X 的华硕笔记本 N551ZU, 挑战目前对配置要求苛刻无比的原生 4K 分辨率网游大作《最终幻想 XIV》, 想知道结果就快去看吧。

Contents

2015/4

P38



P68



P53

- 046 跟华硕聊聊“Zen&Chi”的轻薄
- 048 选择的权利
MOTO X & MOTO G

Game

- 053 AMD鏖战最终幻想
艾欧泽亚需要你来拯救
- 056 从萌妹子到世界冠军
电竞世界冠军MM是如何炼成的
- 058 款款惹人爱
高人气电竞神装秀

Style

- 068 G-SHOCK音乐腕表
- 070 脑洞大开：
用互联网思维做飞机杯？
- 074 赐我美食吧，焖烧杯
- 076 我只吃饭不洗碗
洗碗机选购攻略
- 080 柳岩
喜欢你没道理
- 084 张惠妹、陈奕迅2015唱响西南
- 088 战狼吴京重塑新时代英雄



GEEK官方微信



GEEK官方微博二维码



远望读者俱乐部微信



MicroComputer
微型计算机 GEEK 极客

2015年4月(中旬刊)
总第605期

主管/主办·重庆西南信息有限公司(原科技部西南信息中心)
编辑出版·《微型计算机》杂志社
合作·电脑报社
出品·远望资讯
Editor-in-Chief **总编**
Standing Deputy Editor-in-Chief **常务副总编**
Executive Deputy Editor-in-Chief **执行副总编**
Editor-in-Chief Adviser **总编顾问**

Sponsor·Chongqing Southwest Information Co.,Ltd.
Publication·MicroComputer Magazine
Cooperator·China PC Weekly
Producer·ChongQing Foresight Information Inc.
曾晓东 Zeng Xiaodong
谢东/谢宁倡 Xie Dong/Xie Ningchang
邹瑜 Zou Yu
张仪平 Zhang YiPing

编辑部 Editorial Department

Executive Editor-in-Charge **[执行主编]** 伍健 Jean Wu
Senior Production & Report **[策划·报道]** 姚敬 Marco Yao/田东 Jerry/陈鹏 Camp/邓斐 Dean
Editors & Reporters **[编辑·记者]** 邓力丹 Reda/肖子扬 Jacky

Tel **[电话]** +86-23-63500231 67039526
Fax **[传真]** +86-23-63513474
E-mail **[电子邮箱]** geek@cniti.cn
Weibo **[新浪微博]** weibo.com/geekv5

视觉设计部 Art Design Department

Art Director **[视觉总监]** 程若谷 Raymond Cheng
Art Assistant Director **[视觉副总监]** 鲍鸣鹏 May Bao
Executive Art Director **[责任美术编辑]** 刘瑜 Yu
Art Editors **[美术编辑]** 曾俐 Musee Zeng/马瑜 My
唐翠 Tang Cui
Photographer **[摄影]** 游宇 Eric You/刘畅 CC Liu
Photographer Assistant **[摄影助理]** 李俊 Jun Li/张波 RZ

广告与市场部 Advertising & Marketing Department

Vice Advertisement Director **[广告副总监]** 穆亚利 Sophia Mu
Tel **[电话]** +86-23-63509118
Fax **[传真]** +86-23-67039851
North Office **北方大区广告总监** 李岩 Li Yan
Tel **[电话]** +86-21-64410725
Fax **[传真]** +86-21-64381726
South Office **南方大区广告总监** 张宏伟 Zhang Xianwei
Tel **[电话]** +86-20-38299753/+86-20-38299646
Fax **[传真]** +86-20-38299234

出版发行部 Publish Department

Assistant Sales Director **[发行总监助理]** 秦勇 Qin Yong
Tel **[电话]** +86-23-67039811/67039819
Fax **[传真]** +86-23-63501710

行政部 Administrative Department

Administration Director **[行政总监]** 王莲 Nina Wang
Tel **[电话]** +86-23-67039813
Fax **[传真]** +86-23-63513494

订阅邮购咨询 Reader Service

E-mail **[电子邮箱]** reader@cniti.cn
Tel **[电话]** +86-23-63521711/+86-23-67039802
在线订阅网址 <http://shop.cniti.com>

极客观点 Geek Idea

网址 geekidea.taobao.com
Tel **[电话]** +86-23-67039622

指文图书 Zven Book

网址 www.zven.cn
Book general manager **[图书总经理]** 祝康 Ken Zhu
Book Vice general manager **[图书副总经理]** 罗应中 Ivan Lou
Book sales Chief **[图书发行总监]** 牟燕红 Claudio Muv
Book Vice sales Chief **[图书发行副总监]** 胡小茜 Ethel Hu
Tel **[电话]** +86-23-67039800/67039872
Fax **[传真]** +86-23-67039658

社址 中国重庆市渝北区洪湖西路18号 401121

发行 重庆市报刊发行局

发行范围 国内外公开发行

订阅 全国各地邮局

零售 全国各地报刊零售点

邮购 远望资讯读者服务部

定价 人民币18元

印刷 重庆升光电力印务有限公司

出版日期 2015年4月10日

广告经营许可证号 023051

本刊常年法律顾问 重庆市渝经律师事务所 邓小峰律师

本刊声明:

1. 除非作者事先与本刊书面约定, 否则作品一经采用, 本刊一次性支付稿酬, 版权归本刊与作者共同所有, 本刊有权自行或授权合作伙伴再使用。
2. 本刊作者授权本刊声明: 本刊所登之作品, 未经许可不得转载或摘编。
3. 本刊文章仅代表作者个人观点, 与本刊立场无关。
4. 作者向本刊投稿30天内未收到刊登通知的, 作者可自行处理。
5. 本刊将因客观原因联系不到作者而无法取得许可并支付稿酬的部分文章、图片的稿酬存放于重庆市版权保护中心, 自刊发两个月内未收到稿酬, 请与其联系(电话: 023-67708231)。
6. 本刊软件测试不代表官方或权威测试, 所有测试结果仅供参考, 同时由于测试环境不同, 有可能影响测试的最终数据结果, 请读者勿以数据认定一切。
7. 本刊同时进行数字发行, 作者如无特殊声明, 即视作同意授予本刊及我刊合作网站信息网络传播权; 本刊支付的稿酬将包括此项授权的收入。

承诺:

发现装订错误或缺页, 请将杂志寄回读者服务部调换。

2015.4
跑起来!

中国如今是举国空前的跑步热潮，因这项运动耗资不多，不受场地限制，没有很严格的装备要求，有益健康，老少咸宜。可在五六年前并不是这样，那时候的大众印象里，跑步显得枯燥，年轻人又有升学和工作的巨大压力。年纪再大些，恐怕又忙于吃喝和泡妞，忙着找回逝去的青春。还有锻炼习惯的，恐怕就剩下老头老太，又被广场舞分流走了大部分人。

现在越来越多的人爱上这项再简单不过的运动，我们禁不住好奇，是什么样的理由驱使他们走上这条看起来有点单调，还带着艰辛的跑者之路呢？

或许是如今的人社会压力越来越大，担当的角色越来越多，在希望什么都要做好的自我要求下，也会为自己的身体再多做些事情。比如刻意去改变长久养成的不良生活习惯，克服心理上的恐惧，对此我是深有体会。岁月不饶人，一直自诩身体很棒的我也渐渐感觉到了一丝疲惫。于是我在朋友的建议下，开始尝试慢跑五公里，这在学生时代的我是完全不敢想象的。那时我爆发力不错，耐力却要差很多，因此一百米短跑总是轻松拿下，而三千米长跑几乎每次都是吊车尾，久而久之对长跑心生恐惧。要不是现在身体亮红灯，或许我仍然不敢尝试。这样坚持了一段时间后，果然感到从里到外有一种神清气爽的活力。我非常希望把这种健康的生活方式与每个渴望健康的读者分享，于是这期我们特地准备了几篇与跑步有关的文章，相信对喜欢跑步的各位一定有所启发。

也许你有一百条不去健身房专门做锻炼的理由，那至少跑跑步吧，不要让自己在一个地方待太久。比如每天上下班时在路上跑半个小时，经常参加各式各样的跑步活动或自己跑去什么地方转转。虽然和那些动辄十几公里的资深跑友无法相比，但你也因此获取了更多做事的精力。

窃以为：生命是一种流动中的形式，一个不动的人是很难有活力的。



去户外, 是要带干粮的

去户外玩耍, 经常会到一些没有买不来食物的地方, 你懂的。所以自己带点干粮也是必须的, 但是不想让“你的背包, 让我走得好缓慢”这种事情发生, 你带干粮的时候就必须注意它的便携性了, 当然能够充分地补充营养也是必须的。所以我现在就打算安利一些经典的户外口粮, 带上就基本解决肚子和背包的矛盾了。



01 压缩饼干

压缩饼干的味道虽然不怎么样, 但是却能有效充饥, 很实在。如果你不是抱着豪华享受的念头出来玩的话, 带上几块压缩饼干是非常好的选择。虽然有人会更喜欢松软的面包, 但它蓬松的体积确实是太占地方了, 如果想带4、5天的量, 那估计得再为它专门准备一个背包了。还有可爱的小伙伴说可以带泡面, 那是不是还准备在山里或是树林里烧水?



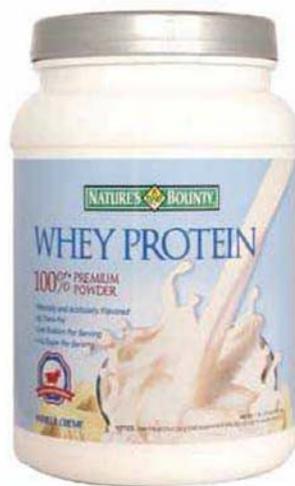
02 巧克力

说起“户外”, 大概走路这件事要占去你白天70%的时间了, 所以体力的消耗是杠杠的, 如果辛苦劳累的你觉得光吃压缩饼干充饥已经不够了, 这时候你就需要吃几块小小的巧克力来补充一些其他的营养物质。巧克力作为一种休闲食品, 一方面能提供热量, 另一方面也能提供很多能满足人体基本需求的矿物质和营养素。在进行爬山这类项目之前, 吃一点巧克力可以让身体的肌肉和肝里的糖元处于最饱满的状态。在爬山后吃巧克力也可以及时补充肌肉中消耗的糖元, 帮助恢复体力。



03 牛肉干

牛肉干跟牛肉的关系, 大概也就跟压缩饼干和饼干的关系差不多吧, 都是图方便。但有一点不一样的, 牛肉干就算是被这样紧实压缩过的, 也照样有良好的口感。麻辣、五香、沙嗲、怪味, 各种味道把喜欢吃肉的人送上了幸福的天堂。牛肉干几乎是肉类零食的精华, 无论什么口味, 吃进去都有肉的韧性和干香, 吃起来特别来劲, 而且非常耐饥。



04 蛋白质粉

在户外万一有个什么头疼脑热的, 那就真是不能愉快地玩耍了。所以最后还得安利一种能提高体抗力的干粮——蛋白质粉。现在市面上常见的大概分为全乳清蛋白、大豆蛋白及各类混合型蛋白, 品质比较好的是全乳清蛋白。全乳清蛋白粉的最大优点是天然、安全、活性成分高, 能做到99%以上的未变性活性蛋白, 而且非常容易溶解, 易于人体的吸收。

七种奇怪的健身方式

1.沙上跑

沙上跑能刺激足底。在粒粒细沙上慢跑能刺激肾上腺组织，促进激素分泌，让肌肤变得白皙而富有光泽。最好选在热浴之后，因为热浴后的足底对体内“信号”的传递更敏感。

tip:除了沙子，光滑的鹅卵石也是好选择。

2.倒立

倒立对人体来说是一种逆反姿势。倒立时全身各关节、器官所承受的压力减弱或消除，某些部位肌肉松弛，同时血液加快涌向头部。能对因为站立引起的各种病痛起到预防作用，并且改善血液循环，增强内脏功能，起到松弛肌体的健身效果。

tip:1.开始时可以请人协助。

2.实在难以完成不要勉强。

3.注意手部防止受伤。

4.心血管疾病等患者不宜尝试，以防出现意外。

5.由于倒立会导致眼内压力增高，所以，青光眼、高度近视、糖尿病或视网膜血管病患者就都别闹了。



3.爬行

长期的直立使人体极易诱发脑血管病变和脊椎、腰肌劳损。爬行可以让手足灵活，血脉通畅，特别是孕妇进行适度的爬行可以增强腹肌力量，预防难产，产后爬行的话会有利于子宫复位。

tip:1.爬行时穿一些宽松、舒适的衣物。

2.可以给你的膝盖戴上护膝。

3.爬速宜慢，爬幅宜小，重复2~3次，间歇20~30秒。

4.倒吊

用双脚勾在单、双杠或其他固定架子上，成倒吊状态，可以治疗腰酸腿痛、坐骨神经痛、关节炎等。

tip:1.时间不适宜过长。

2.心脑血管疾病患者就别闹了。

3.青光眼和高度近视患者也别闹了。

5.赤足行

脚底是很多内脏器官的反射区，被称为人的“第二心脏”。光脚走路时，地面和物体对足底的刺激有类似按摩、推拿的作用，能增强神经末梢的敏感度，把信号迅速传入内脏器官和大脑皮层，调节植物神经系统和内分泌系统。

tip:1.赤足走时注意不要踩到尖锐物。

2.结束后用热水好好洗个足浴。



6.手跑

手跑是以手为中心进行的健身活动，形式多样，不仅花费时间不多，对场地也没有严格的要求。可以躺在草地上、沙滩上或垫子上进行，当然床上也可以。这种锻炼可以活动开整条手臂的所有关节，促进血液循环，达到与慢跑相似的健身效果，并有助于防治肩周炎、关节炎等疾病。具体方法是：仰卧身体，双臂向上伸直，活动手指，甩动腕肘部，伸展手臂等，也可以模拟蹬自行车的运动，但要有意识用手臂发力。每次坚持2分钟左右。

tip:1.可以假想一沙包做对手，握拳重击，每次挥拳100次。

2.可以取一枕头尽力抛向空中，落下时稳稳接住，用力去做，每次坚持3分钟左右。

想亲妹子？先护个唇吧

Step1: 温柔去死皮

如果你的嘴唇已经十分干燥，并有死皮出现，你要怎样开始护唇第一步呢？很多工科男都会暴力的用手撕掉它，实际上这只会对唇部肌肤造成二次伤害，严重的甚至会流血，并且会很痛，对心情有一定的影响。其实去死皮，只要在洗澡过后，或者清洁面部肌肤后，用温热的毛巾敷在干燥的唇部肌肤上，5分钟后用棉签轻轻沾下脱落的死皮即可，然后再涂上润唇膏，第二天唇部的干燥情况就会好很多。

Step2: 适当涂抹护唇膏

一定不要认为润唇膏是很娘炮的东西，它能在任何恶劣的环境下保护你的唇部，不被紫外线和狂风以及冷空气攻击，防御值绝对是100+。所以准备一只炫酷的男士润唇膏，才是首选和关键。不过在这里需要提醒的是，使用润唇膏也不要一天涂抹很多次，因为我们的唇部肌肤是没有汗腺的，如果一直处于被润唇膏保护的情况下，很容易出现无法呼吸的情况，一天适当涂抹三到四次即可。



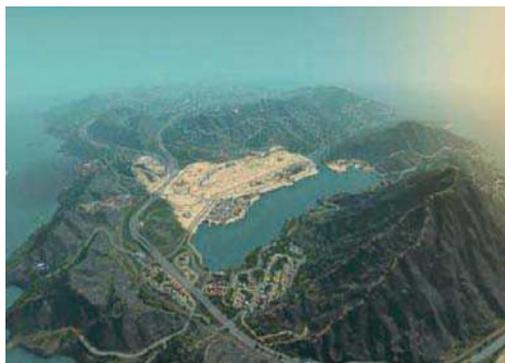
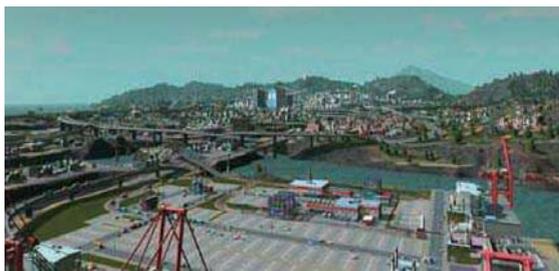
Step3: 补充维生素A

内补当然也重要，补充适量的维生素A可以从内部缓解唇部干裂的状况，多食用胡萝卜和各种蔬菜，都可以为身体补充维生素A，如果你认为记住这些蔬菜也很麻烦，那么就到店购买维生素吧，简单又直接！

Step4: 多喝水

为身体补充水分是最关键的，人体补充水分的途径有三种来源，饮用水占其中的50%，食物中的水分占40%，体内代谢产生的水分则有10%。显而易见我们最直接补充水分的途径就是饮用水，为了更完美的唇部肌肤健康，平时保证八杯水就够用了，但碳酸饮料和酒就算了。

Maxis关门, 天际线升起



骨灰玩家在游戏中模拟游戏《GTA》的地图打造出了Los Santos这个《GTA》中的虚拟大都市,相当逼真。

把时间往前倒推很久,大多数游戏被认为是不务正业的、玩物丧志的。不过,却有那么一小撮游戏真正完美体现了寓教于乐的作用,并在历史上牢牢地留下了自己的印迹。这其中之一便是威尔·怀特创立的Maxis工作室打造的著名的《模拟城市》系列。然而,这个传奇也终于走到了尽头。EA在最近宣布关闭了专注于开发模拟城市系列的Maxis Emeryville工作室,将大部分人员抽调至开发《模拟人生》系列的The Sims Studio(这是EA从原来的Maxis工作室中剥离出来专司开发《模拟人生》的工作组,也算是Maxis的血脉)。不出意外,正统的《模拟城市》也基本可以算得上是植物人了(毕竟线上的《模拟城市 2013》服务器还得维持一段时间)。

《模拟城市》的核心是规划城市,并满足模拟市民的各种要求。有时候真想弄死这帮刁民,模拟现实城市的运转。从游戏第一步,你在地皮上规划出第一个简陋的街区开始,到整个城市

高楼林立,人声鼎沸,各种交通工具有条不紊,穿梭其中。亲自看着一座城市从无到有,从小到大的成就想必每个玩家都欲罢不能。遗憾的是,随着《模拟人生》的大卖热卖,《模拟城市》被摆到了一个尴尬的位置,从上一代《模拟城市4》后整整10年没有任何续作,直到2013年才发布了最新的《模拟城市 2013》。最悲催的是,由于开发时间和预算的不足,《模拟城市 2013》的bug多如牛毛,加上慢得令人发指的Debug速度,以及EA的小霸王服务器都严重影响了游戏体验。按照EA的说法,这个收益不佳的工作室被解散也就在情理之中了。

一个传奇的结束是另一个传奇的开始(《超卡城市XXL》?不,我已经对这个仅仅在前作基础上打了个多核补丁就敢出来卖钱的游戏彻底失去信心了)。就在我们还在对着Maxis的残骸唏嘘不已的时候,在交通运输模拟上依靠《都市运输》系列大获成功的Colossal Order工作室为各位市长们带来了新的希望,这个其

貌不扬,仅仅只有不到2GB容量的游戏结合了《模拟城市 2013》的一些新鲜创意(你必须承认,新版模拟城市的一些创新点确实其实蛮吸引人的)和《超大城市》的大地图,再加上飞快的Bug修复速度(这才短短半个月,已经升级到了1.06版本),《天际线》已经称得上是目前最成功的模拟城市类游戏,Steam上的得分高达87分。游戏的发行商Paradox宣布在游戏发售的当天就售出了25万套(噢,不是有人说此类游戏不好卖吗?)。更加令人期待的是《天际线》庞大的Mod,目前已经有上万个Mod插件,源源不断地完满足着玩家的需求。Colossal Order甚至开玩笑说自己完全可以被解雇了,因为Mod玩家们自己会把这个游戏打造得更加完美。事实上,为了打造出我认为是完美的城市,从发售那天开始俺已经在其中奋斗了上百小时了。各位市长,还不来一发,打造你心目中理想的宇宙中心大都市吗?

→ 中二症很可怕



这些深度中二病患者甚至还会给自己的怪物配图——佛祖啊·你们到底是有多闲？

很久很久以前·互联网还不那么发达的时候·有一部把科幻和惊悚结合起来的剧集非常经典·这就是《X档案》·其中经常会有一些匪夷所思的事物·甚至有些会让人看完后汗流浹背·你以为这就是全部？骚年·你太天真了·来SCP基金会的网站看看就会发现·这里随便一个怪物拉出来·恐怕都要比世界末日还可怕·

SCP基金会全称Special Containment Procedures Foundation·是一个全球性的秘密组织(类似于神盾局吧·还好他们不在一个位元)·他们的目标是收容和销毁全球的超自然物品/人物/现象(即SCP)·以让普通人能生活在一个相对安全的世界中·这个基金会应该是有联合国性质的·因为它非常非常有钱·而且完全不受各大国政府的干扰·但是在某些情

况下基金会会选择与各大国政府合作来达到其目的·特殊收容措施是为了收容SCP而准备的特殊措施·以防止SCP影响到世俗世界·

然后在他们的网站上·罗列了非常多种类的奇奇怪怪的属于《X档案》范畴的事物·比如说这个对SCP-426·一台具有致命功能的面包机的描述·“我被发现于██████████一家的家中·在其中三名成员惨死之后·我起初是作为一份新婚礼物被送给██████████夫妇的·我的盒子上没有留下任何卡片和身份的标记·大约在这一家收到我的两个月之后·由于电路失火·消防员赶到了这里·(他们发现)██████████夫人死于触电·由于他试图吞下一整只电插座·另外两名受害者在火灾发生后不久也被同样丧生·██████████

老夫人在她的胃胀裂之前吞下了将近10千克的面包并死于内出血·██████████先生由于试图和我[已更改]而死于失血过多·唯一的幸存者已经是处于严重营养不良状态的██████████老先生·他解释说他在一周前插进了嘴里一些面包片而且仍然在等着它们烤好之后弹出来·”比比皆是·有些设定文笔流畅(编者注:上文未经任何修改·属完全引用)·简直就是一部完美的迷你科幻小说·完全可以拍成一部出色的恐怖电影呢(当然·我必须要提醒你有些设定ZTM变态恶心)——如果恰好读到这里的你是一名影视编剧的话·我很期待你拍出来哦·究竟里面有些什么奇怪而又恐怖的怪物在等着我们·又或者你也想自己脑洞大开的idea公诸于众?我就不多剧透了·直接去网站看个够吧·

官方网站: <http://www.scp-wiki.net/>

如果你e文不那么好·又或者访问起来不顺畅·这里也有

大局域网传送点1: <http://trow.cc/wiki/scp/start>

大局域网传送点2: <http://scpfoundation.123ubb.com/>



为各位推荐几首高保真“原汁原味”的歌曲

发烧的目的,是为了听音乐,花成千上万元甚至十几万元购置器材,天天在家听什么摔玻璃、砸瓶子,还不如到废品收购站去,那儿摔瓶子的声音绝对是Hi-end级的。

追求高保真,首先要知道“原汁原味”

一是要阅读一些音乐史,知晓音乐怎样从古代理人的嘴巴和手掌进化到现代交响殿堂的,了解一下各个历史时期大师们创作背景、经历和风格;

二是了解或掌握音乐的要素、织体、结构、曲式等;

三是了解当代著名乐团、指挥、演奏(演唱)大师的特长与风格,为“看音乐”做准备,不一定能全看懂,但听起来其乐无穷,通过这些,就可以知道为什么经典音乐长盛不衰,而流行音乐朝生暮死了。

四是多听现场,到音乐厅去感受“高保真”,没听过现场的朋友不妨“出点血”听一场现场演奏的“命运”交响曲,那种夺人心魄的震撼力是任何艺术形式也做不到的。

通过听现场,还可以非常直观地感觉到弦乐器、管乐器、打击乐器、键盘乐器等到底是什么音色,整个乐队是什么音色、交响乐队、室内乐队在舞台上是怎么摆位排列的,什么叫双管制、什么叫四管制、交响乐队的不同编制是如何做到整体音响平衡的,所谓声场、定位、解析力、穿透力、动态范围等到底是个什么感觉。

《万物生长》

由冯唐作词,以一首《董小姐》火遍全国的唱作人宋冬野作曲并演唱,魔性十足,随着缓缓“吃你”的走心节奏,歌词旋律相得益彰,曲风独树一帜,配上宋冬野独具魅力的声线,深沉魔性。



《Rising girl》

Lovestoned·他们是一个来自瑞典的组合,2010年出新专辑《Rising Love》,其中《Rising girl》作为主打歌曲首先推广于各大网站,并获得不错的好评。优美的旋律可以让你拥有置身夏天的感觉,轻快的吉他、大鼓和ukulele配合的声音仿佛柔和的微风拂过。



《野子》

原创歌手苏运莹在2015年1月2日参加《中国好歌曲》第二季第一期带来的原创作品。这首歌诞生于一个很是稀松平常的环境之下,苏运莹在北京上学的时候,有天早上风刮得很大,她就站在窗边看着风景,脑海里浮现旋律,《野子》这首歌也就孕育而生了。



《The Magnificent Tree》

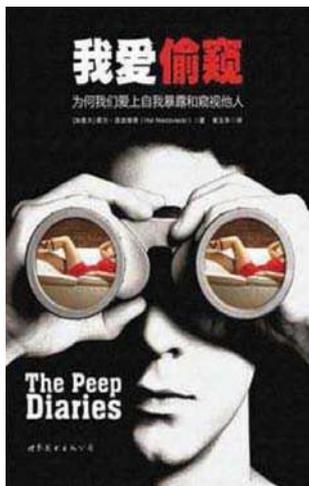
比利时著名梦幻流行、神游舞曲、室内流行乐队,对于国内听众来说,初遇大概是芝士广告中的一曲《Mermaid Song》一见倾心。这首《The Magnificent Tree》非常精彩,旋律氛围演唱完美营造出朦胧梦幻的美感,故事也非常奇妙。



因为害怕孤单,所以偷窥

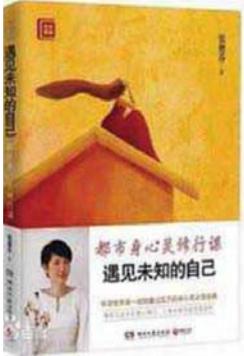
书名叫《我爱偷窥》,那么直接、那么阴暗、那么挑逗……本书是加拿大作家霍尔涅兹维奇写的,书中对现代人通过网络来自我暴露和偷窥别人的现象进行探究。虽说偷窥一方面破坏一些人的生活,同时另一方面来说也可以监视我们政府权利的滥用,比如在咱们中国习大大上台有多少贪官就是毁在网上的视频曝光,如果没有群众的“偷窥”,效果也没那么大。

偷窥是把双刃剑,一方面解决我们需求,另一方面却又伤害别人或自己。这是我们时代目前的一个特征,因为我们人总得寻找到自己存在的理由。谁也不想像那克罗地亚的老妇人死了42年才发现。马克思也说过人是社会关系的总和。谁都想在整个社会中给自己找个群体给自己定个位,谁都知道自己是谁!



心灵鸡汤

昨日似乎不在任何人心中搁浅,流淌美好无限。那份醉意的轻松,那份纯粹的快乐,成了人生的旅途中一道清亮的风景,温暖而感动。每周留给自己半天的时间,一本心灵读物净化内心。



《遇见未知的自己》

作者:[中]张德芬

故事从“冬天的雨夜,在荒郊野外的山区,一个没有手机、没有汽油的孤单女人”开始。若菱,自名校毕业,拥有令人羡慕的工作,但心中却不停的自问:为什么我不能拥有想要的生活?为什么我不快乐?

在一个雨夜,若菱巧遇一名智慧老者,在交谈过程中,她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口,寻回最真实勇敢的自我……



《世界上的另一个你》

作者:[美]朗·霍尔Ron Hall

他叫丹佛·摩尔·易怒、危险且令人生畏,但是他不仅改变了一座城市,也为人们燃起了希望。他没受过教育,每天不停为“主子”捡棉花,但积蓄始终是零。另一个他叫朗·霍尔,是一个百万富翁,有着敏锐的艺术眼光,以及绝佳的生意手腕。

两个不同身份、不同地位的人相遇在一起会有怎样的故事?贪婪、恐惧、希望、惊喜?



《你的孤独,虽败犹荣》

作者:[中]刘同

孤独之前是迷茫,孤独之后是成长。喜欢便是喜欢,不想回答便是真的不知道如何作答。有时佯装镇定或笑得开心,心里总觉得自己与这个世界格格不入。不停对抗,学着顺从,冷静旁观,终明白我们都不应该是别人世界的参与者,而是自己世界的建造者。

这本书里记录了33种孤独感,希望能让你想起自己某种忘我无形的成长。

关于电影你不知道的冷知识

1.王家卫所有电影的片名都是四个字

四个字是中国人很古老而自然的一种语言使用形式,诗经中就有大量四字结构,又如成语,寓意丰富而精干短小,多四字结构。而王家卫的性格偏向欣赏推崇传统美学风格,目前为止所有影片片名都是四个字,如《东邪西毒》《一代宗师》。



2.世界上票房回报率最高的电影

2009年由派拉蒙影业公司发行的《鬼影实录》,仅凭1.1万美金的制作成本,换回了全球1.97亿的票房。



3. 印度电影为什么都很长

印度电影基本每部都接近3小时,且都会有歌舞元素。因为印度气候很炎热,观众们希望能在电影院里一边乘凉一边打发时间。电影时间太短,就会觉得没意思。早期印度电影制片商为了迎合大众这一需求,通过在电影中加入大量印度歌舞以增加片长,久而久之便形成了印度电影这种固定类型风格。

4.世界上票房最高的电影

《阿凡达》以27.517亿美元全球票房为世界之最。不过,考虑通货膨胀因素,票房最高的电影为1939年的史诗巨片《乱世佳人》,当时取得了近4亿美元的票房,差不多相当于现在的60亿美元。

5.拍摄时间与电影时间完全重合的电影



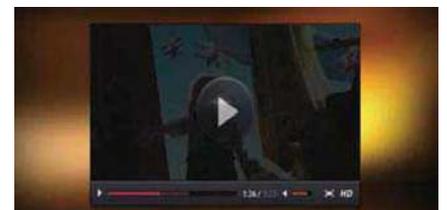
电影《俄罗斯方舟》讲述了200年苏俄近代史。整部电影没有任何剪辑,两千名演员,三十五个房间,三个交响乐团,排练七个月,一个镜头。德国摄影师提尔曼·巴特纳在九十多分钟的时间里扛着三十多公斤重的高清晰索尼数码相机一口气完成了所有画面的拍摄,拍摄时间与电影时间完全重合。

6.为什么盗版电影免责声明都是“24小时内删除”?

因为当年56k网速条件下下载一部30分钟的电影需要23小时30分钟。

7.为什么视频播放器中用[三角]表示播放?

无论是录音带还是录像带,如果要从头播放,都是左边的轮盘剩余磁带更多,结构上很像一个向右三角形。



汽水卖成这样, 好不好喝还重要吗?



如果把美国饮料公司Jones Soda (译为: 琼斯苏打) 的奇葩历史分开编成段子, 在微博上每天一条估计连发一年都不带重样儿的。正如他家公司的口号标语一样, 琼斯苏打愿意为年轻人而不断创新 (Run with the little guy...create some change)。

琼斯苏打专以各式各样的神奇口味苏打水, 在暗黑饮料界独领风骚了很多年, 它曾先后推出过包括熏肉味、奶油味、泡泡糖味、根汁汽水味、姜汁味在内的几十种拥有独特口味的苏打水。这家公司还曾与某著名商超连锁合作, 推出过自家品牌的各种标志性口味润唇膏; 琼斯苏打在公司创立初期, 曾经为了吸引消费者的眼球, 专门在美国大街小巷随处可见的各式服装商店、音像商店、体育器材商店以及纹身店, 甚至是星巴克里上架自己家的饮料。特别值得一提的是, 从2003年起, 琼斯苏打每年都会推出一种或多种不同口味、不同包装的限量版苏打汽水, 比如被人津津乐道的经典土耳其烤肉口味、烟熏三文鱼口味, 还有怪诞风格的万圣节四怪物套装、恐怖血橙、焦糖苹果的黎明, 夜晚红甘草, 甚至还有专为某橄榄球队推出的汗水、污垢味苏打水。

脑洞向: 如果将《权力的游戏》移植到上世纪八十年代

如果《权力的游戏》中的人物角色, 全部在某个特定的平行空间拥有上世纪八十年代的美利坚众生面貌, 将会是怎样? 最近画家Mike Wrobel就上传了这样一组作品, 看过之后总感觉是浓浓的雅痞风格, 特别是异鬼的造型, 头发打理成披肩状, 身穿休闲衫而且手拿冰棒。你伙计是一不小心走错片场了吧!

"马王" 卓戈·卡奥



"龙女" 丹妮莉丝·坦格利安



"异鬼" White Walker



要啥洗衣机呀？洗衣沙袋才是真爱

逼死强迫症的桌子

纽约设计师louisie-anne van't riet最近设计出一款名为infinitem的桌子。这款桌子的桌面与压力传感器互联，一旦有物体被放置在桌面上，infinitem就能识别出来，带动LED被激活，从而让透明桌面之下就会透射出具有深邃感的冷峻灯光。虽说这个设计是为了鼓励人们在离开之前清理干净桌面，但是一张桌子假如不能放物，岂不是有点搞笑？而且这张桌子摆放到家里，就真的不怕逼死咱们这些强迫症？



作为所有家务包圆儿的新时代好男人，我常常觉得洗衣机、吸尘器、扫地机器人的出现，让咱少了好多做家务的乐趣。（能偷懒还抱怨，这不是犯贱是什么！）有了这款punch bag/laundry bag（沙袋/洗衣袋），轻松解决以上问题。

不过用geek的思维想想，用打沙包的形式洗衣服好似还差那么一点炫酷好玩吧？能不能有人发明个能和街机游戏联动的洗衣袋，这样的话，只需要用手柄搓几个华丽的↓→↓→拳或者放几发大招，就能把衣服洗得干干净净哦！



“萌神”诞生记：卖萌也是个技术活(●—●)

《超能陆战队》的上映，让呆萌的治愈系机器人大白晋级为新一代火遍全球的“萌神”。（上一代萌神也是治愈系的，大家还记得《银河护卫队》里只会说一句“I am Groot”的树人格鲁特吗？）

“萌神”大白通体雪白绵软、爽滑Q弹，这不是因为迪士尼的美工大人们偷懒不认真画人设，更不是因为美工大人们加班时喜欢用汤圆充饥。从漫画原著中凶神恶煞的怪兽大白，变化为如今呆萌的造型着实费了《超》团队一番心血。（要知道这部主要靠卖萌赚票房的电影，其投资预算是1.65亿美元，这我会随便乱说？）

首先，原著刚好包含了迎合亚洲市场观众口味的日本文化元素；其次，随着故事的进展，男主角小宏与女主角大白的情感也在不断加深，这完全符合冷迪士尼讲故事一贯的温情思路。

大白人设的核心灵感，其实来自于卡内基梅隆大学正在研发的充气膨胀的医用机器人，有了大白的功能核心元素之后设计团队再去思考造型，大白的设计思路围绕着萌这个关键字，想要讨人喜欢让人忍不住亲近拥抱这个大个头，唯一的办法就是让它拥有让人捏起来软软的手感。

而大白的脸部设计则采用极简的形状，(●—●)的是借鉴了日式铃铛底部用一条长豁口连接两个对称圆孔的造型，如此一来没有嘴巴表达的大白，只能借助眨眼的方式表达自己，这使得必须通过眼神交流去猜测“萌神”许多想法的观众，无形中和大白拉近了距离。

另外，大白走路动作是设计团队在观摩许多纪录片的基础上，从自然界中选取了最萌的三种走路姿势——刚学会走路的婴儿、穿尿不湿的婴儿、企鹅宝宝，而最终定下企鹅宝宝的姿态。除了这些匠心独运的美术设计，迪士尼还花大价钱研发了表现大白半透明身体的Hyperion技术，这让“萌神”不管从哪个角度看起来，都能够给人柔和的感觉。综合以上，大白童鞋在网络上引发各种萌力十足的火爆话题，就再正常不过啦。





膝盖, 你别贫碎

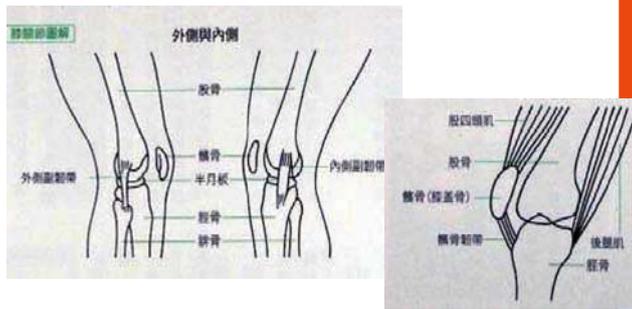
文+图-童晨

许多小伙伴都十分热爱运动或迷恋户外,每次出行前肯定会对穿什么装备、如何补充能量做好充分考虑。大家可否知道,某位作为人体活动中负荷较大的小伙伴——膝盖,一直在为你默默的付出。它究竟是如何成为我们“背后的好友”?到底是怎样柔弱地坚韧着?我们应怎样和这位好友相处?请跟着GEEK一同走进今日的膝盖保健课堂,让贫“碎”的膝盖醒过来。

“肉垫、绳索与保护壳”

膝盖也就是我们的膝关节。它是位于大小腿之间的连接部位，以半月板、四条韧带为内部主要组成结构。在股骨下端和胫骨上端之间的连接处，垫有一块纤维软骨组织，其形似新月，称为半月板。半月板是膝关节的“肉垫”，起缓冲震动的作用，避免上下两块骨头直接摩擦。膝关节由四条韧带所支撑，膝两侧的中侧突韧带和外侧突韧带，防止膝部轴离位以及左右滑动移位；膝前方的前十字韧带和后十字韧带，防止膝部前后移位。有了这“一块板、四条绳”的护航，膝关节才可以非常稳固的保持原位，支撑身体的各种运动。

除了半月板和四条韧带，膝关节最重要的保护壳就是髌骨了，也是我们所说的膝盖骨。股四头肌与髌骨紧密结合，平日能够完成伸膝的动作就是靠髌骨传递股四头肌的力量。并且，膝关节在半蹲位的稳定性就是靠髌骨来维持，防止膝关节超限活动。



阿喀琉斯之踵

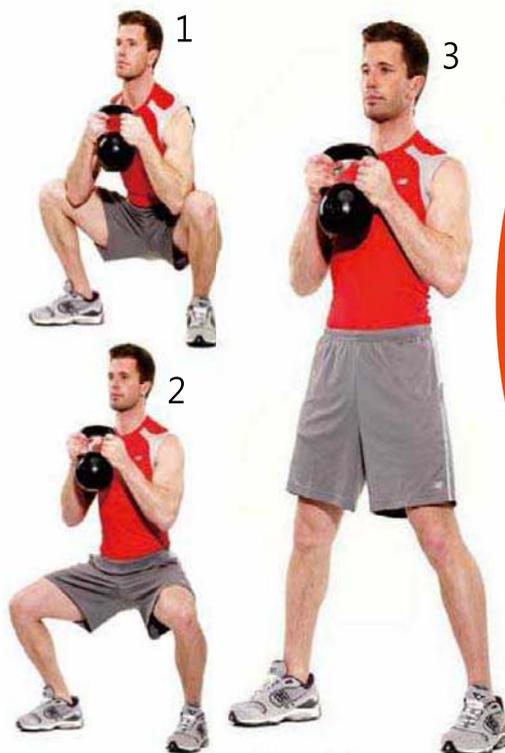
大家知道简单且易操作的收音机、计算器都是十分耐用。随着科技的发展，有些东西却失去了这样的“耐性”，重摔智能手机？让相机跌一下？绝对要心疼到没朋友。简单来讲，越精密的东西就越容易损坏。对膝关节而言，小小方寸之间却包含着许多复杂结构，可想而知它是多么的脆弱。俗话说，人老腿先老。腿是人体运动部位中负担最大的，不仅要支撑全身的重量，还需完成行走、跑动、跳跃等功能。荷马史诗里，英雄人物“阿喀琉斯因”刀枪不入，唯一的弱点就是他的脚后跟。后来他在特洛伊战争中，因被人射中弱点而丧命。膝关节就是我们在运动中的“阿喀琉斯之踵”。



是谁动了我的膝盖

其实很多运动都有可能对膝关节造成损伤，比如非正确姿势的跑步、上下楼梯、大重量的深蹲等等。它们看似毫不相干，实际上都有一个共同点，属于“闭链运动”。所谓的闭链运动是指肢体远端（手掌或脚掌）固定而近端活动的运动。例如跑步就是脚掌固定支撑，靠与地面的静摩擦力来完成。

闭链运动最大的特点是需多关节协同运动。比如大重量的深蹲起训练，固定足部，由髋、膝和踝关节协同完成。膝关节的髌骨天生被一层韧性物质覆盖着，股四头肌通过这层物质所属的韧带结构连接在膝关节下，并支配腿部的伸展。深蹲使膝盖处于最弱、最尖的角度，弯曲的姿势让它受到极大压力；加之一些转体动作，或是再有举起重物的动作并承受重量，造成膝关节扭伤的可能性就极大。闭链运动也因此被称为“膝盖克星”。开始所列举的运动若姿势不正确，都会为膝关节带来过度的压力，给韧带、髌骨、肌肉等膝关节内部组织带来不同程度的伤害。



养膝大法



肩膀

胸部适当放松·
避免含胸。

腹部

不要左右摇晃或上下起伏
太大

双手

手指、腕与臂应是放松的

膝盖

大腿和膝用力拉伸而不是上抬

髌部

腿前摆时积极送髌·注意
髌部的转移和放松。

脚掌

落地时用脚的中部着地·并
让冲击力分散。

膝盖

Tips

问: 膝盖的构造是怎样的?

答: 膝关节由半月板以及四条韧带为主要组成部分·因这“一块板·四条绳”才可以非常稳固的保持原位·支撑身体的各种运动。

问: 膝盖如何自我保护?

答: 膝盖由人体内最大的籽骨——“髌骨”·也就是膝盖骨·作为它最为重要的“保护壳”。

今天列举的运动项目基本都是日常会涉及的·看来为了避免膝关节受伤·以后要尽量能躺着就不坐着·能慢走就绝对不跑起来·这么曲解GEEK君的好意也真是够够的·事实上·人体所遵循的原则是“用进废退”·久

坐办公·长期不锻炼·骨骼就易发生疏松·运动能让骨骼获得良性刺激·从而维持骨质密度·是的·说的也是膝盖也会疏松·养护膝盖·除了动起来·使用合适的护具也是不错的选择·平日偶尔能按摩一下那就再好不过了·

跑步护膝法

“跑步伤膝”似乎成为了很多有志于投身跑步事业的爱好者的梦魇——对啊·跑步伤膝盖·算了咱还是找其他靠谱的运动方法吧·其实·前文已经说过啦·“跑步伤膝”的说法只有在跑姿势不对·穿着不适的情况下才可能成立·非但如此·科学地跑步反而会护膝·你造吗?来看看强人马英九吧·他因为打排球而弄伤膝盖·引起半月板撕裂·后来大学求学时期旧伤复发·不得不动手术切除半月板·术后他按照医生的建议·通过跑步来促进膝盖恢复·其实在膝关节疾病发作前·跑步对膝盖健康是有益的·相信很多跑步者会有这样的感觉·一段时间不跑或少跑·膝盖竟然会感到不舒服·经常跑反而没感觉·所以请以后别再唠叨“跑步伤膝”这种陈词滥调了·是你不会正确跑步罢了·

那什么样的跑姿会对膝盖造成伤害呢?我们又应该用怎样的正确姿势呢?跑步时上身不收紧·腰和臀松懈·只有膝盖及以下部分用力时·那么它承受着你的身体就泰山压顶一般·长此以往的跑步·膝盖也就日益损伤·So·大家一起来纠正跑姿势·请注意以下几个方面:1.身体微微向前倾·2.抬头注视着前方40至60米的路面·3.肩膀平衡挺直·不要沉肩垂肘·4.手臂呈90度角弯曲及双手放松·5.避免提膝过高·6.要用脚掌中心落地·7.放松步伐及减少跨步和跳步·以平稳的节奏作深呼吸·

如果大家用上身体各个部位的肌肉力量·脚步轻盈地慢跑·膝盖的负重感会减轻很多·当跑步装备·热身活动都ok了·让正确的跑步姿势来助你护膝一臂之力吧·

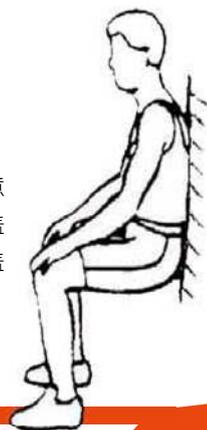
静蹲护膝法

上文说过,连接髌骨的大腿肌肉是股四头肌,而保护膝盖最好的方式就是增强股四头肌肌力。推荐一个简单的方法“靠墙静蹲练习”。靠墙蹲因靠墙的姿势,腰腹无需用力,着重锻炼腿部肌肉,比如加强股四头肌的力

量。练习不仅带给膝盖的负担小,而且还能有效的锻炼股四头肌,对于膝关节及周边肌肉韧带的损伤有很好的康复作用。

动作要领:将背部打直靠墙并慢慢往下蹲。

直到大腿与小腿呈现近90度直角。要注意的是,膝盖一定不能超过脚尖,以免给膝盖造成更大负担,这是关键点。因为如果膝盖超过脚尖,半月板就会受力,适得其反。



膝关节大保健

一听到大保健是不是嗨了?其实就是膝关节按摩啦。每天只需睡前做足十分钟,就可以让膝关节年轻十岁。

方法一: 按揉髌骨(也就是膝盖骨)。

用一个掌或是两个手掌慢慢压在髌骨上方,由轻到重慢慢用力进行来回的揉搓,力度控制在老年人能承受的范围,膝关节渐渐有一种热感就是最合适的。每次做三分钟即可。此动作可以松解肌肉之间或者韧带之间的粘连,让粘连分开疼痛就会消失。



方法二: 拿股四头肌。

大腿前侧有两块肌肉,叫做股四头肌的内侧头和外侧头,用一个手把它握住,拇指在内侧,其余四指在外侧进行拿捏,做到有酸胀感为最佳。做三分钟即可。



方法三: 擦揉膝关节。

手掌伸直,先用掌根贴着外侧,贴好后稍微用力,由上往下快速的擦动揉捏,一直擦揉到小腿的中间为止;内、外侧各擦揉一分半钟,共三分钟。



护膝“神器”

(1)护膝

佩戴护膝是作为膝关节防护中被普遍采用且最有效的方法,通过护膝对膝关节带来的一定压力对其进行保护作用,最大限度避免膝关节伤病发生或进一步发展,并减轻疼痛和促进恢复。好的护膝应该是运动过程中始终和膝部紧密贴合,整体佩戴感舒适,不会发生移位。



(2)肌内效贴布

运动贴扎即使用弹性或非弹性的贴布对运动员的关节或肌肉进行贴扎,预防运动损伤,避免已有的损伤加重,同时还有一定的治疗作用,是防护运动伤害非常重要的好帮手。



(3)髌骨带

相对于护膝的重量级,髌骨带算是一种轻量级的护具。一般由布料和橡胶软管组成,可以在一定程度上固定髌骨,在各种运动中都能减少半月板磨损,而且价钱不贵,所以把它作为日常运动的必备品非常合适。



问: 膝盖为什么很脆弱?

答: 腿是人体运动部位中负担最大的,不仅要支撑全身的重量,还需完成行走、跑动、跳跃等功能。而膝盖更是要承受人在运动中的三倍体重压力。

问: “跑步百利唯伤膝”?

答: 跑步伤膝成为了很多人不跑步的理由,事实上不正确的跑姿才是伤膝的真凶。跑步能让膝盖得到良性刺激,并促进其修复与生长。

问: 如何防止膝盖过度损伤?

答: 保护膝盖最好的方式就是增强股四头肌肌力,让腿上的肌肉在运动中出力,减轻膝盖负担。

谣言终结者 三个关于 跑步减肥谣言的 真相

文+图=艾韵熹

跑步减肥谁不会啊,只要咱持续、坚持、长时间地跑步,必定减肥。这是绝大多数胖纸的想法,但是一想到“持续、坚持、长时间”,基本上都歇菜了——算了,这肥咱还是不减了吧。NO!NO!NO!你看到的不一定是真的,你听说的不一

定是对的,你深信不疑的可能是错的。今天GEEK就来拨乱反正,和各位胖友或者立志通过跑步减肥的妹子来聊聊跑步减肥那些事儿。废话不多说,有图有真相,我们直接奉上三个干货:三个关于跑步减肥谣言的真相。



● 谣言：必须运动30分钟后才燃烧脂肪

“很多人跑步都是白跑！因为运动只有超过30分钟才会燃烧脂肪，如果运动时长未达到，那就是白跑，无法减肥。”各大网站、微博、微信公众账号不约而同的这样告诉你。许多跑步减肥的人看完这个理论，都快要哭出声来了：难怪我跑了这么多天都没瘦，原来是运动时间不够！要是在度娘上搜索相关跑步的科普内容，类似的“忠告”同样是频频出现。“一定要至少坚持30分钟”俨然成为非常靠谱的减肥秘方。事实真的是这样吗？如果我每次只跑20分钟，真的就无法减肥吗？这个理论直接吓到很多人，反而没起到鼓励的作用。把本来打算运动减肥的人，推向错误的减肥路子。



● 谣言：跑步中间不能停，停了白跑。

“无论你跑多慢，跑步一定要坚持到底；不能停，也不能走，要一直跑下去。”又是一个广为流传、人人皆知的说法：跑步不能停，停了没效果。我要跑一个小时甚至更久，想停下来喝口水行吗？憋尿怎么办？其实这个“不能停”的理论，应该算是上文说的“30分钟燃脂论”的衍生版；提出此说法的人，一定也是对第一条“真理”深信不疑。跑步的过程中，一旦中断，脂肪的消耗大业又得从新再来。

胖纸运动起来是十分费力的，随便跑个几百米就要停下来喘上一阵，才能再接着跑。各位一直坚持减肥的胖纸们，看到“不能停”的“大招”心塞不已，自己又是白跑了的节奏呀！前面已经说到，有氧运动包括跑步，脂肪的燃烧都是从第一秒钟就开始，它们时时刻刻都在“消耗自己，成全他人”，并不存在跑步前30分钟里消耗糖，30分钟后才开始消耗脂肪的情况。



● 真相: 跑步开始就已经在燃烧脂肪



根据中国台湾著名的辅仁大学体育系兼任讲师·食品营养研究所博士候选人郭捷的研究·在长时间有氧运动(跑步)中·糖和脂肪都在按相似的比例提供能量·大约五五开。由于女性体内的游离脂肪酸较多·所以在一开始的时候·女性的脂肪消耗比例还要更高一点·脂肪供能比例可达到60%。这说明什么呢?从跑步的第一刻起·你的脂肪就在燃烧!

教科书上白纸黑字写明:脂肪是人最主要的供能来源。即使是刷微博·打游戏·玩电脑·甚至是你安安静静睡觉的时候·身体都在消耗热量·而这些热量大部分都来源于脂肪。所以·当你做有氧运动·比如跑步的时候·从一开始你的身体就已经在消耗脂肪·为你提供能量。非得运动到30分钟以后·身体才开始燃烧脂肪供给运动·这是一个错误的说法。

大家可能会有这样的疑问·如果脂肪在运动中

是立刻消耗的·但我却没有通过运动瘦下来·为什么会出现这种情况?明明跑了步·燃烧了那么多脂肪·为何还是瘦不了?因为经过千万年的进化·人体已经变成了一台很精密的仪器。单纯的消耗热量·燃烧脂肪·身体会主动逼迫你吃更多的东西·吸收更多的热量进行补充·也就是每次运动所消耗的脂肪又长回来了。所以·管住嘴·是减肥的另一个真相。

持续30分钟的慢跑对于提升心肺功能·燃烧脂肪以达到减肥效果有其必要性。对日常没有运动习惯的人而言·突然要求一次进行30分钟时长的跑量·年轻民众可能撑得住·但是久不运动的上班族·身体哪能吃得消。所以依照每个人的身体状况不同·跑步的时间也要有所调整才行。刚开始跑步者可采分段方式进行·建议以一次跑8分钟·慢走3分钟为一组搭配·每日先做3~4组·慢慢适应及累积跑步的能力。

● 真相: 跑跑停停消耗的脂肪反而更多



事实上·跑跑停停消耗的脂肪反而更多。我把一个99%的人都不知道宇宙真相广而告之·请叫我雷锋!这个也许“毁三观”的真相是有科学实验依据的·绝不是我拍脑子·或被苹果砸了所想出来的。《中国体育科技》上刊载一篇研究论文总结说:有间歇的运动·减脂的效果更好。这项实验研究了“中等运动强度下持续跑和间歇跑的差异”。实验对象在实验中·第一次连续跑1小时·1秒不停(PS:你们有多少人行?);第二次进行3个20分钟的间歇跑·每次间歇休息10分钟·强度不变。研究最终表明·虽然持续跑1小

时确实会让脂肪消耗比例提高·但休息10分钟却能让脂肪消耗比例提升得更高!虽然休息的30分钟内·间歇跑的脂肪消耗比持续跑低一点·但脂肪消耗量在休息期间是越来越高的。最后·计算运动期间消耗的脂肪总量·间歇跑反而会比持续跑更高。所以·间歇跑不仅不会影响运动的脂肪消耗·反而比“不能停”的持续跑消耗了更多脂肪!

看到这里·你应该知道那些高强度间歇训练·比如HIIT·确实可以做到高效减脂。HIIT包含了高强度和间歇·能有超凡的减脂效果和受众群·很重要的一个原因就是间歇。如果你能读到本文·那么你绝对是跑者中的幸运儿·至少从此以后跑步时无需憋尿·想停就停随心跑。



● 谣言：跑得越多，瘦得越多。

同样是跑步，有的人觉得跑完之后胃口倍儿棒、食欲大增，会吃得更多几乎失控，体重甚至比不运动的时候增长的还要快、还要猛。但另外也有人会有相反的感觉，食欲小了，吃东西的欲望减弱。运动究竟会对食欲产生什么样的影响？跑步、骑车、力量训练，到底会让人饥渴难耐，还是没那么饿？



● 真相：跑得越多，吃得越多

一般的健身教材给出的答案是：长期进行有氧运动可能会让食欲升高，其让身体处于增加体脂体重状态。无氧运动则相反，长期力量训练可能会让食欲降低，让身体处于减少体脂体重状态。是的，如果你长期坚持跑步、做有氧，那么食量、食欲可能会越来越猛哦！

为什么会这样？这不科学！其实，这非常科学。想搞懂这其中缘由，你必须知道一个东西：瘦素。瘦素

是对于食欲影响比较大的人体激素，它和中枢神经的系统受体结合，通过下丘脑的调节作用，影响饱食中枢。所以瘦素可以促使机体减少摄取食物的欲望，增加能量消耗，进而使体重减轻。瘦素的分泌与食欲呈负相关。简单来讲，对于无疾病的健康人而言，体内的瘦素增加则食欲减少，减少则食欲增加。长期进行有氧训练，瘦素水平会明显降低；马拉松运动员的瘦素是正常人的三分之一左右，这一切

都是有据可循的。

除了瘦素之外，还有一个影响体重的关键因素是生长素。一般认为，生长素的水平增加会引起食物摄入量的增加，也会增加个体的体脂肪含量和体重。这就是说，生长素才是体重增加的激素。经研究发现，长期进行有氧运动会让生长素水平增长。



综上所述，长期的有氧运动会让瘦素降低，所以身体只会一直处于饥饿、长脂肪的状态，越跑越饿。饿了之后自然食欲大增，此时你要么忍住不

吃或者吃很少（想想也是有够心塞的），要么放开大吃——当然后果你懂的。但是，短期的有氧运动对瘦素和生长素的影响不明显。对于想要减

肥的人来说，适度进行跑步等有氧运动有利于减肥减脂，同时也要兼顾无氧训练（力量），控制饮食，这才是减肥的高速路。



GEEK
atWhy

本专栏由《GEEK》
与潮流网站www.catwhy.com共同呈现

文+图=onetwo

关于油头

是时候与自己的发型师
好好聊聊



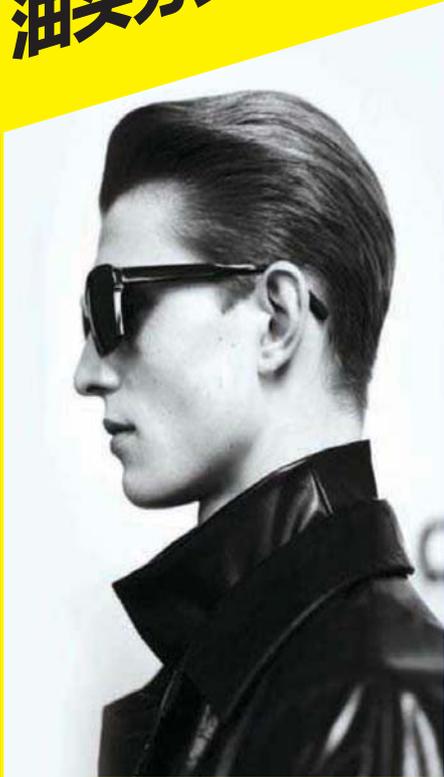
发型,一直都是每个人避无可避的话题。纵使你永远不与身边的朋友交流这个话题,但是你总会与你

的发型师谈及。你想要什么发型,怎样的发型适合你,你与发型师都心里有数。今天我们不是打算解决

所有人的发型问题,而是推荐一款发型给各位,一款经久不衰的经典发型——“油头”。

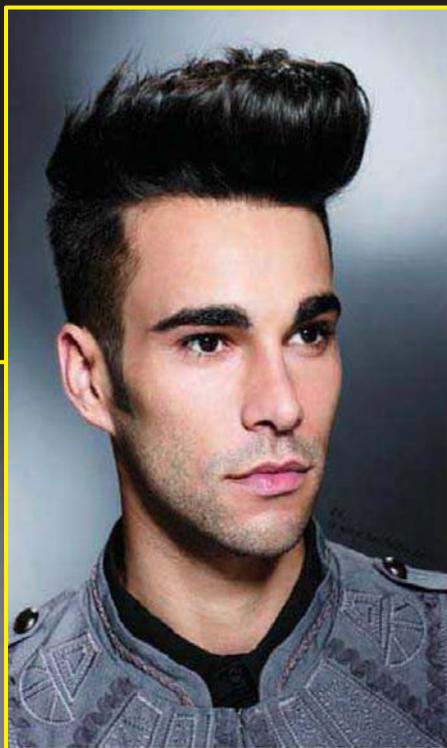
油头分类

关于油头的起源，确实难以说清。但要说什么时候开始盛行，则是上世纪30~50年代的事情。我们常常会把前额及两鬓头发全部后梳的发型，统称为“油头”。而在英文当中，通常会把油头区分为Slicked Hair、Side Swept、Quiff Hair 三大类。



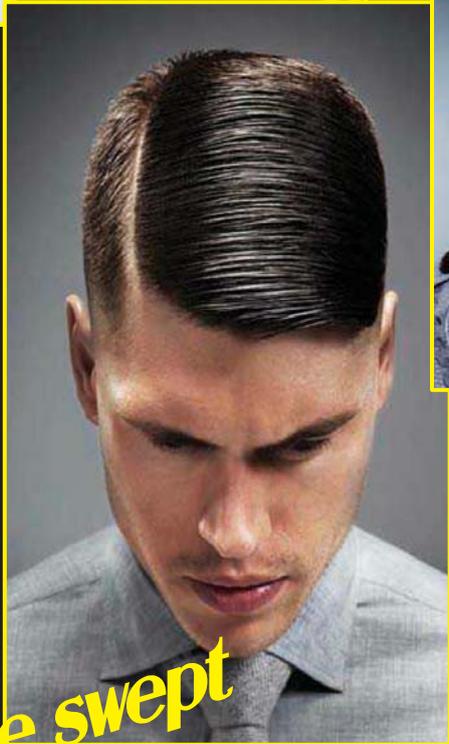
Slicked Hair

Slicked Hair是最为经典的油头。讲究头发的油亮服帖感，给人相当绅士的成熟感，需要有一定的厚度与长度才会更加好看，也就是大家常常说的背头。



Quiff Hair则是由摇滚名人猫王所掀起的油头发型潮流。长度及高度会比较蓬松且夸张，头顶上方则是让人会更加瞩目的高耸造型，也就是大家俗称的“飞机头”。

Quiff Hair



Side swept

Side swept是Slicked Hair分界的油头版本，讲究干练整洁的分界油头。当然现在过于贴服的油头确实不适合日常生活，因此衍生出了现代版本。现代版本更追求蓬松感，所以在使用发油做造型的时候，常利用手指拉出线条感，为整体油头带出适度的蓬松感。



代表人物
David Beckham



国际巨星
Justin Timberland



英国时尚博主
Matthew Zorpas



意大利时尚博主
Mariano Di Vaio

A Style

正装绅士look

正装或者西装都是油头的绝配单品之一。一直以来油头都是象征着成熟与绅士,所以不管你是准备出席重要场合还是要上班,油头都是相当合适的选择。如果想要打破赌神周润发那种大佬般的成熟感,不妨与你的发型师沟通,将两侧頭髮剃短,梳起中间头髮,展现利落干净的有型帅气look。



至于很多人会问一个问题,油头是否适合亚洲人?别说亚洲人,其实每个人发质都是不同的。现今的发油以及剪发技术,对于发型塑造的帮助很大,已经不存在什么适不适合亚洲人的问题。更加重要的是,是否合适自己。当然,还是有一些建议给进行油头造型前的你。

1. 对于发质较硬的人来说,留这种发型是很不容易的,不仅不容易成型还会显得毛躁。建议头发不宜太长,或者留长之后进行软化漂染处理,成型就会比较容易些。

2. 至于脸小轮廓深,就是先天优势啦,如果你是这样的话就再好不过。不过什么发型都要依照个人情况来定,另外发际线太高的人也要慎重。

3. 太懒的人也不适合,因为每天打理起来还是很费时间的哟。

自在休闲look

油头不光是正装标配,日常休闲搭也是很好的选择。要懂得利用身上的配件为整体造型加分,眼镜、围巾的点缀,中长度的大背头发型向后梳起,营造高度的蓬松感,展现年轻活力感。建议上面的头发可以稍微抓乱,避免过于平整,这样才可以展现出随性的风范。另外,想要打造帅气又略带腼腆的帅气男孩形象,善用眼镜就绝对ok!



B Style

街头潮流look

如果你喜欢更加个性一点,街头潮流的搭配绝对是首选。不妨换上一件素色背心或T恤,又或者是街头潮流当中标志性的迷彩单品,呈现随性的不羁情怀。不过在尝试这种造型之前,型男们不妨先锻炼好身材,再来大胆挑战!油头发型本身已十分吸睛,只需要简单穿搭,让人把视觉焦点锁定于头部上,这种风格就是最好的表现时机!



C Style

油头适合什么穿搭?油头固然帅气,如何从整体上加,那就必须从服装搭配着手。不同的服装风格,呈现出来的感觉是完全不同的。油头之所以长久不衰,正是因为其多边形,不同的着装搭配上油头便能带出丰富的形象。

发油

油头发型当中，发油是相当重要的一环，切记不能单纯以品牌作为选择的唯一标准，一款合适自己发质的发油才是正确的选择。一款优秀的发油，需要兼顾定型以及易于清洗两个方面。Suavecito、UPPERCUT、SHINER GOLD、Layrite属于国内较为热销的发油品牌，当然也是业内油头造型的经典大牌。如果你希望尝试一款油头造型，那么这四款发油也许会成为你的最佳选择。



Suavecito

Suavecito pomade发油，来自美国著名的发油，油头大背头飞机头造型领导品牌。在全球拥有超高的人气，深受全球各地粉丝的推崇。suavecito发油采用国际发型师一致认可的男士造型标准，选用传统经典配方，以专属的古龙水复古香气及清爽手感深受大家的一致好评。其独特的定型黏度可以持续一整天造型，不油腻沾灰，并且拥有高度光亮及天然保湿效果，其产品中的水溶性配方可轻松清洁清洗，并且可以重复梳理，重复使用。



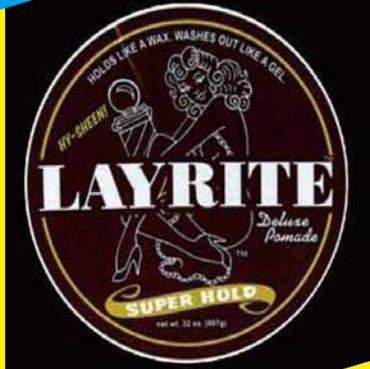
UPPERCUT

来自 uppercut 的复古发油，是一款以美式复古和滑板、冲浪文化相结合的发油产品，即使进行BMX(自行车越野)或者拳击这种剧烈运动，都不会导致发型凌乱。也是美国好多明星用来使用打理飞机头的好伴侣，备受美国明星喜爱。



SHINER GOLD

来自美国亚利桑那州凤凰城的SHINER GOLD POMADE是全新开发的高黏性水洗式发油，原创天然配方的独特椰椰香味以及高度的保湿性可维持造型一整天。天然配方，100%美国生产，最大特点是其采用水洗式配方，用洗发水就能轻松洗净。



Layrite

Layrite品牌创始人是Barber Shop and Shaving Parlor的老板，由此可知他对于剃胡和梳油头这两件事有多么专精，所以其设计的对应性商品品质更是没话说。相较传统发油的油腻与厚重感，Layrite改良成水性质地后，清洗极为容易。

1. Belmont Barbershop

芝加哥 (CHICAGO)

老板Josh Cooley表示，每一位Belmont Barbershop的理发师都是相当有专业素质的，擅长各种油头造型和修胡服务。

网站: <http://belmontbarbershop.com>

4. Ben's Barbers

纽约 (NEW YORK CITY)

尽管装修相对朴实，但实惠的价格和绝赞的剪发技巧都是他们的最大优势。

网站: <http://www.bensbarbers.com/>

2. Joe's Barbershop

芝加哥 (CHICAGO)

经历过40载风风雨雨的理发店，店铺内放置了很多古物，散发出满满的复古情怀。

网站: <http://joesbarbershopchicago.com>

5. Frank's Chop Shop

纽约 (NEW YORK CITY)

不但提供优质的理发服务，在店内你更可以入手到店家的联名商品。

网站: <http://frankschopshop.com>

3. Aidan Gill for Men

新奥尔良 (NEW ORLEANS)

以 high-and-tight 造型闻名，店内摆放了大量的骨董布置和图画装潢。

网站: <http://aidangillformen.com>

6. Persons of Interest

布鲁克林 (BROOKLYN)

搬到新地方的Persons of Interest，散发着60年代办公室的复古与情怀。

网站: <http://personsofinterestbklyn.com>





7.State Street Barbers

波士顿 (BOSTON)

复古的图画、栎木地板, 还能享受洗发、按摩的全套专业服务, 这就是波士顿的State Street Barbers!

网站: <http://statestreetbarbers.com/>

8.Sloane Square Barbers & Shoppe

迈阿密 (MIAMI BEACH)

经典的英式Chesterfield Sofa座椅, 绝对是店铺内最大的标志之一。

网站: <http://sloanesq.com/index.php>

9.AI's Barber Shop

丹佛 (DENVER)

OLD SCHOOL的复古黑白照片和现代风格的砖墙、木地板, 绝对是新旧融合的新鲜理发环境。

网站: <http://gallivant.com/>

10.Stag Barbershop

密尔沃基 (MILWAUKEE)

墙上的鹿头是店铺的标志特色之一, 店内同时为客人量身打造休闲或者专业感的各种硬派男性造型。

网站: <http://stagbarbershop.com/>

11.Baxter Finley Barber & Shop

西好莱坞 (WEST HOLLYWOOD)

复古的理发椅让人回想起过去的美好时光!

网站: <http://www.baxterfinley.com/>

12.Rudy's Barbershop

洛杉矶 (LOS ANGELES')

Rudy's Barbershop, 是非常知名的男仕理发铺, 在美国拥有多家分店。而当中日落大道 (Sunset Blvd) 上的分店, 是各位必须要关注的, 因为在这里你随时会碰到知名人士光顾喔!

网站: <http://rudysbarbershop.com/>

13.Shorty's Barber Shop

洛杉矶 (LOS ANGELES')

国际知名乐队MAROON5主唱 Adam Levine指定的理发铺!

网站: <http://www.shortysbarbershop.com/>

14.F.S.C. Barber

旧金山 (SAN FRANCISCO)

敬业的态度、舒适的环境、无与伦比的剪发技巧, 配上最实惠的价格。这就是F.S.C. Barber

网站: <http://www.fellowbarber.com/>

15.Temescal Alley Barbershop

奥克兰 (OAKLAND)

相当地道的男性理发店, 低调却不失品味, 店里主要是熟客光顾, 来吧, 直接走进去享受服务吧!

网站: <http://temescalalleybarbershop.tumblr.com/>



油头基地 Barbershop

All Back的油头造型, 在国外已经拥有为数众多的爱好者, 因此也出现了许多专属于男性的理发厅, 它们有一个专属的名字, 那就是Barbershops。如果你希望了解更多关于油头的知识, 也许你在网上搜索“Barbershop”,

比起搜索“油头”会来得更加直接有用。Barbershop可以说是孕育油头的一个地方, 从清洗到剪发, 最后造型, 每一步都是极具文化风情。这股文化成就是长久之不衰的经典。这十五间Barbershop, 值得各位认识。

无水不跑

Running With Water



文+图=王二

天气已逐渐炎热，在跑步时人体75%的能量都用来转化热能，把体温保持在37度左右。这时血液会比平时变得更粘稠，心脏的效率会下降，心率会上升，如果不进行合理的补水，就会使你降速，最终不得不渐渐停下来。

“在暖和的环境中，多于2%的脱水程度就会导致状态的下降，”来自美军环境医学研究院的生理学家罗伯特·肯尼菲克指出。对于PB党，下面这条研究结果，可能更让人心儿啪啪（此处为拟声词）跳：当脱水占体重的2%时，机体的耐热能力降低，脱水4%时肌肉耐力降低；严重的脱水可使体温过高和循环衰竭以致死亡。

没有科学家的研究，跑者们凭借自己的经验也都清楚，要想跑出最好状态保持体内水分充足是非常重要的。

提前补水, 迎接奔跑

跑前喝水是非常好的主意, 可以提前储备一部分水量在体内, 为接下来奔跑做最好的准备。当然, 这个时候的补水量非常微妙。喝多了, 我接下来需要一边跑一边找厕所, 在这个公厕稀缺的国度, 简直是逼我……(此处省略脏话1000字)。所以, 我们一般建议提前1小时喝250ml~500ml的水, 这样子, 在正式跑之前可以安排自己去一趟厕所, 这样就解决了补水和小解的困扰。

至于喝什么? 那就全凭自己的喜好了, 最好是纯净水或者运动饮料, 据说果汁也是不错的选择。顺便透露一下, 在长距离越野跑之前, 我一般会喝一杯黑咖啡, 补水并且可以提高我的兴奋度防止精神疲劳。

酒不是我们推荐的饮料, 因为酒会让我们的身体脱水。

跑起来, 喝起来

现在有个问题, 跑步中, 我们要不要喝水? 专家说: “如果感到口渴, 必须喝水了。”这是一条简单的规则, 印证了我们进化了万年的身体是如何通过身体的各种反应来告知我们身体的状态。如果口渴, 那就意味着我们的身体缺水, 需要补水。

运动时, 我们的身体会通过汗腺排除体内的水, 身体失去水分同时减轻体重。对于正常人, 最好将脱水带来的体重下降控制在3%以内, 而最好的办法就是不断地喝水。

《运动训练》杂志2008年公布过一项研究, 训练前和训练中饮用冷水的自行车运动员成绩要优于不饮水和饮用热水的运动员。看来, 运动中喝水, 还有一项特殊的功能, 那就是协助身体散热, 更冷的饮料帮助我们提高成绩。我们也许不能实现随时拥有冷饮, 但是我们必须得做到随时可以补水。

但是, 以口渴作为补水的标准还是远远不够的。运动一开始, 水就已经参与到了体内能量转化和体温控制的过程中了, 我们感到口渴的时候, 已经证明身体开始缺水, 这个时候补水, 时机已经略晚。最好的办法就是, 在身体给我们喝水信号之前, 就适当的补水, 防患于未然。

跑步之中, 我们建议每15~20分钟可以补水85ml~170ml。将补水平均的分配的运动过程中, 通过不断的一小口一小口的补水, 来补充身体内的水分。很多人会跑一个小时之后才开始大口补水, 一次补充大量的水, 这不是一个好办法。





合理补充电解质

如果跑步时长超过一个半小时或者路程超过15公里，我们建议在补水过程中同时补充电解质。跑步过程中，电解质会随着汗液排出体内（就是那些出汗后让你皮肤尝起来很咸的东西……为什么要尝皮肤？我好像发现了不好的习惯）。

电解质能够维持神经、肌肉细胞的兴奋性。电解质的流失及大量纯净水的补充，会降低血液中的电解质浓度，将会出现肌肉无力感，通常因为跑步造成的大小腿抽筋就是电解质流失造成的。

建议如果连续运动一个半小时以上，请选择在运动中补充运动饮料，或将水和运动饮料交替饮用，借以补充电解质，而且其中所含的糖类也有助于补充运动所需的能量。而在越野跑等长距离奔跑中，建议携带盐丸或电解质泡腾片。

喝热水还是喝冷水？

我们的传统观念，那就是一定要喝热水。知乎上也针对「热水VS冷水」吵开了锅。科学上暂时没有对喝热水好还是喝冷水好有明确的研究，但是，我们仍旧可以研究职业运动员来做参考。大多数职业运动员，尤其是长距离耐力运动员，他们在运动或竞赛中都选择了凉水，4°C~10°C的凉水喝起来最为爽口，也不至于太过冰凉。不但能够补水，还能协助降低体温，让身体保持在最佳运动状态。

职业运动员当然有优秀的补给和团队，确保冷水的攻击，我们普通人当然也有喝冷水的装备。比如NATHAN的双层手持水壶QuickShotPlus Insulated，起独特的双层结构配合中间的专利保温层，能够长时间保持水和饮料的清涼，让普通人也能享受职业待遇。



如何判断身体缺水?

咳嗽!最简单的办法是嘘嘘!观察尿液的颜色即可,颜色越深,身体越缺水。而如果嘘嘘的颜色,清如纯净水,那就不需要等待了,直接撒欢儿跑。

跑步后补水

跑完之后渴了吧,怎么办,喝水!大口的喝水!

切记!请不要大量饮水!请不要大量饮纯净水!运动后大量补充纯净水会导致你失去身体电解质平衡,严重的可能引起水中毒现象。

还是要通过循序渐进的方式补水,或者用运动饮料代替纯净水。



NATHAN Vapor Air

适用: 竞赛级水袋背包
市场参考价: RMB 1398.00

屡获殊荣的NATHAN Vapor系列中,最轻量的男款背心式水袋背包,实现了轻量化、存储容积、耐久性的完美平衡,即使对重量最斤斤计较的长跑选手也无可挑剔。女款为Vapor Ainess,采用了更加鲜亮的颜色,更重要的是切合女性体型的裁剪,背负更合体。

NATHAN Mercury2

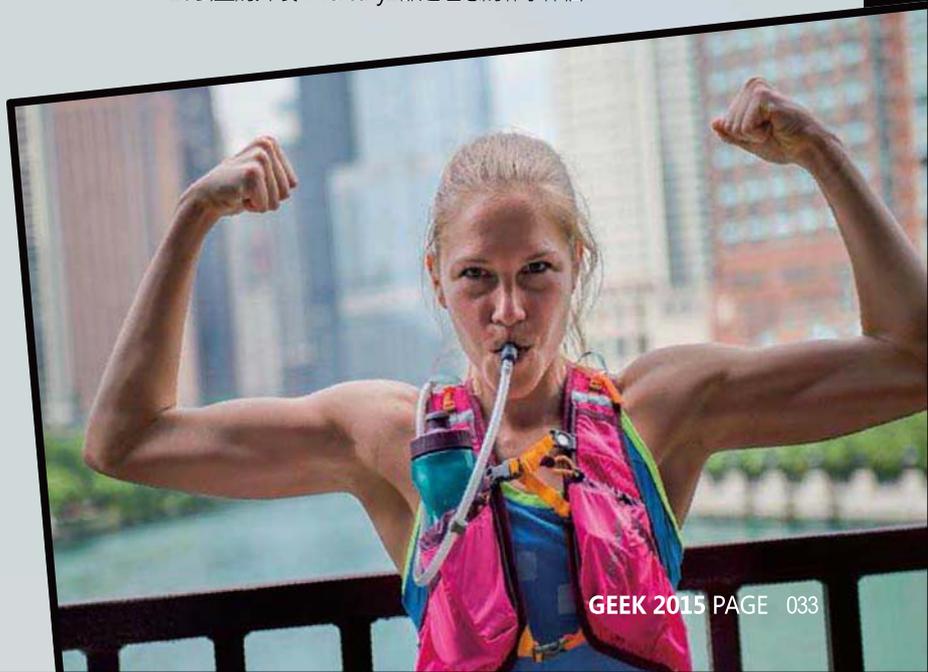
适用: 20公里左右的路跑训练
市场参考价: RMB 358.00

舒适、多用途、绝无颠动的两水壶腰带,适用于多种类型和强度的运动,600ml总储水量,不管是炎热的夏天或者20公里的奔袭,Mercury2都是理想的补水伴侣。

NATHAN QuickShot Plus

适用: 10公里左右的路跑训练
市场参考价: RMB 198.00

300ml储水量,大小适中,满足10公里左右路跑训练补水。人体工程学水壶形状配合可调节手持带,可以轻松握持,补水更加方便快捷。配合带拉链的小口袋,跑步时你的小零碎可以安全稳妥地收纳。



OUTDOOR



“死亡马拉松” 你敢挑战吗？

文+图=张小麦

死亡马拉松……等等，你是在说北马吗？PM2.5指数不断超标、3M口罩买到脱销、最遥远的距离是你就在我对面我却看不见你，这么恶劣的环境下勇士们还前仆后继跑马，精神可歌可泣！

这个……我们要说的是遍布世界各地变态又刺激的“非人类”马拉松赛程啦，虽然没有雾霾马拉松那么恐怖，也不妨来了解一下的。





42.195·这样一串精确到小数点后三位的数字·就是马拉松比赛赛程设置的标准·但对于现在的很多马拉松选手来说·这样的一段距离早已不在话下·更多的则是在一次次刷新自己的时长记录·获得奔跑中的快感与突破·这么乐呵的全民运动·何来的“死亡”呢?还真别说·总有些人就是喜欢挑战生命的极限!与传统的马拉松比赛不同·“死亡马拉松”又被称为“地狱马拉松”或者“魔鬼马拉松”·单从名字来看·它的恐怖程度就可见一斑·它更像是一场加强版和终极版的比赛·选手们专注于与自然的较量·与自我的对抗·而非同台竞争和沿途欢呼·

42.195公里·还呈现几倍甚至十几倍增长·简直太任性·曾经有一场紧挨阿拉斯加的“加拿大育空极地马拉松”·全部赛程达692公里!且不说几天几夜的奔跑对于体能的要求·单是那无休止的孤独与枯燥·就已经很难想象了·

其次·你必须面对极度恶劣的环境·“死亡马拉松”总是能找到不整死你不痛快的路线和环境·最为经典的分别是:沙漠马拉松·丛林马拉松·高山马拉松以及极地马拉松·瞧瞧·烈日当空·鼠虫蚁蛇·高原反应·冰雪严寒·全齐活儿了!无论是选择哪一种环境比赛·你都别想轻装上阵·带齐应对恶劣环境的装备是最基本的常识·接下来·背负重荷的你

将要与自然进行一场搏斗·双脚磨出水泡忍痛前行·缺水迷路要冷静寻找方法·时刻提防潜在危险……

最后·“死亡马拉松”的报名需要高额费用·纳尼???这么残暴的比赛本来就很少人参加了·居然还要高达几千美元的报名费用!是的·比赛固然难·但是挡不住人们一颗跃跃欲试挑战自我的心·就像昂贵的珠峰攀登可以吸引去地产大亨王石等人一样·在马拉松届以“非主流”著称的“死亡马拉松”也变成了一种昂贵的时尚·新疆曾举办过一场名为“戈壁长征”的比赛·要求选手们在戈壁滩奔跑七天七夜(当然可以休息啊喂!)·共250公里的征程·由于比赛极其艰苦·所以选手们在报

名前不但要出具身体健康证书·还要和赛事主办方签署生死文书·而22000元人民币的报名费用中·还包括了选手的尸体遣送费用……

即便奔跑在“死亡马拉松”的路上困难重重·但是这样的比赛还是一年又一年的延续了下去·甚至吸引了更多的参赛选手·有人嗤之以鼻·认为这是“花钱买罪受”·对此·选手们才不在乎呢!他们有的是通过这种近乎“自虐”的方式来寻找自身价值;有的是以这样特别的事情来作为一种纪念;还有的则是为了亲近自然·寻找人在自然中的极限……有趣的是·在这些各式各样的理由面前·名次反而不再重要·痛并快乐着·才是他们最大的满足·

沙漠马拉松 **撒哈拉沙漠地狱马拉松** Marathon Des Sables

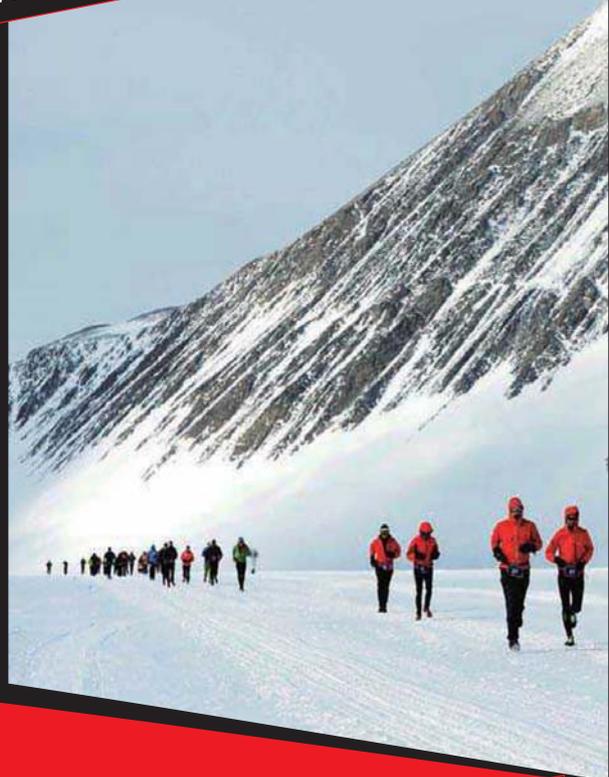
这场马拉松赛事位于北非的摩洛哥，简称MDS，诞生至今已有29年历史了，被Discovery探索频道评选为世界上最难跑的马拉松赛事。对于选手来说，他们所面对的是巨大的沙丘、蜿蜒的沙海以及危险的流沙区。

白天烈日当空，夜晚则气温骤降50摄氏度，形成了冰火两重天的极端环境。比赛共分为6个赛段，全程250公里，需在6天内完成。变幻多端的天气和极端恶劣的沙漠环境，给选手们带来了极大的考验。



极地马拉松

南极100公里超级马拉松挑战赛 Antarctic Ice Marathon 100km



特色赛事

丛林马拉松 **巴西亚马逊丛林马拉松赛** Brazil "Jungle Marathon" 254km Race

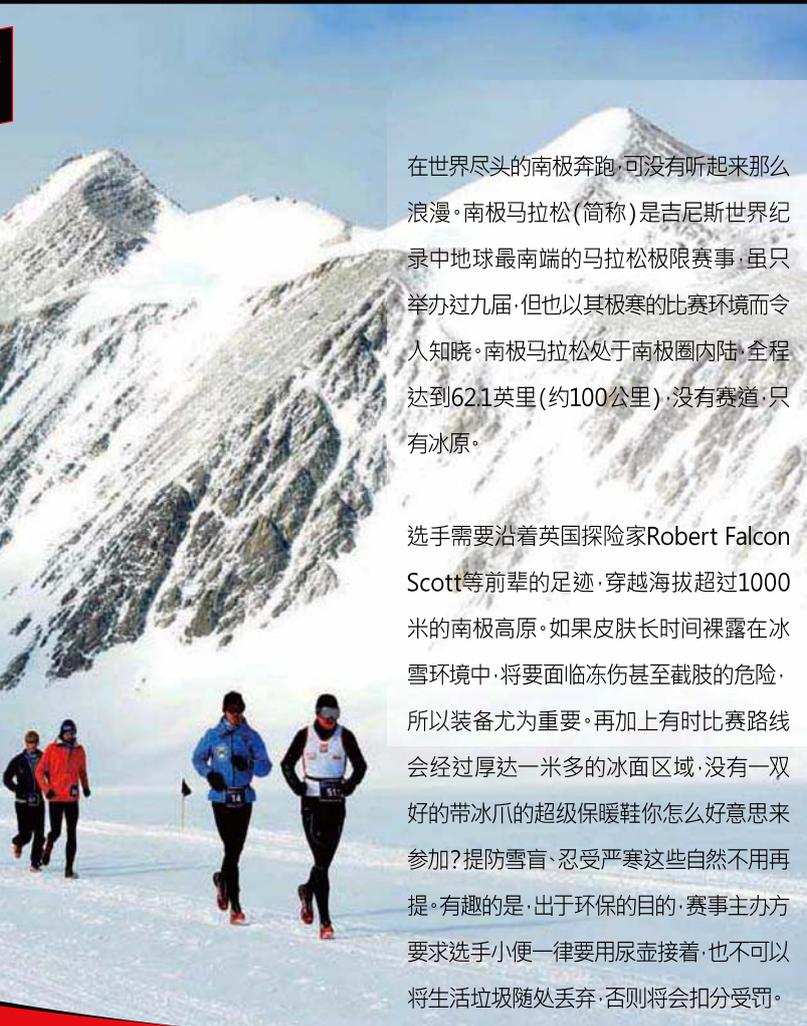


危机四伏、重重包围，说的就是亚马孙马拉松（简称）。这场比赛的赛程长达254公里，全部包围在郁郁葱葱的原始雨林中，看似优美，实则危险。赛段分为六个，其中108公里的赛段被称为“魔鬼的步伐”，限时48小时，眼看即将胜利，却要不断穿越渡河和沼泽，简直比特种兵还要特种兵啊！

你将要面对40摄氏度以上温度、99%湿度的环境，你将要无视眼前的各种蟒蛇、鳄鱼和奇怪生物，你将要伴着野生动物的嚎叫入眠，你将要提防随处可见的毒蜘蛛和不知何时袭来的美洲豹。想想吧，还有比这儿更刺激的马拉松体验吗？

喜马拉雅100英里分站赛 Himalayan 100-Mile Stage Race

雪山马拉松



在世界尽头的南极奔跑,可没有听起来那么浪漫。南极马拉松(简称)是吉尼斯世界纪录中地球最南端的马拉松极限赛事,虽只举办过九届,但也以其极寒的比赛环境而令人知晓。南极马拉松处于南极圈内陆,全程达到62.1英里(约100公里),没有赛道,只有冰原。

选手需要沿着英国探险家Robert Falcon Scott等前辈的足迹,穿越海拔超过1000米的南极高原。如果皮肤长时间裸露在冰雪环境中,将要面临冻伤甚至截肢的危险,所以装备尤为重要。再加上有时比赛路线会经过厚达一米多的冰面区域,没有一双好的带冰爪的超级保暖鞋你怎么好意思来参加?提防雪盲、忍受严寒这些自然不用再提。有趣的是,出于环保的目的,赛事主办方要求选手小便一律要用尿壶接着,也不可以将生活垃圾随处丢弃,否则将会扣分受罚。

有没有想过以一场马拉松的方式开启你的朝圣之旅呢?喜马拉雅马拉松(简称)始于1991年,延续至今一直在尼泊尔境内举办。整场比赛采用分站的形式开展,共分为五个阶段,地形多为山间小路,沿途设有食宿和急救站。厚重的宗教习俗、神秘的民族风情、沿途随处可见的经幡和朝圣的人们,无不在这场比赛中染上一种独特气息。奔跑沿途还可以看见包括珠穆朗玛峰在内的世界最高峰当中的四座,另类体验当地风情。



恶水在哪里?这是美国加州与内华达州交界处死亡谷的一处盆地,位于北美海拔的最低点,低于海平面280英尺的水域集合,是整个西半球最hot的地方。这个地区没有生命的存在,表层面积都被结晶盐覆

盖,不愧“死亡谷”的大名。

每年恶水马拉松(简称)都在7月举行,届时最高气温达49摄氏度,真正能抵抗炎热完成比赛的人还只是极少数。



高温马拉松

美国死谷恶水超级马拉松赛 Badwater Ultramarathon

如果你真的厌倦了传统马拉松的模式和距离,又对这些“死亡马拉松”望尘莫及的话,那不妨关注一下今年的UTWT赛事吧。UTWT全称是超级越野跑世界巡回赛,每年参与人数众多,虽然场地和强度谈不上什么极度具有挑战性,但呈现出了多样化的跑步美景——西班牙火山地质奇迹、神秘壮美的撒哈拉沙漠、加州落基山的地小径、香港的海滩风情,当然还有阿尔卑斯山的陡峭山路。这些各式各样的赛事,在给参赛者带来新鲜体验的同时,也分享和促进了马拉松运动的价值观——平等、竞争、自尊与环保。

让户外 潮起来

文+图=丹大力

好不容易捱过了臃肿又乏味的冬季，终于可以脱下厚实的棉衣，套上轻薄的外套去野外撒野了！等等，在这之前，不得准备点既好看又实用的户外服装么？KOLON SPORT发布的2015春夏新品倒是不错的选择。

对于一众渴望凸显自己放荡不羁爱自由的潇洒个性的城市青年而言，对面料科技的追求显然是不那么重要的，如何穿得有范儿，穿出自己的风格才是选择服装的关键点。在这个点上，KOLON SPORT做得相当不错，大都有着不错的款式设计，不仅适合户外穿着，即使在城市里穿着也不失为一道亮丽的风景线。

KOLON SPORT这季的新品恰好就强调了自由穿越都市和自然界的态度，重新定义了户外服装的生活方式。新品升华为更加年轻、精致的形态，在面料上也创新性地将纸质面料、传统面料与功能性面料混合，呈现出产品城市休闲化的多样性。





1.夏季女士宽带印花夹克
价格:¥1,990



2.夏季女士专业款
混合拼接防风夹克
价格:¥1,390



3.夏季女士七分袖印花
连帽超轻防风夹克
价格:¥1,390



4.夏季男士专业款混合
拼接防风夹克
价格:¥1,390



5.夏季男士迷彩
印花连帽防风夹克
价格:¥1,390

1.印花图案设计,袖口及腰围处使用收紧宽带是设计亮点。

2.特别之处在于采用了KOLON SPORT自主研发的透湿性优秀的ATTOTEK面料作为帽子、大身、袖子上半部的面料。

3.采用了9丹尼尔POLY超轻面料,夏天穿上也不会嫌闷热了。

4.采用多种面料混合拼接而成,金属感面料的使用更让整件衣服未来感十足。

5.采用超轻梭迷彩花纹成衣染色面料,灰蓝色的迷彩花纹让衣服看起来真是酷酷滴。

给你个理由

买了
苹果
笔记本

MacBook

文=Camp 图=马瑜



因为工作原因，每天都要把玩无数新鲜出炉的电子玩具。因此，以往亲朋好友要购买笔记本和手机的时候，总是习惯性地先来一句“给我推荐个笔记本/台式机/手机（后面一大堆自行脑补）呗”。自从某水果公司推出了号称逼格至尊的MacBook后，大家问我的方式就发生了变化，“你觉得苹果怎么样？”——外形漂亮，又有逼格，哪里不好？直到我承接了越来越多的免费上门安装Windows在MacBook上服务的时候，我才发现好东西也不是都适用（OS X高手请无视并跳过这篇文章）。

慢慢地，苹果以外的一干PC大作坊们终于想明白了设计这个玄学，事情开始发生了转机，就连刚发布不久的无风扇+土豪金的新

版MacBook，咱们也可以找到一票绝世好本，给你个理由放弃MacBook。

轻薄咱就不说了，后面要提到的尖货在轻薄程度上完全不输MacBook。有人要问我，新版MacBook不用风扇，酷炫得一逼怎么破？——那么，既然你用不惯OS X又怎么破？最起码也需要装个双系统上Windows吧——一样的硬件，一样的软件，这还酷炫个铲铲？再说了，用着同样的芯片，MacBook在运行Windows时的发热量可要比OS X大得多——无风扇？呵呵。还是回头看看真正不需要风扇就可以运行Windows的本本吧。除此以外，咱们还有更多有逼格的玩法，超高分辨率、指纹识别、触摸屏、多模式可变形设计不一而论。至于接口，我承认USB-C看起来是很有逼格，只不过，如果你要连接的设备多于一个，也许会比较蛋疼一点……

好了，不多扯淡了，还是来看看我们这次拿到的尖货能不能把你从MacBook身边拉回来吧。

戴尔 XPS 13

面对戴尔XPS 13，你总感觉自己有种被欺骗的错觉——这货明明这么小，为什么屏幕看上去又那么大？不不，你的眼睛是不会欺骗你的。所以，事实是这样的：戴尔在11英寸的机身里塞下了一块13英寸的屏幕，而且分辨率还高达1920×1080。怎么做到的？其实就是把原本以cm计算的屏幕边框缩减到了mm级别（只有5.2mm哦）——不要以为这很容易，这意味着边框需要高强度的铝镁合金材质打造（其实整个A面和D面都是阳极氧化铝）；而原本位于边框的很多模组，比如WiFi天线和摄

像头都要另寻出路。比如，XPS 13的摄像头就来到了屏幕的下端——所以，别再对着屏幕顶端傻笑了。

为了轻薄，戴尔还祭出了碳纤维材质这种高大上的材质，于是，咱们不仅薄（9mm~15mm），而且够轻（1.19kg），并且最低配也是用的Core i5-5200U和128GB SSD的配置（更有i7和256GB SSD版本可选），还有多点触摸屏可选——面子和里子都完全兼顾了。

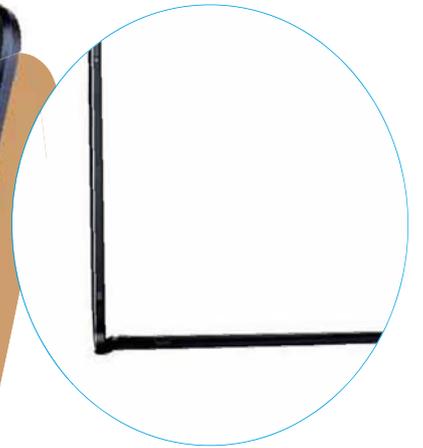


6999元

Core i5-5200U
Intel HD Graphics 5500
13英寸防眩光LED (1920×1080)
4GB RAM+128GB SSD
蓝牙+802.11
2×USB 3.0+1×Mini DP+1×SD读卡器
304mm×200mm×15mm
1.18kg
32位Windows 8.1
3DMark Cloud Gate:5073
PCMark8:2832
Cinebench R15 CPU:256CB
最终幻想XIV(中画质):1915

华硕

Transformer Book T3 Chi



7599元

Core M-5Y71
Intel HD Graphics 5300
12英寸触摸屏 (2560×1440)
8GB RAM+128GB SSD
蓝牙+802.11n
Micro USB 3.0+Micro HDMI
317.8mm×191.6mm×16.5mm
1.43kg
64位Windows 8.1
3DMark Cloud Gate:2699
PCMark8:2625
Cinebench R15 CPU:180CB
最终幻想XIV(中画质):1477

T3 CHI的轻薄程度堪称一绝·算上底座的机身厚度仅有16.5mm·在可变形本本中可谓空前——一旦遇到某个不知死活的家在大庭广众之下卖弄自己的MacBook的时候·你大可以把T3 Chi拿出来打丫的脸·更不用说高达2560×1440的超高分辨率·或许它会用0.92kg的机身重量来反驳你——此时·你只需微微一笑·用手指直接在屏幕上滑动·又或者轻轻(哦·对不起·其实还是要用点小劲儿)将键盘和屏幕分离·然后用眼神关切地询问他是否也要跟进·就足够把他吓尿了.....

Transformer Book代表着它属于华硕旗下可以变形的二合一产品了·那Chi(发音同“气”)又是什么意思呢?都知道ZenBook和ZenFone中的Zen代表“禅”一样·Chi则代表了“气”·华硕将其比喻为“有能量的气”·当然比Air(你懂的)代表的“空气”要高出一个层级了·从产品定位而言·Chi是代表了高端的意思——能够上升到文化的层面·这逼格还低得了?

惠普

EliteBook Folio 1020 G1

说起逼格·在很多年以前·当笔记本电脑还算得上是奢侈品的时候·惠普的EliteBook就是当时最有逼格的笔记本之一了·而且一揽子的应用方案也是实用到家·堪称商务狗们的贴身好伴侣·绝不是花瓶们可以相提并论的·所以·在装逼这件事情上·你们都Too Young Too Naive了·代表着惠普设计精华的EliteBook Folio 1020 G1的轻薄程度(最厚处15.7mm·重1.21kg)在当今武林那也是排名前列的·当然·作为商务狗多年的好伙伴·你以为光是轻薄

就可以上位?
指纹识别可以快速进入系统·也是装逼的好方式·全金属机身坚固耐操·通过了军用级别MIL-STD810G耐用性测试·特别的上沿突出设计也解决了轻薄本单手开屏的问题·如果你觉得2个USB 3.0接口和1个HDMI接口还不够用·还可以连接更加强大的扩展坞·对了·它还支持多屏输出——接上大屏显示器·善待一下自己的眼睛·更不要提琳琅满目的软件方案了·



8999元

Core M-5Y51
Intel HD Graphics 5300
12英寸防眩光LED (1920×1080)
8GB RAM+256GB SSD
蓝牙+802.11ac
2×USB 3.0+HDMI+MicroSD
310mm×210mm×15.7mm
1.21kg
64位Windows 8.1
3DMark Cloud Gate:3293
PCMark8:2432
Cinebench R15 CPU:164CB
最终幻想XIV(中画质):1365

宏碁

Aspire Switch 12

轻薄大概不是宏碁Aspire Switch 12的最大优势——虽然它那16.5mm厚·1.46kg的身板跟其他本本依然非常小巧纤细，但要说比咱们这回介绍的其他同样采用无风扇的Core M本本更轻薄那就完全是睁眼说瞎话了。

那Switch 12的逼格究竟高在什么地方呢？且让我们打开它的屏幕看个究竟——我勒个去，为什么屏幕装反了？！没错，它给咱的第一反应还真就是屏幕装反了。不过，这也正是逼格所在——Switch 12独特的设计使它具有最多五种应用模式，分别是：初始状态的平板模式；打开屏幕的观赏模式；取下磁吸式键盘，再插到屏幕前端的笔记本模式（虽然跟传统的笔记本模式略有些不同）；再把键盘拔出无线操作（键盘上自带经典的指点杆方便无线操作时的定位）的台式机模式；然后把键盘丢一边，屏幕放倒的帐篷模式。如此一来，你可以选择自己最舒服的姿势进行操作，真正随心所欲。

不过，切记不要为了卖弄，而在公开场合把所有五种模式都表演一遍——虽然大伙儿会觉得这产品很NB，但对你这种行为，估计只能往NB的反方向想了.....



5299元

Core M-5Y10a
Intel HD Graphics 5300
12英寸触摸屏 (1920×1080)
4GB RAM+128GB SSD
蓝牙+802.11n
Micro USB 3.0+Micro HDMI
317mm×220.6mm×16.5mm
1.46kg
32位Windows 8.1
3DMark Cloud Gate:3153
PCMark8:2265
Cinebench R15 CPU:149CB
最终幻想XIV (中画质):1300



华硕电脑全球副总裁许先越

跟华硕聊聊 “Zen&Chi” 的轻薄

当“Zen”（请跟我念“争”）遇到“Chi”（请跟我念“气”），结果显而易见就变成了“Zen&Chi”。事实上，华硕在3月9日发布的几款产品也确实够给咱们国人争气，即使几个小时以后才姗姗来迟的MacBook Air也在轻薄度和性能上望其项背。那么，我们就跟华硕电脑全球副总裁许先越先生来聊一聊华硕是如何“Zen&Chi”的。

GEEK: 这次这几款产品确实都蛮“Zen&Chi”的，相信一定有很多人准备入手。不过，这个命名跟定位有点让人混淆。华硕以前的命名挺好辨识，U代表轻薄，A代表主流，N就代表影音。这次这个全称叫做Transformer Book T3

Chi，貌似有点太复杂了。要是Chi代表可变形的轻薄产品，干嘛不直接用Chi Book来代替呢？我觉得这样的话消费者会更清楚？

许先越: 你说的没错，像我们这次的ZenBook U305就属于U系列，算是极致轻

薄的产品。Transformer Book T3 Chi这个名称长一点，它的编号其实是T系列，就是所谓的变形产品。当然，我们早期的变形产品受到一些技术的限制，可能比较厚一点。像我们去年的T100，也是T系列，那它为什么没有再加一个Chi的后缀呢？Chi这

个系列的产品在我们公司内被定义成比较高级的，有点类似于ZenBook。另外，Chi也有勉励咱们开发团队的意思——咱们老板的说法是Chi就是气，用英文来讲就是有能量的空气。

GEEK: 这个Chi (代表气) 和Zen (代表禅) 在国内的话可能提到道家佛家，在国内或是华人圈子里倒是蛮好理解。对于欧美用户来说，理解起来就没那么容易了吧？

许: 当初我们取名字的时候也花了蛮多的时间讨论，像Zen和Chi代表的含义对西方的文化来讲确实是需要沟通。当然，我们大家长施崇棠先生对于本身对于东方的这些哲学思想是蛮有研究的。他很喜欢传统文化。之所以选这些字，我觉得我们产品的设计其实是偏向于这种极简风格，跟西方风格的设计其实不太一样，他希望借由这个名字去强化这样子的设计风格。我们的团队当然也讨论过怎么样在产品外观上做一些呼应。当然，有些隐含其中的含义假如说需要花很多时间沟通，那我们也会看当地的风土人情，他们对东方文化的理解程度到哪里。

GEEK: 过去几年大家越来越提倡低功耗产品，像酷睿i5-5200U这种带U后缀的低功耗处理器在这几年已经慢慢成为了当下主流。这次咱们的Chi系列有一大亮点是采用了i家最新的无需风扇散热的Core



具有两种形态的Transformer Book T3 Chi



Chi就是气，用英文来讲就是有能量的空气。

M处理器，您认为这个处理器会不会也会花上几年的时间慢慢成为主流呢？

许: 我觉得未来是所谓云计算的新时代，但大家对于所谓的硬件本身也会有一些不一样的需求。酷睿M会不会变成主流，还是在于大家对于笔记本这个产品的要求是什么。假设以平板来要求的话，这个绰绰有余了。拿去做一些Office相关的应用，也是绝对是绰绰有余的。假如说你还是拿去做一些比较大的应用，这个还是不如40W的标准版好使。当然，技术会逐渐进步，说不定未来酷睿M的性能会比现在有所提升。所以，未来它当然有机会成为主流。事实上英特尔内部也在讨论，未来这个系列可能也要按照M7、M5这样的名称来区分不同的定位和性能级别。从这个角度来看，我们可以感觉到英特尔有心要在这个区域内做耕耘，只是真正要变成主流产品我认为还需要一点时间。

GEEK: 咱们转换一下话题，刚才介绍了一款UX501，不仅超轻薄，同样也装备了新版i7和GTX 960M这样的游戏本才会考虑的配置。不过，话说咱们的ROG系列不是已经有轻薄款了吗？

许: 我觉得客户的要求还是不一样的。不管是市面上的机器，还是华硕自己的产品，UX501在外形上都有一个蛮明显的差异，这是第一个。我觉得我们的外形设计跟传统的设计是不太一样的，传统设计比较像是一个工作用的机器。这种设计的外形上没有那么优雅，或者没有那样完美。我们



的UX501除了功能非常齐配之外，它的外形也是非常完美的。其次，基本上我觉得UX501的定位比较像是MacBook Pro，也就是工作机的定位，当然你要把它拿去玩游戏也是可以的。

GEEK: 这么轻薄的机器，我挺好奇得有多轻？价格如何？

许: 咱们还是要现实一点，毕竟还是一台15英寸的笔记本，最轻的大概是2.06kg左右。考虑到它的配置，我们已经做到领先于行业平均的水准了。至于价格，我们会让消费者看到我们的诚意，是7999元起。

GEEK: 那么未来呢？英特尔刚刚发布了Broadwell核心的CPU，华硕作为英特尔最重要的合作伙伴之一，未来有相应的规划吗？

许: 我们在Chi系列里面有规划，10英寸的产品就是用的那个CPU。其实，英特尔最早计划的本来不是拿来做PC，它是想拿来做手机和平板。不过，后来发现这个CPU的性能强得超出了预期，完全可以满足笔记本的应用，并且又有低功耗不需要风扇的优点。英特尔就改变了最初的计划，也拿到了笔记本上。因为我和英特尔向来都有很好的关系，所以我们是第一家拿来做二合一产品的，可见我和英特尔在这块的合作是非常深入的。针对这个新一代的产品，我们也会有陆续的规划，接下来比较主流定位的产品也会用这个系列的产品，请大家期待。

选择的权利

MOTO X & MOTO G

习惯了不必解锁就能查看时间和消息，习惯了每天把“OK MOTO X”挂在嘴边，习惯了HOWEEN皮柔软细腻的触感，自认圈内最挑剔的评测民工的我，居然就在短短的14天里，被这款并不完美的MOTO X所影响。当我们还在纠结于性价比，纠结于发烧，纠结于各种UI的时候，MOTO X却凭借着几个看似简单的“雕虫小技”带来了最不一样的体验。(提前声明，如果您想看跑分看性价，请出门左转看粗粮，如果您坐等煽情大谈情怀，请投奔老罗和囧黄，咱今儿评的MOTO X就不走这些道儿……)

文+图=田东



MOTO X

5.2英寸1920×1080/AMOLED
 高通骁龙801 MSM8974AC 2.5GHz四核
 Adreno 330 578MHz
 2GB RAM+16/32GB ROM
 1300万像素/200万像素
 6模19频全网通/nano-SIM卡
 Android 5.0.2
 140.8mm×72.4mm×3.8~9.9mm
 144g

05 The retailer: Tsutaya — Tokyo

Tsutaya has come a long way since it opened its first shop nearly three decades ago in Osaka. The CD and DVD chain, run by Tokyo-based Culture Convenience Club, now has 1,393 shops across Japan. But one thing hasn't changed: Tsutaya stores cater to a young crowd. But in spring 2011, CCC plans to open a 12,000 sq m Tsutaya complex in Tokyo's Daikanyama district that will target older people. "Customers who were 25 when we opened our first shop in 1983 would be 52 today. We want to attract them," says CCC's Mar... officials are coy but the



MOTO G

5.0英寸1280×720/IPS
高通骁龙400 1.2GHz四核
1GB RAM+8/16GB ROM
800万像素/200万像素
Android 5.0.2
双卡双待
141.5mm×70.7mm×11mm
143g



MOTO的回归是如此的戏剧，让咱这种老不正经的男人都难以生出一点调侃的恶趣。集合了MOTO、谷歌、联想三家烙印于一身的全新MOTO X，作为重返的首款大作，自然也引来了诸多疑问，比如：MOTO还是那个MOTO吗？MOTO回归又能怎样？现在的手机市场MOTO还能玩得转吗？好了，说情怀太浮云，说性价比太忽悠，咱们就还是老老实实层层剥茧来看看MOTO X到底如何做到“白里透红，与众不同”的吧。

1. 个性定制

无可否认，MOTO X可能是最近这两年在外观上给人印象最深的一款智能手机了，没有之一。益于超窄的上下边框，让新5.2英寸的MOTO X竟然在尺寸上与4.7英寸的iPhone 6相仿。配合表面经过2.5D弧度处理的第三代大猩猩玻璃屏，不仅手感极为顺滑，一定程度上降低了较宽的机身所带来的握持压力，而且在视觉上极具设计感。此外，背后的两个“超大甜甜圈”（一个摄像头，一个LOGO）竟给人一种反潮流的叛逆感，感觉像是对整个行业追逐平面、极简的一种嘲讽。哈哈，不可否认，在此之前Android智能手机的世界越

来越呆板和机械，已有些让人透不过气。

好吧，这些还不算重点，重点是MOTO Maker——个性定制。尽管定制背盖在手机圈里早已不再罕见，但敢说能从边框、背盖到壁纸，玩出数百种搭配的，却只有MOTO一家。以我们此次拿到的真皮背盖版的MOTO X为例，它就采用了全球唯一有影响力的马臀皮供应商、全球最大的马皮供应商以及被誉为皮革世界传奇之王的“HOWEEN”皮。此次率先进入国内市场的机款中，除了刚刚提及的本色皮之外，天然竹、黑檀木等天然材质也可供选择。

我知道，也许你说这创意太OUT，上个世纪笔记本电脑和外设就有了。可真用过皮革和竹质后盖之后，才能领略啥叫作个性——iPhone 6太空灰、土豪金什么的已经烂大街的情况下，不带着MOTO X拿出去zhuang个bility，就对不起这后盖知道吗？

2. 原生Android 5.0

号称有史来最大改变的Android 5.0已经发布了近半年时间，而在国内行货市场，除了

MOTO X你还能想出谁在最快的时间里就能让你享受到Lollipop? So, Android 5.0 Lollipop绝壁是MOTO X目前、眼下、此刻最美妙的卖点。

整体上看国内上市的MOTO X基本整体移植了原生Android 5.0的风格。5.0版在感官界面设计上，彻底迎来了Android系统的扁平化时代，新的系统不仅使用了新的配色，同时看起来也很时尚。它也全面改善了原来乏味的通知中心，让原生系统也拥有了像第三方插件那样强大的功能。另外，多任务系统也加入了更多的卡片式风格；同时还有大量的其它新特性，包括64位编译器和增强电池续航能力等。最值得称道的是，Android 5.0中加入了新的动画效果，让所有操作有种行云流水的感觉。

从MOTO X来看，譬如下方虚拟按键就和其他品牌有所差异，从左到右依次是返回、主页和多任务。长按多任务键可以调出最近打开的应用程序，与之前的Android版本不同，所有的任务都以层叠形式展现在屏幕上，滑动相应任务或者点击关闭都可以

停止任务的后台运行。打开二级菜单可以看到MOTO X预装的应用数量并不多。图标设计也沿袭了原生Android 5.0的理念。当然，因为众所周知的原因，谷歌的一些“糟粕”必须摒弃于国门之外。So，联想乐商店、茄子快传、高德导航、灵犀语音助手、安全中心(应是精简版的乐安全)等APP替换了原生应用。因而存在于预装系统中。除此之外，MOTO X称得上是最厚道、最纯净的智能手机了。

悄悄说一声，连续点击“设置”-“Android版本”可以打开Android 5.0隐藏的小彩蛋——Lollipop一枚。

3.“OK MOTO X”

还记得我们此前做过的聊天语音助手的横评吗？灵犀妹子以出色的识别和应对能力，给咱们留下了很深的印象。而这次MOTO X中的一个特色功能——MOTO VOICE就是基于它来实现的。OK，也许你要说，坑爹的语音助手谁木有，而且谁又整天无聊地想要去调戏她？有事儿找她还真不如自己划划屏幕。可最初抱有同样想法的我，却被MOTO X改变了我使用智能手机的方式。

MOTO X内置一颗低功耗音频解码芯片，会不眠不休地坐等“OK MOTO X”这句口令。然后，通过MOTO VOICE，我们就可以利用碎片化的时间，或是在双手不方便操作的时候，用语音来设置闹钟、发送短信、搜索信息等。实际测试，灵犀妹子一如既往地给力，而且“OK MOTO X”这种玩法，一定会让你觉得语音助手原来真的很方便。

4.MOTO Action

除了外观工艺之外，MOTO最让人觉得区别于国产品牌的一个细节就在于MOTO Action。尽管基于高通最新的Quick Charge 2.0技术，实测50分钟即可充满75%的电量，但MOTO的工程师同时另辟蹊径来减少日常使用中的电量损耗。他们的做法是，在手机屏幕的上下方各设计有红外传感器，当手指靠近手机时，屏幕即会进入通知显示状态，也就是让时间和通知消息显示在黑色的锁屏界面。OK，我们经常会有这样的强迫症，即便是要看个时间，也要从兜里掏出手机解锁来看。而MOTO X的这一功能，则充分利用了AMOLED屏幕纯黑显示耗电极低的特性，让关键的碎片需求仅以简单的像素点来搞定。实际测试，在屏幕亮度为70%的情况下，模拟

高强度的网页浏览、图片拍摄和游戏娱乐应用(使用时间:待机时间=1:3)，MOTO X仍能坚持近11个小时，棒到没朋友。当然，MOTO Action还有其他手势功能，譬如切两下快速打开相机或是手电筒等。

除了以上一些我认为最为精彩的功能和卖点之外，MOTO X还有不少亮点，譬如国行版Moto X不但提供了耳机，还标配了Turbo Charger涡轮快速充电器，这在国际版可是作为选配需要花钱购买的；此外，MOTO X的金属边框和最近几代iPhone一样也融入了天线的功能，而且MOTO工程师很赞地应用了Dynamic Tuning技术，可以让天线会根据你的手握姿势调整到最佳信号状态。

不可否认，MOTO X在我看来不完美。且不说应对Full HD本应无压力的骁龙801，竟然在MOTO X中无法播放1080p视频(原因待查)，单说白色版MOTO X证明8个明显的传感器、摄像头等器件，以及上下长条状的听筒和扬声器，估计就能轻易逼死一些密集恐惧症患者。最后，最需要吐槽的是，MOTO似乎并未意识到国内消费者对于拍照应用的喜好程度，不仅传感器采用略显落后于时代的索尼IMX135不说，相机界面也太过于简洁。实际测试，在光照条件不错的前提下，MOTO X还能保持不错的表现，而夜拍对于MOTO X就有些杯具了……但这些仍瑕疵相对MOTO X这款充满个性的诚意之作来说，很容易就让咱忽略掉了。





选择玩出色 MOTO G

“选择玩出色”的MOTO G是2015年以来我所最为欣赏的千元搭档了。MOTO G沿袭了MOTO X的经典设计元素，精巧的弧线设计带来舒适的握持感。MOTO G有月白和夜黑两种颜色选择，并随包装赠送两个彩色外壳（柠黄和红粉，或蓝颜和新绿），你可以按心情和服饰搭配随意更换，骚气指数绝对爆表好吗。

MOTO G采用5英寸HD高清屏，并配有康宁大猩猩玻璃，可抵御日常刮擦。此外官方号称外壳上的防泼水纳米涂层更带来坚固耐久的特性。入门级的1.2GHz主频高通骁龙400处理器，算是这个档次不错的配置。能

支持移动和联通的双4G LTE·双卡双待，很懂国情嘛。值得一提的是，MOTO G支持热切换，无需拆机换卡便可自由选择网络，随心切换。而MOTO G中国电信双卡双待版本也将于近月底推出。

好了，另外关于Android 5.0就不用多说了，在中国内地市场，MOTO G是同级产品中率先搭载该系统的手机，帮你摆脱不必要的软件或UI的同时，还让你享受更流畅的体验和更及时的系统升级。

至于其他功能，通过设置，MOTO G可以在特定情境下适应你的习惯，让你的工作和生

活更加便利。MOTO G一触即拍，可拍摄全景照片和录制高清视频。更值得一提的是，MOTO G独特的双扬声器前置技术，能带给你高品质立体声音效；而摩托罗拉专利丽音技术，让你的通话更加清晰和轻松自如。

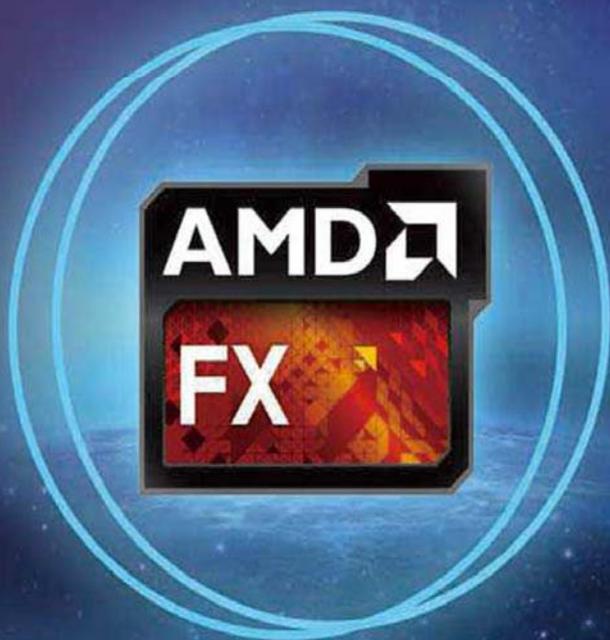
此次推出的MOTO G有8GB和16GB两个版本，并随机附送充电器和有线耳机。8GB的MOTO G的线上购买价格为1299元，16GB的版本售价为1499元，还不快去京东商城抢购？

AMD鏖战最终幻想 艾欧泽亚需要你来拯救

文=Camp 图=Tc

从2014年开始在国内运营的《最终幻想XIV》吸引了众多忠实玩家的关注,不仅因为《最终幻想》的情怀;更因为史克威尔·艾尼克斯基于DX11的王牌“夜光引擎”,打造出堪称当前最精致华丽的网络游戏画面(基本上,能把这个游戏跑溜,你也就不用担心其他网游了),加上原生4K分辨率和精细建模的萌萌哒肉嘟嘟的角色,以及悠扬动听的背景音乐吸引了大量的萌妹纸。这都让它成为了一款相当值得一玩的网游。不过,它对本

本的性能提出了更高的要求,能不能跑溜都是个问题,更别提享受华丽的画面了——那个躺在地上的“光之战士尸体”,你确定你那个锯齿幻灯片跟我说的是一个游戏萌妹纸怎么可能看得上一具尸体?想要为自己正名?那你需要一台性能强大的本本,比如搭载了顶级AMD FX-7600P APU和Radeon R9 M280X的华硕N551ZU来帮你提高暴击值。接下来,我们就用它来为尸体们报仇,挑战一下《最终幻想XIV》那些苛刻到无以复加的场景吧。



拒绝躺尸，做合格的“光之战士” ——暴击那些苛刻的场景吧！

咱们采用了华硕N551ZU的本地分辨率，也就是1920×1080来挑战游戏，画质设定则采用游戏给出的**标准（笔记本）**设定值。由于并非以战斗速度取胜的游戏，加上优化得当，并且需要兼顾PS3主机版的配置，《最终幻想XIV》的平均FPS如果保持在45FPS以上就可以保证流畅运行，能不能暴击游戏呢？下面来一一揭晓。



48FPS~63FPS



场景1: 下雨的黑衣森林林区

森林和草地是游戏中必须出现的场景，也是相当消耗系统资源的场景之一。为了减轻系统的负担，很多游戏在设计时会背景进行简化处理，并选择将背景和角色分离渲染，但这使得角色与环境融合得很生硬。《最终幻想XIV》对树木草地等场景纹理进行尽可能细致的渲染，几乎可以以假乱真。与此同时，所有画面都以实时演算及动态渲染实现，能够实现高质量的光效和物理特效渲染，并将背景和人物融为一体，甚至玩家释放技能到技能结束短短几秒钟，其技能本身以及周围环境的渲染都是实时动态进行的——每一次释放技能都有不一样的感受哦。

不同于一般网游，《最终幻想XIV》的天气复杂多变，前一刻还艳阳高照，转瞬间就会下起倾盆大雨或是暴风雪，能见度也会随着天气的变化发生改变（有些特定任务还要求特定天条件完成）。到了夜晚，抬头观望繁星似锦的夜空，你会发现，随着时间的流逝，星空会像真实世界的星空一样在移动！

不过，这对于本来说可就是一件麻烦事儿了——我那台有段时间没有升级的台式机第一次进入森林就让我决定升级电脑。台式机尚且如此，更不要说本本了。相比而言，华硕N551ZU的表现相当不错，在本机标准的1920×1080的分辨率和标准画质设定下，可以维持**48FPS~63FPS**的帧率，就算你拉上一堆怪再放个AOE大招也不用担心失去目标。挑战成功！

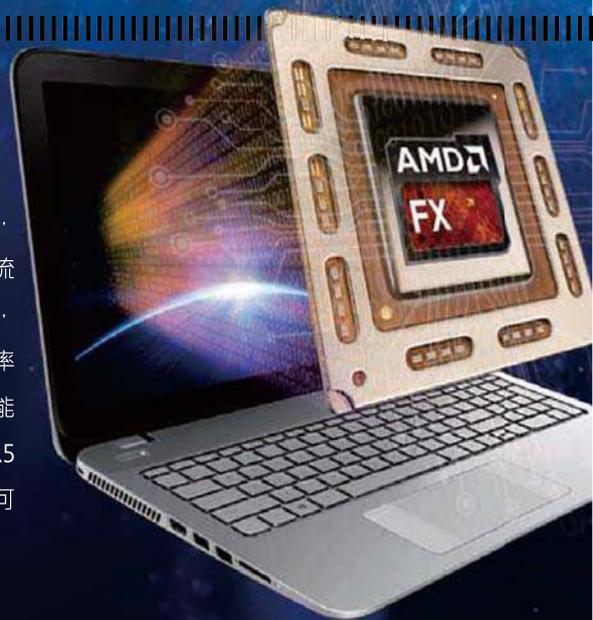
华硕N551ZU的哼哈二将

AMD FX-7600P：

咱是AMD Kaveri家族的老大哥，也是第一款支持HSA特性的处理器。不仅具有频率达到2.7GHz的物理四核CPU；还可以和8个GCN架构（512个流处理器），相当于R7级别的GPU核心有效联动。AMD TrueAudio技术便是这种联动的应用之一。当然，咱即使不用独显出马，也可以单刷N多游戏的。

AMD Radeon R9 M280X：

要想完美体验大型网游，暴打各种怪，独显还是少不了的。作为AMD针对主流定位的笔记本独显，基于GCN 1.2架构，具有多达892个流处理单元，核心频率突破了1GHz，具有同档次产品领先的能耗比，并且支持容量高达4GB的GDDR5显存。即使在1920×1080分辨率下也可以游刃有余。





挑战场景2: 8人副本极泰坦

这个8人副本绝对是《最终幻想XIV》心目中的噩梦之一。8位玩家要在巴掌大且越来越小的峭壁上被极泰坦狠抽，哦不对，是狠抽极泰坦。Boss的技能也是极尽夸张炫目，不是五路冲拳，就是全屏炸弹。Boss的技能和玩家的技能混杂在一起，整个画面简直可以闪瞎钛金眼。更夸张的是，原本节奏就快得飞起的副本还要加上独特的服务器判定机制导致的大概0.5秒的延迟，留给玩家的反应时间更是大为缩短，对于本本的考验可想而知。曾经有个好基友，其他任务和副本虽然略卡，但也没有大碍；但最后在一个多月里被极泰坦强X了几百回，绝望之下弃坑走人——现在想来，如果系统性能足够强大，杜绝可能的操作卡顿，大概又会是另外一番情形吧。

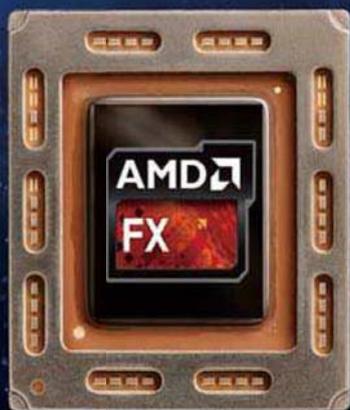
坦白说，在进本之前我还蛮担心。不过，AMD FX-7600P和Radeon R9 M280X的强大组合在游戏中的表现完全打消了我的顾虑。尽管各种技能的光影效果纷繁复杂，但帧率一直在40FPS~50FPS之间浮动，游走腾挪于Boss的各种技能之间丝毫没有问题。事实上，我最初甚至忘记了此行的任务是看~帧~数~。最终酣畅淋漓地将Boss抽到在地。挑战成功！



挑战场景3: 8人副本极水神

这又是《最终幻想XIV》另外一个标志性的副本。一个看点是它需要法系玩家放出团队终极大招——一颗从天而降的陨石，伴随着巨大的轰鸣声和满屏的闪光，声光效果极为华丽震撼。当然，释放这个大招使得玩家卡顿失去响应时有发生上次砸陨石的时候队友直接死机这种事情我会随便说吗。FX-7600P和Radeon R9 M280X的组合为我们暴打极水神带来了极大的便利。战斗场景基本在45FPS~53FPS徘徊，而当大招释放的一刹那，瞬时FPS跌落至30FPS，然后马上恢复。不过实操并未感觉卡顿，最终依然打倒了极水神。

极水神第二个卖点其实跟声音相关。Boss会从玩家的四周任意位置杀出，并提前有水柱声提示，如果未能成功躲避技能就会葬身鱼腹。即使最敏锐的玩家也无法保证自己可以眼观360度无死角，因此，听声辩位就成为了很重要的辅助手段。AMD TrueAudio技术在这里有了充分发挥的空间——戴上耳机后，水柱的声音定位变得极为准确，方位的误差不会超过30度。顺便说一句，索尼PS4上也采纳了TrueAudio技术哦，会不会催生出某种新的游戏玩法，这可更是个令人期待的事情。



挑战感想

在亲身体验了几个最为苛刻的场景之后，华硕N551ZU作为暴打各种大怪小怪的好帮手，是非常合格又靠谱的。其中的隐藏角色FX-7600P和Radeon R9 M280X也是功不可没的。如果你还在卡顿着做自己的“光之尸体”，还是赶紧换本，在即将来临的令人激动人心的

3.0版本中做一名合格的“光之战士”，为自己正名吧！



GEEK: 在我们的印象中,男生才是玩电竞的主要群体。作为一个资深美女,你怎么会和电竞结缘,甚至成为世界电竞冠军呢?

马雪: 我从小就喜欢玩游戏,而真正改变我人生轨迹的是从我接触《星际争霸2》开始的。当时我加入了一个业余战队,但战队里面有几个职业选手。后来其中一个职业选手成为一家游戏俱乐部的教练,他觉得女生玩游戏的很少,而我又长得很漂亮(是人家夸我的啦),所以想请我去当他们战队的领队。不过我家人并不同意,所以我只是在这个战队挂了一个名义上的领队。既然已经上了战队的船,那就打呗,水平也越来越高,至少水平在国内女生中算是很高了。后来不是有比赛么,我就抱着试一试的心态去参加了。没成想获得了冠军,这让我家人也觉得不错,算是同意了我进入电竞这个圈子。

GEEK: 参加电竞比赛的都是我们想象中的高手吗?对了,给我们描述下第一次参加电竞比赛的心情吧,是紧张?还是忐忑?

马雪: 其实参加比赛的选手的水平蛮参差不齐的,以女生组的选手为例,各选手之间的实力差异非常明显,水平好一点的就像我(嘿嘿),水平差一点的就和一个普通游戏爱好者差不多。不过男生组的实力确实很强,因为大家的基因不同嘛

「所有我代言的产品,一定是我真使用 and 体验过的,我不会代言垃圾产品。」



(坏笑)!估计男生组实力最差的到女生组来都可以夺冠,一点都不夸张的。之前参加比赛都是以领队的身份,相当于是看别人比赛。而这次我作为选手坐在比赛场上了以后,感觉完全不同!肯定不是紧张,我几乎没什么紧张的感觉,而是兴奋,非常兴奋,感觉多年的夙愿一朝就要实现的样子。

GEEK: 现在大家玩电竞都蛮拼装备的,你的电竞装备又是怎样的呢?是赞助的吗?

马雪: 我之前用笔记本电脑玩游戏,感觉就是用笔记本玩游戏不管怎么玩也就那个样子。后来我换了一套键鼠,一定要机械键盘。玩星际的人都知道,高手的APM肯定都超过了200,而普通

薄膜键盘根本就跟不上你的手速,那种“按不下去”的感觉非常难受。一开始肯定没人赞助我啦,都是自己掏钱买。出了成绩以后,有品牌赞助就理所当然了。但是所有我代言的电竞产品,比如西伯利亚耳机,一定是我亲自使用后觉得优秀的,我不会代言垃圾产品。

GEEK: 现在感觉电竞真的火得不行,小有名气的电竞主播和电竞选手的收入都很可观。之前甚至有传出电竞主播年收入过千万的消息。你怎么看现在的电竞圈?

马雪: 过去玩电竞的人其实蛮苦的,国家没有明确支持不说,收入也很有限。说白了,当时电竞圈就那么大,相关产业和所能带来的价值也有限。但是近年来,国家正式承认了电子竞技,这个圈子的潜力被彻底释放出来。再加上王思聪等土豪纷纷拿钱组建游戏战队,各方资金都大量涌入电竞圈,于是电竞就这么火起来了。

电竞圈现在很火,但是很不规范,各种怪象多多;圈子里闲钱多得很,不知道怎么花,砸重金签明星选手和主播更是司空见惯;顶级明星和主播活得很滋润,但其他不出名的选手很艰辛,要上位只能靠打出成绩;电竞选手不靠工资吃饭,主要收入来源于奖金、赞助等。这差不多就是电竞圈的主要现状。

从萌妹子到世界冠军

电竞世界冠军MM是如何炼成的

文+图=本刊记者 邓斐

身为电竞游戏迷的你，能哪怕说出一个中国籍电竞冠军MM的名字吗？当然，她的人气不能低，颜值必须高。嘿嘿，想不出来吧。我不怪你，因为哪怕在5个月前，这样的神仙MM根本就不存在。但在2014年11月的阿塞拜疆第六届世界电子竞技国际锦标赛比赛中，来自我国重庆籍电竞女选手马雪夺得《星际争霸》游戏的冠军后，史上第一位中国籍世界电竞女冠军诞生了。请注意，她很漂亮很萌，颜值相当高，同时人气也一路高涨，拥有数以万计、忠诚度极高的粉丝，已经成为多个品牌的代言人。毕竟，史上第一的称号不是盖的。废话不多说，让我们全方位来看看这位电竞美女吧。



Razer

北海巨妖幻彩版游戏耳机

谈及炫光，怎么能少了“灯厂”Razer？作为用光高手，Razer也对旗下多款热门型号进行了灯光升级，众多高人气产品中，北海巨妖游戏耳机无疑占有一席之地。幻彩版的外观和原版相比并无二致，性能亮点依旧是支持虚拟7.1声道，在开启虚拟7.1声道之后，能很好还原游戏中的环绕音效，三个频段没有明显的缺失。而炫光系统则主要是针对耳机壳上的Razer Logo而言，通过软件调整之后，可以对Logo光色进行调整，最多支持1600万色。对于过去单一的绿灯或是无灯设计，炫彩版还是显得可爱得多。

驱动单元：40mm钕磁铁
频响范围：20Hz~20kHz
阻抗：32Ω
麦克风：支持
参考价格：799元

款款惹人爱

高人气电竞神装秀

文=RAIN 图=CC

玩电竞的谁不知道装备的重要性呢？单买一个鼠标、键盘或者耳机，都不是什么难事儿，有很多合适的产品可供选择。但是要凑齐一套令人满意的电竞装备就很难了，并非1+1+1=3，各自找三个最强的产品就能解决的。找一套性能强一点的吧，外形不太满意！找一套外形出彩的吧，又是花架子，中看不中用！找一套性能、外形都不错的吧，结果它们各自的外形风格、颜色完全不搭！放在一起特别扭！难！真的好难！难道真的就没有一套各方面都比较平均的电竞套装吗？未必，下面这5套高人气电竞装备，我们称其为神装。神装并非指它们的性能和价格都是最顶级的，而是它们都自成一系，每一套装备的特点都非常突出。且每一套装备内产品的性能都不弱，风格也非常搭。

炫光系

在2014年的电竞外设圈内，RGB背光无可争议地成为了最热话题。当玩家对于产品外观需求越来越苛刻时，RGB背光系统凭借多彩、炫目、个性化的表现，狠狠地给玩家注入了一剂强心针。好吧，话不多说，我们的神装秀话题也就从炫光产品开启。

海盗船

Vengeance K95 RGB 机械键盘

2014年初，海盗船率先发布RGB背光机械键盘，一时成为舆论关注的焦点。即使放在如今来看，它也有足够骄傲的资本。K95 RGB基于原版K95进行背光改造，拥有相当出色的炫光系统，同时键身依旧是全金属底壳设计，坚固而且扎实，在做工和手感方面表现相当出彩。而K95 RGB提供的两种轴版本，无论是Cherry红轴还是茶轴，在手感上都能很好兼顾文字工作和游戏应用，这也让K95 RGB无可争议地成为全能产品，也是高端RGB机械键盘中的标杆型号。

键位布局：104键
触发方式：机械轴
轴型：Cherry红轴、茶轴
参考价格：1999元

定位方式：激光、光学
分辨率：8200dpi(激光)、6400dpi(光学)
按键寿命：2000万次敲击
尺寸：124mm×80mm×38mm
参考价格：499元(激光)/469元(光学)

海盗船

SABRE RGB游戏鼠标

SABRE RGB是海盗船在2014年发布的一款重要产品，外形类似军刀，显得更有个性。在架构方面，它拥有激光和光学两种版本，满足了玩家的不同需求。同时，无论是何种定位方式，SABRE RGB的性能都处于金字塔尖，安华高A9800激光引擎和安华高S3988光学引擎对于性能的把控能力无需多言。而值得关注的，当然还有它的RGB背光系统，依靠强大的驱动软件，SABRE RGB可以对其Logo和滚轮的灯光进行颜色和光模式调整，支持1680万色的自定义。或许在今天看来，这已经习以为常，但在SABRE RGB发布之初，它无疑起到了很好的带头作用，是电竞产品炫光系的代表之一。

冰雪白

正如爱美者都钟爱白色一样，白色的电竞产品也很容易吸引到女性玩家的关注。女性玩家伴随电竞行业的发展一路走来，已经初具规模，诸如女子战队、电竞宝贝，肯定是电竞圈内的最大亮点，而白色的电竞产品也将伴随她们征战到底。



Tt eSPORTS BLACK Snow 冰雪白游戏鼠标

Tt eSPORTS BLACK Snow冰雪白游戏鼠标是基于获得过“20届台湾精品奖”的Black升级而来的产品，外观完全沿用了原来Black的模具，外壳以全白色镜面烤漆代替了黑色类肤壳，看上去非常漂亮，也更加适合女性玩家使用。在性能部分，BLACK Snow将Black的飞利浦激光引擎升级为安华高A9500，最高分辨率达到5700dpi，板载内存增大至128kB，扩充支持5个预配置。按键微动则是沿用了欧姆龙7N微动，拥有500万次点击寿命，敲击感清脆且回馈清晰。并且它还提供了配重区，方便玩家自行调整鼠标自重，功能显得颇为完善。

定位方式：激光
分辨率：5700dpi
按键寿命：500万次敲击
尺寸：120mm×70mm×40mm
参考价格：299元



RK RG928 背光RGB机械键盘白色版

RK(Royal Kludge)是新品牌中的佼佼者，旗下产品RG928 RGB背光版机械键盘凭借酷炫的外观和便宜的售价很好地吸引了玩家眼球，近期，RG928 RGB又发布了白色版，众多玩家留言，要拿来送给女友，可见其受欢迎程度之高。白色版RG928 RGB依旧基于冠泰轴设计，键帽和键身改为了白色，搭配原有的RGB背光系统，视觉效果比黑色版可观不少。于此同时，低廉的售价依旧是这款键盘的杀手锏，玩家接受起来毫无压力。

键位布局：104键
触发方式：机械轴
轴型：冠泰轴(黑红茶青)
尺寸：435mm×146mm×39mm
参考价格：399元~419元(根据轴而定)



硕美科 极境G941游戏耳机

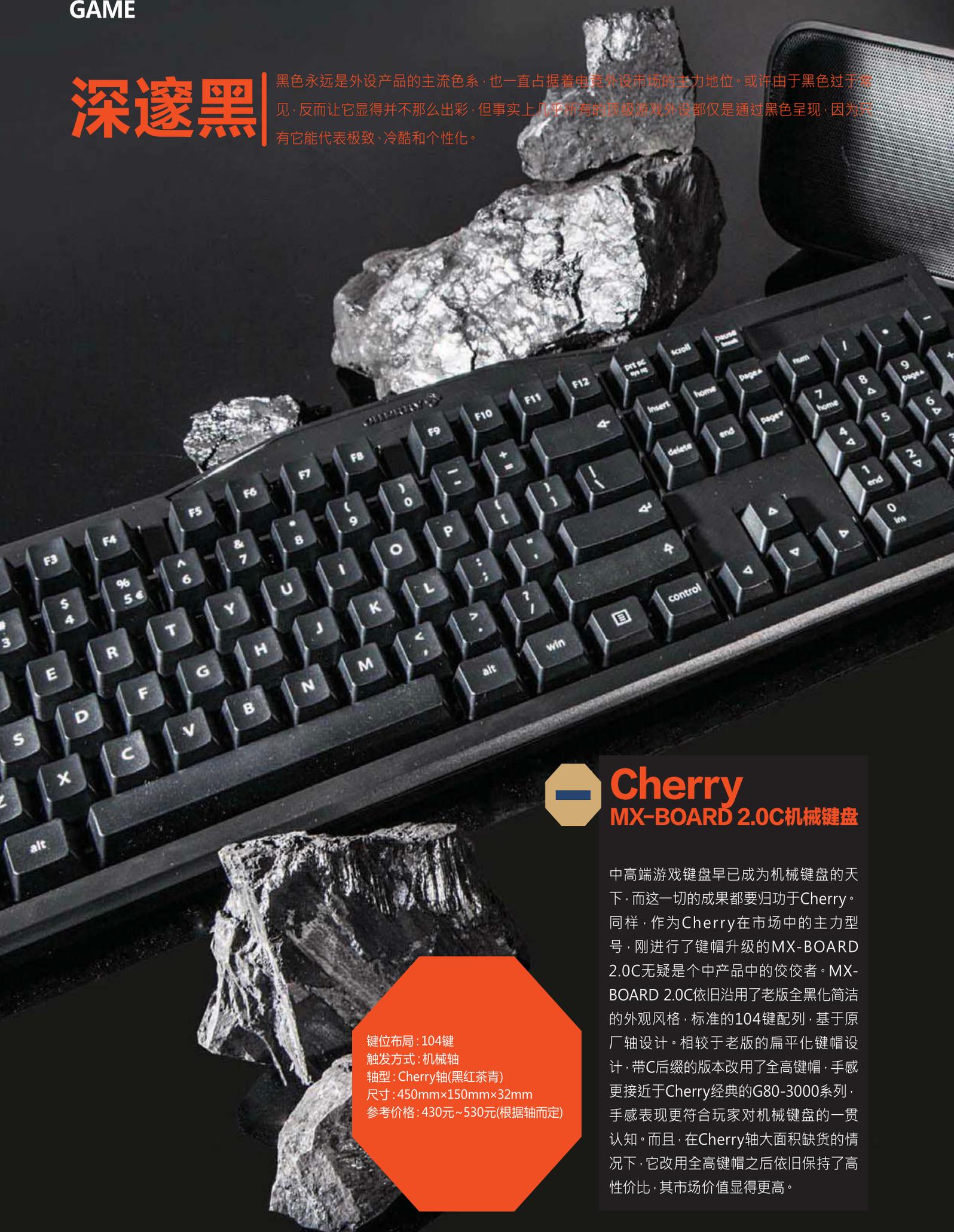
作为硕美科在2014年发布的热门产品，极境G941白色版拥有清爽漂亮的视觉效果，其自重不到350g，搭配悬浮式头梁结构，轻量化的设计即使是女性玩家在佩戴时也能感觉轻松和透气。为了更好地展现游戏音效，极境G941内置了虚拟7.1声道系统，采用的是成熟的Cmedia USB音频解决方案，易用性和稳定性都有保障。不仅如此，该耳机还拥有非常大的亮点，即是VIB智能震动功能。通过德国VIB二代震动单元以及Somic Audio Controller对声音的三频进行分析比对，智能调整震动力度的大小实现游戏时澎湃的低频。在此系统的辅助下，极境G941能够让玩家更加身临其境地玩转游戏。

驱动单元：40mm钕磁铁+VIB二代震动单元
频响范围：20Hz~20kHz
阻抗：32Ω
麦克风：支持
参考价格：249元



深邃黑

黑色永远是外设产品的主流色系，也一直占据着电竞外设市场的主力地位。或许由于黑色过于常见，反而让它显得并不那么出彩，但事实上几乎所有的顶级游戏外设都仅是通过黑色呈现，因为只有它能代表极致、冷酷和个性化。



Cherry MX-BOARD 2.0C机械键盘

中高端游戏键盘早已成为机械键盘的天下，而这一切的成果都要归功于Cherry。同样，作为Cherry在市场中的主力型号，刚进行了键帽升级的MX-BOARD 2.0C无疑是个中产品中的佼佼者。MX-BOARD 2.0C依旧沿用了老版全黑化简洁的外观风格，标准的104键配列，基于原厂轴设计。相较于老版的扁平化键帽设计，带C后缀的版本改用了全高键帽，手感更接近于Cherry经典的G80-3000系列，手感表现更符合玩家对机械键盘的一贯认知。而且，在Cherry轴大面积缺货的情况下，它改用全高键帽之后依旧保持了高性价比，其市场价值显得更高。

键位布局：104键
触发方式：机械轴
轴型：Cherry轴(黑红茶青)
尺寸：450mm×150mm×32mm
参考价格：430元~530元(根据轴而定)



Razer Leviathan游戏音箱

传统音箱总给人感觉是傻大黑粗形，而过去针对游戏开发的音箱也缺乏玩家共鸣，但Razer Leviathan的出现，则让我们对游戏音箱的认知度得到进一步提升。Leviathan采用了经典的条形音箱+低音炮架构，支持杜比音效，可以虚拟5.1声道音场。条形音箱配置了两个2.5英寸中音单元和两个0.74英寸高音单元，一字型排列，保证了指向性和相位的一致性，且拥有良好的声音表现力。低音炮基于对地辐射架构设计，4英寸低音单元虽然不算大，但能对低频进行良好的烘托，且能弥补人声厚度不足的缺失，整体音质表现不错。在应用端，Leviathan除了支持传统的PC游戏主机之外，还支持PS4游戏主机，亦或是可以通过自带的蓝牙4.0连接智能手机和平板，易用性广泛。

声道：虚拟5.1环绕声道
总功率：30W+30W RMS (低音炮)
全音单元：2×2.5英寸
高音单元：2×0.74英寸
低音单元：4英寸
重量：约2kg+约3kg (低音炮)
参考价格：1599元

Razer 炼狱蝰蛇2013游戏鼠标

定位方式：光学
分辨率：6400dpi
按键寿命：1000万次敲击
尺寸：127mm×70mm×44mm
参考价格：269元

炼狱蝰蛇是全球畅销和知名的游戏鼠标，针对它的升级改良，Razer也进行了多次。2013版是目前炼狱蝰蛇产品线的主力型号，较老版而言，它主要是将3.5G红外传感器升级为4G光学传感器，定位精度和性能进一步加强，分辨率达到6400dpi。在外观方面，炼狱蝰蛇2013依旧延续了全黑化风格，经典的右手造型增加了橡胶防滑侧裙，这种针对人体工学的改进，使其具备优异的握持感和稳定性。加入Razer synapse.2.0软件也算是鼠标的一大特色，玩家可以将鼠标配置同步到云端，方便调用，亦可以随时更新固件。

硬朗派

硬朗是男人专属的风格，它充分诠释了粗犷的外形，分明的轮廓和强大的内在。同样，作为男性玩家专属的电竞装备，硬朗派外设也需要具备类似特色，它们将伴随玩家在游戏中征战和震慑四方。

铁修罗铠雷神盔 A1 PRO游戏耳机

作为一款个性十足的游戏耳机，铁修罗铠雷神盔A1 PRO的设计颇为用心，其外形灵感源自冥王哈迪斯那具能使人隐形的头盔，耳罩设计棱角分明，确有战盔之感，浓厚的神话色彩无疑是男性玩家所钟爱的。耳机耳罩内侧使用了柔和的皮质耳垫，全包式设计可以有效隔音并保证透气性。麦克风则采用了橡胶支杆，可随意变形，保证了通话的清晰。此外，铠雷神盔A1 PRO的亮点还在于声学架构，它是一款物理5.1声道游戏耳机，单边耳罩内分布了4颗单元，能真实呈现环绕音效，无论是回放大片还是用于游戏娱乐，都堪称出色。

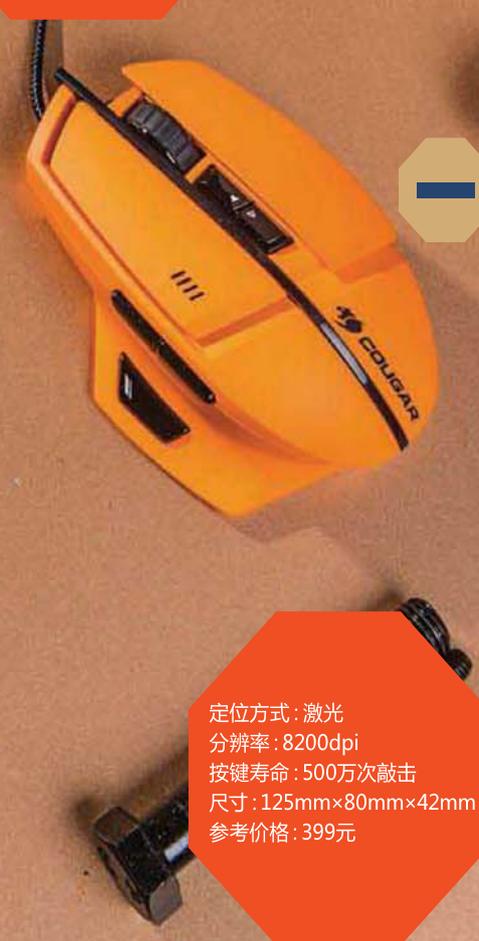
声道：物理5.1声道
频响范围：20Hz~20kHz
阻抗：32Ω
麦克风：支持
参考价格：699元



键位布局: 113键
触发方式: 机械轴
轴型: Cherry轴(黑红茶)
尺寸: 505.5mm×189.5mm×40mm
参考价格: 699元~999元(根据轴而定)

雷柏 V800机械键盘

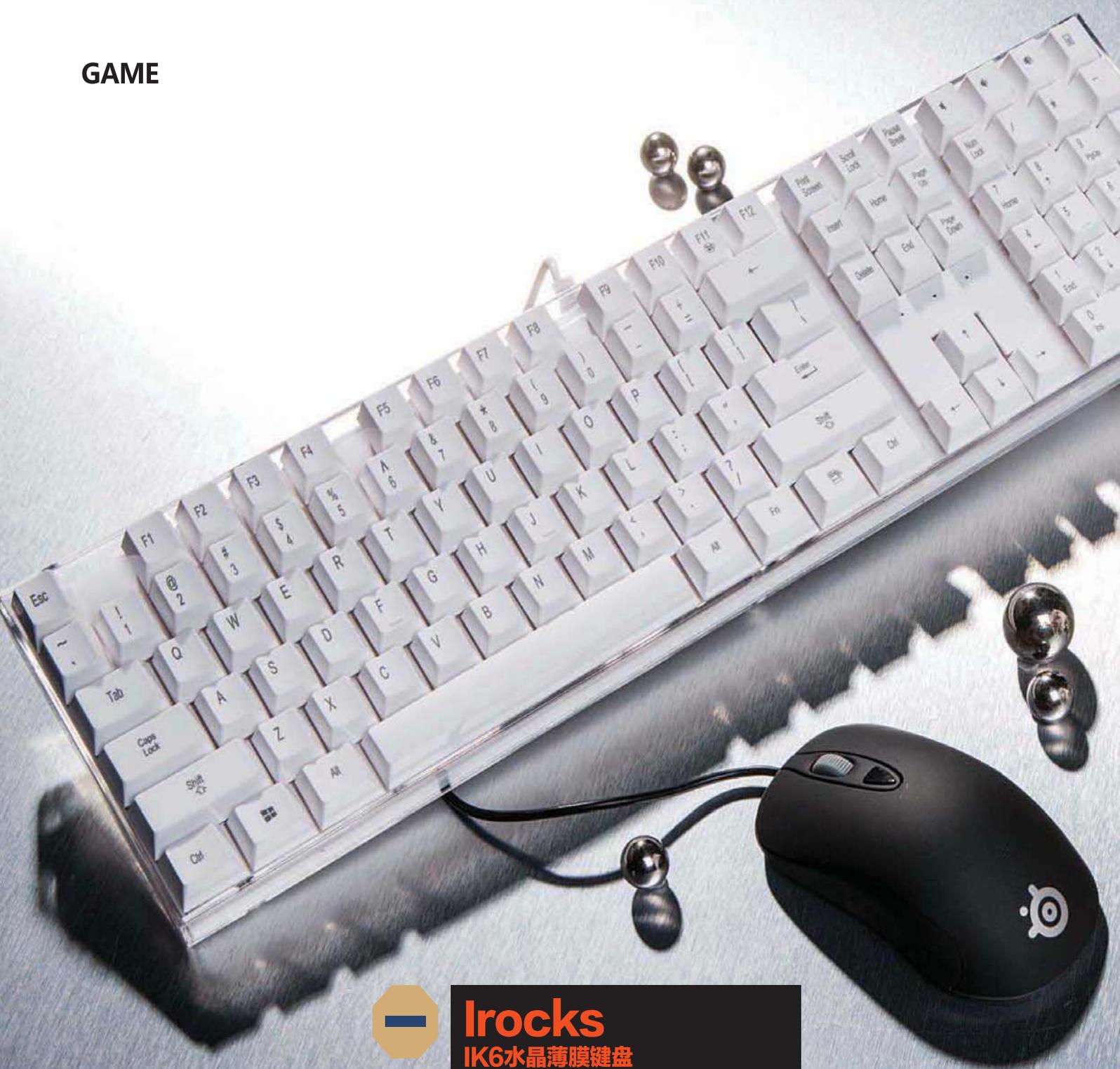
秉承雷柏一贯风格，V800机械键盘拥有极其硬朗的线条设计，键盘上壳采用了拼接式设计，使得造型更富层次感。作为雷柏的旗舰级型号，V800自然也采用了全键位全功能设计，键盘分布了113颗按键，三区可调节背光设计，键盘左侧的5颗G游戏键和右上角的4颗模式键使其变得更加完善。在Cherry产能不足的情况下，它依旧使用了成本不菲的Cherry轴，这也是舒适手感的有力保障。黑轴、红轴和茶轴三个版本能满足游戏和办公应用的需求。与此同时，V800还内置了Flash存储器，通过驱动程序还能对按键功能进行自定义，这也是雷柏V系列一贯的特点，如此便能在游戏模式下保存包括按键功能、宏定义、背光模式在内的配置文件，可谓是异常强大。



骨伽 COUGAR 600M游戏鼠标

曾获得过德国iF设计大奖的骨伽是一家设计实力较强的公司，不论是之前发布的COUGAR 700M还是我们此次推荐的COUGAR 600M在工业设计上都可圈可点。COUGAR 600M依旧采用了个性化的硬朗外形，轮廓分明，细节处理良好。为了更好地满足玩家的手感，它的表面弧度设计得很贴合手型，手掌和手指能自然舒展，有效缓解操作疲劳。在性能方面，它基于顶级的安华高A9800激光引擎设计，分辨率高达8200dpi，按键部分则使用了手感舒适的欧姆龙微动开关，使其性能达到了目前的一流水准。配合一颗定制的FPS专用45°狙击键，让COUGAR 600M的移动定位能力表现得更加完善。

定位方式: 激光
分辨率: 8200dpi
按键寿命: 500万次敲击
尺寸: 125mm×80mm×42mm
参考价格: 399元



Irocks IK6水晶薄膜键盘

要说简约范键盘的老祖应该要数苹果键盘了，每一代MAC主机配备的键盘都完美诠释了简约不简单的道理。Irocks于2014年发布的IK6键盘无疑截取了苹果键盘的精华，采取了类似的简约外观，并且进行了创新。改变的核心在于按键，IK6采用了罕见的宫柱薄膜结构，且将键帽设计为通用的十字结构。如此改良的好处显而易见，IK6不再是短键程，按键的触发平稳性更好，且可更换键帽。而改变之后的状态，也是一贯追求好手感的玩家所需要的。同时它还有包括白蓝限量、羊年限量、WE战队在内的多个版本，丰富的选择也是我们推荐它的原因。

键位布局：108键
触发方式：薄膜
结构：宫柱型
尺寸：434.5mm×120.8mm×31.7mm
参考价格：130元~168元（根据版本定）

简洁范

越来越多玩家开始喜欢简洁的桌面和产品设计，这样的风格能让玩家的桌面更加干净整洁和耐看。相对来说，简洁范外设的外观设计绝不复杂，功能设计绝不浮夸，属于真正优质的实用产品。

SteelSeries Kinzu v3游戏鼠标

Kinzu系列应该是SteelSeries，甚至是游戏鼠标中最畅销的产品。作为该系列的最新型号，Kinzu v3不仅拥有较高的性价比，同时它也融入了SteelSeries一贯的简约元素。没有浮夸的造型和繁琐的功能，仅仅是将性能处理到相对完善的状态，无论是玩FPS类游戏还是玩RTS类游戏，Kinzu v3都显得游刃有余。简约的外观是Kinzu系列的独有特色，Kinzu v3延续了这一传统，基于此，也使得它拥有舒适的握持感和倍受玩家推崇的手感。

定位方式：光学
分辨率：2000dpi
按键寿命：1000万次敲击
尺寸：117mm×64mm×36mm
参考价格：129元



SteelSeries Siberia RAW Prism游戏耳机

在游戏耳机领域，Siberia系列的高人气几乎达到无人不知的状态。2014年SteelSeries针对Siberia系列进行了全面更新，在多款新品中，Siberia RAW Prism属于接受度最高的，也是最符合简洁范的产品。Siberia RAW Prism是该系列定位主流市场的型号，通体采用白色外壳+灰色内衬，看上去带有素雅的美感。至于功能，它是较为传统的立体声+麦克风设计，虽说无太多亮点可言，但其耳罩外侧提供了1680万色LED灯圈还是给玩家带来了些许惊喜，在简洁之余也有酷炫的一面。

驱动单元：40mm
频响范围：20Hz~20kHz
阻抗：32Ω
麦克风：支持
参考价格：269元



音乐“腕”起来

G-SHOCK 音乐识别腕表

G'MIX GBA-400

文+图=Twist



看遍了层(qian)出(pian)不(yi)穷(lv)IT品牌的智能手表,才发现对于腕表的时尚玩法,传统腕表品牌的路子更有看头。卡西欧在前不久推出的第三代蓝牙手表G'MIX GBA-400,就完全可以看作是一款专为DJ而设计主打音乐运动风格的智能手表。它可以通过与智能手机的连接,实现播放操控、辨识音乐、搜索歌曲等功能,可让音乐粉随时随地享受音乐。

G'MIX GBA-400依然采用了G-SHOCK一贯的粗犷设计,并在表盘和按键上专门就音乐功能做出了很多的创新。譬如表盘上端注有“MUSIC CONTROL”字样,左侧圆盘指示蓝牙连接状态,又比如右侧表冠旋钮可以进行调节音量或切歌的操作,左上的ADJUST可以用来进行音乐搜索,传统的MODE按键也被额外赋予了播放/暂停的功能。而且有意思的是,卡西欧还颇为人性化地为G'MIX GBA-400加入了指针闪避功能,当表面指针遮挡了一些功能显示时,使用这一功能可以让指针暂时退格,来保障用户的视线不受遮挡。

G'MIX GBA-400新增的亮点在于和

SoundHound(猎曲奇兵APP)的合作。在使用G'MIX GBA-400时需要在手机端提前下载G-SHOCK+和G'MIX两款应用软件,连接腕表和手机后,当你听到一首不错的音乐却不知道它的名字,只要长按ADJUST键,手机上的G'MIX就会自动开始搜索(无需拿出手机),搜索过程一般不超过10秒。而且G'MIX不仅可以保存搜索记录,还可以自动跳转到这首音乐的正版购买渠道。此外,G'MIX还提供有较为专业的SOUNDER自定义均衡器功能。不过唯一遗憾的是,它暂时不提供中文歌名显示。

当然除了音乐播放之外,G'MIX GBA-400作为卡西欧的第三代蓝牙手表,也提供有闹钟、定时器、铃声等设置。对于多数人来说,最重要的功能——搜索手机自然也必不可少。除此之外,G'MIX GBA-400还防震结构及200m防水、世界时间(100个城市)、超强LED背光、秒表(1/100s)、倒计时、多功能闹铃、自动校准时间等功能。据官方宣传,若每天平均开启手机与手表2小时的蓝牙连接,电池则可保持2年的续航时间,且支持电力不足提醒。



脑洞大开

用互联网思维做飞机杯





看过上一期咱们搜罗的智能情趣用品，是不是觉得很带劲(性感Xin)?比如杜蕾斯的智能贴身内衣，绝壁称得上是户外神器(我猜这创意一定来自H区)。不过当前更多的所谓智能情趣用品，譬如智能飞机杯、智能跳蛋和智能震动棒的功能，仍主要集中在远程遥控和APP互联两个方面。如此千篇一律、毫无创新的设计，实在图样图森破。不如让GEEK来肾力激荡一下，神马才叫做真正的互联网思维，神马才叫做挖掘用户的潜在需求吧！PS:我们发现英国友人在智能化的道路上似乎走得最快，在上期的产品集中竟有多达6款产品来自英伦，保守乎？闷骚乎？

脑洞1: 升级APP

既然是智能化产品,那首先一点就是必须要有APP。可是当前几乎所有智能保健按摩产品的APP功能都相对较为简单,且有用户爆料多数产品的部分功能还存在Bug。在此我们需要提醒厂商请在产品发布前做好内测——嗯,这事儿可以交给最富责任心的我们来做,免费的哦。而在功能的丰富性上,我们建议,APP不妨集成一些实用的功能,譬如经期记录/预测,譬如经验分享,譬如科普教育,等等。当然,如果还想做得更棒一点,那莫过于语音操控了,譬如下一个脑洞要说的东西。



脑洞2: 语音操控

设想一下,当你使用飞机杯情到浓处的时候,想要改变一下节奏,还得调出APP,划到操控界面,点击想要的模式——还能不能让人愉快地享受人生了?可恰当前多数智能情趣用品的软件开发工程师就是这样设计的,我真的很想当面问问这些货,你们在享受性福的时候有人让你收个快递先是啥感受。所以,学学美颜相机们是怎么玩的吧:“白一点,瘦一点,眼睛大一点,皮肤自然一点”。这下APP的开发者该懂了吧!跪求思考用户需求的时候上点心吧!当然如果能加上配合心率表/带自动调节,也是不错的选择。



脑洞3: 携手影业和游戏公司

在带着批判的眼光审查资本主义糟粕的时候,往往需要我们一心二用,双手操控这样的姿势,这样的操作真心太累了。OK,那么智能时代何不解放双手?虽然已经有智能保健按摩产品,实现了声音控制,但严格意义上讲,那只不过是音量大小来调节震动的强度和节奏。而爱情动作戏是否真的是越激烈的时候,声音越大呢?我去,你当这是决斗放大招的时候大喊一声“德玛西亚”?So,厂商不如联合影业和游戏公司,在作品中的不同阶段设置与情趣用品联动的关键参数,这样的智能才是最呀最摇摆!

脑洞4: 引导用户

俗话说的好,小撸怡情,大撸伤身,强撸灰飞湮灭。APP的设计思路完全可以体现出一个企业的社会责任感。来,让我们想象一下这样的一个APP,你可以把它看作是一只电子宠物(当然它可以是乌龟也可以是小鸡鸡),当你每使用产品一次,APP中的电子宠物就会获得一份食物,不可多撸,否则会撑死;不可少撸,否则会饿死。食物供给的合理周期由生理健康专家来特别规划。嗯,当然在智能时代还可以在APP中加入分享宠物到朋友圈、QQ空间,以及用户宠物站内串门互动的功能。



脑洞5: 健康分析

为用户去记录他/她的使用习惯,并提出改善意见,绝对是当下最热门的功能,那么我们的智能情趣用品也不可有所缺失。如果说买回的产品拥有自动记录下每次使用的时间、强度、节奏,测算消耗的卡路里,以及智能分析出用户当前的健康情况,预测其身体指数的走势等功能,你会不会感到惊喜?当然,厂商还可以提供后续付费的增值服务,譬如远程专家坐诊什么的。对了,结合全新Apple Watch或是专业心率表/带,可以让分析报告更加精准哦。



脑洞6: 全民竞技

嘿·每次使用过后·APP弹窗显示“您此次使用时间为59分59秒·平均强度93%·共消耗58卡路里·您已击败全国97%的用户”·这感觉会不会很酸爽?分享到朋友圈·微博·QQ空间神马的·是不是很有面儿?这功能简直是展现自己另一面·收获“约约约”的神器啊!这还不够·厂商可定期组织线上线下载赛·冠军将获得和波多野结衣女神共进晚餐的机会·当然了·产品在设计时必须要考虑用户作弊的可能性(比如内壁设置压力感应器)·封号禁赛什么的不可手软。



脑洞7: 虚拟人物

这一功能的宣传口号我们都已经想好了:“来一场说开就开的约”。此功能专为单身狗设计·围绕旗下智能产品建立一个社交平台·陌生人可以在APP中随时发起邀约·出于国人含蓄的性格考虑·APP会自动生成一个虚拟卡通形象发到对方客户端显示·并对用户的语音进行特殊处理·如此一来·既解决了自撸的空虚寂寞冷·又恰当地保护了个人隐私·让一场陌生人的互动不再尴尬·哦卖糕的·这简直是天才一般的创意!如有厂商采用·请尊重咱的知识产权。



脑洞8: 营销至上

互联网思维·玩的是啥?是产品?错!是技术?大错特错!是营销·是病毒传播·是自造事件·也是发烧和情怀·想玩跨界·APP中可以设计一些让人自撸成瘾的功能·譬如每撸一次就可获得肯德基·麦当劳2元现金抵用券等·想做口碑·则会打出每撸一次就为红十字会捐献2元软妹币的口号·然后没事儿再给因嫖娼罪入狱的娱乐明星们送测产品·每个星期·互联网上都能看到咱的呻吟·哦不对·是身影·同时也别忘了·多找水军·多营造一些“谁不买谁是傻X”的氛围·这样就齐活儿了。



STYLE

焖烧杯的原理实际上和保温杯类似，借助杯子保温的功能，使得食物在近似于开水的温度中焖熟，是一种方便、经济的烹饪器具。不过为了装盛食物、洗刷方便而将口径和容量做得更大。此次我们选取的评测样品为海淘而来的膳魔师SK3020，也是目前全球销量最佳的焖烧杯之一。杯体高18.6cm，口径为7cm，

净重530g，容量可达710ml，基本可以满足成人一顿的饭量。此外，由于涉及饮食，内部钢材选用了符合欧盟国家标准的食品级304医用不锈钢，和保温杯一样。

和旗下保温杯一样，膳魔师官方宣称其焖烧杯采用了国际领先的抽真空技术，使真空率

可达99%以上，因而同时具备保冷和保温功能。这也是为什么顶尖保温杯、焖烧杯品牌难以逾越的原因，不是山寨产品两小时开水变温水可比的哦。而我们实际测试后，膳魔师SK3020保温6小时仍有73°C，24小时后竟然也能达到44°C。

验证1: 焖鸡蛋

将鸡蛋外壳洗净和开水一起置入焖烧杯中，静置2小时，鸡蛋蛋白略显生嫩，而蛋黄仍是半流质状；焖制4小时蛋白和蛋白都已基本焖熟——如此环保的“煮”蛋方式，必须点赞。

验证2: 焖米饭

精选东北大米洗净，先用开水浸泡10分钟，然后倒入焖烧杯中并重新加入开水，焖制4小时后，只能得到软糯的白米粥，且略有夹生感；而焖制8小时，才使夹生感消除。至于白米饭，我们只能说还是老老实实地用电饭锅吧。

验证3: 银耳汤

红枣洗净，银耳简单泡发，再倒入开水和冰糖，焖制4小时后，我们发现红枣已是焖软出汁，但银耳仍有脆生感；而焖制8小时后，银耳才算彻底焖熟。当然，我们还是要说一句，焖制的红枣银耳汤的口感自然无法与小火熬制的相比较。



以上测试结果表明，商家所宣传的焖熟鸡蛋需要1~2小时，焖熟稀饭只需要3小时的说法，不是太靠谱。因而童鞋们入手后不妨多试几次，找到适合各种食材的最佳焖制时间。另外还需要提醒下各位，一些比较难以煮熟的食材，例如薏米、绿豆等，就还是不要难为焖烧杯了。而传说中的排骨汤，一定也需要提前将排骨焯水（而且最好是焯至7~8成熟，噢，既然都动火动锅了，干嘛还要焖烧杯）。最后，作为标准的重庆吃货，我们还特别测试了焖制川味小火锅，食材包括超市可以随意买到的速冻虾饺、蟹棒和肉丸，味道棒极了！不说了，再写下去，小火锅就被那帮吃货瓜分光了……记得看视频哦！

赐给我美食吧 焖烧杯



有这么一个杯子，能烧饭来能做汤，不用电来不用火，被辣妈们誉为宝贝神器。只要是听说过焖烧杯的童鞋，无不心向往之，但又稍怀疑问：听说这东西只用开水就能做米饭？不开火就能煲上香喷喷的鸡汤？单身狗神器真有那么神？贴心的GEEK自然要为大家验证一番。同时提醒大家一下，评测视频将于近期奉上，欢迎各位访问优酷、腾讯视频和哔哩哔哩关注“极客不打码”。

文+图=SwaT+



我只吃饭 不洗碗

攻略

洗碗机选购

作为欧美家庭的标配, 洗碗机和冰箱、洗衣机一样常见, 而国内对于洗碗机基本上呈两极态度。但是我想告诉你们, 和我一样买过用过洗碗机的早都后悔了, 后悔买的太迟, 因为洗碗机不但像洗衣机一样方便省事, 还解决了家庭矛盾, 解放了双手和时间。当然也有人说不适合国内家庭使用, 那么洗碗机能洗干净吗? 洗碗机值得不值得买呢? 买什么样的洗碗机比较好?

手洗对人体的间接损害

你觉得买个洗碗机没必要, 用手洗就行了? 快来看看以下用手洗对人造成哪些危害吧。

1 小抹布脏过马桶圈

看似不起眼的洗碗布, 每天都要和碗筷亲密接触, 肉屑、菜渣、油污的残迹, 或多或少都会遗留在洗碗布上。虽然, 很多人在洗完碗后都会将洗碗布清洗干净, 但经过几个或十几个小时的放置, 洗碗布上又会滋生很多细菌。这是因为潮湿的环境很容易让空气中的浮尘、细菌等落在洗碗布上, 滋生新的细菌。然而我们多久会更换一次洗碗布呢? 每次使用前是否也都清洗消毒过呢?

2 洗涤剂对人体有间接伤害

洗碗机专用洗涤剂因为必须无泡, 所以只有非常微量的表面活性剂, 主要成分是碱和酶。而手洗洗涤剂中, 主要成分是表面活性剂, 实际上是石油垃圾开发的副产品。由于它溶于水, 所以它的本质一直被忽视掉。同时由于它造价低, 洗涤性能良好, 所以一经发现, 很快被人们所接受, 并用色香味的障眼法将其包装起来进入社会之中。因为表面活性剂具有降低表面张力的作用, 可以渗入到连水都无法渗入的纤维空隙中, 把藏在纤维空隙中的污垢挤出来。同样, 表面活性剂也可以渗入人体。沾在皮肤上的洗涤剂大约有0.5%渗入血液, 皮肤上若有伤口则渗透力提高10倍以上。进入人体内的化学洗涤剂毒素可使血液中钙离子浓度下降, 血

液酸化, 导致人容易疲倦。这些毒素还使肝脏的排毒功能降低, 使原本该排出体外的毒素淤积在体内积少成多, 使人们免疫力下降, 肝细胞病变加剧, 容易诱发癌症。

3 提升生活品质, 促进和谐生活

许多人喜欢做饭, 但是更多的人不喜欢洗碗, 生活中也不乏因为刷完吵架的案例。以某位朋友为例, 二人世界居然有一条手机游戏比赛谁输谁洗碗的规矩。购入洗碗机对于社会和谐的好处, 此处省略一万字。

4 除菌/洗净消毒二合一 为健康着想

有很多疾病都是通过口口传播, 或者手口传

播·餐具和食品清洁在现代亚健康人群中就显得尤为重要。说到除菌不禁让我联想起了幽门螺旋杆菌·主要传播途径就是口口传播·而且家庭共同用餐时传播几率很高·我身边就有一位朋友就有幽门螺旋杆菌·治疗很复杂·曾经也看到过新闻·小时候由于患有幽门螺旋杆菌的奶奶给口口喂饭·导致感染·21岁时查出患有胃癌·虽然只是个例·但是我想如果餐具每次都能洗净·一定会降低患病几率·

现在咱们接触的有毒有害物质多了·致病菌变得高级了不说·人的免疫力也下降了·以前咱还用面碱刷碗呢·上地里偷得苞米直接烤了吃·也不拉肚子·现在稍微去不卫生的地方吃饭就完了·洗碗机在最后一次漂洗时使用65~80摄氏度的热水·足以杀死大部分细菌·以往有消毒柜购买需求的朋友也可以考虑洗碗机了·不光能消毒·还能洗净烘干·特别家里有小孩儿童的·更加应该注意餐具的卫生状况·



关于洗碗机的Q&A

那么·你是否需要一个洗碗机呢?您所担心的问题我们来为您一一解答·

Q1: 洗碗机听说洗不干净?

A1: 洗碗机引入国内的时间较晚·大家对它的了解和认知较少·洗碗机和洗衣机一样·大部分污渍都能够洗涤干净·洗涤时会使用最高达80摄氏度的热水进行冲刷·不光去油腻效果好·而且高温也会杀死大部分细菌·但是一些死角和摆放错误可能会降低洗净效果·当然·就像洗衣机·你不能因为它难以洗净衣领和袖口就说它洗不干净一个道理·

Q2: 听说洗碗机很费水?

A2: 洗碗机在工作时不是水龙头一直耗水·而是进水3~6次·每次只需要2~3升的水就开始不断进行循环冲刷·洗涤时按暂停时是可以开门的·只有薄薄的一层水在机器里·那些说费水的一定是没有在洗涤时打开看过·在同等洗净效果和漂洗效果下洗碗机的耗水

量远远小于人工手洗·我就不相信一盆水你就能把一百多件餐具刷得干干净净·而且还漂洗得很彻底·所以洗碗机更加节水环保·

Q3: 洗碗机上面写的2500W·一定很费电吧?

A3: 关于耗电问题·洗涤一次不到一度电·洗涤泵功率不超过100w·也就是一个白炽灯的功率·只有在加热时机器功率才比较大(约1000~2500W·分品牌和机型)·而且洗碗机只有在洗涤时和最后一次漂洗时加热·其实平时刷碗也是需要使用热水的·而且手洗耗水量远大于机洗·热水器烧热水也是需要电能或是燃气·除非你使用冷水刷·否则一定不会比洗碗机省·目前国内的洗碗机只有冷水进水口·没有热水·如果有热水口的进行热水供应洗碗机能耗会更低·

Q4: 国外做饭做菜都用碟子·中国的深碗洗不净吧?

A4: 虽然饮食习惯不同·但是碗再深还能有锅深么?国外也使用锅·洗净和餐具深浅无

关·和摆放方式有关·所以·无论是不是洋品牌洗净效果都是不错的·

Q5: 洗涤时间太长了·还不如我刷几下快吧?

A5: 用餐过后下一餐时间至少间隔3小时·根据脏污程度不同·全功能机型都会有30分钟到3小时不等的程序·所以你只需要花点时间把餐具放置进去·添加洗涤剂·按下开始就可以了·这段时间你不需要像我一样蹲在那里一直看它·你该干嘛干嘛·下一次使用餐具时只需要从洗碗机中取出干净且干燥的餐具即可·



洗碗机工作原理和主流品牌特色

看完了上面的Q&A,想买洗碗机了?我一个土豪朋友在装修时候,我说买洗碗机,他说怕洗碎了,以为洗碗机像洗衣机一样工作的。其实我在以前没见过洗碗机的时候也是这么想的……洗碗机的原理是利用高压高温的旋转强力水流,对餐具进行冲刷,洗涤剂和热水使油污残渣迅速分解脱落,再进行反复漂洗排水,将油污残渣排到机外,再进行高温漂洗,然后利用余热进行烘干。家用洗碗机的主要结构和清洗原理大部分相同,只有少部分的结构差异,但这少部分差异就决定了洗碗机的洗净效果和性能。国内市售主流洗碗机品牌大致分为四个类别,欧系、日系、国内品牌和国内山寨超声波产品。

欧式品牌

欧系洗碗机应用最为广泛,技术成熟,洗净效果好,但大部分机型都是嵌入式产品,独立式产品较少,以西门子、博世为代表,内部带有呼吸器,水软化器,洗涤剂光亮剂分配盒,加热管也为隐藏式或一体式,这类产品适合嵌入式安装。烘干时利用冷凝的方法不会排出蒸汽,对橱柜保护较好。内部全不锈钢,不易沾染油污,自身卫生情况良好。并且长久稳定,内部的水软化器也提高了洗净效果,减少了加热管的积垢,餐具洗后无水垢残留。自动光亮剂分配器

也能提高烘干效果,减少水痕产生。

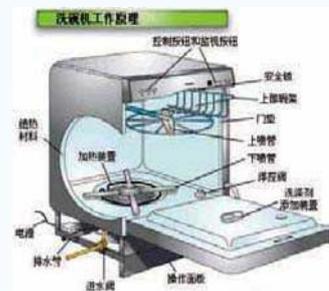
现在中国销售的为西班牙产和德国产,西班牙主要生产8套以下的产品(套是专用于传统的喷淋式洗碗机,指的是碗、盘子、汤匙等家用餐具的组合,套数越大则价格越高),不带有防漏水保护,德国主要生产9套以上的,都带有防漏水保护(可以不关闭水龙头,如果发生漏水导致损失,西门子则会进行赔偿,而且是终身的。进水管不可拆卸,一旦感应到漏水就会立即切断进水)。

博西代表产品为12套嵌入或者8套嵌入的产品。所有产品应该都是BLDC变频电机,在洗涤时会不断调整水流强度,形成更多的角度冲刷的水流,洗净效果也是最好的,其内部采用了两个水泵,一个洗涤用,一个排水用。在洗涤时的残渣会被过滤在平面滤网上,然后被喷淋臂下部喷头打碎进入精滤器(不能被打碎的会进入粗滤),通过排水时排水泵将其强制排出,所以大部分的洗涤残渣会被轻松排出,不需要每次都倾倒,也不会影响下次洗涤和漂洗水质。美的也是类似的设计,但是采用的是尼龙滤网。

日系品牌

日系品牌在国内以松下为代表,内部减少很多部件,由于不能软水,所以内部是塑料材质,避免生锈。加热器是外露的,也没有呼吸器,没有光亮剂添加盒,烘干时利用风扇强制排风会排

出大量蒸汽,绝对不可以嵌入或者放入密闭的环境,但优点就是体积小,很容易摆放,而且价格便宜。使用日式洗碗机的朋友注意了,由于机器内部没有软水器,所以不要在使用时添加盐!盐的腐蚀性很强,可能会导致内部零件或者锅具上锈。松下在中国推出的只有一款产品,但日本本土每年都会更新,并且国内款只能放进35件,日本的则可以放进45件餐具。建议如果没有买松下洗碗机的先暂时别买了。



.....TIPS.....

欧系产品标准工作流程

预洗(冲掉大部分残渣并排出机外)——主洗(进行持续变换的水流进行冲刷,并开始加热,投放洗碗粉)——中间漂洗2次(排出残渣,再进水冲洗,最后一次为加热漂洗(投入光亮剂)——静止冷凝烘干(因为是高温漂洗,等待餐具上的水滴自然蒸发在机器内部,然后机器再进冷水,把蒸汽冷凝)——结束

.....TIPS.....

松下洗碗机大致工作流程

主洗(依次切换喷嘴进行洗涤,加热)——中间漂洗2次(不加热,不能排除残渣,后一次加热漂洗,可以选80摄氏度)——强制排风烘干(利用风扇将餐具吹干,不能添加光亮剂,也没有等待水滴蒸发,烘干时会排出大量蒸汽,烘干效果不好)——结束



嵌入式洗碗机

国产品牌

国产品牌如美的和海尔的产品,结构基本与欧系产品相同,洗净效果也不错,价格更具优势。譬如美的给众多品牌代工,所以产品制造和经验累积也都是不错的。并且美的的洗涤泵也可以进行水流强弱切换,内部设计也很合理,国产品牌中个人更推荐美的。

国产山寨

国产山寨的所谓超声波洗碗机,不过是里面放个加湿器就号称高科技,忽悠小白消费者,那点小水雾根本不起到什么作用。对外宣传全球首款,明明就是抄袭了松下2012年的产品。不过人家是把高浓度的洗完剂均匀的分布在碗碟上,而且之后松下也取消了这种设计,因为雾化片很容易坏,而且实际洗净提升没什么帮助,水流很弱,稍微脏点的碗就洗不干净,而且只能放很少数量的碗,奉劝大家不要买。

明星产品推荐及选购注意事项

洗碗机8套和12套的耗水耗电量基本相同,因为只需要够循环的就可以,碗碟也不需要吸水,进水也是流量计控制,无论洗一个还是全部塞满耗水都是基本相同。所以如果没有空间限制就建议买12套,方便洗大型锅具。销售人员说能洗一百多件,那是连勺子和筷子都算上了,即便是12套一个大炒勺也会把你下层基本装满。

洗碗机和洗衣机都是可以从命名看出容量大小的,例如常见的WQP是全自动洗碗机喷淋式的代号,后面的数字代表了可以容纳的最大

独立式洗碗机



餐具套数,比如松下的就是WQP4-TG1,就是4套的洗碗机,美的的WQP8-3905就是8套的洗碗机,以此类推。目前家用洗碗机最大的就是12套+1套。欧式洗碗机命名有所不同,但是根据尺寸也能够判断出容量大小,60cm宽×60cm高的就是8套,45cm宽×85cm高的就是9套,60cm宽×85cm高的就是12套。

此外,嵌入式产品可以嵌入在橱柜中,更加美观,并且上侧或者左右侧可以与橱柜固定形成一体,进排水管也安装在橱柜中。通常嵌入式产品侧面是裸漏的,并且12套的产品可以让用户选择与橱柜相同材质的门板和底板进行安装,让厨房一体化观感更好。

独立式产品可以不受橱柜限制,可以放置在任何台面或地面上,想放哪就放那,但是相对比没有嵌入式美观,而且要考虑上下水问题,12套的产品去掉顶盖也可以进行嵌入,独立式产品最小4套最大12+套。

装修你需要考虑的问题

1 装修前

装修前你可以随便选择喜好的洗碗机,嵌入式8~12套均可,深度55cm,如果嵌入在橱柜中,橱柜高度不算大理石有82cm(含大理石通常在85cm左右),那么可以选择12套产品,宽度为60cm,还可以选择不带门板,和半嵌入(半门板)全嵌入的产品需要自备和橱柜一样的门板,和厨房整体效果更加统一。个人推荐半嵌入产品,洗涤时可以进行暂停和开关机操作,全嵌入的按键在侧侧,关上门就看不见了,不过西门子高端机给出了两种方案,一个是半嵌

入,外部带有显示屏,另一种是全嵌入,但是可以把剩余时间投影在地面上。

如果宽度受限也可以选择45cm宽的9套独立产品(去除顶盖)嵌入,深度和高度也都是55cm和82cm。西门子只有一款,不是太建议这款,功能太少了,只有三个,没有屏幕,价格也不是很便宜,跟12的套一个价。如果放在燃气灶下方或者橱柜高度不含大理石面小于82cm,你只能选购最大8套的产品,高度为60cm,宽度55cm,与消毒柜尺寸基本相同,8套产品大部分全部都带门板。以上三种嵌入方式都需要在橱柜后下方开孔,连接进排水。

2 装修后

如果已经装修完的厨房再想要购入洗碗机的话就会有限制了,但是如果预留了消毒柜,可以把消毒柜取出,放入8套洗碗机产品,在后侧开孔,连接进排水,洗碗机内部都有排水泵,不超过1m的高度和3m的延长都可以。

如果不能取出消毒柜或者也没预留消毒柜,那么只能选择台上/独立式产品,台上产品通常为4套双层(仅松下和国产超声波都不推荐)、6套单层和8套双层(独立台上8套产品较少)。独立式产品还有9套和12套进行选择,但是不建议选择9套产品,上层是两个小喷淋臂,下层是一个喷臂前后冲洗,水流偏弱。



柳岩

喜欢你没道理

柳岩(Ada), 1980年11月8日出生于湖南衡阳, 祖籍安徽芜湖。中国大陆女演员、歌手、主持人。柳岩主持风格热辣、活泼、急智, 着装性感。在演艺圈是一个青春励志的范本。

柳岩演戏的时候艳光四射, 被誉为“新四大美女”。擅长领域包括主持、舞蹈、戏剧、音乐、演戏, 光线传媒当家女主播, 与谢楠及大左被合称为“光线三宝”。

文+图: Jee彭



从光线传媒当家女主播到影视剧演员;从靠性感博出位的话题女王,到如今知性成熟的女艺人;从主持到唱歌再到演戏,几乎娱乐圈所有的工作她都涉及,乐此不疲的工作带给她更多的是正能量,她笑对生活迎接自己传奇的人生,也书写着自己传奇的故事。在一系列转型蜕变之路中,她的人气始终未曾随转型而有所低落,反而是有更多的人喜欢她、追逐她。或许这就是柳岩独特魅力所在,做自己想做的事,所有的流言蜚语都一笑置之。如今顺利成立“柳岩工作室”也令她的事业更上一层楼,名副其实地成为了“女强人”。

“性感是老天爷赏饭吃”

以前常说中国人太内敛、含蓄,不知道性感。其实性感也是一种美,柳岩对自己的容貌和身材都非常自豪。她其实代表了中国女人或者是内地女人的另一面。柳岩应该算是比较早以性感造型抢镜的女星了,在她之后,有那么多更加年轻的面孔争先恐后地“宽衣解带”,为的不过是一脱成名,但可惜大多是昙花一现,话说成名要趁早,谁都没有错。但当所有人都以为这不过是成名的敲门砖时,柳岩却说性感是老天爷赏饭吃,称自己要像梦露那样成为性感的化身、为性感代言,把性感做到极

致也是一种成功。目前随着自己的作品增加,性感的标签会越来越不那么显眼。未来大家还会看到勤奋的柳岩、知性的柳岩和演技成熟的柳岩。

“我有事业线,更有事业心”

柳岩自2008年首次“触电”客串电影《画皮》以来,逐步由知名主播跨界表演领域,先后在电视剧《岳母的幸福生活》《咱们结婚吧》《屌丝男士》中出演重要角色,而在电影版块,她主演或参演了电影《画壁》《不二神探》《四大名捕2、3》《分手大师》等数十部作品,鲜明的个人特色以及



精准的情绪把握,使她在表演领域获得更多机会与可能。在音乐方面,柳岩也收获颇多,去年发布了新专辑《岩续》,其中三首歌曲MV《男神》《绝口不提》《情路透春光》均在音乐网站上线初日便破百万点击,今年还要发第四首歌曲《欲望之城》。在唱片行业如此不景气的今天,柳岩用音乐抒发着自己对生活的感悟,真情实在。

对于未来的工作重心,柳岩明确表示未来会主攻影视表演,而最擅长的主持将会是自己的副业。柳岩说自己在主持界打拼多年,主持人这样的工作对自己的挑战越来越小。而影视表演仿佛为自己又打开了一

扇窗。今年,除《两个女人的战争》外,还会有多部影视作品跟大家见面。到时候公众对自己的演技也会有一个客观的评论。不管结果如何,自己都会勤奋且义无反顾地去做。毕竟自己在表演上还是个新人,没有什么可失去的。36集的情感大剧《两个女人的战争》中柳岩挑大梁饰演女一号“赵欣梅”,从17岁的花季知青演绎到50多岁的重病母亲。柳岩一人担当600多场的戏份,历经悲喜蹉跎,表演跨度极大。柳岩梳起麻花辫穿上绿布衣,重回知青岁月,而面对表演方面的压力,柳岩表示不惧挑战,不会玻璃心。

GEEK: 我们看到你很多角色都是非常性感的,有没有想尝试新的角色,或者是转型?

柳岩:我觉得这是观众的审美,因为我演过很多不是性感的角色,包括去年的《岳母的幸福生活》当中,我就是个很简单的小媳妇,也是被很多人认可的,既然我给观众留下最深的印象还是性感这一面,我也不觉得委屈,那就把这一面做到一个极致也好,我同步再让大家发现我其他面也好,观众和我都需要一个时间和过程。

GEEK: 生活中的你和闪光灯下的你最大的区别是什么?觉得自己是“豪放派”的女人吗?

柳岩:我的性格的确不是婉约派,但“豪放”也的确不是适合我的形容词。台上和私下最大的区别就是,私下的我根本很少被人认出来。工作的状态是表面的,私下的样子是真实的。我不喜欢打扮,不喜欢引人注目,我想要像一个影子,存在又虚无。

GEEK: 一直被大家奉为女神,对女神这个称号有什么感受?

柳岩:不以为然,因为女神太多了,而且随时都会被更换,被宅男们替换,但是如果被认可是女生的话,我还是会往这个方向去努力,我想成为不一样的。

GEEK: 会将性感一直延续下去吗?

柳岩:会,一直到老。因为它是我的一面。

GEEK: 作为观众,我想大家更多的是注重你的外在,今天想听一听你的心声,你觉得作为成功的一个艺人,或者说作为一个女人,自己最大的内在魅力在哪里?

柳岩:我觉得我最大的魅力是,我很爱笑。爱笑的女人不会太坏,运气也不会太差,所以我不管怎样都努力去微笑,现在很多人都说日子很难熬,如果能在难熬的日子里,我让你开心了,我觉得我也很快乐。



GEEK: 面对重复繁重的生活和工作压力, 怎样去发泄?

柳岩: 其实只要从事的是自己喜欢的职业, 你就应该是快乐的, 不应该感到压力, 更不会用“发泄”这样的字眼, 除非是你做的事情不是你想做的。有时候也会感觉在这个圈子里打拼会累, 但是现在的我已经忘了, 就像我在微博上写下的一句话: “如果你不小心看到了我心酸的一面, 难过大可不必, 因为我早已忘记。”我一直相信任何的行业都是先苦后甜, 当我吃尽了苦头之后, 后面就是甜了。

GEEK: 主持的本行工作给你的演艺道路带来了哪些优势? 主持人和演员有什么不一样的感受?

柳岩: 当主持人的那几年, 混了个脸熟, 也和不少明星打过交道。进了剧组, 演员们多少对我们这些跑来混饭吃的主持人不会陌生, 相熟的情况下, 搭起戏来也不会太生疏。做主持人更多的是临场能力的考验, 需要有强大的气场把控局面, 要让台上台下互动热烈, 要照顾到方方面面, 要和工作人员配合的游刃有余, 一切都是LIVE没有NG。拍戏的状态是有备而来, 一次不好, 还有下一次的机会, 至少心情不会那么忐忑。

GEEK: 最喜欢和哪些导演以及演员合作?

柳岩: 周星驰, 因为我真的很爱他, 我觉得星爷的电影, 是真的能给人带来快乐的, 他拥有独具一格的喜剧风格, 不是表面的嘻嘻哈哈, 而是嘻哈之后留给我们很深刻的一些东西, 我最希望的就是能和星爷合作, 在他的影片当中出演任何角色。目前为止我还没有面对面的见过星爷, 是我的一大遗憾。

GEEK: 以后会继续在音乐上给粉丝带来新惊喜吗?

柳岩: 我觉得会吧。但是像正常歌手一样



一年一张专辑是不太可能, 这毕竟要花费很多精力。但是三年、五年能有新的音乐作品带给大家, 这是一种交流方式。我不是那么会唱歌, 但是我也喜欢音乐, 希望跟大家分享好音乐, 这就是我的初衷也是最终的目的。

GEEK: 年轻的时候最苦的日子可能已经过去了, 现在的你觉得掌控了自己的生活吗?

柳岩: 我想你指的最苦的日子可能是我家里出事, 妈妈身体不好, 最缺钱的时候。那些日子早就已经过去了, 我过了最缺钱的时候, 但我还在拼命工作。我觉得女孩子出来工作赚钱不是说爱慕虚荣, 爱钱, 而是钱能救你家人的命, 能给家人安全感。我不敢说我现在完全掌控了自己的生活, 比如有很多流言蜚语我就掌握不到, 我只能做好我自己然后随它去, 但是现在我的工作更多是为我的理想和内心服务, 其实光是这一点就已经够幸运了, 不是每个人都可以这样生活的, 所以我觉得我的日子已经很幸福了。

GEEK: 父母着急你的终生大事吗?

柳岩: 我爸妈从来不急。就是去年的时候好像着急了一下下, 就没下文了。可能是我和我家人都比较认可我现在的的生活状态, 挺幸福的。有(遇到对的人)当然更好, 锦上添花的事。没有的话也不是像大家所认为

的那般凄惨, 因为生活是有很多面的。最后还是谢谢大家关心。

GEEK: 你是一个容易动心的人吗? 在拍摄一些爱情剧的时候, 会动真情吗?

柳岩: 爱情里面我是愚钝到连目标在哪里都找不到的人, 而且比较害羞和保守, 不容易心动。爱情是需要赌的, 你当然有可能赌赢, 但很多人也是输。我就不太想去赌, 因为不想让自己投入到那种状况里面去, 有的人就是愿赌服输轰轰烈烈, 我不是。

GEEK: 目前处于单身状态, 给我们描述下你心目中理想对象的标准。

柳岩: 我就是个普通的女孩, 渴望一份天长地久的真情, 当我越来越自信, 物质基础越来越稳定的时候, 所谓的传统的这些条件在我身上就不重要了, 而内心的心灵的感受就愈发难能可贵, 这也就是目前单着的原因。

GEEK: 作为女艺人来讲, 害怕岁月的侵蚀吗? 随着年龄增大, 是否有危机感?

柳岩: 年纪越涨, 成家的危机感会越来越重。现在的年龄应该是孩子的妈了。于我而言, 不服老是一件很可怕的事。服老反而有一种恬淡的气息, 让人平静随和自然。这种服老并不是任由皱纹爬上脸而不做任何保养, 而是在内心深处, 保持一种平静。

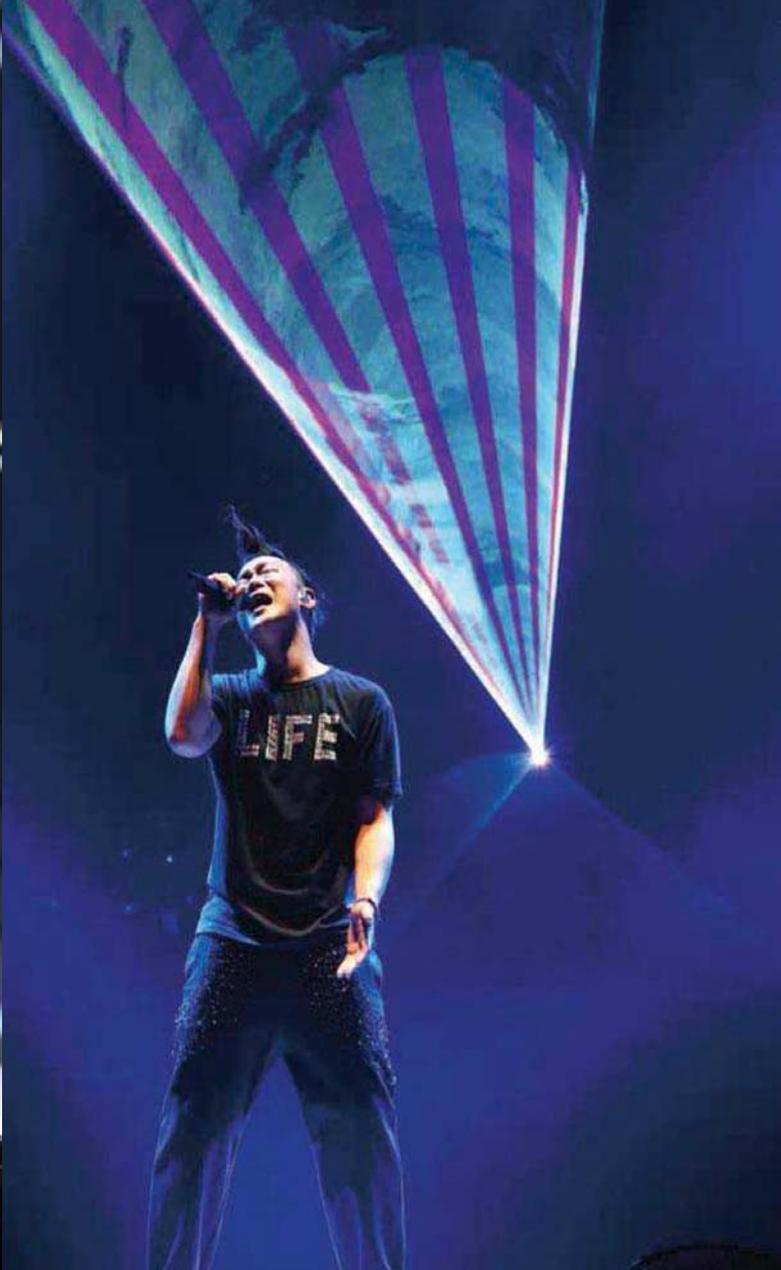
张惠妹陈奕迅

2015

唱响
西南

最近一段时间,国内演出市场极其火热,各种类型演唱会数不胜数,有老牌艺人伍佰、梁静茹等实力唱将,也有人气火爆的邓紫棋、李易峰等新晋歌手。但是呢,有市场有实力的艺人还是屈指可数。张惠妹、陈奕迅这两位就是号称“票房炸弹”的大咖,从2014唱到了2015,每一场演唱会都是人山人海,座无虚席,下面GEEK小编就为大家推荐西南地区这2场不容错过的演唱会!





2015张惠妹乌托邦世界巡城演唱会(重庆站)

筹备已久的张惠妹2015乌托邦世界巡城演唱会已于4月4日在台北首唱，5月23日将登陆重庆奥林匹克体育中心。据主办方重庆星天娱文化传媒李晓琴介绍“去年承办了张惠妹AMEIZING世界巡回演唱会，票房与上座率都远远高于预期，无论是演唱会的制作水平，还是整体运营都获得了歌迷和业界的一致好评，此次张惠妹来渝二度开唱，我们更是充满了信心！”因为专业的运营方式和执行团队、合理的票价结构、有秩序的现场安排、极具气氛的现场环境，在国内演出公司中都是数一数二的，并

且，也受到诸多实力商家的鼎力支持。

1996年，张惠妹与张雨生合作《最爱我的人伤我最深》，自此开始Mei式情歌。华语歌坛为这一极具感染力的声音所震撼，高亢的嗓音，仿佛注入血液内的澎湃热情，她的歌、她的表演，总有着无穷无尽的“妹”力，她的歌声，让整个华语歌坛为之折服，她的表演，能瞬间引爆任何观众的热情。

出道至今，她囊括海内外无数大奖，冠军单曲数不胜数，专辑销售量一再刷新华语乐坛记录，个人演唱会更创下无数记录！19年的乐坛沉浮，让她从未停止过追求音乐梦想的脚步，2009年，她以“阿密特”

之名，推出专辑，以一种全新的姿态，展现另一面的张惠妹，再次撼动乐坛。2014年，结束AMEIZING巡演的她，推出个人第十七张专辑《偏执面》，在乐坛掀起不小的热潮。2015年，她再度启航，精心制作的“乌托邦”将引领我们一同探索她用音乐缔造的，只有爱与欢乐的理想国。

熟悉亚洲天后张惠妹的歌迷都知道她的卑南族本名“阿密特”，2009年，她以阿密特之名发布首张专辑《阿密特》，力求在音乐及形象上，树立双面张惠妹的形象，以强烈的音乐性作为出发点的阿密特作品，不仅让歌迷在音乐与视觉上获得极具冲击的感官体验，更在第21届金曲奖上

Tips

主办方简介：重庆星天娱文化传媒有限公司成立于2007年，创始之初便主办并承办了刘德华Wonderful World中国巡回演唱会沈阳、合肥及重庆站的演出，紧接着又承办了刘德华的Unforgettable 中国巡回演唱会、张学友1/2世纪演唱会、陈奕迅DUO、张惠妹AMEIZING世界巡回演唱会、林忆莲MMXIII演唱会，足迹遍布成都、重庆、贵阳、遵义、柳州等地。去年，更主办了陈奕迅Eason's LIFE世界巡回演唱会重庆、贵阳、自贡、达州、宁波、柳州站六场演出，所到之处，场场爆满！

强劲入围10项，最后一举拿下6项大奖。一向对于音乐要求极致的“阿密特”，在新专辑的筹备期也以惊人的耐力及标准去制作，从一开始的收歌、录音、制作，到每一个细节她都严格把关，不断的尝试新的音乐风格以及追求突破。睽违6年，阿密特作品再度来袭——《阿密特2》势必将掀起新一轮“阿密特”风暴。首支单曲《不睡》，由创作才女陈珊妮打造，歌曲带有的独特冲突十分值得人细细品味，道出许多现代人的心声，往往失眠的人没有看到太阳就无法安心入睡，阿妹本人也特别有感触，“只有夜晚这个时间，不会有人打扰”

不仅有新歌的发布以及《阿密特2》专辑的发行，歌迷们更加期待她的乌托邦世界巡城演唱会：探寻乌托邦音乐乐土，精心打造6年的AMIT又演绎何种故事？张惠妹的演唱会，没有一次不带给歌迷们超出以往的视听体验，而19年历练沉淀的“乌托邦”，5月23日，重庆奥体中心，与数万歌迷一同见证！

此次演唱会制作精良、舞台炫目华丽，演出团队更是网罗各路高手，制作成本节节攀升，为观众们带来声、光、电的完美大餐。而她为全新演唱会全球重金征集舞者的消息早在之前也不胫而走，世界顶级舞者的助阵，让人怎能不期待？



Point 看点：

从未呈现的舞美、灯光、音响，挑战全新视听感受；
制作规模再破以往记录，重新定义“华丽炫目”；
冠军单曲全新演绎，声动全城；
网罗世界顶级舞者助阵巡演；
双面形象，张惠妹 or Amit，哪位的表演更精彩？
19年乐坛历练、沉淀，歌唱、表演登峰造极。



票价：内场（1380/980/680）；看台（480/380/280），更特别推出660元套票（含380门票两张）和1180元套票（含680门票两张）。

陈奕迅 Another Eason's LIFE 演唱会(遵义站)

Point 看点:

全新改版的舞美设计, 贴身感受豪华音乐盛宴;
新“战袍”登场, 引爆超凡试听享受;
重新选择、组合的表演曲目, 体会另一种的“LIFE”;
新巡演版图, 品味不同地域文化带来的热情魅力。

延续2014年的感动, 陈奕迅(Eason)将于6月6日首度降临遵义——“陈奕迅 Another Eason's LIFE 演唱会-遵义站”即将在遵义汇川体育中心上演。陈奕迅的演唱会, 被誉为最不可错过的华人音乐盛宴之一。他那迷人嗓音, 给人心灵难以言喻的震撼; 炫目的舞台设计, 一场盛大的音乐狂欢! 而他的首次遵义个唱, 将带给遵义歌迷怎样的惊喜呢? 让我们拭目以待!

陈奕迅的演唱会, 从2006年开始至今, 已超过100场, 在香港红、在海外、在内地, 从潮湿温润的南方城市, 辗转 to 生活节奏快而充实的北国。每个人心中都有一首陈奕迅的歌, 每首歌都是一个故事, 他的歌就好像一本定期会翻看的书, 有着诱人的魔力。Eason拥有的大热金曲不下数十首, 如《十年》、《好久不见》、《红玫瑰》、《稳稳的幸福》、《爱情转移》、《淘汰》、《不要说话》等等, 无一不是经典。

本次演唱会, 陈奕迅也展现出了他“120%的投入”, 演唱会的主题内容由陈奕迅钦定, 演唱曲目则从他400多首歌中特别挑出与生命有关的作品, 将用歌声带领歌迷分享在他的人生中极为特别的歌曲。“LIFE”的概念始于

Eason认为每样事物背后都存在着关于生命的不同隐喻, 现今社会发展迅速, 大家只着眼于工作及生活等大事, 往往忽略了生活上的小事。“其实不同年纪的人会有不同的经历, 希望大家可以透过这个演唱会, 用心感受及体会每件小事的意义及重要性, 并投放多一些情怀发掘人生不同的真谛。”正如他所言: “能够感动大家, 这就是我的LIFE!”

Another Eason's LIFE, 无疑是另一种人生的呈现, 在上一段LIFE旅程中, Eason用五个板块, 为我们诠释了LIFE的意义: Life is a journey, Life is impulsive, Life is filled with feeling, Life is about love and Encore. 人生是一段旅程、人生是冲动与任性、人生充满了感觉、人生关于爱, 在人生可以重来的时候, 你将选择怎样“安可”的方式? 那是否又是你觉得最重要的部分?

在接下来的Another Life中, 将开启完全不同的人生旅程, 亚洲金牌舞美大师挥毫巨制, 过百人的制作团队倾力打造, 在2014年巨型发光城堡舞台、超现实场景的基础上再造突破, Another Eason's LIFE将全新改版的舞美设计、灯光、特效也将再创亮点, 让观众贴身感受豪华音乐大餐。而作为一场音乐性与观赏性并重的演唱会, 将在现场还原华语乐坛顶级的音响配置。6月6日汇川体育场Eason与你不见不散。



票价: 内场 (1680/1180/780);
看台 (580/480/380/280)。

演出资讯:

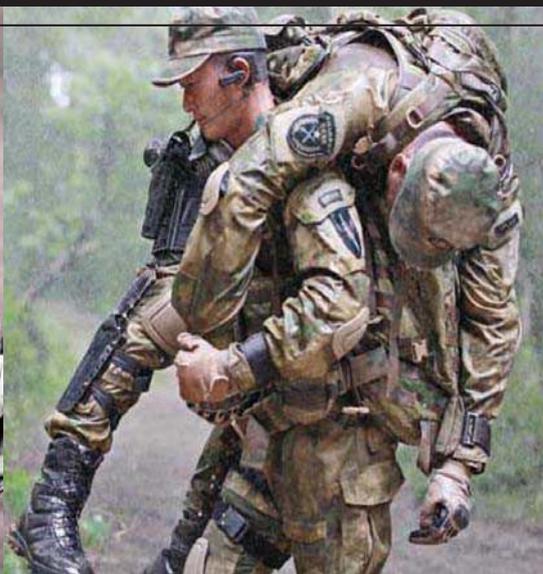
组委会票务电话: 4001012288
媒体及商家合作: 4001615202



战狼吴京 重塑新时代英雄

《战狼》是由吴京自导自演，余男、倪大红、斯科特·阿金斯等领衔主演。影片耗资近亿元，故事环环相扣；步步紧逼；华丽视觉。影片主打动作，冒险，硬汉，战争等元素。该片除了续写“新生代”动作片的传奇之外，其内容与格局均成为吴京电影前所未有的新尝试——豪华阵容加上顶级制作，与众不同、场面华丽的动作大片，堪称中国版“敢死队”。

文+图：Jee彭 特别感谢：恒业电影林舫



徐克版《智取威虎山》抢尽风头，俨然成为这个春天口碑最好的动作片电影，虽然该片根据红色经典样板戏改编，却让观众误以为是好莱坞式超级英雄电影。而曾经在主旋律下被歌颂的英雄典范杨子荣也超脱传统，焕然一新，重新定义中国好男人新形象。

无独有偶，已于4月2日上映的3D战争巨制《战狼》也是一部颠覆认知的主旋律电影。片中由吴京扮演的特种兵，一袭军装，却不服管束，全片大开外挂模式，身手不输邦德，情商赶超杨子荣，“覆盖全年龄层女性观众，也是适婚女最想嫁的男人。”

如何重塑受内地年轻人喜爱的新时代英雄？《战狼》不仅汲取了大热系列电影《痞子英雄》的成功经验，也具备《智取威虎山》中的“红色经典”元素，将观众对旧时代英雄的怀念和对偶像英雄的期

待结合起来，打造出“冷锋”这个新时代英雄形象。

装备高大上 技能无人敌

观众之所以对好莱坞式超级英雄电影百看不厌，首要原因就是这些电影有让人眼花缭乱的科技武器和让人热血沸腾的“打怪”场面，既不用像看《星际穿越》那样费脑，也能从角色和剧情上得到个人英雄主义的满足感，是最佳的观影选择。

这一点上来看，《战狼》丝毫不逊色，在武器装备上力求“真实”，影片不仅会将目前最先进的军事武器和高科技战术首次搬上大银幕，对战争大场面的把控也极其精准到位。观众在片中能看到先进军事武器、高科技战术、飞机大炮坦克等尖端装备及冷热兵器的激烈交锋，也能看到硝烟四起的爆破场面，毫无尿点的战斗场面

将会为观众带来最直观最刺激最热血的视听观感。

男性为主体 激发荷尔蒙

《战狼》同样是一部充满男性荷尔蒙的电影，影片以男主角“冷锋”和他背后的特种兵战狼中队为主体，讲述了为拯救国家和民族命运的孤胆英雄的传奇故事。在片中，冷锋性格桀骜不羁，同时又具备无人可敌的战斗能力，因在一次行动中违抗军令打死了恐怖分子而被开除出队，却意外得到了神秘战狼中队的接纳，并卷入一场更艰难的战斗中。

无论是冷锋，还是他背后的战狼中队，《战狼》中的强烈男性荷尔蒙都是无法忽视的元素。虽然近几年女性电影大行其道，但英雄电影的龙头地位依然不可动摇。《智取威虎山》近7亿票房就是一个很好的例证，潜藏在观众心底的英雄主





义经过大银幕的精彩呈现，可以被最大化激发出来。

民族情结重 与观众连心

电影《鸣梁海战》在韩国上映取得本土历史最高票房，但在中国内地却不受观众待见票房惨淡。该片之所以能在韩国取得惊人票房，虽然与它恢弘的海战场面不可分割，但更重要的是其浓厚的民族情结。《鸣梁海战》中的李舜臣是家喻户晓的民族英雄，拥有无数拥护者，加上韩国国宝级演员崔岷植强大的票房号召力和影片巨额投资打造出的海战场面以及韩国总统朴槿惠的强烈推荐，它的票房不

高都很难。

相比之下，《战狼》当然不存在这个忧患，相反“民族情结”将成为它最大的情怀优势。据了解，《战狼》将围绕战狼中队和雇佣兵之间的战斗展开，战友的死亡和敌人对我方部队的一再挑衅将触发冷锋心底最大的战斗能量，也会让观众体验到为民族荣誉而战的血性。

风格年轻化 颠覆旧标准

不管是喜剧片、爱情片还是动作片，现在的电影都喜欢请“小鲜肉”坐镇，《重返20岁》中有鹿晗，《有一个地方只有我们

知道》中有吴亦凡，《智取威虎山》中也有林更新、陈晓等，这代表的不仅是演员高人气带来的票房号召力，也是内地观众逐渐年轻化的体现。

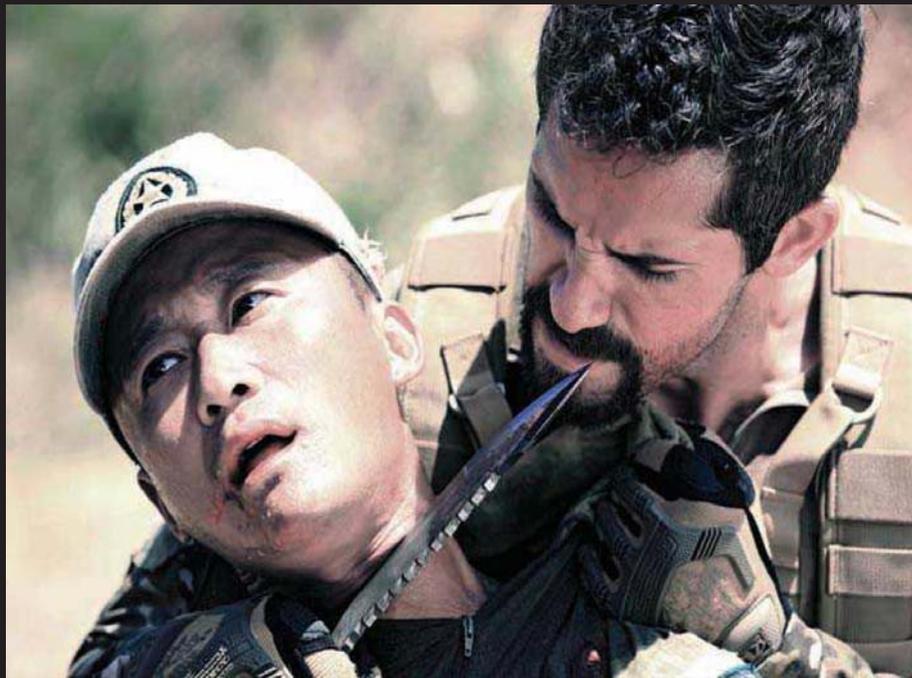
《战狼》在演员和角色塑造上也走年轻化路线，不仅以新一代打星吴京作为男一号，片中“战狼中队”也是一水的年轻硬汉，对年轻观众的吸引力更大。不过，《战狼》在对男性角色性格的塑造上却并不走当下流行的暖男路线，而是打造出了有责任有担当有气概的男人硬汉形象。吴京表示，希望通过电影告诉观众，在这个正太、暖男、鲜肉“横行天下”的时代，中国



男人有责任拿出自己该有的气质和精神去转变观众的“审美文化”，而年轻女性也是时候重新建立正确的择偶观和对男人的衡量标准。

元素多元化 男主需全能

一部卖座片，当然不能靠单一的动作元素或是爱情元素取胜，爱情片中必有喜剧，喜剧片中必有“小打小闹”。英雄电影更是如此，男主角怎么可以不风趣幽默，怎么可以不痴情专一呢？霸气如《智取威虎山》，也有武侠、间谍、喜剧等多种元素夹杂其中，才能称得上“徐老怪”的名声和水平。



再来拿《战狼》举例，这部电影中除了惊心动魄的打斗场面外，还有吴京和余男这条温情满满的爱情线。片中，余男饰演吴京的性感麻辣女上司，俩人从一开始的互不对头，再经历生死之战，逐渐发展成相濡以沫的爱情，令这部男性荷尔蒙爆棚的影片被爱情点缀成一道适合所有男女观众观看的英雄大餐。

同时，吴京饰演的英雄“冷锋”也不仅仅是战场上的英雄，他风趣幽默的本性和对爱情痴心不改的态度也满足了女性观众对新时代男性的期待和幻想，无疑是最理想的银幕英雄形象。

GEEK独家解析《战狼》

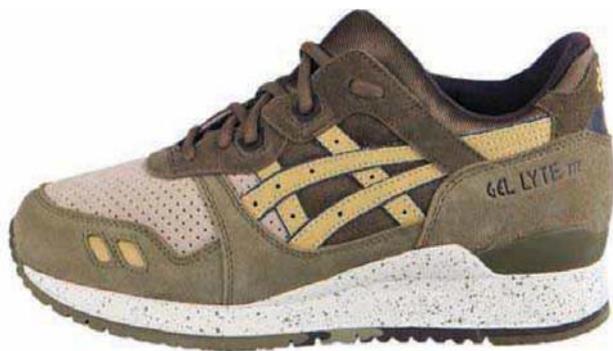
孤身炸碉堡、舍身堵抢眼、烈火烧身，用血与肉筑起一道道生命的国防线……这就是刻在观众心中主旋律影片的经典桥段，在过去，那些平凡而质朴的小人物用真实的故事抒写一个又一个战争传奇，让人心生敬畏的同时却不免落下了刻板 and 单一的印象。特别是对看《美国队长》、《蜘蛛侠》等好莱坞超级英雄长大的90后、00后来说，他们更难想象像雷锋、董存瑞、杨子荣那个年代的英雄形象。

历史上有许多英雄反反复复地被搬上大银幕，或许有人对他们有深刻的印象，或许有人只是听过他们的威名，或许有人根本没有共鸣。然而银幕需要英雄，时代更呼唤英雄。我们需要塑造属于我们这个时代的银幕英雄，满足这个时代的信仰渴求。身兼导演和主演的吴京表示，电影《战狼》要做到的就是颠覆过去脸谱化的“英雄赞歌”。舍弃传统意义上中国英雄的高大全，把带着新时代、新故事、新形象的中国英雄呈现给观众。



ASICS Tiger重磅回归,重新诠释运动时尚风潮

日前,ASICS亚瑟士宣布ASICS Tiger品牌重磅回归,将会带来一股强劲的经典新风潮,重新诠释运动时尚市场的主旋律。此番回归的ASICS Tiger鞋采用与原版相同的材料和配色,同时在原设计基础上,融入了美国街头时尚元素。除推出复古鞋款,ASICS Tiger还开发了新的产品系列。ASICS Tiger将成为ASICS亚瑟士集团旗下的第三个品牌。目前在日、澳、英、美、中五个国家均有发售。



华硕揭2015创新大幕,ZenBook&Chi四款梦幻机种震撼发布

近期,华硕携四款笔记本新品亮相北京,带来这个春天笔记本市场第一抹亮眼的色彩。此次亮相的四款梦幻机种包括:全球极致轻薄的二合一平板电脑华硕Transformer Book T1/T3 Chi(气);体现经典与创新设计工艺,重新定义“力·美·型”行动哲学的全新代表作ZenBook U305以及拥有卓越性能搭载GTX最新独显及4K屏幕的ZenBook UX501。



亚马逊中国携手乐高,开启精灵系列中国区独家首发

近日,亚马逊中国宣布携手世界玩具巨头乐高,在中国大陆地区举办乐高精灵系列产品首发活动,国内消费者将通过亚马逊(z.cn)抢先领略乐高精灵系列所带来的极具趣味和魔幻色彩的创意拼搭及游戏体验。此次新上市的精灵系列,是乐高首次在全球范围内为女孩打造以奇幻冒险为背景的主题拼搭玩具。



MINI COUNTRYMAN进藏限量版登陆天猫

MINI COUNTRYMAN进藏限量版车款,近日正式登陆MINI天猫店。本次限量版75台,建议零售价人民币39.9万元。此款特别涂装的MINI COOPER S COUNTRYMAN ALL4车型将藏地的神秘和虔诚带到了我们身边,而购买过程中MINI将为客户提供全程管家式的贴身服务,并奉上充满高原情怀的进藏限量礼包。



详情请登陆:<http://mini.tmall.com/>

突破性超轻薄设计, 惠普ZBook工作站超极本再推新品

惠普于近日推出了一系列工作站新品,此举不仅扩大了惠普Z系列工作站产品家族,而且进一步巩固惠普工作站全球市场第一的位置。此次发布的新品包括更薄、更轻工作站超极本惠普ZBook 14 G2和ZBook 15u G2,同时还为大家带来了远程图形软件的升级功能。



开怀,肆意——全新BMW 2系敞篷轿跑正式登陆中国

全新BMW 2系敞篷轿跑车日前正式登陆中国市场,售价区间为32.53万元至42.9万元。全新BMW 2系敞篷轿跑车拥有动感优雅的线条、完美的敞篷驾驶体验以及超越同级竞争对手的动态性能。这款车型于巴黎车展上全球首发,并迅速推向市场,在豪华紧凑车型细分市场中实现了纯粹的敞篷驾驶乐趣。



Xbox One国行版推出新游戏, 所有玩家将免费获Xbox Live金会员服务

微软与合作方百视通、百家合携手众知名游戏开发商,于4月9日当天为 Xbox One 国行版带来了包括《Kinect 水果忍者 2》《光之子》《魔卡幻想》在内的多款惊爆游戏。微软更是给力地宣布将于9月底之前,为所有国行版粉丝免费提供Xbox Live 金会员服务,届时玩家可继续畅享先进的Xbox多人游戏体验。



PEDDER RED 2015 春夏系列 “秘密花园”发布

PEDDER RED 2015春夏系列的鞋履以时尚尖头Slip-On和跑鞋款式为主,当中还包括以蕾丝、丝网、尼龙和PVC等材料配上金属色和皮制纺织品及印花图案的芭蕾平底鞋、麻底凉鞋、印花厚底Slip-On、皮制凉鞋、穿孔平底鞋。本季的灵感来源于各式各样的花卉、昆虫和蝴蝶,通过2015春夏系列重新演绎独特的女性魅力,同时也为新系列注入时尚风格与前卫态度。



全球首款4GB内存 华硕ZenFone 2手机1699元起售

华硕近日在京举行发布会·宣布华硕ZenFone 2正式登陆内地市场·除史无前例的双通道4GB内存彻底解放了64位处理器和64位操作系统的性能外·该机还集成了高达72%屏占比的5.5英寸全压层1080p超视网膜膜屏幕·能带来全球最美HDR和弱光拍摄逆天的华硕独家影像处理技术PixelMaster以及电量的快充技术等诸多尖端科技于一身·是当之无愧的“性能怪兽”·发布会上华硕ZenFone手机吉祥物“暗光侠Zenny”瞬间萌翻全场。



详情请访问:<http://www.asus.com.cn/>

Windows 10今夏正式发布,与联想、腾讯和奇虎360战略合作

在日前举行的Windows硬件工程产业创新峰会(WinHEC)上·微软公司操作系统事业部执行副总裁特里·梅尔森(Terry Myerson)宣布Windows 10将于今夏在全球190个国家和地区以111种语言版本正式发布·他同时宣布与多家大中华区领先的全球化公司建立一系列战略合作及计划·包括联想、腾讯和奇虎360·这些合作将让数亿Windows中国用户升级至Windows 10·通过整个生态系统的发展加速全球升级。



重庆时代广场2015春夏时装秀, 众国际大牌&潮牌携手演绎顶级时尚

城市时尚领军人重庆时代广场携LOUIS VUITTON·BURBERRY等六大国际顶级品牌打造男士高端时尚展·体验男神的品质生活·作为春夏时尚开场秀·重庆时代广场联合众国际潮牌及童装品牌带来2015潮牌时装秀·国际名模高倩宁倾力助阵·作为重庆时尚地标·重庆时代广场此次举办2015春夏潮牌时装秀旨在为重庆市民带来独一无二的美丽时尚·灵动生活。



苏醒“三十未满”,玩转音乐

日前·苏醒携全新创作专辑《三十未满》来渝签售·这也是经历过事业低潮的他首次来渝·一身鸭舌帽休闲服亮相的他显得格外亲切·虽然有点感冒·但丝毫不影响状态·在谈到自己的新专辑·苏醒表示这是自己单飞后创作的首张专辑·无论作词作曲还是制作录音都亲自操刀·这也是他自立门户后首部作品·他用“很自由很轻松更适合自己”来形容专辑风格。



电影《恋爱教父》盛大开机

近日,电影《恋爱教父》在重庆国泰艺术中心召开电影开机新闻发布会。该片明星阵容明道、谢依霖及综艺人气组合“天天兄弟”钱枫、矢野浩二、田源、小五等悉数亮相发布会,共同庆祝电影开机大吉。《恋爱教父》是一部爱情麻辣喜剧电影,讲述了三个失恋、失业、不得志的“渣男”分别因女人砸了饭碗,于是三个男人决定结盟替彼此报仇的故事。

该片导演周智勇2006年凭借《疯狂的石头》曾荣获金马奖最佳编剧,2014年又因《中国合伙人》获得第33届香港金像奖最佳编剧奖提名。据悉,该片的男女主角设定都非常有看点:其中帅气的明道一改偶像剧风格,将扮演一枚自带嘲讽技能的毒舌男形象;而应采儿更是不甘示弱地饰演一名具备犀利/柔情双重性格的女主角。“Hold住姐”谢依霖以及天天兄弟的搞笑组合,同样将带给观众无限惊喜。



美利达“愉悦系列”新品上市,享受城市慢生活!

快节奏的都市生活,让久居于此的咱们有时会身心俱疲。周末或平时夜晚去郊外骑车兜风,也许是放松身心的一个不错选择。提倡“城市慢生活”的美利达“愉悦系列”新款近期上市了,有多款造型别致且为悦你而生的车型,可供消费者们自由选择。



NVIDIA发布首款客厅娱乐设备

日前,在美国旧金山游戏开发者大会上,NVIDIA推出了全球首款安卓电视(Android TV)游戏机NVIDIA SHIELD。这款游戏机能够为千家万户提供视频、音乐、应用以及绝佳的游戏。SHIELD不仅囊括了NVIDIA最前沿的技术,其中包括最近发布的NVIDIA Tegra X1处理器;而且基于安卓电视系统,完美支持4K视频内容。

最轻运动相机Stealth 2正式登陆中国市场

Foream「风云客」最近发布了一款体积超小、重量超轻的创新产品Stealth 2(风影2)。这款相机仅重97克,兼顾运动与生活化多用途功能,而且支持与互联网无缝对接即时分享。Foream「风云客」与欧洲第一运动相机品牌Drift互为全球战略合作伙伴,并共享产品线 and 软件平台。Stealth 2在中国市场正式引入,将为中国消费者重新定义运动相机。



英特尔凌动处理器引入全新x3/x5/x7品牌架构

近日英特尔在京宣布,从下一代处理器开始,英特尔凌动系列将提供三个不同的品牌级别——英特尔凌动x3、x5和x7,旨在帮助消费者一目了然地了解平板电脑、智能手机等产品处理器的性能级别,从而根据自身需求选择合适的产品,作出更加明智的购买决策。

1504

读者 互动话题

哪些游戏场景/过场/CG对当时的硬件环境要求变态苛刻,但是给你留下深刻印象?

活动奖品：
铭瑄显卡纪念POLO短衫

× 1



参与方式：

- 1.请登录<http://weibo.com/geekv5>找到该活动微博转发并@你的3个好友。
- 2.我们会从参与活动的读者当中抽出1位幸运读者赠送铭瑄显卡纪念POLO短衫。

评奖方式：

- 2015年4月·GEEK进行抽奖,被抽中的读者将获得以上奖品。
手快不一定有,但手慢一定无哦,期待您的参与!

恭喜以下读者获得上期互动话题的奖品——CBA冠军纪念T恤。获奖通知已经发出,注意查收,谢谢!

JohnnieWalker_墙内版

JohnnieWalker_墙内版:

国人长久以来的压抑,逐步得到释放,不再停留在闷骚阶段。话说,tee不会印着情趣用品的高清无码套图吧?!

(GEEK有话说:闷骚是基本国情呐,墙也是基本国情呐!)

上期抽奖微博

你如何看待“智能情趣用品”?



扫描二维码·快速上微博