

20200821 TGIF

作者: [mainlove](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1597972605846>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

今天开始试验if断食减肥法。

英文间歇性断食叫做Intermittent Fasting (IF) , 翻译过来也叫做间歇性禁食或者轻断食, 不同的有不同的叫法, 但大致就是这个意思。

间歇性断食又称为限制时间的进食, 一般会有几种不同的变式, 不过大致可以分为以下两类:

- 隔日断食。比如, 周一进食, 周二断食, 周三进食, 周四断食等。这个时间可以是每隔24小时也可以是每隔12小时, 比较灵活。不过也可以演变成连续进食两天, 断食一天等。

- 限制一天中的进食窗口。比如, 最常见的方法就是16/8, 也就是将所有的食物在8小时内吃完, 下的16小时完全不进食。如果你直接不吃早餐, 把第一顿放在中午12点吃, 然后最后一顿在8点前吃那么这就是典型的16/8断食法。当然, 进食窗口的时间也比较灵活, 可以是6小时, 4小时或者12小时。

其实对于人体生物学的知识我们大多数都是缺乏系统认知的。

也没有什么规范性的学科知识教材。

只能听信他人的研究, 根本没有认知反馈的可能。

所以养生和减肥的知识只能凭运气实践了, 开心就好。

这周有两个游戏的事情值得关注。

- 一是糖豆人的火爆再次说明了平台的重要性。

很多人都觉得糖豆人这种简单的玩法, 不应该是完全移动平台的策划吗?

显然再次暴露了现有手机游戏平台的混乱和盈利问题。

随着苹果的市场逐渐萎缩, 以前IOS游戏环境也不复存在。

最近几年优秀的游戏都是steam环境下的产物, 手机游戏还在网游模式下越来越无趣。

手机平台目前根本不可能出现优秀的独立游戏开发者。

而在steam独立开发者遍地开花, 各种创意, 也能有不错的收入。

不过也预示了未来手机游戏的巨大潜力。

大家转行的可以研究手机游戏了或者去研究开发音乐吧。

- 二是一个国产游戏放了一个demo引起大家的讨论。

<https://www.bilibili.com/video/BV1x54y1e7zf>

没啥好说的, 等他做出来再说吧。虽然还是有大量的模仿痕迹, 但万物的开始不都是模仿吗。

于是突然觉得好久没有看了电视版《西游记》了。

小时候暑假的时候经常放, 其实现在想来也从来没有完整的看过。

过来那么多年完整的看一遍会不会有全新的感觉呢。