

# “微信运动”那些事

新昌新闻网记者 高娃

今天,你走了多少步? 手机微信上的一场“微信运动”开启了不少人的走路“攀比风”。每天记录自己走路的步数,并在排行榜上和朋友们一决高下,互相点赞并支持鼓励,成为一种新时尚。

“微信运动”是一个类似计步数据库的公众账号。只要添加该公众账号,手机就能自动记录你每天的行走步数,并与一同关注该公众号的好友对比运动量,朋友间可相互点赞。每日排名第一的用户,其头像和背景将占据当日实时排行榜的封面。“微信运动”因此激发了许多市民走路的热情,一有时间就开启走路模式,争取成为朋友的封面人物,成了日常生活中的一个乐趣。

### 拼步数的各种趣事

80后的潘颖颖女士在文体路一带工作,家离单位大约3公里,平时上下班都选择乘坐公交车。“身边有好多朋友都在玩‘微信运动’。”潘颖颖仔细算了一下,如果乘坐公交车上下班,那一天大约能走3000步,如果每天下班选择步行回家,那一天就能超过一万步。之后,她便设定了一日万步的目标,手机时时都不离开身体,用她自己的玩笑话说,“不带手机走路都不会走了”,因为她不想错过每一次能够提高步数的机会,也希望因此获得更多的赞。

陈妍也是一名上班族,上下班坐车、上班坐在电脑前、回家躺在沙发上,工作两年来每天的运动量少之又少,而体重却在不停往上涨。听说有个可以记录行走步数的公众号后,她立即关注了。“按以往的生活作息规律,我每天约走1000步,在200多位好友排行榜中属于倒数前三名。”陈妍说,不久后自己也加入

了这场排行榜的争夺赛,晚饭后不再是躺在沙发上看电视而是改成了出门散步。她还与朋友组建了散步小组,每周步行步数最少的那位需要请客吃饭。“某种程度上来说,‘微信运动’对我挺有意义的,它不仅能鞭策我多运动,还让我的业余生活带来了乐趣。”

### 数据里的那些小秘密

“每天七点左右,他的运动步数就显示有6000多步,是不是有晨练的习惯?”

“步数显示为0,估计还在睡觉。”

“晚上一下子增加了一万多步,在逛街吧。”

……

如今,“微信运动”普遍得到了大家的认同和赞可。但你是否注意到,记录下来的数据,有时或许会透露你的行踪。

对于这个问题,傅月向记者讲述了她的真实经历。前不久,她与朋友一同赴杭州各自处理事务,并约定于次日午饭后再联系一同回新。第二天,傅月早早吃完了午饭,却一直未接到朋友的来电。此时,她打开“微信运动”,看到朋友一上午就走了15000多步,傅月推测对方应该还在忙事务,便静静等待。与此同时,她开始关注其步数变化。

半小时后,步数又增加了近2000步。

随后的一个小时内,步数增加为0步。此时已是下午1点,傅月推测对方可能正在吃午饭。于是增加了观察的频率,决定当步数再次持续、稳定增加时就主动联系对方。

下午1点30分,在看到步数开始增加的同时,傅月也接到了朋友的来电。事后,她向朋友求证了推测的全过程,事实表明基本吻合。

说到这里,你是否想给自己的步行数据戴上隐形的翅膀呢?这也是有办法的。打开“微信运动”公众号,点击设置——隐私及提醒设置——取消加入排行榜,即可完成。

### 记录数据是否真实可信?

每晚,“微信运动”都会将一天的步数总数及获得名次发送给你,同时还会显示当日排行榜冠军。有不少人开始疑惑:自己走得也不少,可为什么排名总是那么靠后,到底有哪些因素会影响数据?

如果骑自行车,那步数是否会增加?相同的步行距离,不同的身高,数据会发生怎样的变化?……带着这些疑问,记者进行了简单的测试。

#### 一、骑自行车是否能改变数据?

测试过程:1.用“微信运动”记录步数进行统计;2.将手机放在身上,开始骑自行车;3.记录前后数据进行对比。

测试结果: 单位/步

	骑车前	骑车后
第一次	442	547
第二次	558	602

两次测试结果表明,骑自行车一定程度上可以改变数据。

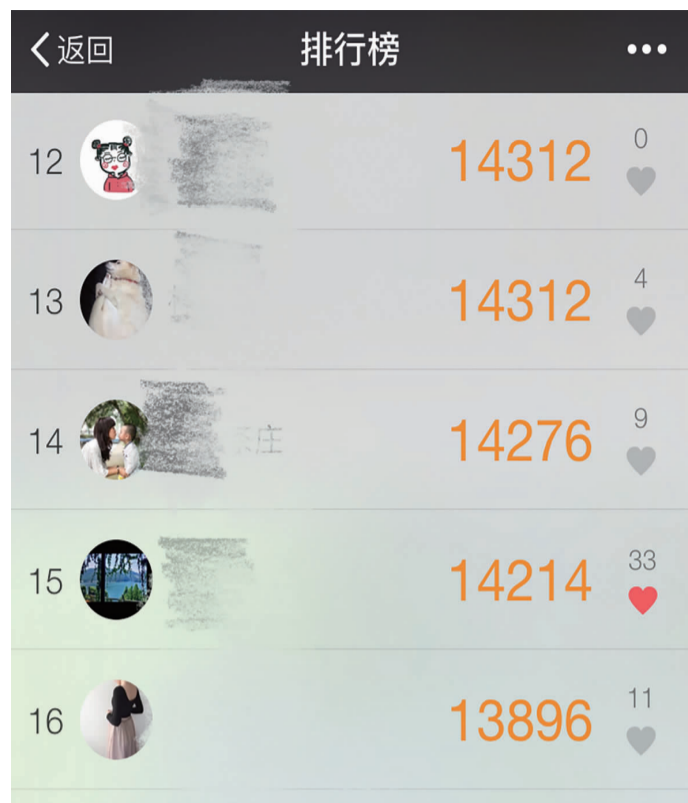
#### 二、相同的步行距离,身高是否会影响数据?

测试过程:1.分别选择身高为165cm、110cm的两人进行测试;2.两人分别拿相同型号的手机一起走路计步,所走路程相等;3.分别记录两组数据前后的变化。

测试结果: 单位/步

	身高165cm	身高110cm
初始数据	1576	850
最终数据	1626	928
增加步数	50	78

测试结果显示,两人行走相同的距离,个子较矮的人在步数记录上或许能占一定优势。



### 三、坐着来回晃动手机,数据是否有变化?

测试过程:坐在位置上,来回晃动手机,记录数据前后变化。(注:来回晃动各算一次)

测试结果: 单位/步

	第一次	第二次
初始数据	2582	2610
晃动次数	20	16
最终数据	2602	2620

结果显示,摇晃手机也可以增加步数,但记录下的数据有时会在误差。

综合三项测试来看,“微信运动”记录的步数有时并不准确,同时它还可以通过一些方式来轻易改变。

### 明白初衷 量力而行

走路对于健康的益处毋庸置疑。世界卫生组织指出,步行是最佳的运

动方式之一。步行既能增进身体机能,预防慢性疾病,也可增进心肺功能,对于高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病也有预防作用。此外,步行还能消除压力,改善睡眠、解除忧郁等。但是,步行健身也有讲究,必须有科学的指导,否则不仅达不到锻炼身体的效果,反而会给身体造成伤害。

其实,类似“微信运动”这样作为一种监测运动行为的手机软件,不仅能在一定程度上改变我们的生活习惯,还可以增加朋友间的沟通与交流,但它并不是万能的。大家切莫带着“排行榜争名次”的想法而拼命走路,用各种方式刷步数。

因此,我们在接触“微信运动”之前,要想好自己为了什么而“拼”,不要不顾自己的实际情况“瞎拼”“蛮拼”,否则最终拼掉的只能是自己的健康。

# 新昌县2015年度土地使用税差别化减免企业名单

根据《新昌县开展调整城镇土地使用税政策促进土地集约节约利用工作实施方案》(新政发〔2014〕51号)规定,纳入2015年度分类分档差别化土地使用税减免政策试点对象的制造业企业已核查完毕,现将土地使用

税拟优惠减免企业名单及拟减免税额公布。

新昌县城镇土地使用税试点工作实施领导小组办公室  
2016年8月17日

序号	地税编码	企业名称	减免金额	序号	地税编码	企业名称	减免金额
1	330624101010552	浙江万丰摩轮有限公司	679892.00	36	330624101010452	新昌县三元机械有限公司	14956.07
2	330624101010434	浙江万丰奥威汽轮股份有限公司	598220.00	37	330624102221007	浙江新亚纺织机械有限公司	14773.41
3	3306241010101362	浙江新柴股份有限公司	550533.76	38	330624101010177	浙江科贸实业有限公司	14658.74
4	33062410101010738	浙江三花制冷集团有限公司	475879.71	39	3306241010101773	新昌金涛轴承有限公司	13946.00
5	330624101020001	浙江医药股份有限公司新昌制药厂	421820.78	40	330624101011191	新昌县恒泰机械有限公司	13820.60
6	330624101020145	浙江中财管道科技股份有限公司	322839.08	41	330624101010778	新昌县蓝天精密铸造有限公司	13326.73
7	330624101020574	美盛文化创意股份有限公司	235360.00	42	330624101010469	新昌县超海轴承有限公司	13316.00
8	330624101010005	浙江日发精密机械股份有限公司	212112.80	43	330624101020407	浙江绿健胶囊有限公司	13294.74
9	330624103131112	浙江美力科技股份有限公司	172646.60	44	330624101021082	绍兴市元盛塑业有限公司	13132.00
10	330624101010291	浙江五洲新春集团股份有限公司	159546.80	45	330624103131150	浙江亚利大胶丸有限公司	11760.00
11	330624101032745	浙江远信印染机械有限公司	142004.00	46	330624101010970	新昌县迅达机械有限公司	11454.00
12	330624101020569	达利丝绸(浙江)有限公司	140444.04	47	330624101010283	新昌沛斯轴承配件有限公司	10556.61
13	330624101010066	浙江新昌皮尔轴承有限公司	112800.00	48	330624101032782	新昌县凯杰机械有限公司	10000.05
14	330624101010474	浙江日发纺织机械股份有限公司	108760.00	49	330624101010036	新昌县科宇机械有限公司	9681.40
15	330624101010328	浙江万丰科技开发股份有限公司	87628.44	50	330624103131117	新昌县康迪胶囊有限公司	9654.00
16	330624103131183	浙江新宝汽车电器有限公司	85408.36	51	330624101020815	浙江新昌康平胶囊有限公司	8000.00
17	330624101011096	浙江中柴机械有限公司	77117.10	52	330624103131093	浙江月山胶囊有限公司	7435.37
18	330624101010414	浙江新涛电子机械股份有限公司	68372.00	53	330624103131108	浙江康乐胶囊有限公司	6666.70
19	330624101010960	浙江新昌力渊铸造有限公司	67336.00	54	330624101011106	新昌县本发机电有限公司	6666.70
20	330624101011671	浙江捷昌线性驱动科技股份有限公司	58749.40	55	330624101010527	新昌县蓝翔机械有限公司	6666.00
21	330624103131174	浙江天龙胶丸有限公司	45122.00	56	330624104113141	新昌县红利机械有限公司	6634.00
22	330624101011075	浙江新昌展望机械有限公司	35790.40	57	330624103131019	新昌县第六胶丸厂	6414.70
23	330624101020113	新昌县新升电气有限公司	33778.84	58	330624101011162	新昌县隆豪轴承有限公司	6393.00
24	330624102241035	浙江天福茶业有限公司	32484.86	59	330624102441028	新昌县诚昌机械有限公司	6277.36
25	330624101020175	浙江宏辉胶丸有限公司	30404.00	60	330624104113051	浙江省新昌县步锦纺织机械有限公司	5940.00
26	330624103131039	浙江益立胶囊股份有限公司	27222.00	61	330624101011287	新昌县振兴纺织机械有限公司	5785.00
27	330624103131011	浙江得恩德制药有限公司	26623.00	62	330624101032103	新昌县瑞丰机械有限公司	5668.00
28	330624104513002	新昌县永强空调配件有限公司	26270.00	63	330624101020776	浙江康特生物科技有限公司	5334.00
29	330624101010072	浙江新昌三雄轴承有限公司	25304.13	64	330624101010481	新昌县江北轴承有限公司	5318.70
30	330624101010011	新昌县金鹰齿轮箱有限公司	22124.11	65	330624101020156	浙江纪元丝绸服装有限公司	4453.00
31	330624103137165	浙江弘康胶囊有限公司	20978.77	66	330624101011679	新昌县东方机电厂	4064.69
32	330624101011141	浙江中集铸锻有限公司	19374.40	67	330624101010370	新昌县鼎天轴承有限公司	3849.35
33	330624101050112	新昌和宝生物科技有限公司	17441.42	68	330624101010091	新昌县大明制冷机厂	3808.02
34	330624101021163	新昌县开心纺织有限公司	17440.00	69	330624101010886	新昌精科轴承有限公司	3231.35
35	330624101010540	新昌县丰亿电器有限公司	15210.74	70	330624104113020	新昌县洪达服装有限公司	2973.35