

如何用手机查看步数



本报记者 王兴

“饭后百步走，能活九十九”，是一句为人熟知的民间俗语。很多老年人会在饭后休息半小时再外出散步，以达到健身养生目的。老年人每天走多少步比较好？有研究建议，最好控制在6000步至8000步之间。那么，用什么方法计量每天的步行数呢？今天，我们一起来学一学通过手机查看步数的方法。



手机锁屏状态下，不同运动健康软件显示的步数效果。



扫码看视频

用微信、支付宝记步数

通过微信和支付宝内置的“运动”应用，都可以查看自己每天的行走步数，也可以与其他好友PK步数或点赞运动量。

微信或支付宝计步原理是依靠手机内置的振动传感器或辅助处理器，通过手机重心的移动实现计数。当我们行走时，手机的角度会随着移动而改变，陀螺仪检测到恒定且规则的角度偏差时，手机就会判断用户正在行走并计数。

开启微信运动的方法是，打开微信App主界面，在搜索栏搜索“微信运动”，进入微信运动界面后，点击最下方按钮启用该应用。也可在打开微信App主界面后，依次点击“我”-“设置”-“通用”-“辅助功能”，开启微信运动。

此后，打开微信App主界面，滑动消息列表，找到“微信运动”，进入“步数排行榜”，即可查看自己及好友当天的步数。点亮好友步数右侧的“红心”图标，即可给好友点赞。点击头像，还能按日期查询自己或好友某一天的步数。

我们还可在微信列表中长按“微信运动”，在弹出的菜单中选择“置顶公众号”，将“微信运动”置于页面顶端，方便自己快捷打开“微信运动”。

开通“微信运动”，微信好友就能看见自己每天步行的步数，这本质上也是晒朋友圈的一种方式，也是与微信好友互动的一种方法。在微信运动步数排行榜，排名第一的人可以定义好友微信运动界面的背景图。

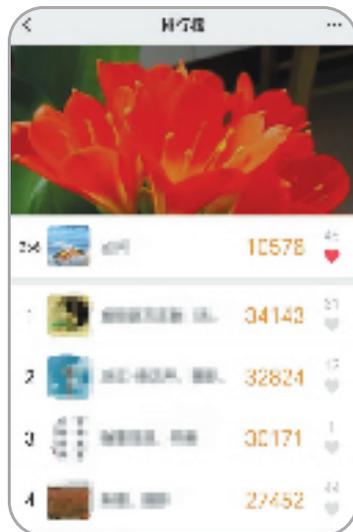
除了微信运动，支付宝平台也提供了运动记步数功能。进入支付宝App主界面，在功能区点击

“更多”图标进入“应用中心”界面，向上滑动屏幕，在“教育公益”栏目点击进入“运动”界面。

点击该页面右上方的“...”图标，进入“设置”界面，按需开启“运动健康授权”“每日步数提醒”“向好友显示步数”等开关，就能在“支付宝运动”界面显示步数了。



支付宝运动主界面。



在微信运动步数排行榜界面，可以查看自己和好友的步数、排行榜，并进行点赞互动。

用运动软件记步数

不管用微信还是支付宝记录步数，都需要进入应用后才能看到结果。有没有软件可以直接在屏幕上显示步数呢？答案是肯定的。

以安卓系统为例，像华为、荣耀、小米等不同品牌的手机，都有配套的运动健康软件，能够记录和分析运动/健康数据、连接和管理运动健康设备、为用户提供丰富的内容/服务。其中，最基础的功能就是记步数。

如果你的手机上没有运动健康软件，可以从应用市场搜索关键词“运动健康”，在列表中下载安装相应软件。一般来说，可以直接选

择相应品牌的或者下载次数多运动软件。

要让手机运动健康软件在屏幕显示步数，需开启“实时推送步数”的通知功能。比如，华为设备可应用市场下载安装华为运动健康App，首次进入该应用时，可按系统提示分别开启“实时推送步数”开关、允许该App检测用户步数，即可进入主界面。

此时，手机已具备实时记录步数功能。当手机处于解锁状态时，从屏幕最上方下滑屏幕，即可显示运动步数。当手机处于锁屏状态时，状态栏会实时显示运动步数。

风扇变“降温神奇” 夏天健康又省电

说到用风扇，很多人的第一反应就是拿起来对着吹就行，但其实，你可能一直都用错了。

先来说说风扇的降温原理。不知道你有没有想过一个问题：空调是通过制冷剂、压缩机的工作，把房间里的热量转移到房间外面，可以说是实实在在地吹出了冷气。但普通的风扇似乎只是把风送到你面前，风扇前后的空气温度并没有发生变化，那为什么吹普通的风扇就会让人觉得凉快呢？

其实原理很简单，因为在生活中，人体的体温一般是高于周围气温的，所以在正常情况下，我们的身体会向周围释放热量，贴近皮肤的空气也会被“加热”。

如果空气流动比较差，皮肤附近的空气被身体“加热”之后，跟身体的温差减小了，热对流也会减弱，身体表面的热量就更难传递出去。而电风扇能够让空气流动起来，带走皮肤表面相对比较热的空气，让皮肤跟空气之间的热对流能够更顺畅地进行，所以我们就觉得凉快了。也就是说，风扇确实没有降低气温，它只是通过空气流动降低了我们的体感温度。

其实，风扇不一定要配合空调才能降温，只要摆对风扇的位置，将风扇头朝着窗外向外吹，就能起到意想不到的效果，也可以减少空调电费了。

这是因为，风扇在吹风的时候，风扇周围的空气流速比较快，根据伯努利效应，流速大压强小，房间里其他地方的气体会朝这个方向运动。如果能够在另一面打开一扇窗户，外面凉爽的空气就会快速补充进来，这种方法能够快速让整个房间变得凉爽下来。

这个更新室内空气的方法不仅能够在夜晚帮助房间降温，同时也能在火灾现场给消防员提供帮助。比如，渥太华消防局在应对火灾烟雾的时候所采用的“负压通风方法”，就是利用类似的方法，在房间的某个开口向外吹风，快速排空房间里的烟雾。

当然了，这种请冷空气进家门的方法只适用于室外温度比室内温度低的情况。

据科普中国