

# 境外剧限播 “利好”视频网站

广电总局刚刚出台了新规定。对比此前限制广告时长和播出时机的“限广令”、限制各地卫视娱乐节目比例的“限娱令”，这次的规定不妨称为“限外令”：规定引进境外影视剧的长度原则上控制在50集以内，不得在黄金时段播出，等等。

这个规定一出，年轻人可能感觉影响不大，家里的老爸老妈可能有不少要不适应了。他们已经习惯了磨磨叨叨的韩剧，去年又迷上了剧情狗血人物亮眼的泰剧，可是现在播放时间要放到晚上10点后，总量也要受到限制。至于小孩子喜欢的国外动画片，那更是早几年就开始限制播出了。还好，随着这两年视频网站的蓬勃发展，各网站都不惜血本引进了大量国外影视剧。年轻人大多能够熟练在视频网站上寻找自己爱看的节目；现在把家里老人、小孩的观看习惯也改

变一下吧。

## 先把视频信号连电视上

由于家庭观看视频一般习惯使用电视机而非电脑显示屏，因此要首先想办法将电脑上的视频信号转接到电视上。

这项技术已经比较成熟，使用显卡上的DVI接口，经HDMI转接到电视上即可。目前大部分家用电脑可以满足视频播放的需求，顶多换一块有DVI接口的显卡，再配置一套无线键盘鼠标方便遥控即可，新增投资在五六百元之间。

## 根据喜好选择不同网站

记者采访了几家目前国内的主流网站，尽管大家在视频版权上争夺激烈，但仍然各有侧重。如果家里年轻人比较多，一般

会倾向于看美剧，那么在美国引进上眼光独到的搜狐视频是首选。搜狐的美剧资源目前是最多的，既有方便所有人一起开怀大笑的《生活大爆炸》，也有场面激烈紧张的《尼基塔》新版。《绯闻女孩》等屡获大奖的作品，也能满足一些阅历丰富的观众。

同时，搜狐在引进电影上也注重年轻人口味，与20世纪福克斯和时代华纳均达成合作，网友可在网上浏览这两家公司的经典大片。在老年人和女性观众方面，搜狐的泰剧储备和引进速度也可以很大程度弥补电视台的缺口。

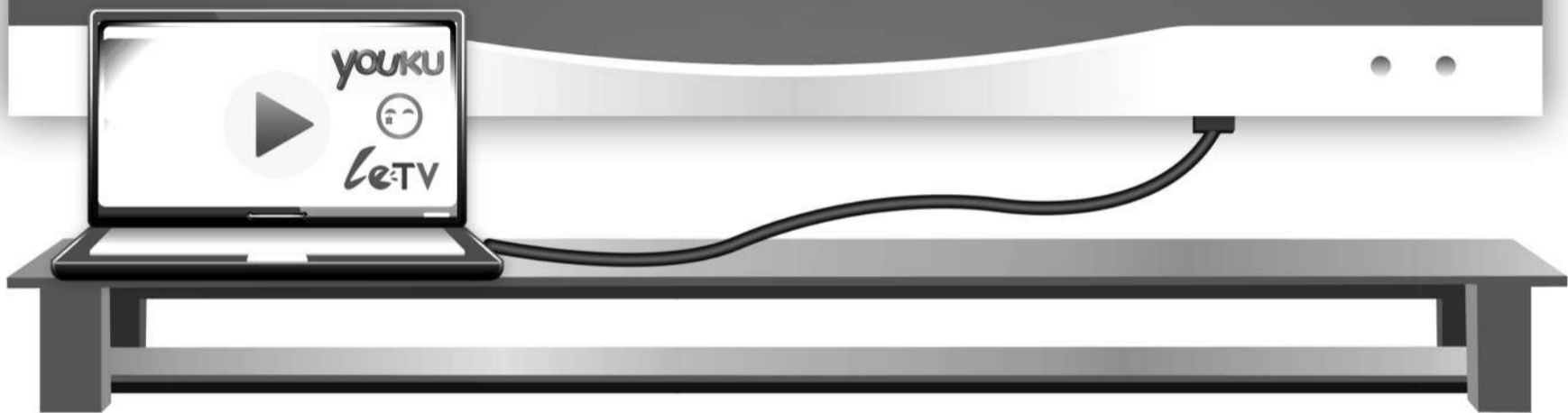
除搜狐外，各家视频网站均将美剧作为“常规配置”，体现了对年轻观众的重视。《绝望主妇》等经典美剧在各家网站都有播放。视频界的老大优酷未回复记者的采访需求，但该网站的美剧频道也有丰富剧目供在线观看。

土豆则在动画上优势明显。在青少年中十分流行的《火影忍者》等日本动漫，由土豆独家购买引进。日本动漫在视频网站中占有10%以上的流量，因为传统电视台早已不再引进境外动画片，因此这一块成为视频网站最强的一块。除了土豆外，奇艺上也有一些动漫剧目。土豆除了日本动漫强大外，独家购买的《康熙来了》等台湾娱乐节目也成为常年热播项目。

乐视的国产剧最丰富，韩剧方面的表现也较为突出，不少热播韩剧均在乐视的列表中。因为乐视的泰剧和韩剧比较适合长辈的口味，如果要讨长辈欢心，就把鼠标停留在这里吧。

以前常拿着遥控器翻遍各频道不知道看什么，随着视频网站配置越来越丰富的剧目大餐，这种尴尬可能终将成为历史。

本报记者 阳森



# APP 甩肉大作战

过了春节，你多了一圈婴儿肥吧，盛夏不远了，难道要带着“游泳圈”一起过夏天？不管是为了外表，还是为调节体内的胆固醇努力，让手机里面的APP配合甩肉大计，饮食加健身，科学有效地动起来。

## 减肥食物库

掉肉固然紧迫，但健康更是革命的本钱。为了一个好身形，破坏了体质，再心理失衡，那才得不偿失。这款APP给了减肥者一个“谱儿”，在保证一定健康度的前提下，合理搭配饮食，“吃，不胖”。

处于减肥状态的人总爱纠结于小事情，看似没什么热量的果丹皮会不会发胖？饼干和芝麻糊吃哪个更好？究竟能不能来点低脂冰淇淋？这些在“减肥食物库”里都有答案。很赞的是，它里面还设了个星级排序，比较食物热量、饱腹感和健康度，便于从中平衡、取舍。

就像一个便携小本子，时不时翻翻，别“错吃了”东西。可改进的地方是，不妨多放进一点外食的资料，毕竟我们不是顿顿都在家吃。另外，加个记录功能会更全面，让用户建立属于自己的饮食列表和每餐卡路里。在这一点上，

APP“轻松瘦身”和“瘦身档案”做得不错，可以配合着使用。

## 教你合理健身

如果你是一个无药可救的吃货，就别太计较热量了。把对抗脂肪的意志力发挥到运动健身上去吧。这里推荐两个比较好用的小软件。

跑步控的最大特点是，面对不同跑步水平的训练者，提供各自的训练计划。还有语音提醒，告诉你何时慢跑，何时步行，何时热身和放松。一方面，有了目标，就有了坚持的理由；另一方面，枯燥的长跑路上不再无聊，是个调剂。

瑜伽运动深受白领女性喜爱，这类APP也不少。图片加文字的方式教给一些简单易学的基本动作，一招一式循序指导。还有的多了3D效果，拖拽可以转换视角，两指开合可以拉近拉远。和减肥食物库一样，这些健身软件图片再逼真，设计再人性化，都不能强迫你运动，主观能动性才是第一位。

## 瘦身电台

这款APP制作得蛮有新意。20期电台节目、20个减肥话题，一股脑下载然后反复听。不像那些厚厚的所谓“瘦

身圣经”，大而全没有重点，这种娓娓道来的方式，亲切又有很强的灌输力量。

20期电台节目关注点在于纠正减肥误区，给出许多鼓励和科学的减肥建议。由于话题与话题之间连续性不强，完全可以利用碎片化时间来消化——路上解闷，睡前助眠，闲时抑制食欲。

同样可以用来打发碎片化时间的还有一款叫“办公室养生法”的APP。汇总了大量上班族保健养生小窍门，尽是些举手之劳，对身体确有大助益。瘦身减肥其实无需大动干戈，点滴积累起来，小处注意就好了。 本报记者 刘夏

