



玩转互联网

2015 年度精选

医生专属移动生活宝典

杏仁医生独家出品



玩转互联网是杏仁医生重磅推出的一个栏目，旨在向所有医生介绍互联网相关的信息，帮助大家认识互联网、感受互联网、爱上互联网。

中文名：玩转互联网

出生地：杏仁医生产品部

生日：2015 年 9 月 21 日

星座：处女座

兴趣：体验各种互联网产品，薅互联网“羊毛”

职责：给医生推荐有趣、有料的互联网生活类信息

出生过程：为了让各位医生体验更好的互联网生活，杏仁大 BOSS 决定，找内部员工亲身体验并筛选各种互联网产品，本着良心推荐、绝不广告的原则，把最好用、性价比最高的推荐给各位医生。于是，玩转互联网诞生了。

组织架构：由杏仁医生的创始人马丁和徐琳领队，成立了由 45 名杏仁员工组成的玩转互联网小分队，负责稿件的撰写、整理、筛选和编辑等工作。这是一个开放的栏目，全公司所有员工均可成为队员。

服务对象：杏仁医生平台 356,079 名认证医生用户（数据统计截止至 2015 年 12 月 31 日）。



目 录

我在公司体验上门理发	5
滴滴出行，人人都能有私家司机	10
随时随地查看你的公积金账户	14
常用电影下载网站分享	15
医生也时尚，名品闪购网站推荐	17
看了就害羞的约炮 app，其实本质挺美好	19
3D 音乐 APP 体验	21
足不出户购买家居用品	23
有个手机，连衣服都有人帮洗	26
嘀嗒拼车，拼的是环保、省钱和私人服务	32
当医生也可以有时间为家人和孩子做顿美味	34
解压神器“小咖秀”让烦恼一扫而空，墙裂推荐	36
睡前 5 分钟，让我们大开眼界	38
一个 APP，让你淡定走遍全世界	40
带你酷玩黑科技	43
教你怎么买到最适合自己的 iPhone 6S	49
适合医生锻炼身体的手机 APP——Keep	51
照片不这样处理，你也敢发朋友圈？！	54
与外国人聊天练口语，原来这么简单！	60
做到这些也可以让你的 iPhone 电量更长久	64
不化妆的你，也能有完美妆容	66
看电影，手机买票省钱省力省时间	70
有了这个无痕挂，再也不用往墙上钉钉子了！	75
微信预约上门养车，比去 4S 店的体验更好！	79
想做个有钱人，第一步你得学会记账！	81
临床工作再忙，有了它就可以下厨房！	84
让闲鱼帮忙解决闲置物品	88
手把手教医生如何叱咤“黑色星期五”	90

微信+语音：记事、提醒、转文字，样样都行	94
微信朋友圈分组那些事儿	99
微信支付，解决购物忘带钱的尴尬	102
微信的收藏功能，你真的会用吗？	104
私人定制你的纯净版微信	108
没钱了？原来可以找微信借款！	110
每位医生都需要一个可以定制资讯平台	115
抢到过年回家的火车票，原来有这些实用的小技巧	117
带你酷玩黑科技之无人机	121
周末没时间活动？没事，看这里	129
关于 PDF 的 12 个实用秘密，医生必须了解！	134
用微信读书，随时随地捡起碎片时间	149
翻墙达人教你如何在中國上 Google 搜索更专业医学文献？	152
读万卷书，不如行万里路	152
如何处理快递丢失破损？有个网站叫“国家邮政局申诉网”	155
最适合医生玩的手机游戏是……？	157
圣诞折扣季，手把手教你去英国扫货！	166
医生，你知道去哪里挑选“三高”的圣诞礼物吗？	170
无论是圣诞大餐还是圣诞礼物，我们都帮您挑好了	174
杏仁美食家教你做简单却甜蜜的圣诞小点心	182
饿了么、美团和百度外卖哪家好？了解一下，让自己吃得更好！	185
看电影，看演出……打开微信就能买票！	191
如何给自己的文章找到优质的配图？（破解收费图片）	194
和主任聊什么？当然聊国际医学核心期刊	197
祝您有一个愉快的旅程	201

我在公司体验上门理发



推荐者：马丁医生，杏仁 CEO
中国的医生应该值得更多的尊重！

最近比较忙，前两天正好体验了一下上门理发的 APP “剪约”，感觉很不错想跟大家分享一下。他们的价格是普通剪发 30 元/次，另外还有编发、家庭套餐等，而且新用户注册第一单成功支付后还送 20 元优惠券可以下次使用。总的下来感觉体验不错，流程简单，操作起来也不麻烦，在这里把自己的体验心得分享给大家。

▽下载 APP“剪约”，我用的是这款。



▽注册成功后进入预约界面，可以选择自己方便的日期和时间，输入自己的地址，还能选择自己喜欢的发型和指定发型师。有优惠券的话这时候就可以选择优惠券自动就抵扣掉。最后选择微信和支付宝支付即可。



▽发型师上门后，告知需要一把椅子，把椅子放好后剩下的事情都发型师就可以啦，而且还很贴心的地上铺了一层地垫，防止碎发洒落的到处都是。



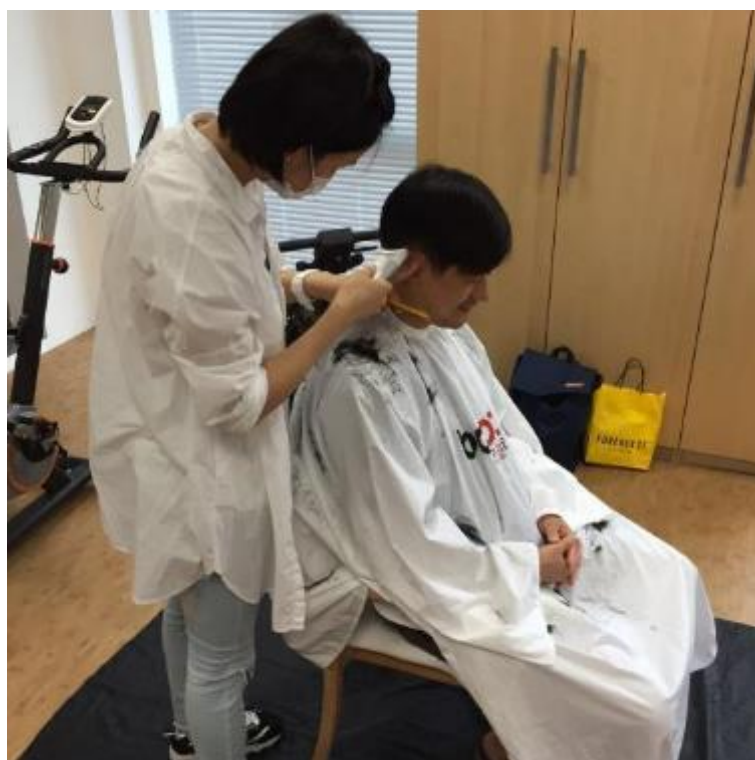
▽跟发型师简单沟通，把自己的要求跟她讲了一下，准备开剪。



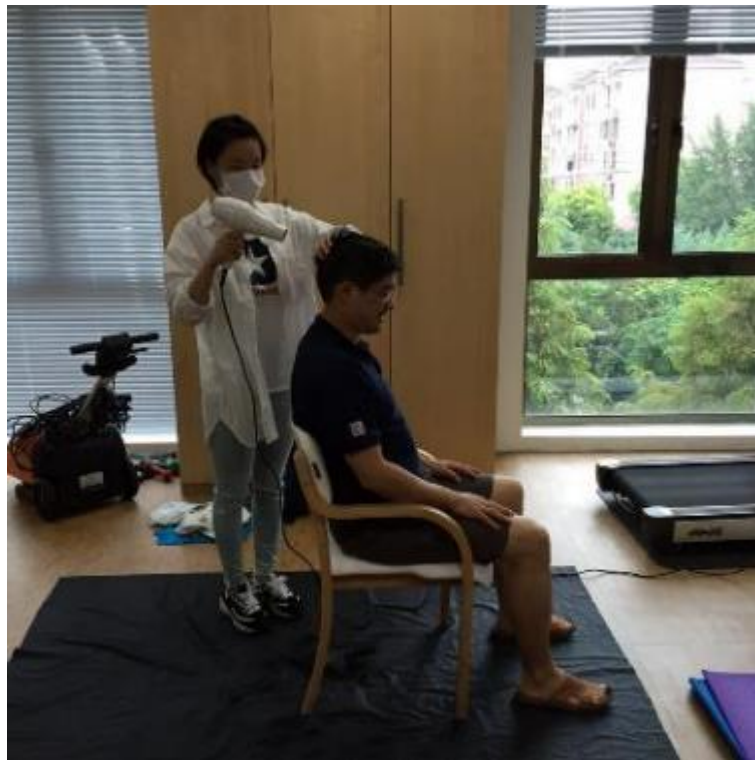
▽在此要提醒一下大家，这种模式是不提供洗发的，发型师会用喷壶把头发打湿。



▽发型师很仔细，中途聊了很多，介绍了下他们这种模式的优点“时间比较灵活，不用排队，而且没有推销等”



▽大概二十分钟左右就剪好了，剪完之后发型师特别贴心的说如果要是洗头的话
她可以帮忙吹造型



▽趁着洗头发的时候，发型师把地上的碎发清理干净。



▽最后跟发型师合影一张



这次理发总体给我的感觉操作比较简单，预约和支付都很方便并且全程无任何推销，这点很棒！而且发型师会主动沟通，询问我的意见。如果有其他比较不错的发型师，大家也可以推荐给我哦。

滴滴出行，人人都能有私家司机



推荐者：Cilina，杏仁医生创始人
神说，你们值得更好的生活。于是，我们有了互联网。

如果这个时代您下了班还在医院门口的路边辛苦地招手拦出租车，而不是掏出手机打开滴滴或者 Uber 一键叫车，简直不好意思说自己生活在二十一世纪。



不知道您是否和以前的我一样非常讨厌几件事情：

1、下雨天，2、上下班高峰，3、突然被单位召唤，4、加班到深夜。

似乎总是越着急越拦不到车，当下雨天或上下班高峰，出租车都不知道跑去了哪里，厚着脸皮试图站得比别人前一点为了先拦到车时，会绝望地发现永远都有人站得比自己靠前！而加班到夜里，公共交通都没有了的时候，一个人站在月黑风高的路边叫车，更是一件忧伤的事情。

互联网时代，滴滴的出现，改变了所有这些不愉快。有了滴滴，在需要出门前我就拿出手机，简单几步操作即招唤出租车、专车或者快车，很快就会有车奔到楼下来接我，我可以磨磨唧唧直到司机师傅打电话给我再下楼，节省了大把走到主路上等车拦车的时间。



滴滴出租车：

接受滴滴召唤的出租车，计费按正常出租车计费，但是在急需用车又难叫车时候，你可以加点小费，这样就不用去跟别人比谁站得靠前了，因为你叫的出租车会越过众多人的挥手，直接奔向你，然后你在一片嫉妒的眼神中，高傲地上车绝尘而去，有没有一种特权阶层直视感？

缺点：出租车车况大多不好，坐在出租车里看手机遇上塞车，那对晕车的人来说简直是灾难。

滴滴专车：

滴滴专车就是挂靠营运的私家车，车况那比出租车要好一百倍吧，司机态度也都相当不错，车上还提供水、充电器和纸巾，如果坐车人数在 5-6 人，你还可以选择召唤商务车。

缺点：专车那是样样都好但就是价格偏贵，如果是 10 公里之内的短途，大概是出租车的 1.5 倍，但如果超过十几公里的长途那么打车费大概是出租车的 2-3 倍。

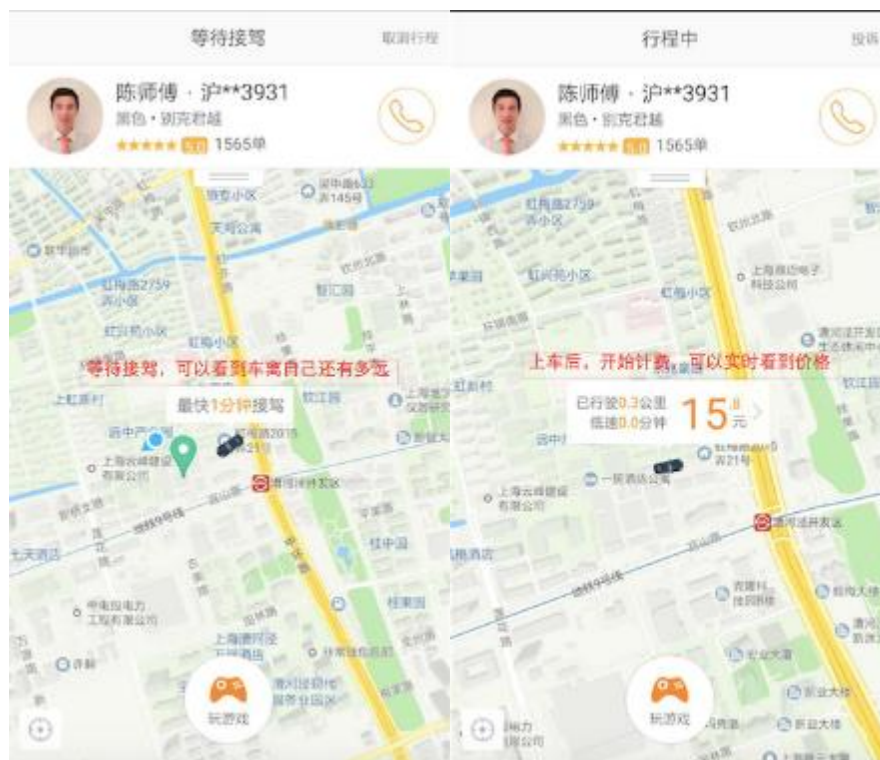
滴滴快车：

快车其实就是车型车况较低端的专车，很便宜，快车免起步费不说，每公里也比专车便宜不少，大概和出租车同价。

缺点：车况也是很一般。

今天我就简单以专车为例带各位医生大大体验一下滴滴出行的美妙方便。





最后, 支持微信或支付宝支付, 不用带现金不用带卡, 妈妈再也不用担心黑心出租车司机把我的一百元偷换成假钞了。



值得一提的是，滴滴补贴非常给力！这家公司财大气粗，最近新一轮融资是20 亿美金，所以每次坐车都会送一堆券，你还可以分享给自己的好友，使用这些券经常可以以出租车的价格享受专车待遇。



是不是后悔怎么没早点接受这些美好的互联网工具呢，之前出门是这么不方便，打车受了那么多气。没关系，就由我来安慰您在还没有滴滴时受伤的心灵吧，点击下方链接，注册滴滴，可以获得 30 元的赠券，美好生活就从一次免费的出行开始吧：

滴滴还推出了顺风车（找到和自己顺路的人公摊车费）和代驾（开车去跟朋友喝酒聚会必备），因为我还米有体验过，所以今天按下不表。

下一次，我还会很乐意向大家介绍一个逼格更高的叫车神器“优步 Uber”。

随时随地查看你的公积金账户



推荐人：Stan 公关部

既然选择了远方，便只顾风雨兼程！

五险一金，这“一金”一直是大家特别关心的话题，无论哪个行业，因为在中国，尤其是大城市生活的年轻人，房价高不可攀，这“一金”的似乎赋予了一种在城市里奋斗下去的力量。

记得刚进医院那会，跟其它医院的同学总是会聊起：“哎，你们医院公积金多少啊？”“天啊，为什么我们医院那么低啊！”“令人发指，你们竟然还有房补？！”……每每聊完之后，不免有人难过有人安慰。

既然这个公积金对大家如此的重要，怎能不好好“盯”着它！之后的买房、装修、房贷...各方面的知识你都得学起来，所以今天我给各位医生推荐一个很棒的APP——**51 公积金管家**。



打开首页，顶部的三个功能按钮非常实用，它会告诉你：

1. 用公积金买房能贷多少？
2. 每月存多少，贷款最划算？
3. 公积金余额能提现多少？

当然，你可以绑定你的公积金账户，这样可以随时随地查询公积金的明细，做到心中有数！而且它还支持多账户的绑定，只要把公积金账号和密码输入即可完成，非常方便！此外，它还可以帮助你学习公积金的知识，有个社区可以发帖提问交流等，非常值得下载备用哦！

常用电影下载网站分享



推荐者：Ray 公关部

The Way of Life can be Free and Beautiful

偶得空闲，想放松一下找一部电影看看，要去找哪里找？整理一下网络上常用的电影资源网站送给你！

在线观影篇：只要宽带 hold 得住，即开即看爽呼呼！

在线观影首选 Acfun 以及 Bilibili，最新最热门的电影通常都可以在这里找到，都是高清的喔！喜欢吐槽的医生大大还可以发弹幕和几千万小伙伴一起畅快吐槽！而且没！有！广！告！



网址：acfun.tv



网址：bilibili.com

常用的优酷、爱奇艺等就不多介绍了，广告太长、更新太慢。

网盘下载类：电脑太卡速度慢，多半是硬盘又被塞满了！

现在高清电影动辄 3-10G，电脑硬盘装起来着实吃力。于是网盘应运而生，例如百度云，免费赠送 5000G 容量，保存电影 So easy！

介绍一批微博上经常分享电影资源的博主：

@没有我找不到的好电影 @蓝影志 @电影资源社 @悦电影 @电影特搜



每当有高清电影资源流出，他们都会第一时间通过百度云分享出来，你只需要点击保存到百度云就可以啦！配合家用智能路由器（例如小米路由器），即可提前离线下载，下班回家直接观看了！

经典重温类：有些电影，总会隔一段时间就翻出来看看
有时候突然想看某部电影，却翻遍各大视频网站都找不到，怎么办？
国外电影可到：www.kickass.to 搜索下载
国内电影可到：电影天堂 www.dy2018.com

祝你观影愉快！

医生也时尚，名品闪购网站推荐



推荐者：Katherine 运营部

乐观，勇敢，积极，感恩并永不言弃！

我曾经也是一名医护人员，但由于工作很忙，没有时间出国购物，所以就有了些许网购经验，今天给大家推荐几个名品闪购网站~~

1. GILT

关键词：高端奢侈品折扣/设计感强/支持直邮

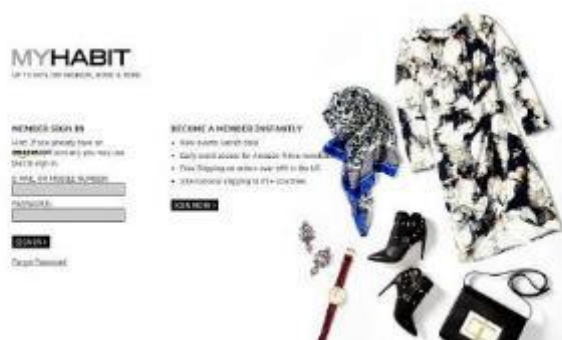
美国老牌名品闪购网站，创立于 2007 年，采用会员制的奢侈品折扣模式。Gilt 网站促销内容丰富，包括潮流服饰、箱包饰品、日常家居等多种商品，既有耳熟能详的大牌奢侈品，也有许多设计感强的小众潮牌。折扣基本为 5-7 折，在几个类似网站中不算最便宜，不过每年会有全场折上折的活动，届时购买性价比非常高。网站支持直邮中国，邮费为 19.95 美元，可以用支付宝付款。



2. Myhabit

关键词：中高端名品折扣/亚马逊旗下/购买程序便捷

Amazon 旗下闪购网站，可以直接可以用 Amazon 账户登录，Amazon 里设置的地址、信用卡信息都可以通用，比较方便。Myhabit 同样采用会员制奢侈品折扣模式，必须注册才能看到销售商品及价格。闪购商品既有高端大牌，也有价格亲民的中低端品牌，折扣常高达 80%。网站购物满 99 美元免美国境内邮费，部分商品支持直邮中国，一般需要通过转运公司邮寄回国。



3. ReeBonz

关键词：高端奢侈品折扣/中文页面/支持直邮

ReeBonz 创立于 2009，主要闪购高端奢侈品品牌，例如 LV, HERMES, FENDI, GUCCI 等。同样实行会员制，需要注册才能看到商品，折扣在 2-8 折。折扣商品包括服装、首饰、箱包、鞋子等。ReeBonz 有中文网站，可以直邮，不过汇率没有优势，价格要比美国站点略贵。



看了就害羞的约炮 app，其实本质挺美好



推荐人：steve 产品部

诗人会老，但诗不会

年轻医生们还在抱怨上学那会儿光顾着读书，不擅长人际交往？上班时忙于工作，没机会接触更多的人群？社交本身是日常生活中不可或缺的一部分，但医生的职业属性可能造成社交面太窄，不擅长社交的问题。而各种各样的社交 app 无疑是解决问题的一大利器。

今天为大家介绍的一款社交 app——抱抱，不仅扩展社交面，更可以手把手的引导你适应各种社交环境。哦对了，中年医生大大们也可以好好看看哦，下次别再催亲友子女相亲啦，要不在社交 app 里试试？



抱抱

在众多社交 app 中，抱抱是门槛非常低的一款，非常适合在压力山大的医学钻研生涯中慢慢忽略了社交能力的医生大大。哪怕你在现实中害羞得见了陌生人就脸红心跳，抱抱也能很好的引导你参与到陌生人社交中来。

打开抱抱，你可以随时修改自己的性别、昵称和角色标签，特别是角色标签中，有很多诸如“外貌协会”、“为国接盘”等走心标签，帮助你表达内心真实的感受，创造一个贴近内心、脱离现实的虚拟角色。总而言之，种种的角色设定会让你在社交中更放的开，不用担心会有医院里紧张的氛围啦。



除了各大社交 app 必备的查看附近的人功能外，抱抱最大的特点在于社交中的充分引导。发动态时，如果只有文字，系统会自动为你配图，当然，由于是系统生成的，配图有时不怎么精美。你的动态会出现在同城的人的动态列表中，收获他人“爱的抱抱”以作慰藉。

想象一下，你在夜班无聊时打开抱抱，随意的一句吐槽，可能会即刻换来各地网友的抱抱。如果这条吐槽的互动较少，抱抱会将这条动态“漂流”给某个匹配的人，成为两个陌生人对话的开始。围绕这句内心动态，你可以和陌生人毫无压力的说说心事，如果你们相谈甚欢，抱抱会系统提示你们成为好友。而成为好友后，不用担心话题聊完不再联系，各种有趣的小游戏和真心话大冒险会提供聊不完的小话题。



别忘了，在你和一个陌生人渐渐熟悉的时候，还有很多其他人的动态会“漂流”到你的聊天列表，和各种陌生人在完全虚拟无负担的氛围下下闲聊，再闷油瓶的你，也能慢慢掌握不少社交的技巧啦。

3D 音乐 APP 体验



推荐者: Virginia 公关部

I can do all things through Christ who strengthens me.

每天七点多爬起来，八点交班查房开始忙碌的一天，这几乎是绝大多数医生大大们的状态。工作之余，到了休息的时间，除了补个好觉之外，也能适当的听听音乐来放松一下身心。这里给医生大大们推荐一款我一直在用的一款 App。



Echo 回声

最早我接触到这个 app，是朋友给我推荐的一段特别的音频，我先贴出来大家听一下，请记住！一定要用耳机听。

<http://www.app-echo.com/sound/45598>

这个音频我刚听完的时候最直观的感受就是体验到了前所未有的身临其境，后来在找相关的 3D 音频的过程中无意发现了 Echo 回声 APP。

简单来说“回声”是套用平台上提供的表情 GIF 加上声音滤镜(变声效果)，让用户录制各种看似有趣实则奇葩的声音，让声音变得像表情那样丰富多变。

打开“回声”之后，我们会看到首页上用户分享的众多作品。

除了欣赏里面的各种 3D 音乐，你还可以和其他用户们讨论、点赞、发弹幕，不过更重要的是你也可以录一段声音，来挑战一下自己，分享出来。



想要自己弄作品的话，点击下方的“+”号，应用会跳出详细的教程，只要按照步骤来完成就好。录好之后还有重要的一步就是加入声音滤镜，可以把你的声音变成少侠、诗人、萝莉、正太等等效果，这才是此《回声》的精髓所在。

作为一个新兴的娱乐型 App，“回声”的新想法给我们带来了不一样的音乐体验，喜欢的就快去下载吧！

足不出户购买家居用品



推荐者: Helena 公关部

爱和被爱是最重要的事。

医生朋友们对于环境的要求一定的非常高的，干净整洁的居家环境和办公环境，在一定程度上可以让医生们的心情舒畅。要过一个有品质的生活一点也不难，一些简单的家居类用品可以帮你快速实现优质的生活。如果医生朋友们没有时间去逛宜家，或者觉得无印良品的性价比不够高，亦或是认为淘宝上的东西让你眼花缭乱无从下手偶尔还要担心质量问题？小编今天给您推荐一款家居生活类购物 APP——丽芙家居。



小编很喜欢丽芙家居的理念：人生很短、家最重要。陪你生活一辈子！

我们把时间给了工作、给了逛街、给了聚餐，唯独没有给我们每天都要回去的家。你可能从来都不在意：被子舒不舒服、毛巾够不够柔软、是不是该添一口好点的锅子、窗帘多久没换洗了、上一次整理衣橱是在什么时候.....家，难道只是晚上回去睡觉的地方。

累了，就回家，对自己好一点，因为一辈子很短，对家人好一点，因为下辈子不一定还遇见。





丽芙家居商品包含轻松家务、美味厨房、生活必备、北欧厨房、生活电器、工作和旅行、家庭健身、优质睡眠、宝贝成长和北欧家具多个模块。大到如沙发类的家具，小到挂钩等生活用品，关于家的方方面面，你都能在丽芙找到心仪的物件。

小编在丽芙买过很多次东西，已经是白金会员了，会员等级有助于每次购物返现，返回的现金积分能在下次购物中直接抵扣货款，没有限制，还能在逢年过节兑换礼品。

丽芙还有一个很好的机制是从您下单日起的 15 天内，如果您购买的产品降价促销，你只需去“个人账户-促销差价补偿”版块，即可自助获得促销差价补偿，补偿的金额直接到您的账户里，下次购物时可直接抵扣货款。

丽芙中有很多非常实用的家居神器，下期小编准备为医生们介绍丽芙家居里的一款神器——无痕挂，敬请期待噢！

兼顾质量、设计和性价比，医生们也来试试，在丽芙家居里找到更多的惊喜吧！

有个手机，连衣服都有人帮洗



推荐者：Cilina，杏仁医生创始人

神说，你们值得更好的生活。于是，我们有了互联网。

值班、值班、值班，手术、手术、手术，从医院下班回到家已经累成一滩泥，只想睡个地老天荒，但是一想到还有一堆换下来的脏衣服要洗要晾要收要叠，真是恨不能衣服像医用手套一样统统一次性的多好。

其实作为创业者的我也有同样的烦恼，每次加班后很晚到家，衣服丢进洗衣机，还没等到洗完已经睡着，第二天起床猛然想起，衣服闷在洗衣机里一晚已经有味道，不得不重新洗和脱水，再拿出来晾晒，干衣服还得收下来叠好挂好，感觉好大一部分生命都用在日常洗衣上了。

互联网已经如此便利，不用说送餐、接人，连美甲、剪发、做饭、按摩都不是个事儿了，洗衣服肯定有办法。于是研究了一下，原来洗衣平台已经有不少，专门挑了做得不错的“e 袋洗”先帮医生大大们尝试一下吧。



e 袋洗

看了一下 e 袋洗已经覆盖了 18 个城市，北京、上海、深圳、天津、南京、武汉、西安、杭州、宁波、苏州、无锡、广州、福州、成都、重庆、青岛、南宁、济南，据说要扩张到 50 个城市，这下全国的医生大大们应该都不愁洗衣服的事情啦。



1 件 9 元，一袋（5kg）99 元，在价格方面感觉有点贵，不过还好，有券、有补贴。



填好取件地点，选择取件时间，下单。



很快收件大哥就上门来收件了，拿出一个袋子把我的衣服装进去



他那边一确认订单，我这边微信、支付宝就直接支付就可以了



3 天之后，洗得干干净净的衣服，被用衣架和袋子包好，袋子是封好的，小哥拎着送过来。



衣服拆出来，发现上面还有标签，估计是为了跟踪进度以及防止被送错。闻了闻.....没有清香，也没有洗衣粉的味道残留，当然也没有臭味或阴干的味道，应该是用的无添加的洗衣粉。



接下来再说说洗鞋！（这么麻烦的鞋都有人帮洗！不用感谢我，请叫我雷锋）
价格嘛也是小贵：



洗完的鞋是用逼格满满的鞋盒装好送回来的！干净又方便！



说到洗鞋，顺便我还有个秘密……



（我以前想都没想过，直到有次朋友说她一直用洗衣机洗鞋，于是我也开始用洗衣机洗鞋，发现洗完很干净啊，鞋带都不用拆就洗干净了。后来家里换洗衣机，去商场发现居然有洗衣机有“洗鞋”模式，果断买了……）

对不起，话题扯远了，回到“e 袋洗”，说说不足吧：

- 1、价格真的有点小贵，回来的包装太好了，其实没必要，不如降低成本
- 2、运营质量不稳定，虽然大部分杏仁小伙伴反馈洗得挺好，但也有 2 位同事表示洗得太差，一位小伙伴鞋被洗坏了，投诉还未解决

但是不管怎么说，就像其他 APP 一样，今天的互联网真是解决了我们很多烦恼，同时也给街角凌乱的洗衣店们带来了不一样的生意方式。有需求、有供应，互联网让人们的生活变得大不一样了吧。

嘀嗒拼车，拼的是环保、省钱和私人服务



推荐人：Rita 运营部

分享是美德

上班早、下班晚、不想坐地铁公交，出租车贵不说还难打，同事有车又不好意思一直蹭，楼下老王买车了明明可以带一段，可怎么好意思开这个口呢，给大家介绍一款我一直使用的拼车软件吧，好东西就要分享，这个 APP 就叫做：**嘀嗒拼车**。



嘀嗒拼车

所谓拼车就是上下班时间（其他时间也可以啦，只是不知道接单的车主不多）顺路的朋友、同事、陌生人捎一段，避免了熟人之间一直蹭车不好意思的尴尬，陌生人之间也可以通过拼车结识更多的朋友，也给有车的朋友贴补点油费，既环保又省钱，还是一对一的接送。下面我简单介绍一下它的基本情况：

- 1、价格基本是出租车的 $1/2$ 到 $2/3$ ，最大的好处是不管堵车不堵车、红灯不红灯，永远不加价；确定了价格再拼车是不是比叫车稳妥呢；
- 2、只需要输入一次家和公司的地址（图 1），以后，只需要每次点击上班还是下班预约就轻松搞定啦（图 2），实现一键打车哦。真的受不了明明是去一样的地方，每次打车都要再输一遍，我大医生哪有时间搞这个？





3、不得不说的是新手首次体验价只要 0.5 元，对新用户来说，非常好的体验机会，几乎是免费出行了；



4、每次拼完车我都会发给朋友们分享，分享后还能在拿红包，1 块，2 块，3~5 块的红包，下次就可以再减免了，虽然不多，苍蝇肉也是肉啊，哈哈~

如果医生大大您是有车一族，也可以动起来当车主来接单哦，这也是另一种“多点执业”嘛！

当医生也可以有时间为家人和孩子做顿美味



推荐者：Michelle，公关部
没有做不了的梦，只有太早醒的人

早上出门来不及去菜场，晚上下班超市只剩蔫掉的蔬果，没时间为家人和孩子做顿可口的饭菜是很多医生朋友的一大心病...事实上作为一个移动互联网上班族，我们同样没太多时间安心心的为自己、为家人做顿饭。

如果有一款 APP 可以将您需要的新鲜蔬菜瓜果、肉类家禽定时送货上门；除此之外，100 多种不同式样的半成品（洗净切配好）可以让一个三口之家只需要半小时就可以轻松搞定四菜一汤，而成本却在 30、40 元左右，相信会让很多朋友无理由爱上它，生鲜电商 APP“我厨”做到了。



我厨

在应用市场搜索下载“我厨”APP，可以买到净菜、水果、蔬菜、肉类、禽类、豆乳蛋、水产海鲜、果汁饮料、粮油干货、面点主食 10 大品类共 1000 多种产品，基本上覆盖了我们生活中所需要的全部品类，不仅新鲜，价格也比超市优惠不少。

下图右侧类目栏可以看到，我厨将菜品做了分类，几乎覆盖到了日常生活中会涉猎到的每个方面：



即使一个人，也要好好对自己

我厨 APP 为不太会做饭的“手残党”和“单身狗”或者说没有时间在做饭上花费太多精力的用户，搭配了一人食、二人食套餐。荤素搭配，营养均衡，价格也挺诱人的，比在外面吃饭划算多了。



作为一个小厨娘，精打细算是一定要的，偷偷告诉大家，新用户注册送 **2000** 积分，相当 **20 元**！各位医生，赶紧去体验一下吧！

解压神器“小咖秀”让烦恼一扫而空，墙裂推荐



推荐者：Charles 运营部

这一刻你是一个最快乐的人，你看见你想看见的你将它发生

你没看错，今天 **charles** 要推荐的解压神器“小咖秀”。小咖秀是一款自带逗比功能的视频拍摄应用，用户可以配合小咖秀提供的音频字幕像唱 KTV 一样创作搞怪视频。



小咖秀

这个世界上有许多令人忧愁的事情，比如这两天回去被爸妈在 10 分中里安排了 5 次相亲，到了地铁站发现自己没有带交通卡好不容易在各个口袋和包里凑出了 5 块钱结果发下现车票要 6 块。但是自从下载了解压神奇“小咖秀”，再也不用一个人默默地在厕所里唱着让楼下野猫尖叫让隔壁熟睡小孩子惊醒的歌曲来解压了。进入小咖秀选择你想要的配音桥段，点击下方开始按钮就可以开始录制你的专属搞怪视频啦！



△打开首页，都是最热门的搞笑段子，随便选一个就可以开始了



△如果觉得首页推荐的不够，还可以点击声音库，各种综艺节目、电影电视、音乐搞怪段子任你挑选

最后独乐不如众乐乐在小咖秀上拍的视频还可以发送到各个平台哟，但是我偷偷告诉你发布之前要好好考虑，因为当 charles 发出去后第二天上班就发现同事看自己的眼神怪怪的。



最后祝各位医生大大工作开心少用小咖秀，因为用多了真的会上瘾啊！！！！

睡前 5 分钟，让我们大开眼界



推荐者：eleven 公关部

你有故事，Ta 有故事……谁没有故事！

念书的时候总觉得时间多的用不完，打游戏、看动漫、混小说、搞社团、泡贴吧……遇到每一件新鲜事，都得尝尝味道，才觉得不枉此生。但，有一个敢想、想做，却没钱能做的事情——游世界，一直是心口的一颗朱砂痣：人活一遭不容易，总要好好看看这个世界吧。

一转身，毕业 4 年了，每天做着相同的工作，重复与重复之间，消磨的不仅仅是青春和激情，物价、房价飞涨；结婚、生子、养老，每一样都紧紧排在人生的日程上，别说“游世界”，你连旅个行都没时间，威尼斯的面具节、卢浮宫的蒙娜丽莎、希腊的爱琴海、瑞士的阿尔卑斯山……仰望天空，再见，浮云。

时间和金钱是这个世界上最奢侈的两样东西，有多少人能在同一时间拥有这两样？李嘉诚、比尔盖茨、王健林、马云……未来的 10 年，20 年，甚至 50 年，大多数人还是平凡的普通人，世界普遍是落后。

一旦接受了这种的设定，瞬间觉得柳暗花明：于是，再回头看看朋友圈的某个鸡汤 X 说过的话：身体和心灵，至少有一个应该在路上！突然觉得好有道理，无言反驳！

开眼——这个名字总让我想到敬爱的初中历史老师：还记得历史教科书上“开眼看世界的第一人”是谁吗？

- A、虎门销烟的民族英雄林则徐
- B、“师夷长技以制夷”的魏源
- C、呕心沥血撰写《资政新篇》的洪仁玕

这很重要吗？对现在的你来说，答案很明显。而真正重要的是：当我们没有机会成为这个“第一人”时，至少，我们还可以成一个“开眼看世界的人”！



开眼

相比滴滴、Uber 的功能性，饿了么、大众点评的实用性……开眼，有点“剑走偏锋”，但就是要这样，不局限与自己的小天空，不受限于自己的工作圈，不仅仅着眼于自己的菜市场……这样活着才有意思！



这个世界闲着没事就爱搞新鲜、搞刺激、搞花样，就爱美的东西……人类社会永远会向往美好的事物，那么干嘛压抑自己的天性，看呐！**脚步不能到达的地方，眼光可以到达！**

开眼，每日为您推荐 5 个精选视频，内容短小精致，画面或震撼或唯美，最适合医生们的日常休闲放松。经过了一天紧张而忙碌的工作，睡前 5 分钟，打开“开眼”，让自己大开眼界！

一个 APP，让你淡定走遍全世界



推荐人：Connie 产品部

最美的一切都在路上

“世界那么大，我想去看看”曾经引发阵阵议论的一句话，回头来看貌似也有那边点意思。作为一位超级纯正的 90 后，心里最大的愿望就是可以出去看看。从江浙沪到大西北，从全中国到全世界，就是想着能走遍犄角旮旯，吃遍世间美味。

为了让每一次旅途都不要失落而归，我们常常会提前一个月就开始攻略之旅。在一次次尝试的过程中，终于找到了它——蚂蜂窝。行程预定，各地攻略应有尽有，就算不能出门打开别人的旅行分享，也能感受一次奇妙之旅。



其实各大应用市场的旅游 APP 已是遍布如云。蚂蜂窝作为一个旅游 APP 它不单单给你各类行程安排，还会告诉你不同季节去哪儿；去了怎么玩；玩了怎么吃；预算要多少。这些问题蚂蜂窝都能为你解答。

问题一：这个月想出门玩，我要去哪儿呢？



问题二：明年想去度蜜月，哪儿合适呢？



问题三：想要自由行，玩的嗨。怎么安排呢？



经过长期的使用过程，发现在蚂蜂窝中没有你找不到，只有你想不到。Connie 自己在十月去了一次西藏，这个在所有人眼里特别偏远的地方，出发前用马蜂

窝看了各类游记和攻略，觉得一切都没这么难了。所有的攻略都可以直接下载，没有 WIFI 的时候都可以查看哦，并且会不定期更新最新咨询。在攻略中含有当地概况、名俗习惯、交通、交通、节庆...等各类咨询，不得不说太为用户考虑了。走遍全世界都不用愁啦~



医生大大看完楼上所有，有没有发现一个问题——“没时间玩啊？”每天在医院的工作忙忙碌碌，请假都非常不容易啦。没关系，蚂蜂窝还能带你在线上走起来。细读别人的游记，身临其境的感受，也是超级棒的吗！



带上蚂蜂窝淡定走遍全世界，我们不错过，不失过。在上下班路上看最爱玩的人分享的游记，在旅行路上让全球看到你旅行最美瞬间，在这里与世界相遇。

带你酷玩黑科技



推荐人：Frank 运营部

每一位认真生活的人，都应该被生活善待。

每天忙碌在两点一线的生活中，生活的激情被工作和琐事慢慢磨灭，今早的太阳刚升起就已经能够看到明天。从今天起，我要带你对这样的生活说 **ByeBye** 了。每期好玩不贵的黑科技，带你打开新世界的大门。

1、Remee 眼罩——可以控制梦境的眼罩



在《盗梦空间》里，莱昂纳多靠陀螺这个图腾判断自己是否在梦境之中。而现在，一批疯狂的创业者也制造出一个类似的图腾设备——Remee。只不过他们的目的是让你意识到自己在做梦，从而自由的控制自己的梦境。

进入清醒梦境的难题在于认识到梦境状态的可控性。Remee 的解决方法是在你做梦时发射一系列红光，这些红光会出现你的梦境中，从而提醒你是处于做梦状态。一旦你接受并且理解了这些刺激信息，你便可以进入清醒梦境的状态，做自己想做的任何事。



在这层意义上，它就相当于盗梦空间中那个不会倒下的旋转陀螺。让其意识到自己处于睡眠状态。

在使用过程中，眼罩内置的 LED 灯先是静候 4 到 5 小时，待使用者入睡一段时间、进入快速动眼期这个阶段后才会启动，以避免打扰使用者。在睡着后，使用者的视觉范围内会有闪烁的红光，这可以起到提示的作用，提醒他们已经处于睡梦中，熟悉第一步的识别梦境后，就可以学着去控制自己的梦、做自己喜欢的梦，比如自由飞翔、做超人拯救世界等等。只要脑洞够大，现实中所有实现不了的东西你都可以在梦中实现。有句话怎么说来着，这都不是事儿~

购买方式：打开淘宝,搜索雷米眼罩即可。日常最低价在 **130 元左右**，各位大大在双十一购物时可以以此可以作为参考。

2、麦开 Cuptime 智能水杯——可以为您制定饮水计划的杯子



相信各位大大比我更清楚，等渴了再喝水其实是非常不好的习惯。但每天问诊病人动辄上百，时常忙得一整天都滴水未进。所以我向各位大大推荐这款产品——麦开智能水杯，为您量身定做最科学的饮水计划。

Cuptime 可以通过蓝牙 4.0 将您的饮水信息发送到你的手机上，所以您可以在手机里查看自己的饮水习惯还有 Cuptime 对您的评价与建议哟



为了保证数据的精确性，Cuptime 内置了许多传感器，可以检测水温、饮水量、和你的触摸。它甚至还能够分辨您是否在喝水还是洗杯子。



Cuptime 除了能够为你记录一整天的饮水行为，它还能够根据您的饮水量、体质、活动量、环境温度来为各位医生大大制定最科学的 DPAT 智能饮水计划。并在相应的时间点会提醒大大您该喝水啦。



除了拥有完善贴心的功能以外，Cuptime 智能水杯的颜值也是一流的，上班时放一个在桌上不仅仅表明了一个健康生活的态度，也让自己的逼格提升了一个档次。



当然逼格只是一句玩笑话，推荐这款产品我只是想告诉各位医生，不要治好了别人，累倒了自己。对自己好一点，从每天的饮水计划开始做起~

购买方式：打开天猫，搜索 **cuptime** 智能水杯。**Cuptime** 智能水杯的日常售价为 **399**。各位医生可以在双十一购买时以此作为打折参考。

3、**bongX2** 智能手表——手腕的每一个动作，都是你想要的操作。



忙碌的工作让医生忘了自己的健康，我想每位医生都需要有位贴身秘书来管理您的生活。对比市面上形形色色的智能手环以及智能手表，我认为 **BONG X2** 能够担此重任。



首先 BONG X2 最吸引我的一点是完全抛弃了触摸控制以及按键控制。手表依靠其搭载 CardFlow 交互系统并可以实现单手操作。用户只要转动手腕就可以进行浏览信息的切换。除了转动手腕切换查阅信息，单手交互的其他特性还包括：倾斜手腕，查看更多内容。下压手腕，选中或者确认。抬起手腕，唤醒手表等。



由于大量传感器的加入，加上行业领先的手势识别算法。BONG X2 变得十分聪明，它能准确识别 9 种运动。



并对您一天的运动做出一个智能小结，在晚上推送给您。运动，不仅仅是健身房的事~



BONG X2 不仅仅是记录您的健康，它更关注您的健康。例如，熬夜的第二天，他会提醒您今天需要早点睡。在久坐之后，X2 会智能得提醒您多活动一些等等。



对于通知提醒，BONG X2 支持短信以及微信的提醒，当消息太多无法阅读时，只需要倾斜表盘就能很轻松的翻页。BONG 认为，不是每一个消息都值得拿起手机。



对于一款手表，了解时间是他的基本职责。但 X2 不仅仅于时间，天气、日期、待办事项可以一并呈现在你面前，只要你想，只要我有。



直观、自然、智能，这就是我对 BONG X2 的评价。尽管拥有如此丰富的功能，BONG X2 每次充电后仍旧可以满足 7 天的日常使用，续航再也不会成为智能的鸡肋。

杏仁医生方便您的工作，BONG X2 服务您的生活。

购买方式：目前 BONG X2 智能手表在淘宝众筹已经上线，各位可以从电脑端打开淘宝众筹，通过搜索 BONG X2 获取购买地址。目前众筹价格为 599 元，在 11 月 27 日众筹成功后的 30 天内会完成发货。

最后，如果各位大大觉得我推荐的产品十分有趣，请分享给您的朋友哟。在下期的带你打开黑科技的大门中我也会推荐其他有趣新奇的黑科技，想换个角度看世界么。请关注下期杏仁黑科技。

教你怎么买到最适合自己的 iPhone 6S



推荐人: Eric 总经办

Always stay out of your comfort zone.

想必各位医生大大也一定关注到前阵子 iPhone 6s 的上市，又是掀起一阵热潮，虽然 iPhone 6s 较 iPhone 6 外观上没有变化，凸起的摄像头还是没平。但是果粉们还是掀起了一阵“卖肾”狂潮，A9 处理器、2G 运行内存、超前的 3D Touch、前置自拍“闪光灯”、祖传 800 万的像素终于升级 1200 万、永远不“弯”的 7000 铝合金等等，这些都是买买买的理由！

百度一搜就有很多 iPhone 的各类信息，为什么你还需要这一篇文章呢？那是因为百度只会告诉你什么版本便宜、什么渠道最快拿到机器、各种版本区别等，但是仅仅这些就是你要的“爱疯”了吗？不！我在这里教各位医生大大怎么才能买到最心仪的 iPhone 6s，吐血整理，全网唯一！绝对能帮各位医生大大找到最需要的那款“爱疯”！



首先我来科普一下 iPhone 6s 的各大版本区别！

手机制式：

- 国行，全网通（移动、联通、电信的 2G、3G、4G 均支持）
- 港行，不支持电信（移动、联通的 2G、3G、4G 均支持）
- 日版，全网通（移动、联通、电信的 2G、3G、4G 均支持）
- 美版，T/S/V （T 版不支持电信，S 和 V 版是全网通）

各大利弊：

- 国行，售价最高，全国联保，静音状态下低电量提示还是会有声音！
- 港行，比内地便宜 800 左右，直营店可保（虽然价格便宜，但是可能会有被拒保的风险，投诉的话时间和精力成本较高，我朋友前两天去成都万象城直营店维修，店员要求出示港澳通行证，不然不给保修）另外港行的充电器是英式大三

角插头，需要配备专门的转接头。但是港行在静音状态下低电量提示没有声音！

- 日版，价格较之国行便宜个三四百块，不能保修，拍照声音无法关闭！不推荐！
- 美版，根据运营商不同分为 T/S/V 版，Sprint 版和 Verizon 版是全网通，价格比港行还要便宜一点但是没有保修，充电器跟国行一样。没有买过，但是网上说在静音状态下低电量提示也没有声音。

看到这里，各位医生大大可能已经有了打算，但是小编还是推荐买国行！虽然价格高了一点，但是省心，而且国行还有很多其他版本不具备的优势！

- 国行机器在 1 年保修期内非人为因素情况下手机出现问题，苹果大多情况都是做整机交换处理，给消费者一台全新机器（非翻新机器），并且保修期从你拿到新机器激活开始重新计算再保修 1 年！港行只能按照原机器的保修时间计算，不足 90 天的按照 90 天计算，另外港行整机交换是给的翻新机！翻新机！翻新机！重要的事情说三遍！这一点是小编自己去苹果店找了店员求证过的！
- 国行有多种购买渠道，比较省心，并且配件有所保证（某宝有很多黑店都是偷换掉原装配件再进行封包销售）
- 国行有合约机，资费划算。但是小编不推荐联通，今年的资费简直是坑爹，还不如直接办 4G 组合套餐。电信比联通资费划算一点，移动没有研究（因为移动 3G 太渣，4G 在地铁里没有信号！）

国行购买渠道推荐：

- 官网——因为是苹果自营，所以 14 天无理由退换，哪怕手机已经激活！其他渠道基本上都是激活后就不能退了！并且招商银行信用卡可以分 3 期免手续费，但是需要从招商银行信用卡中信的网站点“苹果专区”跳转到苹果官网。
- 京东——可以分 12 期免手续费，但是要开通并且激活京东白条，如果额度不够手机的价格，多出的要全款结算，按照额度分 12 期免手续费。
- 天猫——苹果有自营的旗舰店（Apple Store 官方旗舰店），购物体验较之于苹果官网比较符合国人习惯。
- 1 号店——价格某些颜色、版本比京东低。
- 授权门店——刚发售的时候会有加价现象。
- 三大手机营业厅——手机资费能省一点点，一般有 12/24/36 期。
- 苹果直营店——如果医生大大所在城市有苹果直营店，重磅推荐去直营店购买！虽然不可以分期，并且需要官网先预约之外，有一个所有渠道都没有的优势！去过售后维修的都知道，苹果的天才吧（售后维修）有很多城市特别难约，被黄牛垄断了这一市场，直接某宝 100 块钱公开销售预约资格。直营店购买的机器就没有这种烦恼！售后维修不用预约，直接到店排队就行！并且在直营店购买机器，可以当场拆封激活，有任何不满意的地方都可以直接退换！

好了，这就是我一个资深“果粉”亲自整理出来的攻略，希望对想买 iPhone 各位医生大大有所帮助！

适合医生锻炼身体的手机 APP——Keep



推荐者：Tracy 产品部

我们准备着深深地领受那些意想不到的奇迹

医生大大是否也像曾经的我一样，无数次的想要坚持锻炼身体，却因为各种各样的原因搁浅：家旁边没有合适跑步的公园、天气不好、健身房太远、作息不固定……今天，就给大大们推荐一个神奇的健身 app——Keep。



Keep

效果真的很显著

最初下载 Keep 使用时，我的内心是怀疑的。一个 app，在家锻炼，每天 20 分钟，只有一个瑜伽垫没有任何其他器材，真的能行吗？2 周之后，当我从云南 2500 的海拔，一天内爬升 1200 米到达近 4000 的海拔，在几乎没有路的地方 5 小时徒步 20 公里，第二天同行的人都各种腰酸腿痛，走不动路，我依然活蹦乱跳全身没有一点酸痛的时候，我内心特别欣喜：keep 真的能行，效果真的很显著！

每天只要 20 分钟

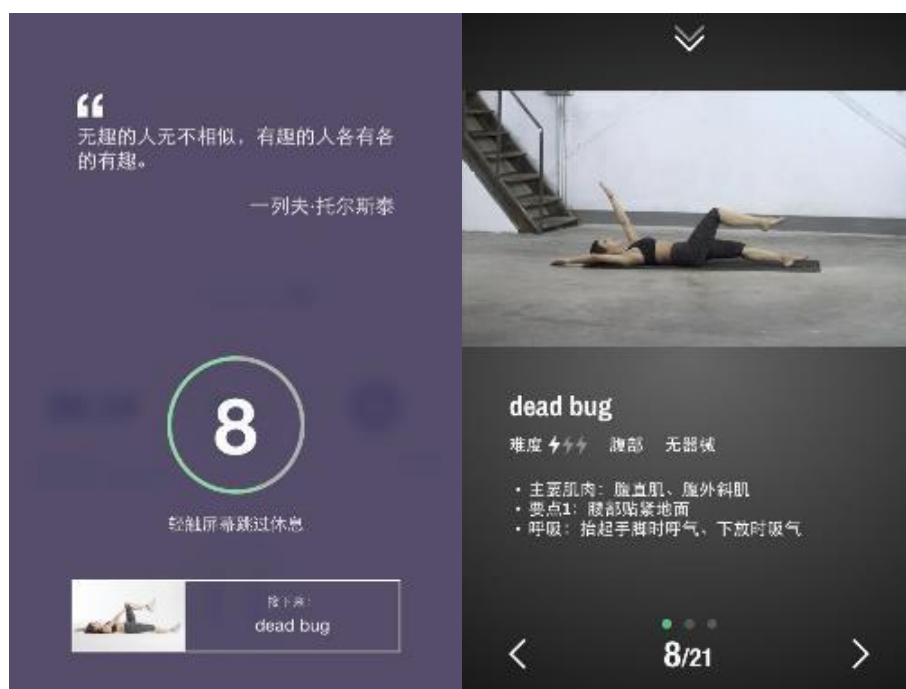
在开始使用 Keep 之前，我除了一两周跑一次步或者出去爬一次山外，没有任何其他的锻炼。听说 Keep 中有一种锻炼计划叫 HIIT（High-intensity Interval Training）高强度间歇性训练，练 20 分钟相当于慢跑 45 分钟，我就果断把 HIIT 适应性训练加入了锻炼计划。



点击开始训练，就可以跟着视频一起锻炼了。Keep 会自动计时，并声音提示。



完成一个动作，有短暂的休息时间，休息时，点击接下来可以看下一个动作的要领。真的每天只要 20 分钟哦！



多种训练计划任选

除了HIIT之外，Keep中还有很多训练计划，有时间短的，有时间长的，有燃脂的，有锻炼肌肉的，还有人鱼线雕刻，腿部塑性等等，多种训练计划，总有一款适合您！



锻炼身体的好处相信大大们比我更加专业，看了上面的介绍，大大是否心动了呢？反正我是准备跟着 Keep 练下去啦！

照片不这样处理，你也敢发朋友圈？！



推荐人：V 研发部

用最柔软的一面去对待生活

要想发好朋友圈，得有一张好照片！今天给医生大大们推荐一款我最常用的照片处理软件——Snapseed。



Snapseed

Snapseed 是 Google 旗下的一款非常强大的照片处理工具，现在安卓手机和苹果手机都可以在市场里免费下载。为什么选择它呢？因为 Snapseed 很适合处理我们日常的照片，医生大大们只需要滑动手指即可美化照片，并且处理得非常自然，不信请看一组对比照片。



在日常拍照时，我们难免会受到天气、光线等影响，大大们只要拍照时构好图，保存照片之后，后面的细节问题就全部用 Snapseed 来轻松搞定吧。^_^

第一步

我们打开 **Snapseed**，点击“打开照片”，选择我们之前用手机相机已经拍好的照片，点击右下角的铅笔圆圈按钮，进入“工具和滤镜”的页面，如下图。



上面的工具中，我比较常用的是“调整图片”、“局部”。用这两个工具就可以处理好我们日常中的大部分照片了。

第二步

我们点击“调整图片”，会出现以下窗口，我们可以通过上下滑动选择具体功能，然后通过左右滑动选择具体数值，一直调整到大大们满意为止，然后点击右下角的“√”保存即可，是不是很简单呢？



如果对细节比较注重，我们可以点击前面说到的“局部”来做调整。我们选择“局部”后，需要在照片上点击一下，选择需要处理的局部区域，会出现一个“亮”字圆圈，这个局部区域可以任意移动和扩大缩小（两只手指一起在“亮”字附近反向滑动即可扩大或者缩小局部的范围）。这里同样是，上下滑动选择具体功能，左右滑动选择具体数值。调整好之后，点击右下角的“√”保存即可。



第三步

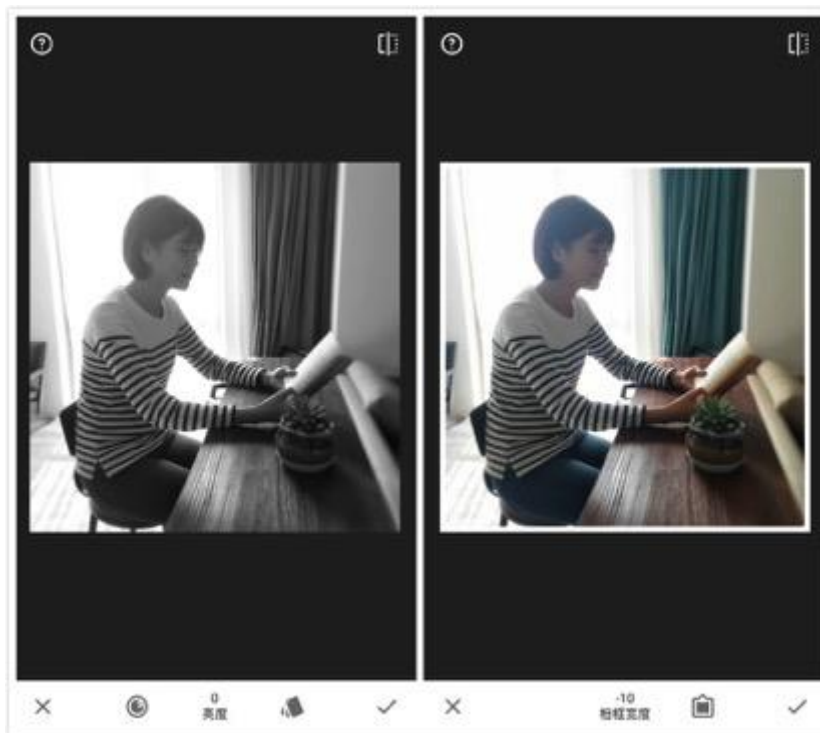
我们来加上一些好看的滤镜吧。还是点击右下角的铅笔圆圈按钮，进入“工具和滤镜”的选择页面，向上滑动，就会出现滤镜的选择模块啦，如下图。



喜欢单反效果的大大们，可以选择镜头模糊，我们可以两指反向滑动和移动中心点来任意调整镜头模糊的选择区域，在处理一些静物照片时，我们可以将照片显得更有层次感。



或者我们选择简单的黑白滤镜，是不是感觉有一丝文艺复古气息呢？加上相框效果也会让照片显得很不一样呢！大体的调整方法与前面一致，都是左右或者上下滑动，大大们就滑动到满意为止咯！



以上简单三步，我们就可以把日常生活照处理好啦，最后千万别忘记保存到相册。点击右上角的“保存”按钮，我们可以选择“保存”和“保存副本”。这里建议大大们选择“保存副本”，这样大大的手机里就会同时有照片原图和处理后的照片图啦，如果不满意的话，还可以再用原图进行处理喔。



我个人喜欢处理完之后加上好看的滤镜和相框，最后送给医生大大们一张美丽的小杏照片吧：)



与外国人聊天练口语，原来这么简单！



推荐人：Stan 公关部

既然选择了远方，便只顾风雨兼程...

现在孩子英语学习的压力很大，以前跟一个高年资的外科医生交流，他对自己孩子的英语很是头疼，夫妻二人都是医生，根本没时间像别的家长那样对孩子的学习给予充分的关注。前阵子我发现了一款手机应用——“琅琅”，是帮助我们跟外教一起学习英语的，自己用了一段时间，感觉不仅适合像我一样想重新捡起口语的成年人，也适合孩子的教育，所以推荐给各位医生，也许可能帮到您或者您的孩子。



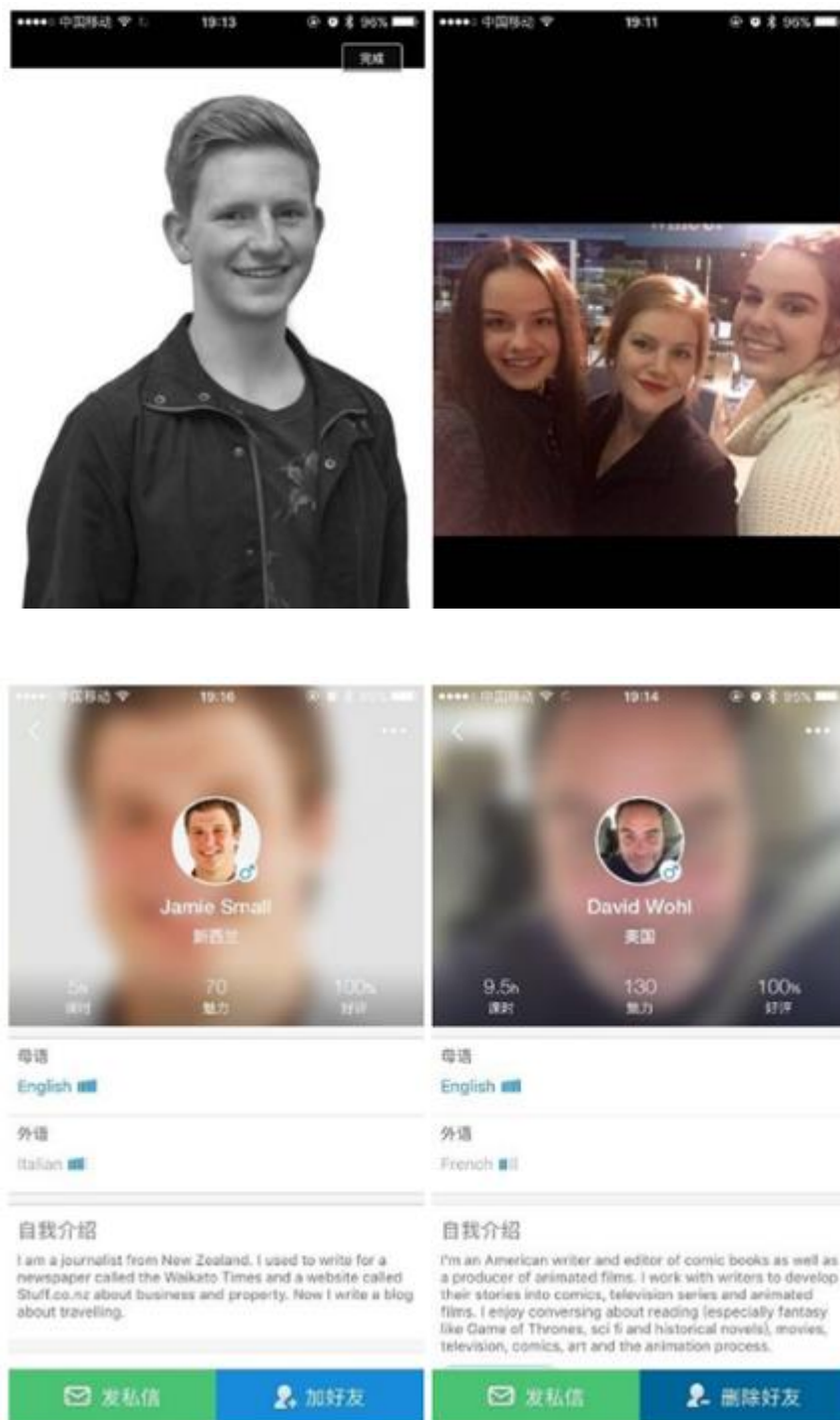
琅琅

琅琅的进入门槛有 100 元，就是说，第一次需要 100 元才能开始用琅琅，然后你就有了 16 美金，可以跟琅琅上面的外教随意约时间，进行学习，每次课 30 分钟，大概 3、4 美金，有时候还有外教收 0.25 美金的哈哈，琅琅就是一个平台，对接学生和老师。据说不抽任何佣金，这点挺好的，不过不知道怎么活...



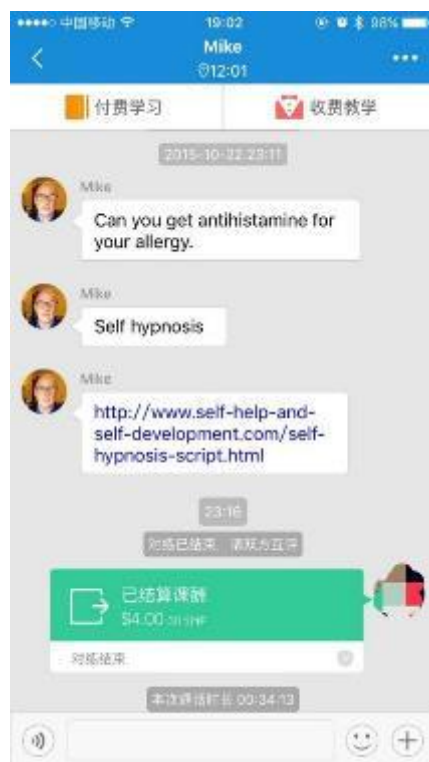
这个产品目前比较简单，在页面上看到各个地方的陪练师，英国、美国、澳大利亚都有，每天还有新的老外进来，感觉资源还是很丰富。然后点击他们，就可以跟他们聊天，约时间，进行口语练习。

琅琅上面的老外质量都还不错，什么背景的都有，可以聊很多话题。有什么问题还会帮你及时纠正，发音，语法。截几个陪练师的图来看看~

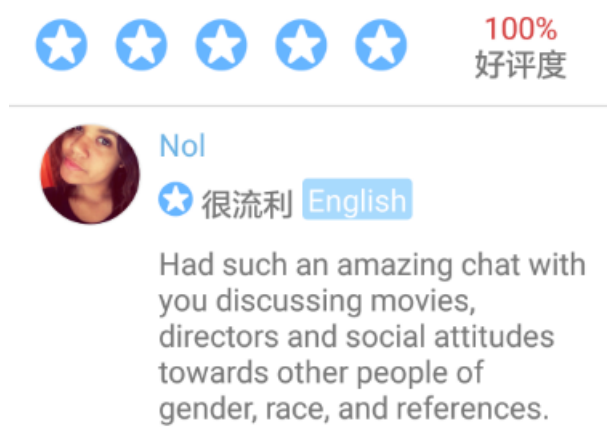


不过，得跟外教提前约好时间，譬如，我白天就会留言我比较喜欢的外教，然后约了晚上聊。就在聊天框跟他们说声就可以。琅琅上面有个匹配的功能，也可以找到在线的外教，但是我个人比较喜欢跟聊开的外教聊。

琅琅的付费是在聊天框里面，所以，每次练习每次付费就可以了。大概二十多块钱聊 30 分钟，价格公道，跟外国人聊天的时候，感觉他们也不是为了赚钱，或者不完全是为了赚钱，不过他们还是很有耐心，我小孩我鼓励他每周至少练 3 次，我自己也一样，两个人彪着，相互激励，哈哈。



练习完之后，外教会根据你的表现写评价：



琅琅的用户还有一个微信群，鼓励大家分享学的内容，不过我没什么时间看，但觉得他们还蛮活跃的。

美中不足的是医学背景的外国人偏少，之前有个牙医，后来消失了……。琅琅上线应该不久，但是作为一个平台，还是帮助很多学英语的人解决实际问题的。推荐有兴趣练习口语的医生们不妨试试，当然带上您的孩子一起学，也许更有意思哦！

做到这些也可以让你的 iPhone 电量更长久



推荐人: Loki 产品部

生命只有一次, 所以每天都要认真度过

关键时刻, 手机没电了怎么办? 这类场景时常发生, 于是催生了充电宝这一神器。但是带着充电宝, 挺麻烦呀! 于是催生了以下绝技! 今天我就来教各位医生几个小技巧, 帮助您的 iPhone 电池更持久!!

1、把屏幕向下放置

升级 iOS 9 后, iPhone 低电量模式开启后若将设备屏幕向下放置, 光感应器将进行识别, 此时显示屏就不会再被通知或者消息点亮了(但还是会有震动提醒), 用户可以在需要的时候再去查看!



因为显示屏是手机中最耗电的部分之一, 收到推送不亮屏幕无疑是省下了不少的电量! 不过, 这个省电技巧目前仅支持 iPhone 5s、iPhone 6、iPhone 6 Plus、iPhone 6s 和 iPhone 6s Plus.....因为这批设备都内置了协处理器, 能够收集来

自加速器、陀螺仪和指南针的数据，可以为 CPU 减轻了收集和处理传感器数据的负担。

2、设置成 30 秒锁屏！

不得不赞叹...这个是我感觉最棒的方法之一了。不光帮我们省电，还帮我们减去了需要自己按锁屏键让 iPhone 锁屏的行为，省事又省电。操作方法如下：

打开“设置”，点击“通用”—“自动锁定”—点击“30 秒”即可完成设置



3、关 WiFi 时别忘了关掉这个！

随手关掉 WiFi 时，记得另外也把“询问是否加入网络”一项关掉，这样 iPhone 就不会自动搜索附近 WiFi 了！

以上三个小技巧，亲爱的医生，快去尝试一下吧！

不化妆的你，也能有完美妆容



推荐者：Xinyu 运营部

闷多了会头疼

医生大大们是否有这样的心情？

上班，不能化妆。

难得出游，阴雨连绵，妆会花吧。

有假期啦，天清气朗，不想化妆。

总之就是没有化妆的习惯，想自拍可以用相机的美颜模式修整一下皮肤。

但是.....就这么美肤一下，皮肤白了滑了，可眉毛没了有木有？！

然而有一种情况叫做，突来的聚会。那么别人化了妆你没化妆，其实无所谓啦。可是拍照晒没有眉毛的图怎么忍得了这效果呢？



虽说天生丽质，素颜我自信，但总有些场合免不了需要斗一下妆容的吧，就小编看来，眼妆很重要啊！（没错，上图是大S和她“心机”的朋友们）

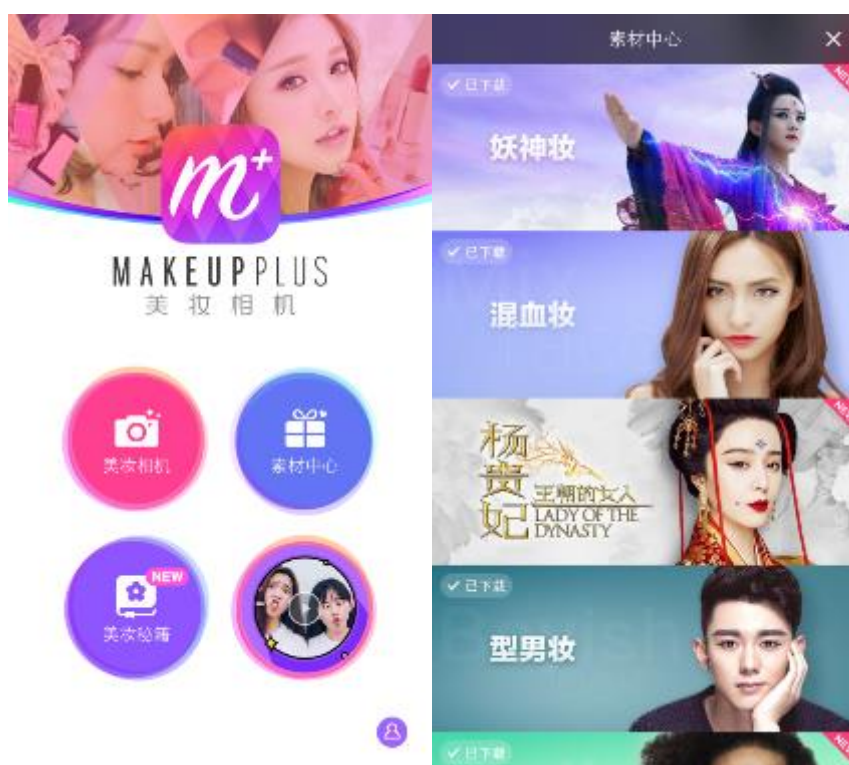
要po出去的图，怎么可以那么随便呢？

这就向您展示不化妆也能拥有完美妆容的神奇 APP，美颜相机的衍生系列——美妆相机。



美妆相机 APP

绝对是一个让你觉得神奇的 APP，对于小编我这种喜欢自然妆容的就两个字形容，完美！打开界面可以选择直接进入相机模式，或者素材中心下载素材。



可以按照自己的喜好下载不同妆容的素材。暂时素材中心就这么多素材，但觉得已经挺够用了。

回到正题，前面“大 S 和她的朋友们”怎么让大 S 的妆容变得从气质上取胜，且又不浮夸呢？



是不是比之前那副孕妇相好多了！至少有眉毛了！我给她来了个裸妆素材 NA6 滤镜，基本上所有的默认的底妆和彩妆进度条差不多都是这样 70% 的效果，你可以按照自己的喜好和感觉调低或者调高。

还可以整蛊别人，给“朋友们”一个花千骨妆容，呵呵哒。



不过之前小编的朋友用此 APP 说太假了不自然，然而小编帮她 P 了一个自然又美丽，她都没有找到合适的妆容把彩妆模式调低。只能说一句，既然已经不想化妆了，只能靠手指努力了呀。并且它的新功能现在可以认出照片里的所有人像，多人模式会出现“选人”功能，群 P 也可以，单 P 也可以。（此处别想歪=）

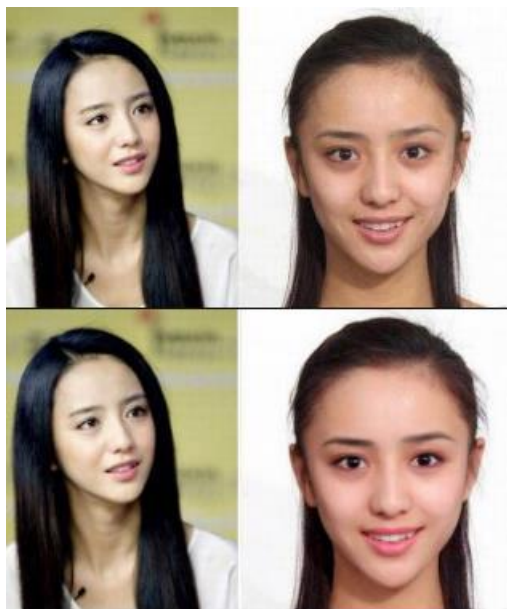
优点：

1. 一开始选择照片进入 APP，会对 3 个人像集体美化。但这里只想选大 S 的人像，必须先把另外两个不需要美颜的人底妆和彩妆都拉到最低，相当于取消她们的美颜。再“选人”选择大 S 的人像进行调整。
2. 如果觉得定位有误，可以自己调整定点。

缺点：

1. 虽然你取消了对别人的美化，也把美颜模式调到最低，但还是会对原图整体有一些增白的小影响。所以还是建议使用此 APP 单纯的 P 只有自己的照片比较好。
2. 并不是所有角度都可以如此智能的辨认出你的人像赋予完美妆容，需要尽可能选择正面照。
3. 图片中的人脸过小会导致妆容胡成一团，但这也不能完全怪它，实在是太难识别的话.....应该换成人眼识别也会觉得累的吧

经常会有网上说 XXX 明星素颜照，有差距就会说整容，那么就帮佟丽娅小姐澄清一下吧。对比一下就知道还是很像的吧，美丽，哟呵呵~



总而言之，随使用，不花钱不伤脸，尝试百变风格，如果医生大大您有时间小 P 一下自己照片的话，是个值得拥有的选择。

看电影，手机买票省钱省力省时间



推荐人：Grace 运营部

爱工作，爱生活

难得休息，想带着家人看场电影。可是现场购票动不动就要百八十，排队等待费时费力不说，还要冒着没有好场次或者没有好位置的风险，好捉急！现在，只要有了智能手机，一切都好办了。



美团

大众点评

支付宝

上面是我最常用的 3 款线上购买电影票的手机 APP。它们都有在线选择影院、在线选座、在线购票的功能，而且不定期都会推出一些优惠购票活动，所以票价一般都比在线购买要便宜。但是它们互相之间还是有些区别的。

1. 美团电影：



美团电影特有“即将上映”功能，让你看到预告片的同时，还能对未来 2 年内的影片档期有一个大致了解（你没看错，真的是 2 年！当然，档期越近的排片计划越准）。



而且，它还提供了热门电影衍生产品的团购服务，原作书籍、纪念公仔、手机壳、钥匙串等等，应有尽有，全方位满足脑残粉的欲望。



2. 大众点评电影：



大众点评电影沿袭了大众点评一贯强劲的“点评”功能，电影热评、影坛人物、话题集锦，全方位让你了解所关注影片的方方面面。正所谓“大家说好，才是真的好！”



3. 淘宝电影:



淘宝电影界面设计简洁明了，按热映电影分类，方便查找，主要功能一目了然，适合初学者快速上手，且依托支付宝强大的付费功能，在线支付非常便捷。



因为3家在票价上几乎不相伯仲，所以我个人的使用习惯，一般是先到美团电影上了解近期即将上映的片子，然后到大众点评上了解影片相关评论，最后根据个人日程上淘宝电影选座购票。



在线选座

购票成功后你会获得一个取票密码，到时候只要提前几分钟到影院相应的取票机器上按提示输入取票密码即可。



付款成功获得取票密码

最后再给大家放一个大招：格瓦拉@电影



格瓦拉@电影

这个 APP 几乎综合了以上 3 个 APP 的所有功能，特别适合高段位人士使用。同时格瓦拉还不定期会推出各种线上、线下活动，方便观众和制片方互动交流，深得“小盆友”们喜爱。



有了以上这些手机 APP，从此看电影再也不用劳神费力，手机买票，绝对省钱省力省时间，还不快去试试！

有了这个无痕挂，再也不用往墙上钉钉子了！



推荐者：Helena 公关部

爱和被爱是最重要的事。

各位医生，还记得上次我给您推荐的丽芙家居吗，有没有在上边选购到自己心仪的家居用品呢。上次我有给各位提前预告这一次我要给大家推荐的，是丽芙家居里一个特别的神器——无痕挂。

每次要给各位介绍家居用品时都忍不住往购物车里添几件东西，不知不觉又下单了。而回购率最高的，正是这次我要给大家介绍的无痕挂！它到底有多好用呢，废话不多说，直接上图。（多图预警！）



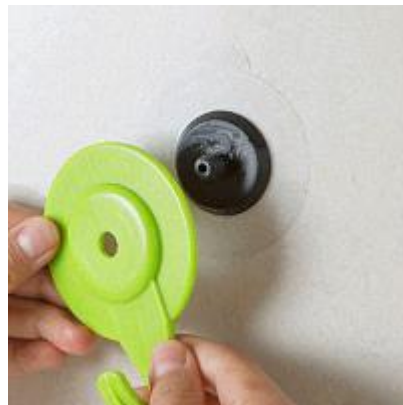


无痕挂除了一个简单的单个挂钩，还有多个挂钩和丰富的衍生品。无论是在门厅、厨房，还是在浴室中，无痕挂系列的产品都有很好的表现。不需要破坏墙面也能有很好的承重能力，充分利用起更多的空间。是不是很棒！

而且无痕挂的使用方法也很简单。



第一步，找个光滑的表面把底座贴好



第二步，把钩子放到底座上



第三步，把按钮旋转固定住



然后就完成了！可以直接挂上东西了！

无痕挂的底座有替换装，但是也可以重复利用，如果感觉使用时间过长效果不够好了，可以取下来用清水冲洗，然后再擦干，就可以重新使用了。



（无痕挂替换底座）

无痕挂系列真的非常适合空间偏小又有一定储物需求的朋友噢，把家里弄得整洁又干净真的是一件很有成就感的事情呢，下一期我打算介绍一次收纳专题哦，如果有医生朋友也有好的推荐，欢迎给生活委员投稿呢，一起来分享好玩有趣的事情，让生活变得更美好吧！

微信预约上门养车，比去 4S 店的体验更好！



推荐者：马丁医生，杏仁 CEO
中国的医生应该值得更多的尊重！

作为一名创业公司的 CEO，我是没有周末的，平日里工作太忙，周末也只能看着别人睡懒觉，这就是创业者的生活。好不容易抽时间把车开去偏远的 4S 店做保养，到了店里得预约排队，还真没太多时间等待。养护的过程也不透明公开，不会有技师一对一的来为我们解释车况，更不要说谜一样的收费了。真是让人头疼！上周经过朋友推荐，体验了一家很不错的汽车上门养护服务公司——“鲁师傅”。



通过微信预约之后，他们就按照约定的时间地点就过来了，我在上班，他们在公司楼下给车做保养，整个养护过程都会全程录像，技师人员还与我详细地沟通车辆状况。



在环保方面他们做的也出色：纯电动的清洁能源服务车，感觉自己无形中也为环保出了一分力！



养护过程也是非常的细心和专业，以前觉得这种上门的没有 4S 店靠谱，现在完全不这样认为。医生何尝不是一个没有假期的职业，开车的医生，推荐给大家这个，希望你们用得到。顺祝大家周末愉快！

想做个有钱人，第一步你得学会记账！



推荐人：Stan 公关部

既然选择了远方，就只顾风雨兼程。

理财对于我们每个人都非常的重 要，有句话说，“你不理财，财不理你”，那么如何理财呢？我觉得第一步就是记录，以前是记到本子上，现在迈入了互联网时代，我们可以利用手机来更方便地记录，随时随地把每天的开销都分类记录下来，每个月查看自己的消费情况，做到心中有数，不断地调整，从而让自己的财富值达到最优。

今天我就给大家推荐一款非常好用的记账 APP——“有钱”，由网易公司出品，是目前我用过的同类 APP 中最好用的一款。



网易·有钱

有钱 APP 与同类产品的最大差别在于，除了记账，它能够绑定你的信用卡、借记卡、网络账户（如：支付宝）等，实现账户的一键同步，此外还能够管理你的各种投资项目。真的是集合了所有的功能，满足了理财人士几乎全部的需求。

打开 APP，首页可以方便地查看自己的账户余额、收入、支出情况，为了保护隐私，只要点击余额旁边的“小眼睛”图标，即可隐藏金额数据。设置预算之后，如果当月的支出超出预算，则会有预警提示。

点击下图的“一键同步”图标，会让所有添加的账户实现数据同步，方便“懒人”管理资金流动情况，不仅你的信用卡、借记卡，就连你的支付宝账户都可以实现同步，不得不感叹，强大的网易！



点击上图中用蓝色标记“记一笔账”之后，即可根据分类记录你的消费、收入、转账情况，所有的分类都可以自定义。



坚持记账一段时间之后，你的个人账单就会形成，系统会自动统计你的收支情况，给出直观的数据图。这样你就可以方便地查看上一个月我到底哪一类支出最多，从而对下个月的资金进行更加合理地配置。



此外，还为用户准备了很多理财的基础知识和讨论区，方便大家了解各类理财产品，和全国各地的“财主”一起交流理财经验和心得。



总之，这是一款非常实用又强大的记账（财富管理）转件，推荐各位医生使用。只有管理好自己的财富，才能做个有钱人！

临床工作再忙，有了它就可以下厨房！



推荐人：Nan 医学运营

We are all in the gutter, but some of us are looking at the stars.

医生平时工作繁忙，偶有闲暇时也想细细地品味慢生活。有没有那么一个阳光明媚的午后，突然想亲手为家人或朋友烘焙一份爱心蔓越莓饼干？可是到哪里去找一张应景而且走心的烘焙食谱呢？最好还要看起来干净简单，容易操作，关键是立刻就有！

有一个 APP 叫“下厨房”，值得推荐给大家。上面有很多美食达人原创上传的各种菜谱食材，图文并茂，还有视频。如果你自己就是料理能手，也可以将自己的菜谱或秘方上传分享。



唯有美食与爱不可辜负

现在我以烘焙蔓越莓饼干为例，带大家轻松使用“下厨房”。

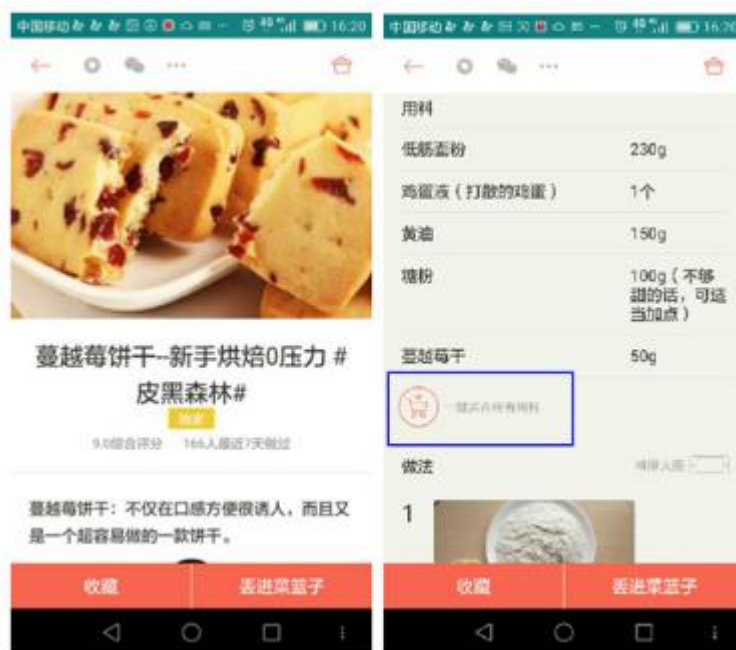
第一步：

打开下厨房 APP，直接搜索“蔓越莓饼干”，选择一个看上去自己最喜欢的食谱，我喜欢选择评分最高的。



第二步:

点开之后，用料和做法图解都一目了然。还可以点击“购物车”，一键买齐所有用料。



第三步:

备齐原料后开工，只需要看着食谱一步一步跟着操作，每一步做法都是图片加简短文字描述。



第四步：

亲手烘焙的爱心蔓越莓饼干出炉啦，泡上茶，和家人、朋友好好享受一顿爱意满满的下午茶。



此外，如果您只是想下厨房，漫无目标而不知道想尝试做什么美食时，下厨房 APP 上有各种热门分类、食材辅料、菜式、场景等供选择。



这样，下厨房 APP 在手，咱们下厨房再也不发愁了！

让闲鱼帮忙解决闲置物品



推荐者: Josie 医学运营部

勤奋是一条神奇的线，用它可以串起无数知识的珍珠。

医生大大们，有木有和 Josie 一样有过这样的经历：shopping 的时候想买好多心仪的宝贝，但是，当我们把它带回家后，发现其实它可有可无。过了一段时间后，宝贝不再那么重要。这个时候，往往我们又陷入了一种纠结的情景，扔掉它觉得很可惜，不扔掉呢又没有地方放新买回来的宝贝了。

今天 Josie 发现一个很好的 APP，能帮我们让曾心爱的宝贝，继续发挥它的热度！那么，让 Josie 来教大家怎样使用闲鱼吧。



下面是 Josie 搜集相关资料整理出来的淘宝闲鱼 APP 发布卖二手宝贝消息图文教程详细介绍，希望可以帮到大家！首先，打开闲鱼后从我要卖进入发布产品！



发布产品第一步是上传你二手宝贝的照片，可以拍照片或者从相册中选择，也可以淘宝一键转卖哦！



然后填写你宝贝的信息，宝贝性质、原价、转让价等等，尽量填完整一点，然后设置类别，并且要填写标题、形容宝贝内容，邮费意见个人信息哦，这些都是非常重要的。



把上面的内容都填写好了，就可以发布喽！完成后就等着你的宝贝被有缘人收走吧，希望 Josie 的发现能够帮到医生大大哟！

手把手教医生如何叱咤“黑色星期五”



推荐者: Katherine 医学运营

乐观, 勇敢, 积极, 感恩并永不言弃!

黑色星期五是西方感恩节过后的第一天（今年是 11-27），为美国商家大促销的日子，也代表圣诞购物季开始。在这一天，由于多数商家折扣力度极大，还有限量抢购活动，美国人往往集全家力量，通宵排队在店外等候抢购。

当然，现在是互联网时代，医生们早已不用飞到美国通宵排队，只要通过互联网海淘，就能以更低的价格买到双十一没有抢到的各种商品。想参与黑五海淘非常简单，今天我先告诉大家，从哪里去找黑五便宜货。

美国 Amazon

官网地址: www.amazon.com

黑五海淘首推美国 Amazon，作为美国最大的网上商店，从 11 月 20 日就开始放出“火热折扣”，在感恩节和黑五两天中，Amazon 每天会分别发布 10 种“垂涎折扣”。Amazon 的优势在于支持国内信用卡和转运地址，很多商品甚至可以选择直邮国内。此外，使用中国银行全币种国际芯片白金信用卡和中信 Visa 全币通信卡在 Amazon 上购物，还可享受 10%-18% 的返现。



BestBuy

官网地址: www.bestbuy.com

BestBuy 是美国最大的电子产品市场，黑五的折扣也是相当诱人。虽然不在美国，无法通宵排队抢 150 美元的 50 寸电视，但 399 美元的 iPad mini 4，399 美元的 Surface 3 以及 59 美元的 Bose 耳机都可以通过它家官网进行抢购。



eBay

官网地址: www.ebay.com

美国的 eBay 是国内淘宝的前身，虽然现在远远没有淘宝热门，但黑五仍然充满惊喜。从现在起到 11 月 26 号，每天都有各种好 deal 放出，黑五前就可以开始买买啦。强力推荐 Apple 商品商品：iPhone 6s 64g 玫瑰金仅需 749 美元，iPad Air 2 售价 359 美元，另外还有 729 美元的 11.6 寸 MacBook Air 出售。



Abercrombie & Fitch

官网地址: www.abercrombie.com

AF 是美国年轻人最流行的品牌之一，全年最大折扣就在黑五，今年延续了以往全场 5 折的力度，如果医大大们喜欢这只可爱的小鹿，千万不要错过。



Levi's

官网地址: www.levi.com

Levi's 作为最早进入我国的牛仔裤品牌，在美国也同样很受欢迎，国内人民币 700-1000 的牛仔裤，黑五折扣最低只要人民币 100-200。今年黑五仍然是全场 6 折，需要牛仔裤的医生们快要抓住机会。



Puritan's Pride

官网地址: www.puritan.com

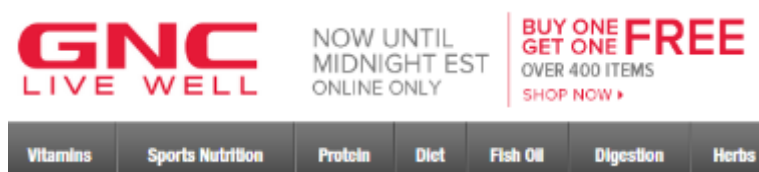
Puritan's Pride 公司创立于 1960 年美国纽约长岛，至今已有 51 年的历史，是美国最大最全的保健品公司之一。每年黑五它家的折扣都非常到位，记得去年黑五全场买一送二，外加 85 折，鱼油低至 5.99 美元一瓶。医生们在关注他人健康的同时，也要注意自己的身体哦。



GNC

官网地址: www.gnc.com

健安喜，美国顶级保健品，GNC 是全球闻名的优良营养食品公司，美国 NO.1 维他命及健康食品经销商。不得不说 GNC 在平时都各种白菜，到了黑五更是白菜不含糊。比如 2014 年黑五 GNC 三倍鱼油 3 瓶 25 刀，叠加八五折再参加 55 美元满减活动，是不是各种优惠白菜呢？



黑五也是各类化妆品的囤货好时机，女医生们平时工作忙没时间去逛街，可以趁着黑五一网打尽。

倩碧 官网地址: www.cliniq.com

碧欧泉 官网地址: www.biotherm-usa.com

雅诗兰黛 官网地址: www.estelauder.com

兰蔻 官网地址: www.lancome.com

黑五的化妆品，一般都是满赠活动，不过赠品非常丰厚，去年倩碧只需消费满 25 美元，即可赠送 7 件套大礼包，雅诗兰黛消费满 55 美元，更是送出 15 件的化妆包。有时还能同时参加满减活动，要注意网站首页的各种优惠码。目前碧欧泉官网的 75 折叠加 7 折的活动就非常给力，医生们如有需要可以下手了。



微信+语音：记事、提醒、转文字，样样都行



推荐者：Rex 产品部

每天左手右手一个慢动作才能保持健康

早两年前，你看着公交、地铁上那些对着手机说说笑笑的人，是不是觉得特别奇怪？后来才发现，原来移动互联网时代，大家早已不像 QQ 那样费劲地打字，都你一句我一句地发语音消息了。

可以说，语音就是微信的基因之一，更方便、更真实地在沟通中表达我们的情感和想法。不过，微信 + 语音不仅仅只是语音消息那么简单，还有一系列你不知道的实用而强大的功能，今天就为你一一揭秘。

一、语音记事本：重要的事情说一遍就行

微信提供了「语音记事本」的功能，顾名思义，你可以用语音的方式，把重要的事情记下来。比如说平常上班路上在构思论文的题纲，或者想到了管床病人的注意事项……在路上打字不方便，但可以对微信说话，把片刻的想法记录下来。那么怎么开启这个功能呢？很简单，只需要在首屏上搜索「语音」，就会看到有语音记事本的选项。



进入语音记事本，你会发现就像跟一样普通朋友聊天一样，还是熟悉的界面，还是熟悉的操作。不同的是，在这里你发送的消息，不会有任何人收到，只会以聊天记录的形式保存下来。当然，除了语音之外，你也可以发送文字、图片、位置等等。



更棒的是，如果想在电脑上查看这些随手记录的文字，随口说下的想法，只要你的微信关联了 QQ，可以直接在对应的 QQ 邮箱里的「记事本」中找到这些资料。



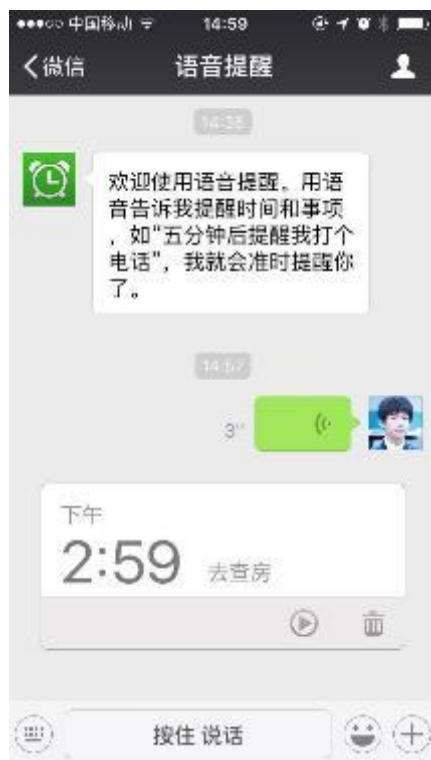
二、语音提醒：别再用手机的自带闹钟了

每天各种各样的事情，病历不能忘记写，查房不能漏了谁，值班不能记错点……你的生活里，是不是到处都充斥满了闹钟，提醒你该做这个了，该去干那个了。

微信里有一个很神奇的功能，如果说前面的语音记事本只是把偶尔闪过的想法记下来方便之后查阅，语音提醒都完全可以取代你手机上的闹钟，你只需要对微信说一句话，微信会自动创建一条提醒，告诉你什么时候该干什么。想要开启语音提醒功能的话，你可以搜索一个叫「语音提醒」的公众号，然后关注它就可以了。



之后，对它说一句话试试，比如「两分钟后提醒我去查房」，不到一秒的时候，微信就自动帮你创建了一条新的提醒：2:59 分时去查房，到时间就会自动提醒你。



三、语音输入：懒得打字？你的救星来了

在没有用杏仁医生之前，可能在微信里加了一些患者、药代，和他们又不是太熟，不太想发语音，可是又懒得打字？你的救星来了，微信有一个不太容易发现的功能，叫「语音输入」。你只要对着微信讲话，微信会自动把你的语音转换成文字。点击右下角的「+」加号，向右划到第二屏就能看到啦。



如果是一位之前不太熟的患者来找我，只要直接说一句话，微信会自动转换成文字，你看这么长一句话，停顿正确，没有一个错别字，完美识别！当然前提也得使用普通话才行哦！



四、转文字：语音直接变文字

前面提到的语音输入，你可以把自己要说的话转换成文字，同理，当然你也可以把别人发来的消息这么处理。比如主任正在开科会讲话，这时候别人发来一条微信语音消息，不方便听怎么办？偷偷长按住这条微信消息，就会出现「转文字」的选项，然后微信会自动把这句话给识别出来变成文字。



是不是觉得很神奇，原来微信 + 语音还有这么多种玩法！欢迎医生大大们继续关注杏仁生活委员推出的「你不可不知的微信隐藏实用技巧」系列，还有更多新玩法哦！

微信朋友圈分组那些事儿



推荐者：Virginia 公关部

I can do all things through Christ who strengthens me.

——张医生："王小红去德国旅游了，她拍的好漂亮啊！"

——李医生："啊？我怎么没看到？！"

以上在科室里两个医生饭后的对话，却让同事的关系出现裂缝。因为被王小红屏蔽，所以李医生看不到王小红的朋友圈内容。因为微信的一个小小功能，一些原本藏着的真实情绪，陡然变得清晰。所以如何才能自由自在的发状态给特定的人群看呢？

现在的微信这么火，已经超越了电话短信成了人人不可缺的一个通讯工具了。那么，问题来了，有时候你想发一些图文，并且不想让一部分人看到，屏蔽他又怕伤了人家的玻璃心，那该怎么做呢？你可能不知道，朋友圈的“圈”字，正是玩朋友圈的关键所在，而最聪明的做法不是屏蔽他，是巧妙的运营朋友圈的分组功能，来对好友进行分组。接下来，让我手把手教你快速掌握这个技能！

朋友圈分组方法

- 1.当你选择了要分享的照片，在分享前一步，就是你输入“这一刻的想法”时，倒数第二行有一项叫做“谁可以看”，点击进去可以看到不同的组别。“谁可以看”这个功能里面，通过采用了给用户设置“标签”来设置分组，这个标签的分组与微信通讯录标签一致。公开、私密是两个比较宽泛的分组，好友都可见或者都不可见。
- 2.如果你从未分过组，左下角有一项叫做“编辑标签”，再点进去之后最下面一行就是“新建”操作，点击按钮后你可以选择不同的联系人加入这个新建的组别里，确认后便可以给这个组别命名。部分可见里面你可以导入你的好友设置分组标签了。



我已经有分组了，所以编辑标签要拉到下面，会有“编辑标签”这几个字，点进去。



点进“编辑标签”后，右上角有一个新建。



从这个好友列表中，选择你想要分到一组的好友，可以是个人一组，也可以是多人一组，导入后添加好分组名称就完成啦。

3.以后你发布朋友圈选择某组别，便只有这个组别的人可以看到你的这条朋友圈了。

4.此外，以后每添加一个微信好友不要忘了给对方加上标签哦！

这个功能可以很好地管理自己的信息推送，就像我们的杏仁医生可以帮助大家有效地分隔的工作和生活一样，希望对各位医生有所帮助！

微信支付，解决购物忘带钱的尴尬



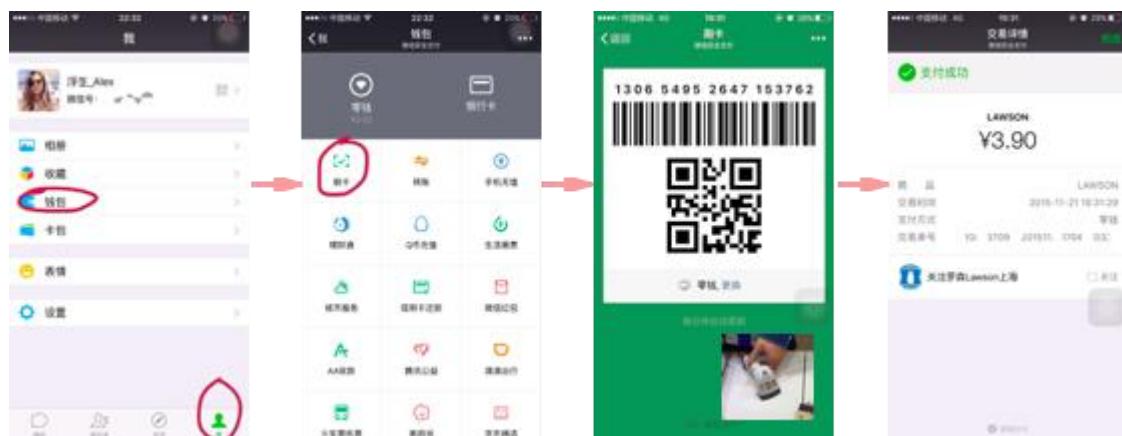
推荐人：Alex，产品部

生活，就是要简单、快乐就好！

前两天下班回家出租车上，一摸口袋，突然发现自己钱包忘记带了，想让司机就把我丢路边吧。司机大叔一听，不慌不忙的说：“别急，小姑娘，手机总带了吧，什么微信、支付宝都可以付款啦，现在这个年代，哪需要带钱呀~”

自打那以后，我就注意观察了下，还真别说，基本上大大小小的消费场所都早已用上了线上付款方式。出门还真不需要带钱了。微信上收到的红包也可以直接利用起来了。

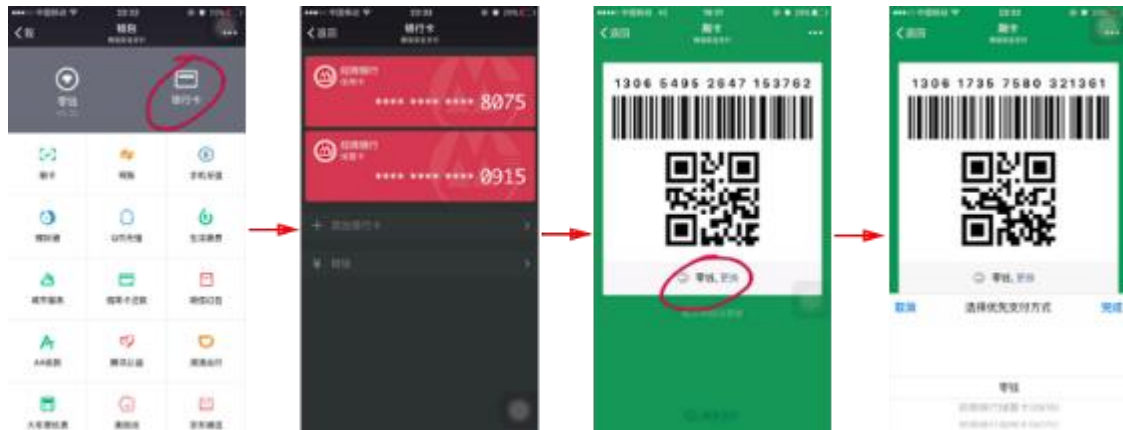
周六晚上，打算去家门口的罗森便利店买点吃的，选好东西给店员后，打开微信→我→钱包，点击刷卡，就会出现一个条形码，这时只需让店员的扫码器扫一下你的条形码，就自动付款成功了，简单快捷。



大家肯定会担心，如果我的条形码泄露了，那岂不是所有人都可以刷我的卡了。这个不用担心哦，细心的大大有没有发现在条形码的下方有一句小的提示语：“每分钟自动更新”，是说我们的条形码一分钟后自动失效咯，大大不信可以用我的刷刷看，刷走算我的。嘿嘿。

知道了如何用微信支付，那么微信上的钱怎么来呢？最简单的就是来自于微信上收到的红包。那么除了红包，我们还可以选择通过绑定银行卡来直接消费。还是在钱包页面，点击银行卡，可以选择绑定自己常用的银行卡，只要在条形

码的页面下方更换刷卡方式，就可以啦。用信用卡付钱，还可攒积分哦，一举两得。



现在基本上大大小小的店都用上了线上付款的方式，除了微信支付还有支付宝付款也很普遍，大大方便了消费者，解决了我们出门忘带钱的尴尬。大大们，购物发现口袋里没钱的时候，再也不需要忍痛放下手中想买的东西，掏出手机，告诉店员，我用微信付款。

微信的收藏功能，你真的会用吗？



推荐者：Tracy 产品部

我们准备着深深地领受/那些意想不到的奇迹

微信有个“收藏”功能，你真的会用吗？它可是大有用处呢，可以收藏信息，图片，语音，文件，简直是无所不能。并且收藏的内容会上传到微信服务器，换了手机也不用担心丢失。让我们一起来看看怎样使用吧。

一、收藏感兴趣的内容

在聊天窗口、朋友圈看到好的内容（包括链接、图片、文字、语音、音乐、视频），长按，资料上方都会出现一排选择菜单，点击收藏，内容立即被放入收藏夹。



二、收藏夹分类整理

收藏多了，收藏夹不免也臃肿起来。此时我们可以给收藏的内容分类，以便日后查找使用。微信收藏夹自动帮我们做好了类型分组，但是通过给内容打标签，我们的收藏夹可以更加整齐易用。打开“我”，点击“收藏”进入收藏夹。



左划（苹果用户）或者长按（安卓用户）打开收藏内容的快捷菜单。



点击绿色的标签图标进入标签编辑页。



编辑完成，收藏内容下方就会有一个醒目的标签啦。



三、搜索收藏的内容

下一次，当我们想起以前一个的收藏内容，现在想用，就可以到收藏中去找了。收藏的内容可以通过类型、标签来查找，也可以通过搜索关键字来查找哦。比如我想看看过去收藏了那些新生儿患教资料，就可以用标签筛选，点击该标签就可以快速找出这个标签下的所有内容。如果我们记得自己想找的内容中的关键字，就可以直接在搜索框中输入关键字查找相关内容。



此外，我们也可以在微信首页上部的搜索框直接搜索收藏的内容，是不是非常方便呢？



说到这里，首页的搜索也是功能十分强大呢，不但可以搜聊天记录，还可以搜朋友圈、公众号以及一切公开发表在微信上的内容。医生大大们有时间的时候，可以搜搜看哦。

私人定制你的纯净版微信



推荐人：V 研发部

用最柔软的一面去对待生活

自从微信有了朋友圈，即使工作再忙碌，我们也会每天都刷一刷。然而，刷朋友圈这个动作随时都会中断我们的工作，当我们刷完重新回到工作时，往往需要花费比原来更多的时间和精力。

有些医生大大说：其实我也不想这样，但是朋友圈一有动态，一有消息提醒，就忍不住要去点开看。我想说：你不是一个人！我们都会忍不住想要去点...所以，我有一个好办法，手把手教医生私人定制一款纯净版的微信，不再出现来自朋友圈的动态。

如何设置？只需简单四步。

打开微信，依次点击最下面的「我」-「设置」-「通用」-「功能」找到所有的功能（如下图所示），然后点击相应的功能选择「停用」即可。我的微信只留下了「视频通话」功能，大大们可以根据自己的需求自由定制（推荐保留「视频通话」和「通讯录同步助手」）。



停用了朋友圈功能之后，医生大大们可能还有一些疑问，让我来一一解答。

问题 1：停用朋友圈功能会删掉之前的所有记录吗？

不会。停用朋友圈功能，只是从「发现」界面去掉了进入「朋友圈」的入口，以及来自朋友圈的消息提醒，对自己和其他人发的朋友圈内容没有任何影响。

问题 2：如果我想发朋友圈，是不是不能发了？

不是。我们仍然可以正常使用「转发到朋友圈」这个功能。如果需要发图片，可以选择「我」-「相册」进入你的朋友圈。

问题 3：我实在憋不住了，想看看朋友圈怎么办？

可以看。在聊天窗口中，我们可以点击自己的头像，从「个人相册」来查看自己的朋友圈状态，点击对方的头像，从对方的「个人相册」来查看对方的朋友圈状态。



问题 4：一直不看朋友圈，感觉会错过很多身边的新（bā）闻（guà），怎么办？

我们可以一天结束后看一次，甚至隔几天看一次，这样既可以了解朋友圈都发生了哪些新鲜事，也使得自己在工作中被打扰，更有效率。

最后，来看看我的「发现」界面，是不是很纯净清爽呢？没有朋友圈，认真工作去咯：)

没钱了？原来可以找微信借款！



推荐人：Stan 公关部

既然选择了远方，便只顾风雨兼程！

相信各位医生一定和我有同感，刚进医院的前半年，由于只有工资没有奖金，每个月收到银行的短信，都会崩溃。那半年是最忙，同时也是最惨烈的日子，生活拮据，抱怨不停，每个月发工资的时候就是大家吐槽最激烈的时刻。



工作后，再缺钱也不好意思开口问家里要钱，问朋友借吧，又有点尴尬，一个医生还问别人借钱，朋友们都不相信！就没有一个方法既可以缓解我们的“余额不足”，又不给别人找麻烦，关键还不让自己尴尬！



如今，我要告诉你：YES！

互联网时代，小额的金融借贷服务非常方便，我们甚至通过微信（余额宝）就能借款哦！下面，我以微信为例，教各位医生，尤其是新入职的医生如何借钱！



△ 打开微信后，点击【钱包】进入



△ 点击上方的【银行卡】



△ 点击下方的【借钱】，同时可以看到自己的可借额度



△ 进入后点击【借钱】即可，下方有【借钱须知】，可以看一下



△ 输入您要借的金额，选择还款期数，系统就自动算出利息，并制定还款计划

在这里说一下，微信借款的日利率为 **0.05%**，贷款利率低于一般信用卡利率，单笔贷款额度为 **500 元~20 万元**，贷款期限分为 **5、10、20 个月**。而微信钱包的死对头支付宝，里面有一个叫同类的产品叫“借呗”，只要您的芝麻信用分数在 **600 分** 以上，即可申请 **1000 到 5 万元** 的贷款，最长期限 **12 个月**，贷款日利率为 **0.045%**。两个平台的服务各有利弊，所以各位医生可以根据自己的需求，选择不同的平台。



△ 点击【**下一步**】提交就可以了，一秒钟钱就到您的账户，是不是特别方便

这个功能目前还没有全面开放，微信是根据您的信用情况逐步开放的，所以有些医生可能看不到这个功能，别着急，耐心等待一下！顺便提一下，您必须要把微信升级到最新的版本，才会看到这个功能哦！

最后，希望所有的医生都不需要用到这个功能，永远不缺钱，不需要借钱！

^O^

每位医生都需要一个可以定制资讯平台



推荐人: Chris 运营部

双向态度决定成败

几年前我们看新闻都是在各大门户网站，如搜狐、新浪……随着移动互联网时代的到来，定制化的内容越来越受到大家的欢迎，当然，在资讯的阅读方面也是一样。作为医生，您需要一款可以将新闻、潮流、美食...集一体的个性定制阅读软件，这就是我要推荐给各位医生的 Zaker。



zaker

其实 Zaker 就好比是山寨版的 Flipboard，但是对于一个资讯推送平台，绝对是内容为主，所以，在借鉴的基础上，Zaker 走出了自己的风格，更符合国人的口味，像一本装在您口袋里的杂志，随时随地阅读。



注册的时候，它就可以根据您的个人喜好定制类别，只要轻轻一点，从国际在线、时尚频道、冷笑话再到娱乐八卦和电影资讯，只要是您感兴趣的，都会记录下来，形成只属于您个人的新闻主页。头条新闻从国内到国际，话题更具社会性，更有 funjust，包含了健康、美食、家具、时尚和手工。相信有了 Zaker，各位医生会节约很多的时间获得想要的资讯！



最后，顺便提一下，我们**杏仁医生 4.0 版本**全新上线（安卓用户请去各大应用市场下载，苹果用户下周即可下载），首页焕然一新，不知道您发现了没有，跟 Zaker 的概念一样哦，各位医生可以根据您的专业、您感兴趣的内容进行定制，这样每次您登陆杏仁医生，就会看到最符合您口味的医学资讯了！

抢到过年回家的火车票，原来有这些实用的小技巧



推荐者: Ray 公关部

The Way of Life can be Free and Beautiful



又到一年春运时，在外辛苦一年，最期待的，就是年底能顺利的回到家乡，和家人团聚，过一个团圆年。奈何我大天朝幅员辽阔，每年到了年尾，想抢到一张回家的票，都是特别的艰难。今天就在这里和各位医生分享一下购买春运火车票的一些小技巧。

首先分享一张[春运火车票购票日历](#)给大家，结合自己的假期，来决定需要购买哪一天的火车票。

2016年春运火车票预售期时间表								
日期 方式	2015年 11月26日	2015年 11月27日	2015年 11月28日	2015年 11月29日	2015年 11月30日	2015年 12月1日	2015年 12月2日	2015年 12月3日
电话订票 互联网售票 截止日期	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
其他 售票方式 截止日期	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
日期 方式	2015年 12月4日	2015年 12月5日	2015年 12月6日	2015年 12月7日	2015年 12月8日	2015年 12月9日	2015年 12月10日	2015年 12月11日
电话订票 互联网售票 截止日期	2月1日 腊月廿三	2月2日 腊月廿四	2月3日 腊月廿五	2月4日 腊月廿六	2月5日 腊月廿七	2月6日 腊月廿八	2月7日 除夕	2月8日
其他 售票方式 截止日期	1月30日	1月31日	2月1日 腊月廿三	2月2日 腊月廿四	2月3日 腊月廿五	2月4日 腊月廿六	2月5日 腊月廿七	2月6日 腊月廿八
日期 方式	2015年 12月12日	2015年 12月13日	2015年 12月14日	2015年 12月15日	2015年 12月16日	2015年 12月17日	2015年 12月18日	2015年 12月19日
电话订票 互联网售票 截止日期	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日 正月初五	2月13日 正月初六	2月14日 正月初七	2月15日 正月初八	2月16日
其他 售票方式 截止日期	2月7日 除夕	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日 正月初五	2月13日 正月初六	2月14日 正月初七
日期 方式	2015年 12月20日	2015年 12月21日	2015年 12月22日	2015年 12月23日	2015年 12月24日	2015年 12月25日	2015年 12月26日	2015年 12月27日
电话订票 互联网售票 截止日期	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日 正月十六	2月24日 正月十七
其他 售票方式 截止日期	2月15日 正月初八	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
日期 方式	2015年 12月28日	2015年 12月29日	2015年 12月30日	2015年 12月31日	2016年 1月1日	2016年 1月2日	2016年 1月3日	2016年 1月4日
电话订票 互联网售票 截止日期	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日	3月3日
其他 售票方式 截止日期	2月23日 正月十六	2月24日 正月十七	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日

准备工作

1. 车次优先？还是席别优先？还是时间优先？

千万不要想着有好多趟车可以选择，一定要直指目标。买票时不容多次尝试。

2. 不同渠道预售期不一样

线上（手机客户端、12306 官网、电话订票）：预售期 60 天；

线下（车站窗口、自动售票机、代售点）：预售期 58 天；

增开列车：预售期 40 天，12 月 16 日起售。

3. 提前查好你所乘车站的车票最早预售期

全国 2200 个火车站的起售时间均不一样，每隔半小时就有一批车站开始售票，建议您提前登录 12306 查清楚你要购买的车票的起售时间。

4. 注意区间

始发站、大站的会预留更多车票，而**铁路是支持异地上车的**。

比如苏州-成都的卧铺巨难买，原来苏州基本都是过路车，始发站是上海，所以直接买从上海-成都的票，然后在苏州上车。同理，如果买到苏州-成都的票，也可以从上海上车，上车后补上海-苏州的票价。

5. 提前编辑好乘车人信息

抢购火车票的激烈程度甚至可以用秒杀来形容，稍不留神，票就没了。所以在购票之前一定要记得先在 12306 里将常用乘车人的信息提前录入。

开始购票

手机和电脑并用

- 1.手机最好开 3G、4G，网速快。装上 12306 手机客户端或者高铁管家、火车票达人等购票 APP。
- 2.电脑上可以装上 360 浏览器以及猎豹浏览器，然后装上相应的抢票助手。提前熟悉操作，等到火车票开售的时候可自己在 12306 上手动刷票，同时利用购票助手的自动刷单功能一起刷票。此处以猎豹抢票大师为例：（一定要记得提前登录）

打开抢票大师主页之后，可根据选项，来设置抢票日期，列车类型以及想要坐席和车次。当这一切都设置好之后，点击立即抢票，系统就会自动刷新，有票可购买的时候就会自动提醒你。

注意：设置抢票的刷新时间间隔不要低于 5 秒，不然 12306 可能会屏蔽您的 IP 地址，导致您无法登录网页版 12306 官网，请您谨慎设置，详情请咨询抢票助手服务提供商。



此外，还可以查询中转转乘，曲线回家也不失为一个机智的办法！

中转中转推荐				中转中转推荐				总耗时/等候	
前车信息				后车信息					
D306/D307	上海	郑州	历时 7小时52分钟	D2201	郑州	成都东	历时 11小时37分钟	21小时37分钟	
22:00	06:52			08:04	19:37			2小时12分钟	
21月15日 08:00起				二等座 214元 无座 0元					
Z216/Z217	上海	郑州	历时 8小时35分钟	D2201	郑州	成都东	历时 11小时37分钟	22小时31分钟	
21:06	06:41			08:04	19:37			2小时25分钟	
21月25日 08:00起				二等座 214元 无座 0元					
Z4381	上海南	南昌	历时 8小时17分钟	D2236/D2237	南昌	成都东	历时 12小时21分钟	22小时26分钟	
22:36	06:42			08:40	21:01			1小时58分钟	

另外几种软件刷票的方法基本都是同一道理，人工加上机器一起刷单，肯定比自己一个人容易买到。

没能第一时间买到票怎么办？

如果没能在开售后第一时间买到票，你还可以在以下的**时间点**试试手气：

- 1.起售时间 45 分钟之后，此时起售时被买下的票如果有人没有及时付款，就会被取消，余票就会放出可以继续购买。
- 2.错过了 60 天预售期的，可以在提前 40 天的时候，看看有没有增开列车的预售
- 3.开车前 15 天
- 4.开车前 48 小时
- 5.开车前 24 小时

根据铁道部的说法，节点时间退票相对比较集中，所以可以在以上几个时间点去试试，也许就能买到票了！

最后，祝各位春节要回家过年的医生大大都能抢到回家的票！我也去抢票咯！

带你酷玩黑科技之无人机



推荐人：Frank 运营部

每一位认真生活的人，都应该被生活善待。

嗨，各位大大我们又见面了，感谢各位的厚爱让我的黑科技有了第二期。（此处应有掌声）

作为回报，今天本宅男将继续为各位医生推荐一些有趣的东西。每期好玩不贵的黑科技，带你打开新世界的大门。

在上期的结尾处，我答应过各位大大要告诉你们如何换个角度看世界，例如这样



没错，本期<带你酷玩黑科技>的主题就是消费级无人机，小编将会用我玩机三年炸机无数的经验带你装逼带你“飞”。



本期黑科技：消费级无人机

——适合的才是最好的

我相信大部分医生购买无人机的用途都是和我一样的，那就是“装逼”，啊不，航拍，说得专业一点也就是 FPV 航拍。

FPV(First Person View)属于航模的超视距操控，实时回传翱翔天空的第一人称视角以带来身临其境的驾驶体验。



简单点说也就是说在飞机上有个摄像头将拍摄到的画面实时传输到地面的显示屏上，用户可以通过显示屏的画面对飞机进行操作。市面上常见的消费级无人机皆可达到 1KM~2KM 的操作半径。



那就先为各位大大推荐一款比较不错的无人机吧

DJI Phantom 3（大疆精灵 3）



之前的 Phantom 各代产品我都拥有过，老实说都并不完美，从图传效果不理想，到抗风性能不佳，再到强光穿过螺旋桨会让画面产生横纹闪烁等等，所以我对新的 Phantom 是抱有很大希望的，希望它能解决之前所有的问题。所以，在 Phantom 3 上市的第一时间我也入了手，说实话，它确实也没让我失望。

首先是相机



目前市面上大多数消费级无人机的镜头均采用了鱼眼广角镜头，尽管这样的镜头会带来 140 度甚至 180 度的超大视角，但是拍出来的视频或者照片均会产生一定程度的畸变。就如下图



而精灵 3 反其道而行，改用了没有鱼眼弯曲的 94 度正常广角镜头，尽管牺牲了一定的视角，但是从实际拍摄体验上来说精灵 3 的 94 度镜头也已经可以满足各位日常的摄影需求了。



而且同为 1300 万的像素，大家也可以想象，94 度广角镜头也一定比 180 度的镜头拍摄效果更为细腻。



精灵 3 是市面上第一款加入了 GLONASS 双卫星定位系统的消费级无人机，也就是说精灵 3 在日常飞行中可以同时通过美国 GPS 卫星和俄罗斯 GLONASS 卫星进行定位，有效地解决了悬停漂移、定位不准确的问题。在我实际的体验中，安全性以及稳定性有了十分显著的提高。

视觉定位系统

即使在室内无GPS环境下低空飞行，内置的视觉和超声波传感器也可通过感知地面纹理和相对高度，让Phantom 3 实现精确定位悬停和平稳飞行。



精灵 3 所搭载的视觉定位系统其实很简单，在机身底部有一个光流传感器用于检测图像的位移，通过一定的算法来保证飞机在室内无 GPS 环境下稳定悬停以及飞行。

不过在我实际体验中，视觉定位系统的使用体验并不好，它要求地面纹理清晰，如果飞行于光滑的大理石或者纯色地毯上面，摄像头就很难检测到地面纹理的位移而导致视觉定位的效果不佳。

当然，我相信各位买无人机一定也是在室外进行玩耍拍摄的。所以视觉定位系统的缺陷在我看来还是在可接受范围以内的。



在精灵 3 中加入了高清图传是让我十分欣喜的，也就是说在进行超视距飞行时，我们可以在显示屏上实时欣赏到 1280X720 的高清画面，而此时其他的民用无人机仍在使用 320X240 的模拟图传。



另外，高清图传是整合了上行遥控信号的，这让 Phantom 3 的遥控距离大大拓展到 2000 米。当然这也只是保守估计，我自己在进行拉锯测试时可以达到 7KM 的飞行半径，当然这还不是极限，如果不是电池以及续航时间的限制，我相信它还能飞得更远。



尽管 DJI 的硬件十分出色，但我觉得它能够占领全球 70% 市场的原因不在硬件，而在软件。说实话到目前为止我还真的感觉到没哪家能在配套软件上比得过大疆。在 APP 界面除了会显示无人机的 GPS 信号、电量、高度、距离、速度等常规信息以外。在拍摄结束后还会提供丰富的滤镜和模板以及简单易用的影像编辑功能，让你上手三分钟就能制作出专业级的影片。



总而言之，精灵 3 是当前最完善的可以做到“到手即飞”的小型个人航拍飞行器，易用性非常高，设计成熟度也非常高。不管是拍摄的稳定性、飞机的安全性都十分符合我对便携式无人机的要求。如果各位医生想要购买可以赶在双十二之前去 DJI 官方旗舰店看一下。DJI 一般在节假日的促销还是比较给力的。

如果各位大大觉得我推荐的产品十分有趣，请分享给您的朋友哟。在下期的带你打开黑科技的大门中我也会推荐其他有趣新奇的黑科技。最后附小编航拍照片 1 张！



周末没时间活动？没事，看这里



推荐者：Xinyu 运营部

脑洞有点小，还算够用

周末去哪儿好呢？这样的问题觉得根本就不会去思考。周末上班、带孩子，已经够累了，想在平时休息的天出门放松一下，也并不知道该去哪儿。今天我就来给医生大大们推荐一款 APP，“周末去哪儿”——去您感兴趣的地方，不只是在周末。



周末去哪儿 APP

打开 APP 进入首页，是官方推荐的一些精选活动，地点右侧写着与您相隔的距离，也可以点击左上角切换地区



首页精选中没有您感兴趣的，可以进入发现，按标签自主选择



我就挑一个我比较感兴趣的——沙龙讲座



茶，似乎是个不错的选择，作为一个 90 后其实我很喜欢喝茶，可能是因为父辈们的喜好，也耳濡目染了一些。淡淡的清香和入口的口感让人一瞬间得到非常放松的精神状态，点进去查看详情



茶道简直是门艺术，学会冲泡的姿势都能让自己精气神提上好几倍，别人看着一定少不了崇拜的眼神。久坐不如运动，看看有什么新奇运动：



您可以选择一些单课时的瑜伽呀等运动，个人认为没有必要去健身房办卡又贵也去不了几次，在家锻炼也并没有氛围。

免费空手道倒是不错，只是强身健体勉强可以，碰到医闹或者歹徒自卫就...还是选个更厉害看看，于是我一眼相中了似乎很强悍的运动项目。



似乎很厉害的样子，决定参加一下试试，不过 80 体验一下总觉得有点不划算嘛。让我来看看有什么券



主界面点进“我的”，进入优惠券列表。不定期的会有一些券赠送，折算一下 80 块钱的课可以用这张满 49 减 20 元的券呀，这下可以安心的下单啦！选择日期、时间、数量、手机号码，券是自动扣除可以使用的，如果不想用留到下次记得取消它再付款哦。支持支付宝和微信支付两大主流支付平台。



如果家里有小朋友还能带他们一起活动，少儿兴趣、以及溜娃儿标签都可以有不一样的新奇活动供您挑选和参考。



总之，能满足您自己也能满足全家人，有空的时候翻翻，特别喜欢的、时间点又刚好的就直接走起，时间点对不上的活动加收藏，随时养成好习惯。让您与更愉悦的自己不期而遇。

关于 PDF 的 12 个实用秘密，医生必须了解！

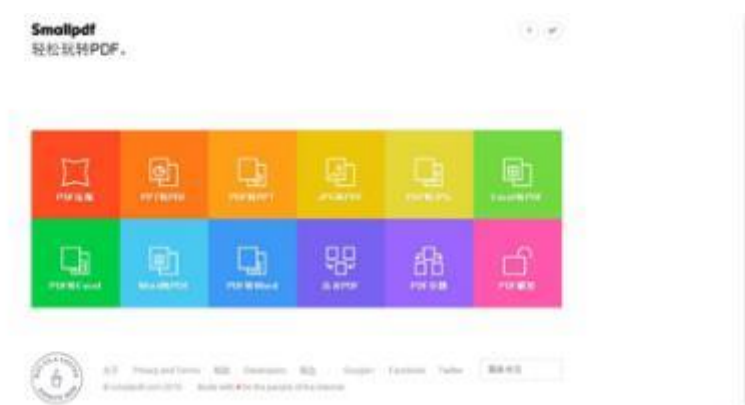


推荐人：Cherry 运营部

越努力，越幸运！

又到了一年的年底，医生大大们是不是又在忙着准备各种资料呢？自己曾经的文件或是在网上查询到 PDF 格式的资料，想要使用却又不知道如何转换，每每遇到这种情况是不是特别郁闷呢？好啦，今天小编就来告诉您一个在线就能玩转 PDF 的网站，请注意是**在线**哦，不用下载任何软件，就能轻松实现关于 PDF 的 12 种功能。

网站的名字叫 SmallPDF，网址也特别好记，在地址栏中输入 **smallpdf.com/cn/** 就可以直接进入了呢。



进入后您会发现它的页面设计十分简洁美观，并且每个功能都会有相应的页面提示，非常容易上手，操作简便，功能强大，既能实现和 WOED、EXCEL、PPT、JPG 之间的相互转换，也能进行压缩、合并、分割和解密。下面就让小编来为您一一解读吧：

1、PDF 压缩

您可以按照页面提示将需要压缩的文件拖拽到指定位置，或者直接选择文件进行上传哦。



选择成功后，后台便会进行上传哦，您可以在页面中看到文件上传的实时百分比。



压缩完成后页面会有相应的提示，告诉您原文件的大小以及压缩后的大小。点击“现在下载文件”就能得到压缩后的文件啦。



2、PPT 转 PDF

您需要先选择一份想进行转换的 PPT。然后根据页面提示上传到系统哦。



PPT 的转换可能会需要一些时间呢，请您不要着急呢。



转换完成之后，点击“现在下载文件”，就能得到 PDF 格式的文件啦。



3、PDF 转 PPT

PPT 转 PDF 的步骤不知道您有没有记住呢，PDF 转 PPT 的步骤上述的方法十分相似呢。您可以拖拽文件或者直接选择哦。



然后需要您的一点点耐心进行等待呢。完成后点击“下载文件”就可以看到转换后的 PPT 了呢，是不是节省了很多时间呢。



4、JPG 转 PDF

您先选择一张您想要转换的图片。



然后您可以根据页面提示选择纸张、方向和页面边距。



选择完毕之后点击下方的“现在创建 PDF”。



等待转换完成后点击“现在下载文件”就能得到 PDF 文件咯，是不是很利于打印呢。



5、PDF 转 JPG

是不是很多的上传提示都显示必须要图片格式的文件呢？是不是 PDF 的文件就上传不了了呢？如果看到 PDF 中有需要的图片该如何保存下来呢？没关系，小编这就来帮你。



您在选择指定的 PDF 文件后，会看到有“提取单一图片”和“转换所有页面”两个选择哦。



“提取单一图片”就是对整个 PDF 中的文件进行提取。所有的图片系统会自动进行打包，您可以点击“以 ZIP 档下载”进行下载。





以ZIP档下载



“转换所有页面”是将 PDF 中的页面转换成图片哦。您可以点击“以 ZIP 档下载”进行下载。

我们已将该PDF文件中的所有页面转换成为
JPG文件！详见以下列表，图片可供下载。

Share

G+

Tweet

重新开始

以ZIP档下载



以ZIP档下载



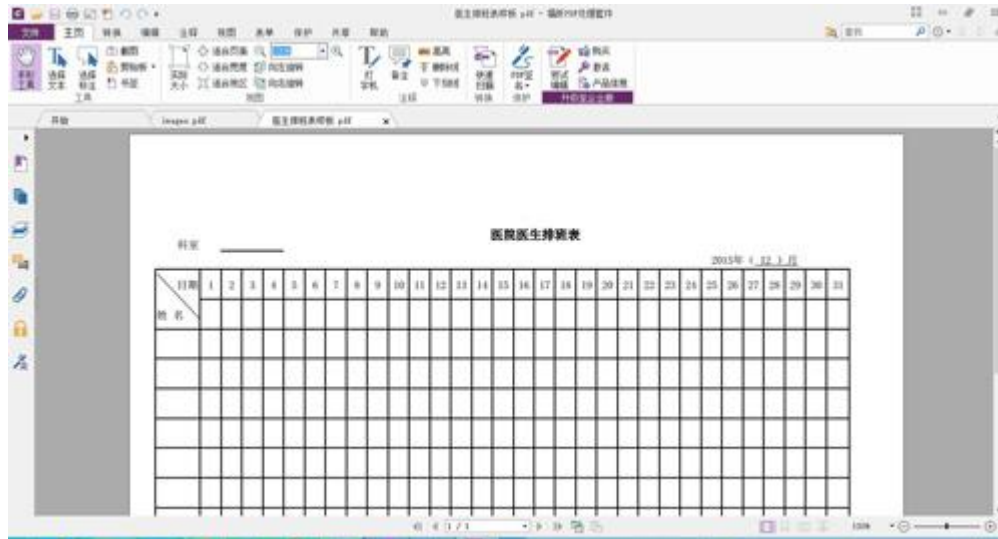
6、Excel 转 PDF

是不是会经常担心 excel 的打印效果？是不是每次都要根据打印机的预览效果调整格式？直接将 Excel 转成 PDF，您将不用再烦恼这些啦。



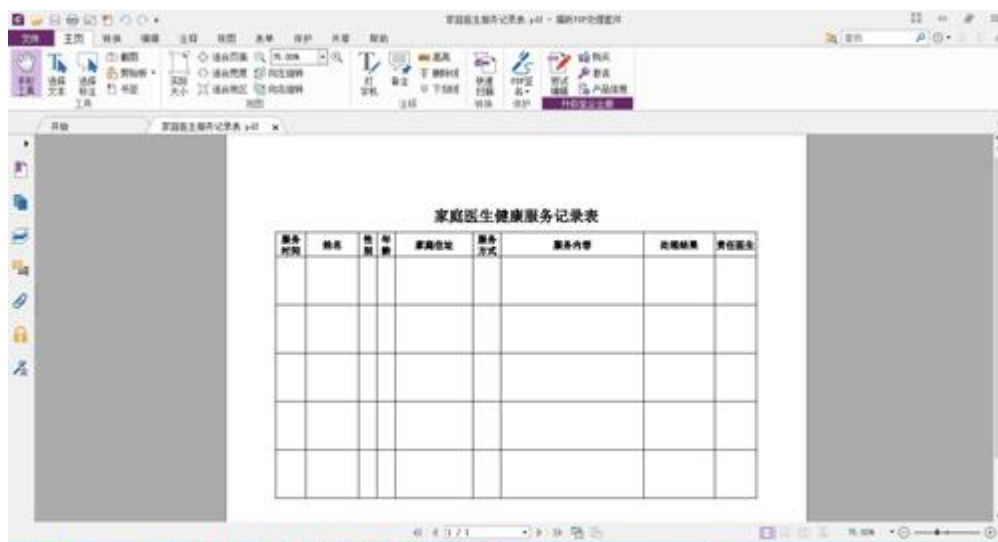
和之前一样，您推拽或者上传文件后，就能快速进行转换啦，点击“现在下载文件”就能得到 PDF 文件啦。





7、PDF 转 Excel

PDF 文件如果想做成 excel 文件需要多久？小编来告诉您即可搞定的方法。



选择您的 PDF 文件，进行上传，转换完成后点击“下载文件”，一张完整的 excel 表格就出现了呢，是不是非常方便呢。





8、Word 转 PDF

相信很多人都知道在 Word 中能够直接转 PDF，不过有了这款在线工具，转换起来更加快捷呢。





9、PDF 转 Word

想要轻松切换 PDF 和 Word，那就一定不能错过这款工具哦。



这个是转换前和转换后的效果哟。





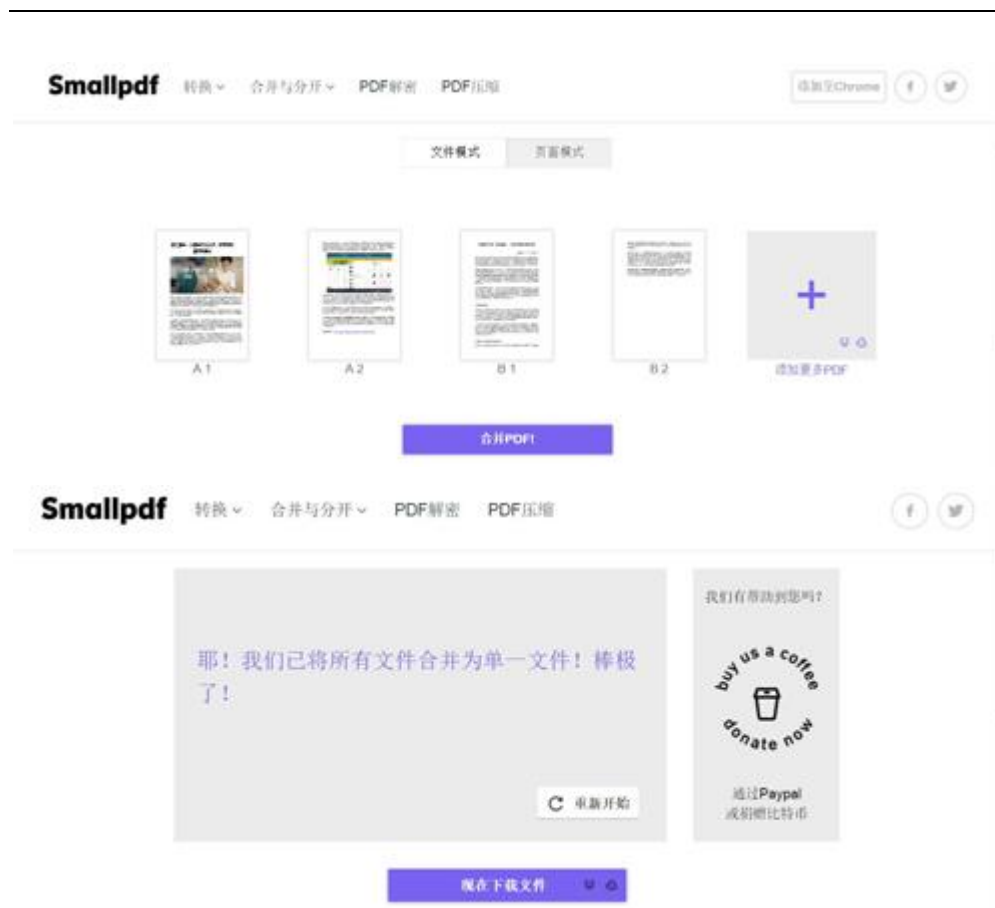
10、合并 PDF

为多个 PDF 进行合并，还是同时合并，您应该是第一次听说吧。让我们先来选择一个要进行合并的文件。可以在“添加更多 PDF”中添加文件。



上传成功后，有“文件模式”和“页面模式”可以进行预览。页面位置可以随意调整哦，完成后点击“合并 PDF”，一份新的 PDF 就此出炉了呢。





11、PDF 分割

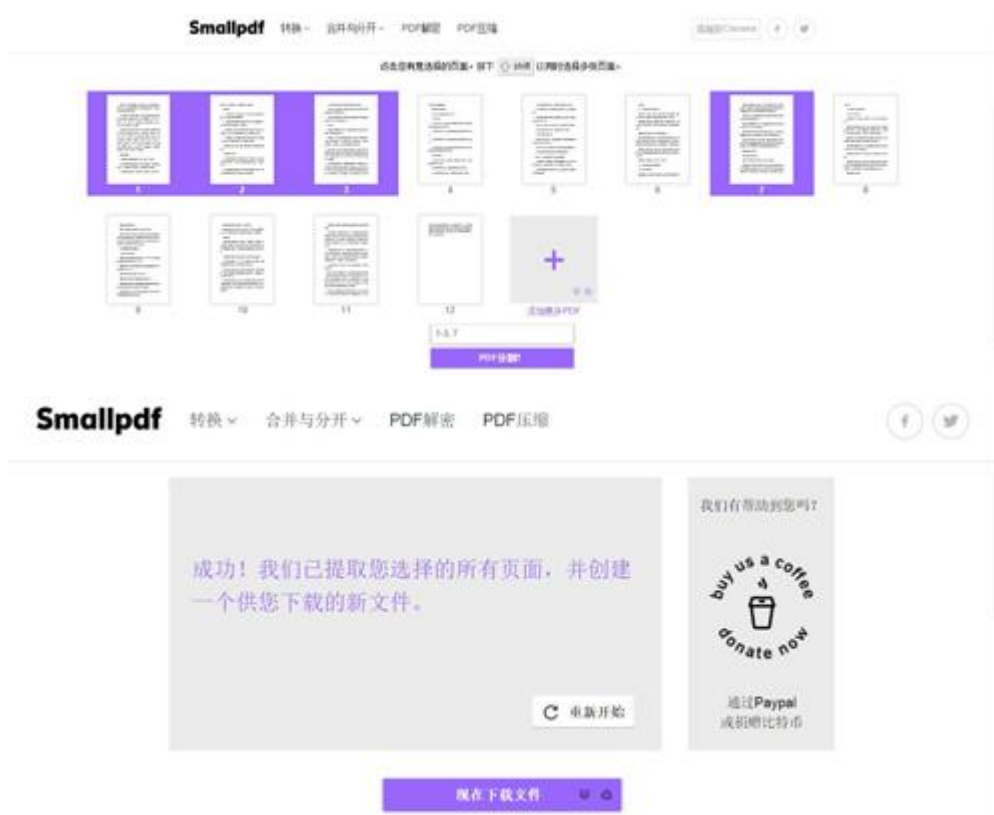
如果只想要挑选出一份 PDF 中的某些页面，而不需要全部怎么办？方法很简单哦，当然还是需要先上传选定的文件。



上传完成之后您可以看到文件中所有页面的预览图。



点击您需要的页面，或是在输入框内输入需要的页面，以逗号隔开，选择完成后点击“PDF 分割”就可以下载新文件了呢。



12、PDF 解密

郑重说明，这个功能小编推荐给大家不是希望大家做坏事的哦，网站上也有提示说本人必须有权利可以进行解密呢。



好啦，这 12 种功能是不是实用又轻松呢。学会了之后，医生大大们以后就不用担心 PDF 的各种使用问题啦。如果您觉得好用，可以推荐给身边的好友哦。希望小编发现的这个网站可以帮助医生大大提高效率哦！

用微信读书，随时随地捡起碎片时间



推荐人：Rita 运营部

爱读书，爱生活，爱让我们变的更加美好！

每天上班下班路上那么多总想找点事情做，那就看书吧；亚马逊 kindle 电子书阅读器是个不错的选择，可是难道要在已经很沉重的背包里再加一个电子产品么？答案当然是 NO。就给大家介绍一下我最近在用的读书神器——微信读书。



微信读书 APP

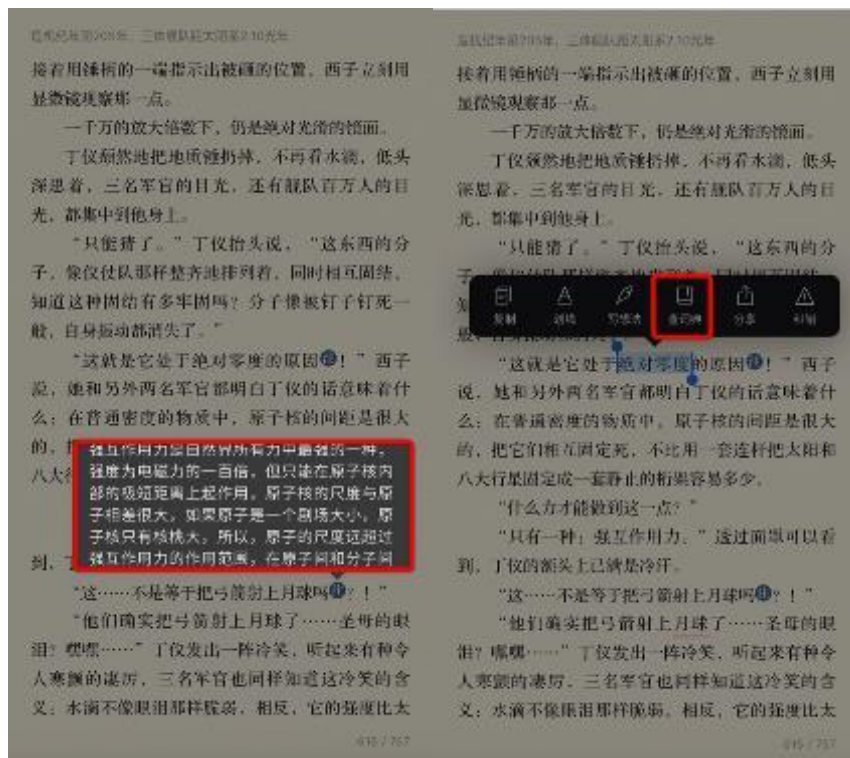
它其实是一个非常实用的 APP，没什么惊天地泣鬼神的功能，最主要的功能就是操作简单方便，比如账号，直接关联微信就好，不必再次注册记不住的账号和密码；比如购买新书支付，直接微信支付就好；再比如读书进度，系统都是直接记录，再次打开就好；好了，看看我是怎么用的吧！

1、先在书城中找到自己想看的书，这里的分类还是比较细的，有收费、免费、限时免费，也有医学（医生大大应该最喜欢的咯）





2、找到书之后就是打开阅读（须付费的在试读后直接微信支付就可以了）；开始阅读后往往会碰到一些问题，拿我正在看的《三体》来说，太多的专业名称都看不太懂（难道要边看边问度娘么，太费时间了），有注解就不怕啦，不仅有书中自带的注解，而且还可以直接查字典哦，（哈哈，妈妈再也不担心宝宝不认识字了）



3、很多人在看书的时候都有做笔记或者分享的习惯，下面的这一排就是为你量身定做的；复制文本、重点标注（画线）、写下自己的读后感（写想法）、不懂的直接查字典、一键分享自己选中的内容，甚至还可以纠错，感觉有木有棒棒哒~



4、微信读书的另一个好处就是和微信无缝对接，你可以看到哪些好友都在看什么书？他们都给了什么评价和想法，喜欢的还可以点个赞；也可以顺便了解一下身边的朋友都在看什么书，最近有什么好书发布，岂不是很开心的事情？



有了这些，在任何地方都可以看书，看自己喜欢的，对自己有用的，还可以直接介绍给朋友，感觉很方便，喜欢读书的你也不妨试试吧。

翻墙达人教你如何在中国上 Google 搜索更专业 医学文献？



推荐者：Karen 运营部

读万卷书，不如行万里路

如果我问全球最火的三个网站，你知道是什么吗？

答案：1、google 2、youtube 3、facebook

Bingo！

But，这三个网站，在中国境内已经被屏蔽，你也是知道的。这意味着，我要上 google 看最新的新闻和医学文献，做不到；我要上 youtube 看最火的视频，做不到；我要上 facebook 和全球的好朋友交流，做不到！

这个事情，略坑爹。作为与时俱进的先锋，我想尽一切办法，找到办法翻过墙。今天，我就和大家分享如何在中国也能浏览全世界最火的三个网站，看看墙的外头，发生着什么。

其实，访问很简单，这些网站在中国被屏蔽的原理是：只要访问这些网站的电脑或者手机的 ip 是属于中国，就不允许访问。所以，解决这个问题方式就是：把客户端的 ip 地址调整到中国以外。

因此，翻墙软件由此诞生。

今天我介绍三个翻墙版本，各有利弊，各位医生可自行选择。

>>> 初级免费版 <<<

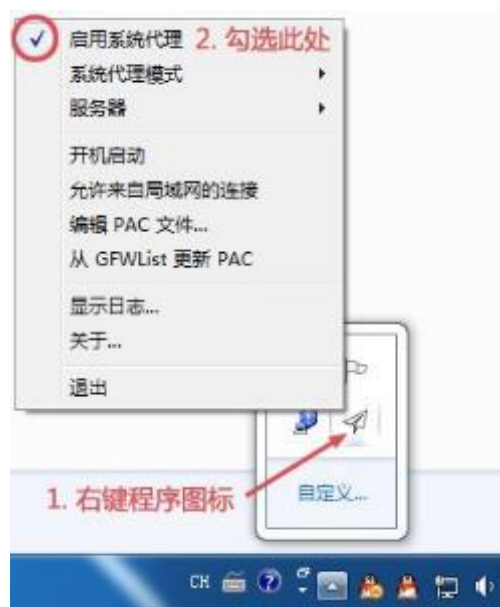
大家通常知道的免费翻墙软件：1、自由门 2、goagent 3、gogotester 4、Lantern，但是现在这几个都被屏蔽了，打不开，不好意思，最近风声紧。

为了让大家有一次免费体验的机会，千辛万苦，有找到了一个**可以使用 6 个小时的免费翻墙工具**——shadowsocks 测试版。好，现在开始一个左手右手慢动作的操作介绍：

- 1、 下载 shadowsocks 软件下载地址 <http://pan.baidu.com/s/1c05CZT2> 适用环境：windows（其他各种环境下载，请见：<http://www.ishadowsocks.com>）
- 2、 解压目录，运行其中的 shadowsocks.exe
- 3、 首次运行，填写你的 shadowsocks 服务器地址、端口、密码和加密方式。这些信息哪里找——<http://www.ishadowsocks.com>

A服务器地址:US1.ISS.TF
端口:443
A密码:54273937
加密方式:AES-256-CFB
状态:正常
注意：每6小时更换一次密码

- 4、看到了，每 6 小时更换一次哦。（所以上面这个，只是截图，不可用）
- 5、按提示右键程序图标，弹出菜单，勾选“启用系统代理”（如下图）



好，大功告成，现在可以上网拉。再浏览器中输入 **google.com** 试一下。你有 6 个小时的自由时间，任意游谷歌哦。

上面讲的免费版，因为人人又能用，会有不稳定的情况，存在即使输入连接，也无法上网的情况。这个嘛，重在体验翻墙拉。

>>> 进阶稳定版本 <<<

接下来，推荐一个正式稳定版。需要的费用是 99 元一年。购买地址：

<https://portal.shadowsocks.com/link.php?id=5>

购买操作流程，订购服务—选择 99 元包年套餐—购物车结算，结算时，需要您的姓名、电子邮件、注册一个 shadowsocks 的帐号。

支付方式：**alipay** 支付宝国际版、**paypal**、比特币（原来比特币真的有用 0_0），完成订购。接下来，等着 shadowsocks 给你的邮箱发送邮件，告诉你一个专属你的账户。在 shadowsocks 中输入，从此全年上网乐无忧拉！

>>> 超级进阶版 <<<

红宝书：299 元/年，这个是基于 shadowsocks 基础上做的优化，使用更加稳定了流畅。我现在用的就是这个版本，平时使用很流畅，购买的地址可以自行上网搜索哦。我用这个上 **youtube** 看《广告狂人》，高清画质，爽歪歪。还刻意练习了没有中文字幕的英文版。（嗯，看没有字幕的美剧，才是练英文听力的最好办法！！👍）

综上三种，我建议个人可以使用 99 元包年的版本，上 **google** 查资料、看原版英文文献，已经跟够用了。从此再也不用在百度上受莆田系医院的骚扰啦。

P. S. 需要说明的是，如果网络不稳定的情况下，可能都不能翻墙，翻墙的速度，和自己本身的网络速度，也有关系哦。

如何处理快递丢失破损？有个网站叫“国家邮政局申诉网”



推荐者：Helena 公关部

爱和被爱是最重要的事。

网购东西早已不是什么新鲜事了，互联网电商的迅速发展已经强大到可以承办一台专门为购物而生的晚会，而作为这个时代的我们，也见怪不怪了。但是疯狂剁手后久久等不来心爱的包裹，或者是包裹到手时东西发生破损真的是一件非常心痛的事情。今天，我们就要来科普一下如何处理快递丢失破损的问题~

不管是什么快递，平邮也好包邮也好，只要有丢失破损之类的，不要跟快递扯皮，就一句话，说出你的合理要求，问他们答不答应，只要不答应，有个网站叫国家邮政局申诉网站 <http://sswz.chinapost.gov.cn/>，如实填个投诉，然后坐等就行了，有时候比较慢，要等十几天，有时候三五天就好了。



不过大家要清楚，申诉也不是随随便便的事情，凡事都有个规矩。

一、申诉条件

申诉成立的三个条件，满足以下之一，邮政管理局才会受理：

在投诉七天后没有结果

对企业处理结果不满意

投诉渠道不通

所以，遇到快递丢失问题，首先，要给快递公司的客服打电话进行投诉。对投诉结果不满意或七天后没有结果，申诉才会受理。

二、申诉途径

电话：省会区号-12305

网站: <http://sswz.chinapost.gov.cn/>

微信: 邮政业消费者申诉

三、常见问题: “快递延误”和“丢失损毁”

(一) 快递延误

快递延误期限:

同城 **24 小时**

异地 **72 小时**

有约定从约定, 无约定从规定

以上是《快递服务国家标准》的期限, 如果你寄快递时, 快递员没有跟你特殊约定, 就按同城 24 小时, 异地 72 小时的标准。超过此期限, 属于快递延误, 可以申请以下赔偿:

1) 免除此次服务费 (不含保价等附加费用)

2) 由于延误, 导致内件直接价值损失, 按丢失或损毁赔偿。

(二) 快递损毁

《快递市场管理办法》第二十条规定:

按照与用户约定予以赔偿

未约定的按照保价金额赔偿

未保价的按《邮政法》、《合同法》赔偿

所以建议大家 **贵重物品一定要保价!!!**

四、处理时限

1. 消费者提出申诉后, 邮政管理部门必须在 **5 天内受理**并转办给各相关企业

2. 各企业必须 **15 日内进行明确答复** (一般 12 天左右, 政府部门就会催办了)

3. 企业答复后, 5 日内邮政管理局会 **电话回访**申诉人, 确认企业**答复属实**, 如果消费者满意, 邮政管理部门会根据申诉事项判定企业责任并就此结案。

4. 如果消费者不满意, 邮政管理部门会将消费者的诉求进行二次转办给企业, 要求企业 **5 天内进行答复, 并再次回访消费者**。

不过无论如何, **全程不超过 30 天**。

至于撕淘宝店家, 矛盾点无非就是你要退货他不给退, 或者他给你退但是不给你邮费么, 你就点击申请退款, 然后等店家点拒绝, 然后你点击申请淘宝介入, 然后照片截图什么的举证, 就等着卖家打电话求情咯。

总之, 快递问题找中国邮政管理局, 淘宝问题找淘宝店小二介入, 就对了。

至于有人以为退货卖家本来就不给邮费, 分什么情况, 如果是商品质量问题, 或者与标注尺寸不符, 卖家就应该给邮费, 如果是你自己的问题, 比如不喜欢跟想象的不一樣什么的, 就别跟人家要运费啦, 这种人家不跟你要运费就不错了是吧……

另外, 快递赔偿什么的, 拿回损失就够了, 不要狮子大开口, 咱们得讲理, 是吧……

最适合医生玩的手机游戏是……？



推荐人：Archer 运营部

吾有三大嗜好，煮鹤焚琴，秋水鸣蛙，小葱拌豆腐

大家好，我是一名实习外科医生，今天是我第一天在这个医院上班，主任竟然就要求我上手术台了！！！好激动啊！难道可敬的主任早已发现我是一名不出世的学医天才？嘿嘿，感觉用不了多久，我就能出任主治医师，当上正院长，迎娶美护士，走上人生巅峰！



我被要求在 30 秒内处理完我的患者……



患者是——一只长得像狗的老鼠……



虽说是只老鼠，但也是咱们院里的患者！作为一名医生，我的职业素养告诉我，我必须认真对待！“护士，准备好吃饭的家伙！操刀子干他丫的！”



“不好意思，我们的手术室没有刀。”“啥！手术室？没有刀？！那用什么？”“订书钉、有电锯、图钉、开瓶器、吸尘器、打火机.....”“.....”



这就是今天我推荐的第壹款游戏——

《疯狂外科医生 3》 游戏平台：安卓， ios

游戏充分诠释了一个道理——当一名医生可以不用那么温柔。通篇游戏恶搞元素满满，特别是游戏中的手术方式真是奇葩到不行，我和我的小伙伴当时就吓坏了。



开膛用电锯，缝合用订书钉，祛疤用打火机.....

解压，绝对解压！

反正平常咱们在科室里小心翼翼对待患者的那股劲，全都抛到脑后！

就一个字——**折腾！**



再也不用把患者当大爷了，从今天开始，享受折磨患者的快感吧！

哇哈哈哈哈~~~~啊哈哈哈哈~~~

好吧，还是认真点，要记住这可是篇**严谨，严肃，一点都不搞笑**的游戏推荐！

接下来是今天推荐的第贰个游戏——

《瘟疫公司》

游戏平台：安卓，ios

我们的口号是——**愚蠢的人来，统统死光吧！**

瘟疫公司就是以传染瘟疫为题材的游戏。目的是制造致命瘟疫，最后达到让全世界人都感染死亡，消灭全人类的目的。



是不是听这介绍就按捺不住了？别急，慢慢听我介绍完。



上帝视角操纵人类命运的游戏就是一个“爽”字，每次玩到“世界上最后一个健康人也感染了 XX”“XX 已经成功结束了地球上的所有生命”的时候，我都会感觉自己头顶已经自带光环，内心戏就是——

不过如果游戏只是毁灭世界这么肤浅，也不会这么火了。瘟疫公司好玩之处在于它的真实性非常强。

例如想要在发达国家加快传播，就要进化瘟疫的抗药性；想要在阿根廷这种畜牧业大国加快传播，就要进化家畜传播；想要在格陵兰这种寒冷国家加快传播，就要进化瘟疫的抗寒性；在中国传播好像进化鸟类传播很好使.....



切，怪我咯！

同时游戏中有一个点挺符合医院里的实际，那就是进化了“偏执”的病症，传染病人会拒绝就医，这一点相当危险，

充分说明——**不相信医生的家伙，活不长久。**



为什么非要逼我

还有一次，我就曾经在人类已经 100%研发成功解药之后，再靠升级精神病使治愈的人再一次被感染从而翻盘。

这又说明了——**医院里的“精神病”是不会有好下场的！**



I can fuck god
已经没有人能阻止我了

玩游戏的时候，咱们还能一起重温一下当年学习的传染病学，特别是上班玩的时候，主任突然出现在身后，也可以轻松应对说自己在手机上查病毒资料呢

~~~



所以，面对这样一款游戏，医生能还不动心吗？

快去下载玩玩吧~~~

好吧，前面推荐的游戏好像口味都有点太重了，接下来就给大家推荐一个比较小清新的吧——

## Lifeline 《生命线》

我们的目标是：一句话决定他人的生死！



游戏讲述了一艘飞船在外星系的卫星上坠毁后发生的事。船员泰勒身陷困境，其他船员或死亡或失踪。泰勒的通讯设备只能联系到玩家。故事以实时模式展现，玩家的通知栏会收到新消息，可以第一时间了解收到的消息，或在稍后有空时查看。

游戏画面几乎没有，音效只有背景音乐偶尔会发出杂乱无章的声音和喘息声，游戏以纯文字的形式与玩家互动，不会改变的通讯界面和闪烁的文字，给了玩家强烈的代入感。



玩家通过信息来不断的和泰勒聊天并且做出各种各样的选择，玩家的每一次选择都决定了泰勒的命运变化，主线与支线交替，剧情环环相扣，虚无的星空和未知的恐惧迷茫，都给人神秘和惊悚的味道。



游戏的最关键的一点是真实性，比如泰勒说离开一个小时，就真的一个小时没动静了，有时候会是一个小时甚至几个小时，玩家可以想象他遇到的种种困难和煎熬。



所以在玩这个游戏的时候，它给我的感觉，就是在某一个星球上，真的有一个叫做 Taylor 的话唠傲娇别扭实习生，在目睹各种能把人推向绝望深渊的惨状时，能用最轻松的语气，把决定其生死的大权，托付给了在地球上的我们。



这种无条件的信任，恰恰是我们医生在现实工作中，很少能体会得到的。

游戏还有一个好处，就在于不用耗费繁忙的医生过多的精力，每天在空闲的时候浏览一下泰勒的消息，做做选择题，绝不会耽误正常的工作和生活。

同时，作为一名医生，在应对泰勒身边出现的种种情况的时候，咱们也是有先天优势的哦！

好啦，今天的游戏推荐就做到这了，还愣着干什么？快去下游戏啊!!!

## 圣诞折扣季，手把手教你去英国扫货！



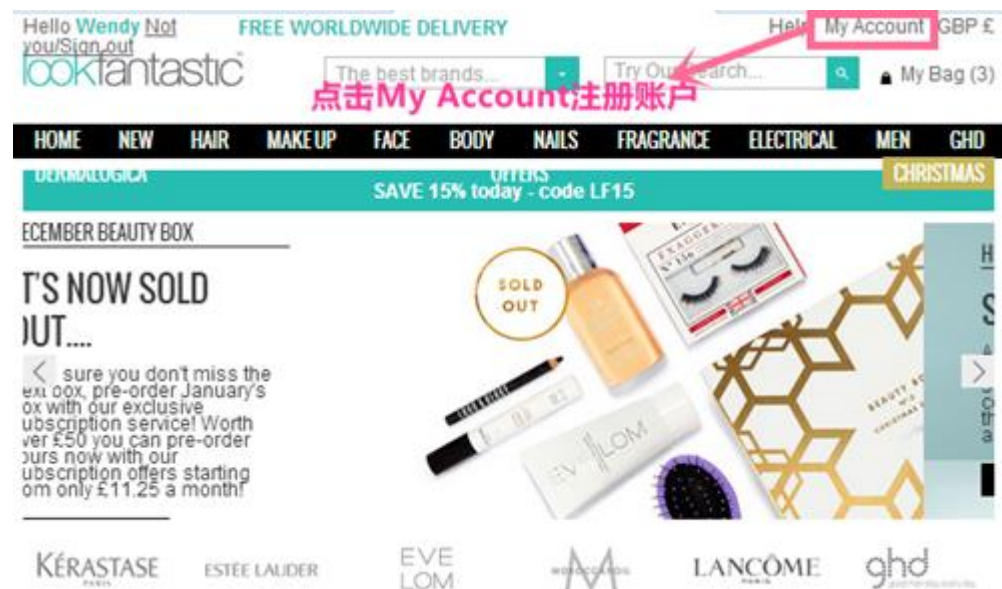
推荐人: Wendy 人力资源部  
不忘初心，不忘感恩，亦不会忘掉善良

咱们错过了双十一，错过了双十二，难道还要错过双蛋吗？我们即将迎来圣诞节折扣季的年终剁手盛宴。当然，为了各位医生大大们能够准备好正确的剁手姿势，不盲目购物，走心也走脑，买一件是一件，件件爱不释手，件件美的起范儿。

我整理了一下留学时候经常溜达的购物店，有这样一些是动动手指就可以邮到我们大中国的，而且不需要 VISA 卡更不需要 PAYPAL, 支付宝就能带我们避开烂大街的淘宝撞衫款呢。就算不买起来，去逛逛提高自己的审美也是不错哒。

以 Lookfantastic 为例，买买买！！给自己、给朋友的圣诞、元旦和中国年的礼物都不愁啦，大把实惠且大把新鲜。

1. Lookfantastic 官网 <http://www.lookfantastic.com/home.dept>，先注册；



lookfantastic DigiCert.com

**EXISTING CUSTOMERS**

Email address

Password

Forgotten your password? **SIGN IN**

**NEW CUSTOMERS**

**CONTINUE**

↓  
点击Continue注册

---

lookfantastic DigiCert.com

**About You**

Full Name:  姓名

Email Address:  邮箱

Confirm Email:  再次确认邮箱

Password:  密码

Confirm Password:  再次确认密码

By creating an account, you are confirming that you agree to our Terms and Conditions and Privacy Policy.

**CONTINUE** → 填好后点击Continue

2.注册完后,就开始 Shopping 了,一定不要忘记折扣码哦;

youSign out lookfantastic The best brands... jur My Bag (0)

HOME NEW HAIR MAKE UP FACE BODY NAILS FRAGRANCE ELECTRICAL MEN GHD

DERMATOLOGICA OFFERS **SAVE 15% today - code LF15** CHRISTMAS

BROWSE

- Home
- New
- Hair
- Make Up
- Face
- Body
- Nails
- Fragrance
- Electrical
- Men
- ghd
- Dermatologica
- Offers
- Christmas

0 RESULTS FOUND FOR "JUR" SHOWING SUGGESTED RESULTS FOR "JURLIQUE"

↓  
买单时一定不要错过折扣码



**JURLIQUE CALENDULA ESSENTIALS**

Free Gift

RRP: £80.00

~~£80.00~~

**ADD TO BASKET**



**JURLIQUE ROSE HAND CREAM (40ML)**

Free Gift

£18.00

**ADD TO BASKET**



**JURLIQUE SHOWER GEL - ROSE (300ML)**

Free Gift

£17.00

**ADD TO BASKET**

要添加到购物筐, 点这里!

3. 确认购买的商品都在购物筐，就可以买单咯；

**lookfantastic** The best brands... Try Our Search... My Bag (3)

HOME NEW HAIR MAKEUP FACE BODY NAILS FRAGRANCE ELECTRICAL MEN GHD

DERMATOLOGICAL OFFERS SAVE 15% today - code LF15 CHRISTMAS

**YOUR SHOPPING BASKET** 确认无误，点击这里买单哦

Please review the contents of your basket and click "checkout securely now" when you are happy to proceed.

Your discount has been applied: Receive a FREE Jurlique Christmas Vanity Case when you purchase 2 or more Jurlique products.

| ITEMS                                                                                        | PRICE  | QTY   | SUBTOTAL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|
| JURLIQUE CALENDULA ESSENTIALS<br>In stock   Usually dispatched within 24 hours               | £68.00 | - 1 + | £68.00 × |
| JURLIQUE CHRISTMAS VANITY CASE (FREE GIFT)<br>In stock   Usually dispatched within 24 hours  |        |       |          |
| JURLIQUE ROSE HAND CREAM (40ML)<br>In stock   Usually dispatched within 24 hours             | £18.00 | - 1 + | £18.00 × |
| Receive a FREE Jurlique Christmas Vanity Case when you purchase 2 or more Jurlique products. |        |       | -£15.00  |
| Total Delivery Cost:                                                                         |        |       | £0.00    |
| Total:                                                                                       |        |       | £86.00   |

LF15折扣码 减了150元人民币！

**2** Please enter your address so we can calculate your delivery options.  
Select Delivery Option 请输入您的配送地址，系统将自动为您提供快递选择配送方式

**3** Select Payment Method 选择付款方式

\*  支付宝

• Credit/Debit Card 信用卡/借记卡  


• 

Please note that using the PayPal checkout will attract a 1% surcharge to the cost of your order.  
请注意使用Paypal付款需要额外多交货款的1%作为手续费

•  Credit Card 银联信用卡

•  Debit Card 银联借记卡

**Submit My Order 提交订单**

虽然买这些东西都需要 7-15 天的快递期（可以跟踪快递），还需要了解一下汇率换算问题，还得考虑会不会被海关堵住要关税。

如果被税的话，海关就会在你的包裹上贴上需要缴税的单子，EMS 会电话通知你，可以邮政代理申报或者到某办公点去缴税。但是 a、即使被税，还是会比国内价格便宜；b、你嫌贵了，可以要求 EMS 退单。

Whatever, 这些东西真的是让你想想也是美好的不要不要的：

- 1) 不担心假货
- 2) 圣诞折扣大
- 3) 支付宝付款邮到家门口

所以大家没事就可以先去 Mark 起来咯，等到神马 Boxing Day 的时候去集体“攻陷”他们的网站。

比如，UGG 在国内怎么样也得个 1500 元，可是在英国网站上可以花 600 多元就买到噢（完全是严重的信息不对称嘛），赶着现在圣诞季打折的如火如荼，不妨去凑凑热闹吧，那么，一切的等待都是值得的。

小贴士

**关于名字和地址：**一定要写上大大的 China 和邮政编码,其他的都还是乖乖写上中文地址和英文地址（地址由村镇写到省市）

**关于汇率：**人民币英镑汇率一般在 1 比 9~10 之间波动，在网站购买时不要切换币种（要使用默认的英镑），支付宝付款时会按照银行当天汇率换算成人民币。

**关于 3 for 2：**买三样商品其中价格最低的免费，相当于买 2 送 1

更多好店链接共分享，点击名称即可直达：

**BeautyExpert**

**HQhair**

**Mankind**

以上都是美妆网哦，满 30 镑全球免邮。

**Selfridges&Co** 百货店

**Harrods** 百货店（Michael Kors、Longchamp 在 Sale）

**FrenchConnection** 比国内便宜多了

**Mybag** 专业包包网站

**Size ?** 鞋子网站

**UrbanOutfitters** 鞋子网站

**Asos** 这个有 APP，还推出了中文版呢。

以上都是在英国有实体店的，但是购买商品需要邮费哦。

## 医生，你知道去哪里挑选“三高”的圣诞礼物吗？



推荐者：eleven 公关部

你有故事，Ta 有故事……谁没有故事！

当知道圣诞节快要到了的时候，相信很多医生的内心和我一样纠结：

浪漫情怀不分国界，作为炎黄子孙，圣诞节、情人节……这些“洋节”咱不仅要过，而且还得过得倍儿精彩，过出“中国特色”！

但早已不复学生时代的青春年少，对于圣诞节有情怀有冲动，就是没时间啊……

可如果不过，就约等于被淹没在时代的洪流里，被后浪（比如：广场舞大妈）轻松拍在沙滩上！

回忆 2015 年，纵然没有屠奶奶的惊艳，仍有许多令自己动容的人事物，圣诞节正适合表达心意：对执业路上的恩师益友，对全新为你的血缘至亲……或只为努力了一年的自己鼓下掌？所以，这个圣诞礼物一定要买！买！买！而且必须是“三高”：高性价比、高格调、高颜值！

先下手为强，后下手没网，先下载几款礼品精选平台，大优惠的背后是不变的好品味！

### 颜值界的翘楚，你信不信？——达令全球好货

李静有乐蜂，陈欧有聚美优品……明星代言从来不是什么新鲜事。

鹿晗，这位以过亿评论破了吉尼斯记录的美少年，从 12 年出道伊始，便一路火到了 15 年，凭借其精致阳光的形象掳走了不计其数的少女心，满满一年的刷屏，一切成功与他优质的形象不可分割，实乃颜值担当界的翘楚。

悉数下来，他今年代言从 PUMA、欧莱雅这类国际品牌，再到伊利味可滋、韩束等快消品，以及 OPPO、百度地图、智能手腕，还有自己合伙投资的达令全球好货！

达令，定位“免税店，全球购”，除了日常的大力度优惠，还有各种现金抵用券，折算下来还是相当划算！购礼上选！



别人家的孩子有多好？——See



一直觉得别人家的孩子好，其实你也可以有这么棒的娃！See 的优势在于所见即所得，比如，觉得哪个美女的衣服好，觉得盆友家的台灯棒，拍下后（点击下图中间下方的“S”按钮）上传，之后便能找到你想要的礼物！



### 东西好不好？有人帮你“试毒”！——小红书

自媒体时代，每个人都是主角，小红书特色就是交流！美貌与实用并存，想买什么礼物先搜搜，看看大家的评价介绍和实用窍门，之后再购买，安全又放心。



歪果仁有黑色星期五，小红书有红色星期五。对于圣诞节的优惠活动，me 执笔时小红书还没有公布，但是从“你黑五，我红五”的尿性上推测，这等“洋节”，小红书绝不会让别人专美于前的。

提升人生“B 格”的时刻到了！——想去



刚接触这个 APP 就觉得“B 格”实在高得不要不要的，简约的排版，内涵的专题，还有意味深长的 Loading 方式，都暗喻这个平台的高卓品位，那么，平台上的礼物自然也是气质俱佳！原创设计，独一无二，这样的礼物送出去，心意绝对杠杠滴！新一期圣诞专题已出炉，大家可以找找灵感！

好的平台还有很多，最难得的是心意和新意！祝大家有个难忘的圣诞！Joyeux Noël！

## 无论是圣诞大餐还是圣诞礼物，我们都帮您挑好了



推荐者：Helena 公关部

爱和被爱是最重要的事。

近年来圣诞的气氛在国内是越来越浓，各大商场早早地摆好圣诞树，挂起圣诞礼物，打出圣诞季折扣，等着迎接消费能力越来越强的老百姓们。如何正确地过圣诞，大多数国人还是没有明确的概念，就是多了一个节日可以买买买，吃吃吃，互相交换礼物促进感情。但每日三餐吃什么显然已经变成很多人头疼的问题，更何况节日要去哪里吃，普通的团购网站已经满足不了您的需求，不妨来看看新晋美食电商 ENJOY 带来的全新高品质生活体验。



圣诞特别版本的 APP 图标有个圣诞袜噢

ENJOY 精选限量美食是饭本旗下的电商售卖平台，主要定位于为中国正在日益崛起的上亿中产阶级提供高质量精选餐饮产品。

目前的合作商户为北京、上海、成都、杭州、天津及广州的高端餐饮品牌，“全国送”服务上线之后，ENJOY 的快递类产品已覆盖全国。

ENJOY 的目标核心用户为对生活品质有极高追求的白领人群及有较好消费能力的高端人群。

热门分类中可以对 ENJOY 覆盖的业务有个直观的了解



ENJOY 每月都会推出不同系列的专题策划，这次圣诞季 ENJOY 特别策划了礼物指南，从美食电商向着自己定位的高品质生活方式进军。这样全国各地的医生们就都能在上面挑选心仪的东西啦~





点击心仪的礼物就可以看到商品详情啦



界面简洁，图片精美，让人一看就充满了消费的欲望。注册送礼券，活动送礼券，消费还送礼券，真是会让人停不下来。

APP 首页就是活动和商品的瀑布流展示，一目了然



不同的推荐上边有对应活动的标签



点击心仪的产品可以看到更多的图片和详细信息



地点和电话可以让人更方便的找到商家



精选菜单让您能更清楚自己的选择



使用时间和是否需要预约都可以在最后的温馨提示中看到



个人页面还为圣诞季特别增加了头像圣诞帽，呼应了圣诞版本的 APP 图标呢



ENJOY PASS 页面有已购买待消费的商品和消费码，到店家提供消费码就可以等着享用大餐啦



ENJOY 发放的礼券都很实惠啊，让您看到喜欢的商品就毫不犹豫地下单咯



还等什么，快到 ENJOY 里挑选属于自己的圣诞大餐和圣诞礼物吧~

## 杏仁美食家教你做简单却甜蜜的圣诞小点心



推荐者: arlene 运营部  
美好若是分享, 会变得更多。

圣诞佳节将至, **arlene** 给各位医生大大们介绍一下种在家制作的很有节日气氛的圣诞小零食哦, 那就是姜饼人!

“姜饼人”在英文中被用来形容那种单纯又勇往直前的人。基本上, 有天歌词里说的“**bigger than Gingerbread man's vitality**”等同于我们说的“比打不死的小强还具有生命力”的意思。在英国还流传着一个传说, 未婚女子吃下姜饼, 即能遇见理想的伴侣。每到盛大的节日, 大人们就会将各种形状如心形、人形的姜饼送给孩子们, 或偷偷地放入孩子们期待的袜子内。渐渐的, 姜饼屋变成了在世界各地风靡的新年礼物。让期待的心承载着节日里的别样牵挂。



上图是我的美女同事亲手做的姜饼屋哦~然后被她家的柯基给啃了。姜饼屋稍微有些复杂, 先教大家做一下姜饼人哈, 操作简单易学, 形状美丽又好吃, 小盆友们的最爱, 同时也非常简单地就烘托了圣诞的节日气氛, 我的用料可以做约80块姜饼人饼干。

## 用料:

姜粉 | 2 小匙  
 蜂蜜 | 4 小匙  
 低筋面粉 | 300 克  
 泡打粉 | 2 小匙  
 鸡蛋 | 1 个  
 黄油 | 130 克  
 红糖 | 170 克  
 大号保鲜袋 | 4 个  
 蛋水液适量 | 10 克全蛋液+20 克水

## 步骤:

- 1、黄油软化（用微波炉叮两分钟就好，家里没有微波炉的朋友可以在冰箱外放在室温 3 个小时左右，应该会化吧.....）。分次加入红糖，搅拌均匀，至膏状。
- 2、加入蜂蜜，搅拌均匀；分 3 次放入蛋水液（把约一个鸡蛋打散，取 10 克蛋液加水拌匀）
- 3、加入面粉、泡打粉、姜粉，用刮刀拌匀（不行就筷子吧，我也是筷子拌的）
- 4、看着面团差不多均匀，就用手抓揉，直到光滑。（不要太粘手，也不要太干燥。擀过饺子皮吗，揉面是一个道理，不谢）
- 5、把面团分成 4 份，装进保鲜袋中，放入冰箱 1-4 度冷藏半小时，这样面团会更容易擀一点哦~
- 6、冷藏拿出后就开擀吧，0.4mm 左右厚度，擀完后再次放入冰箱冷冻 8 分钟。（觉得麻烦可以省略冷冻步骤，但是冷藏后更容易压形状）
- 7、取出各种形状模型，在擀好的面片上刻出饼干模型



- 8、在烤盘上码好，刷一层蛋水液，烤完会比较有光泽。
- 9、入烤箱中上层，上火 180、下火 160,10 分钟左右即可。根据各家烤箱火力不同自己调整一下哈~
- 10、烤完了可以用白色的巧克力笔画一下小人的表情和衣服哦~医生大大们可以在家跟小朋友一起画，好有爱啊有木有



## 饿了么、美团和百度外卖哪家好？了解一下，让自己吃得更好！



推荐人：Daniel 医学部

一期一会。

饭点不想自己做也不想出门只好吃泡面的日子早就结束了。网络上，各式各样的外卖早就浮出水面。被叫单身狗就只能吃狗粮么？加班很辛苦，你今天值得吃好一点。

今天就简单给大家介绍几个比较我比较常用的外卖 app。现在外卖 app 已经成为比较懒的宅男、白领以及学生群体手机里不可缺少的一员了。我今天给大家介绍的 app 包括**饿了么**、**美团**以及**百度外卖**。这些 app 通用的功能例如外卖服务，首单减免，红包等就不做多重复了，着重介绍各自的特点和不同。

### 饿了么



打开饿了么 app，就可以看到这样一个界面。App 会自动定位到当前所在地，下一次在别的位置打开也会提示地址更改，询问是否更换送餐地址。大家对饿了么也挺熟悉了，这边想给大家介绍一下这个预订早餐的功能（以上海为例）。



点进预订早餐，大家会看到这样一个界面。App 也是会自动帮你定位到一个大厦，如果有错也可以自行修改。但是这个功能并没有开通到很多大厦，所以如果没有工作所在地的选择，也是可以选离自己比较近的位置。

进去之后会有一个菜单，这是一个提前将下一个星期所有工作日的早餐预订的功能。虽然选择比较少也是可以通过点击更多选择更换菜单的。预订好之后，饿了么的送餐人员不是送到你手上，而是每天早上的 8:30 到 9:30 会在你选择的大厦附近的公路边，点餐的人要去指定位置凭订餐的手机号码领取。

饿了么的店家很多都提供线上支付的功能，而且线上支付一般能得到比较大的优惠。例如：



可以看到每家店也有自己的起送价和配送费用的设置。大家在订餐的时候也要注意到这个哦。之前网上、电视等很多平台都曝光这些店家其实都是黑作坊。饿了么也在 app 上要求各店家上传自己的营业执照和资格。



可以点击执照和许可证看到商家上传的图片，这样也让消费者更放心一点。在订餐成功之后，还可以通过微信给大家发饿了么红包，每个红包的数量，有效期限和使用方法都有区别，同时并不是每一个商家都是能使用红包的，大家在使用的时候要关注到红包使用的条件。



此外，饿了么还有两个功能。一个是拼单。刚才大家看到了每家店有自己的起送价格，当自己想点的东西没达到那个价格的时候，可以点击拼单，试试运气看同一个地点的是不是还要人买这家店的东西，这样就可以拼成一单，完成交易。

另一个功能是完成下单之后，会有一个谁去拿外卖的小游戏。通过这个游戏决定同事、同学或是朋友之间谁去拿外卖。

### 美团

接着给大家看看美团。美团 app 打开会出现他们的广告词：美团一次，美一次。看到这个广告，我也没办法拒绝，只能一次又一次地美下去了。美团和其他两个 app 最不同的是，它是一个拥有外卖和团购两个功能的 app。



除了外卖之外，它还提供了更多的团购项目，十分优惠，省钱人士必备 app。最近恰逢春运，甚至能在美团上买火车票了。

在线上支付方式除了支付宝和微信支付之外，还可以直接通过信用卡卡号信息来完成付款。

当然美团也有自己的红包，有满减的优惠，能在 app 上看到店家的营业执照和许可证等功能。这边就不做过介绍了。

### 百度外卖



百度外卖的主要功能和其他两款 app 相似，能自动定位，提供商家及商品的搜索服务。比较不同的是，有超市购和送药上门这两个服务。



通过超市购，可以不出家门逛超市，水果店和便利店。每个商家后面有些小字。“证”指的是这是百度认证的商家；“付”是说这家店可以支持线上支付；“券”的意思是这家店可以使用优惠抵用券；“票”是指店家可以开发票。



这是百度外卖里送药上门里一家店的页面。现在宅男们可以不用出门就能通过手机购买到一些必备的药物了。感冒发烧没人照顾，家里又没有药的时候就可以通过百度外卖买到一些了。

好的，这就介绍完了。但说到最后，我还是希望大家能走出门，多和朋友见见面，一起吃饭聊天生活才多点乐趣。自己一个人，偶尔也可以去买一些食材给亲朋好友认真做一顿饭菜，可能会难吃，重要的是心意嘛。如果真的吃不下去，你还可以叫外卖啊。

## 看电影，看演出……打开微信就能买票！



推荐者：Joyce 运营部

前面的路布满荆棘，我有过迟疑，却从未后退。

你累吗？别扛着！每天做着同样的事情你是不是也期待有些不同的生活体验？无法说走就走的去旅行，没有时间参加专业比赛体验一把心跳的感觉，无缘和梦中情人一起穿越时空。下面我为您带来的“微票儿”或许能帮您，它不用下载app，直接在微信里就可以使用！



**您不用下载微票儿，直接在微信里就能用**

**【方法】打开微信→我→钱包→电影票**

接下来我带医生大大探索一下微票儿的奥秘吧，以便于您日后更好的享受它的福利。进入微票儿首页您可以看到左上角有选择地区的选项以及您想看的电影，离您最近的影院，都可掌握的一清二楚，这样节省您的时间您可还满意？



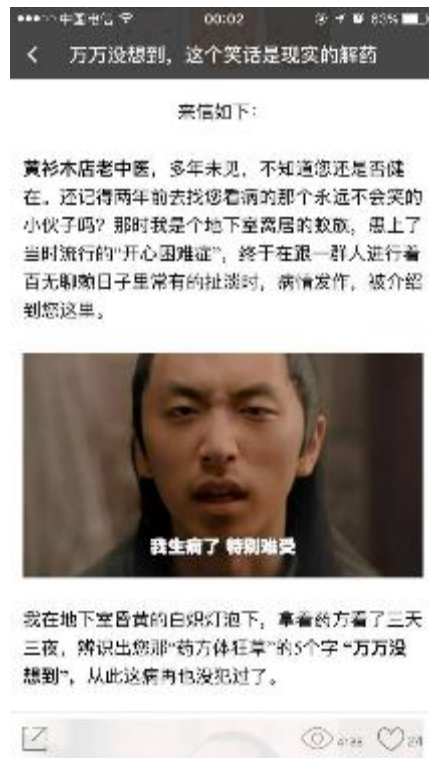
喜欢看演唱会、舞台剧、音乐会、LIVE 秀、儿童亲子、戏曲综艺、娱乐休闲等演出的伙伴们有福了，在微票儿上都能实时的查看演出信息，不用担心您喜爱的明星跑掉啦！



介绍了这么想必大家也发现了截图中最下方有四个按钮“电影、演出、发现、我的”。电影和演出小编已经讲过了，聪明的您一定猜到小编要讲“发现”了。这也是个神奇的地方，进来都是名人大咖，圈子里都混着明星的日常。



还有这种逗比段子，让您笑到不要不要的。



临近尾声该“我的”出场了，这里是您的私人小库房，您在这里可以查看到您的电影订单、演出订票、红包、选座券、优惠码通兑及设置信息。



人生如戏，从方便好用的微票儿开始您的第一场戏吧！^O^

## 如何给自己的文章找到优质的配图？（破解收费图片）



推荐人：Ethan 医学部

你做的每一件事，都是你的名片

给自己的科普文章配图，出去讲课时给自己的 PPT 配图……医生需要配图的地方还真的是不少，那么你是如何找到你想要的图片？你是在哪找到你想要的图片？百度、谷歌关键词检索？！有时，看到其他人在微信公众号上发布的很棒的图片，但尺寸、清晰度不是你想要的，是不是会特别的燥，反正我是……

那么问题来了，怎么做？

首先，你得能翻墙，会翻墙。说到翻墙，杏仁生活委员中有过一篇[《翻墙达人教你如何在中国上 Google 搜索更专业的医学文献？》](#)，大家可以参考一下。

BUT，我推荐的可以说是国内最棒的（虽然违反了最新的广告法，偷偷的不要告诉有关部门），应该不为过的：最前台提供的多态服务。只是因为是在翻墙中见了一眼她的 slogan——“参差多态，乃幸福本源”，从此我就……

参差多态，乃幸福本源

但是在这里要提醒各位医生：

1.她是要收费的（Basic20/月，Pro50/月，目前为止 20 元的即便看 YouTube 的视频也不卡顿，足够了），我一直使用，非常之稳定，并且是国产的喔。

2.她实行的邀请注册制度，话说这样逼格会更高。最新的注册邀请码：**BERTRAND-RUSSELL**，[注册地址请戳我](#)。

在 [duotai.org](#) 有极为详尽的配置手册，Mac，iOS，windows，android……在此我就不赘述了！

duang! duang! duang! 让我们赶紧来看我珍藏的图片搜索网站!

国内网站

[设计师网址导航自板块高清图库](#)

[全景网络](#)

国外网站

[shutterstock](#)

丁香园的很多配图都是来自这个网站，但是收费很贵!

[wallhave 高清壁纸](#)

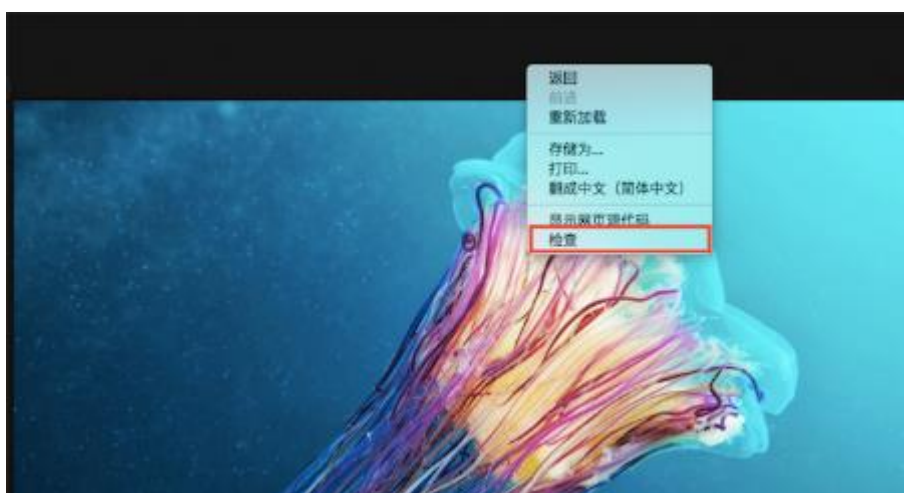
<https://1x.com/>

<https://500px.com/>

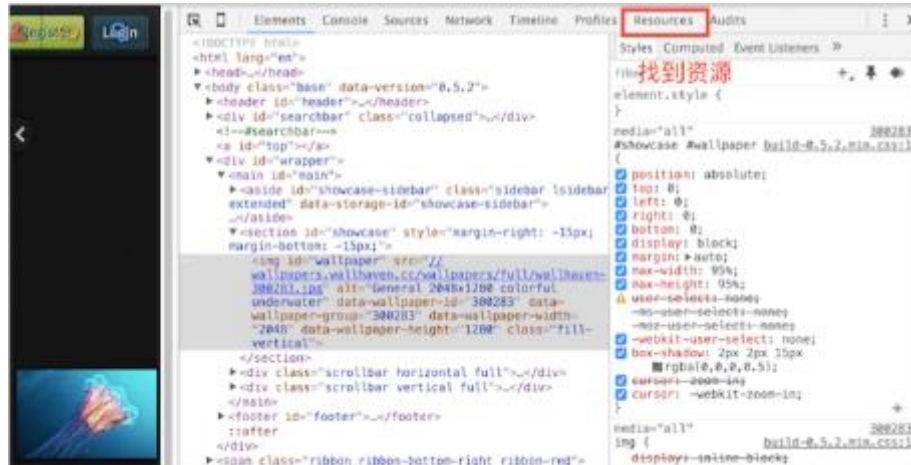
获取免费图片方法

以上的网站图片几乎都要收费，但是，我告诉你只需要三步就可以免费获得!

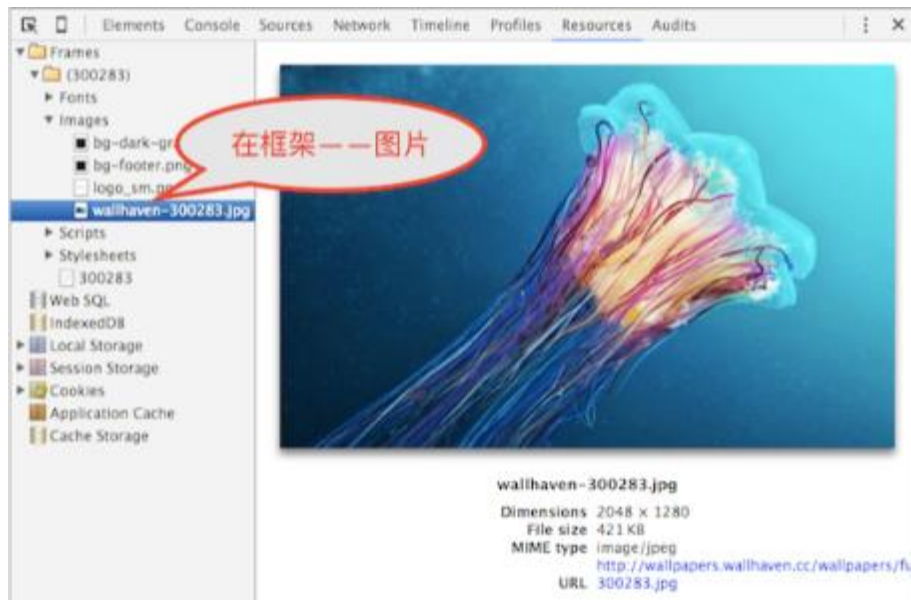
1.在 Google 浏览器中，首先右键点击[检查](#)



2.这些代码看不懂没关系，点击 [resource](#)



3. 找到 **frames** 类目下面的图片文件即可



此方式基本上可以打开所有的收费图片，好啦，美图等你来找咯！

## 和主任聊什么？当然聊国际医学核心期刊



推荐者：Rex 产品部

每天左手右手一个慢动作才能保持健康

最新的手术方案和技巧？治疗罕见病药物的研发进展？权威临床试验的设计思路？……哪怕每天再忙，病人再多，门诊查房再累，作为这个世界上最好学的职业群体，也没有浇灭你们学习的热情吧。

不过问题在于，去哪看这些最新的医学动态呢？当然，医学时间、医生站上有许多相关的新闻，杏仁医生的医学精选更是汇聚了全网最全的医学动态，不过这些很多都是二手资料，有些国外的最新资料经过了翻译，要不表达不准确，要不不只是概览，不能了解的是非常全面。

而且，不知道你们科室里有没有这样一个人，聊起你们专业的最新进展，他总是信手拈来，头头是道，口吐莲花一般地将世界最权威的期刊文献娓娓道来，「柳叶刀」、「新英格兰医学杂志」、「梅奥诊所学报」……

那么现在问题来了，你要不要成为这个人？

好的，就知道你要。

那么现在问题又来了，去哪看这些国际医学核心期刊的最新动态呢？一个一个打开它们的网站浏览？显然有更简单的方式。今天要给大家推荐的就是聚合阅读，简单来说，就是把不同网站的内容，汇聚在一起方便地查看。

大家可以在手机上搜索一个叫「Inoreader」或者叫「Feedly」的应用，本文接下来就以「Inoreader」举例了。首次打开后你需要简单注册一个账号，只需要填写一个邮箱和密码就可以啦。



进来之后，我已经订阅了「柳叶刀」、「新英格兰医学杂志」、「梅奥诊所学报」等国际医学权威期刊的内容，要注意的是，不同的期刊其实还有不同的子类目，比如「新英格兰医学杂志」还细分了本周医图、最新医事、被同行引用最多的文献、被媒体引用最多的文献……一些重点科室还有自己专门的订阅栏目，如心脏、皮肤、神经等等。

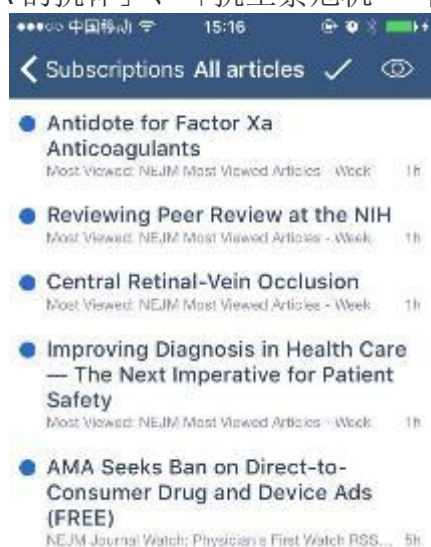


那么，如何新增订阅的栏目呢？只需要点击右上角的「+」加号，输入关键字就可以找到这些期刊的订阅源了。不过你需要按英文关键词搜索哦，如「柳叶刀」可以搜索「Lancet」，「新英格兰医学杂志」可以搜索「NEJM」、「梅奥诊所学报」可以搜索「Mayo Clinic」等。

这些订阅的内容都是这些期刊杂志官网提供的，只要它们的网站上一有更新，几分钟之内你就可以在这里同步看到。



你可以按不同的类目查看这些订阅的文章，默认是按时间先后排序的，比如我现在看到的最近更新，大多是「新英格兰医学杂志」推荐的本周浏览最多的文章，如「抗凝血因子 XA 的抗体」、「抗生素危机 - 中国发现耐受基因」……



点击你感兴趣的内容，就可以直接查看原文，而且不会加载网页中的广告和无关内容，Inoreader 会帮你重新排版文字和段落，确保易读性。



这样，每天打开手机，世界上最权威的医学期刊的最新内容，就已经一手掌握了。不但第一时间接触学习了医学最前沿，还锻炼了专业医学英语词汇，以后做国际学术交流、写国际期刊论文也更拿手了。

当然，最重要的是，以后和主任聊天都更有谈资了，是不是特别棒！

## 祝您有一个愉快的旅程



推荐人：Cilina，杏仁医生创始人

神说，你们值得更好的生活。于是，我们有了互联网。

在机场候机的时候经常会听见广播说这句话：“We wish you a pleasant journey! 祝您有一个愉快的旅程！”

虽然飞机的存在缩短了工作地与故乡的距离，但因为延误的原因有时候却坐飞机却并不是那么愉快，如果春节长假您不用在医院值班可以回家看望父母亲友，而 12306 的火车票又犹如彩票一般难抢到而不得不选择飞机回家，那可能会遇见如下一部心酸泪史：

|      |    |         |   |        |
|------|----|---------|---|--------|
| 1:25 | 延误 | Delayed | 1 | CZ3403 |
| 9:00 | 延误 | Delayed | 1 | ZH9673 |
| 9:05 | 延误 | Delayed | 2 | 3U8642 |
| 1:00 | 延误 | Delayed | 2 | CA4408 |
| 9:30 | 延误 | Delayed | 2 | HU7147 |
| 9:35 | 延误 | Delayed | 1 | ZH9823 |
| 1:40 | 方走 | ivi     | 2 | CA1947 |
| 1:00 | 方起 | ivi     | 1 | CZ3447 |
| 1:45 | 方起 | ivi     | 2 | CA1741 |

**订票：**订下了晚上 20 点的航班回家，有种下了班再出发都来得及的错觉，结果……

**16:00** 航空公司因为怕你误机会建议提前 2 个小时，那么 18 点就要到机场，考虑到机场离市区很远下班高峰会塞车，于是下午请了假早早出发……

**16:30** 好在到了机场才 16:30 时间还是绰绰有余，于是干坐玩手机近 3 个小时到了 19:30 约定的登机时间……

**19:30** 听见广播说“前往 XXX 的旅客请注意，我们抱歉地通知您，您所乘坐的

XXXX 航班因飞机晚到的原因不能按时起飞，起飞时间待定”.....等吧，手机电池开始报警，于是拿出充电宝.....

**20:30** 坐了 1 个小时，20:30，广播通知：凭登机牌领盒饭.....

**21:30** 又坐了 1 个小时，充电宝也快没电了，那些没带充电宝的乘客开始烦躁，跑到登机柜台去吵架了，工作人员说前序航班延误了还没降落真的没办法，身为医生，太理解工作人员的无奈，继续耐心等待.....

**22:00** 终于通知登机了，谢天谢地.....但是最可气的是看见下午一起出发坐高铁的老乡同事发朋友圈说“5 个小时，可算到家了”.....

**23:00** 从陆续登机到关舱门到排队起飞，又用掉了 1 个小时，终于起飞了，谢天谢地。

**01:00** 凌晨 1 点，终于降落了。

**02:00** 用了 1 个小时取行李和等车，回家路上又用去 1 个小时，

**03:00** 终于在凌晨 3 点的时候，叩开家门，看见久别的家人在桌上留的夜宵，热泪盈眶，发誓以后再也不坐飞机了.....

先不要泄气，其实互联网时代各行各业都改变了信息获取的方式，大量需要亲临现场的操作被省却，我们的等待时间都可以被节约下来去享受更美好的生活。就像您可以通过杏仁了解患者的情况、或者用一个链接向他们解释清楚您的治疗方案，其实坐飞机也已经因为移动互联网而变得简单，有 2 款 APP 可以帮助您春节顺利坐飞机回家。

一款叫“航旅纵横”



一款叫“飞常准”



今天我会重点介绍一下——**航旅纵横**

安装后绑定身份证号，所预订的航班会自动出现在 APP 里。



直接用航旅纵横就可以在线值机，原本要提前 2 小时到机场，如果在线值机了，提前 30-40 分钟到就可以啦！



可以选择座位



甚至连登机牌都不用打印，很多机场已经支持电子登机牌，到了机场直接进安检就可以了





如果是接机的您或者亲友也完全不必提前很多到机场等待，因为航旅纵横可以帮助您监控航班动态



甚至可以看到飞机已经飞到哪里了



航旅纵横的缺陷是无法自动关联您在春秋航空预订的航班，而且有时候的延误预报会稍微慢一些。本文开头提到的另一款“飞常准”也是很不错的航班监控APP。而如果您是出国飞行，可以尝试下“FlightTrack”，它可以说是航班监控软件的先行者。

最后，祝您新年愉快，在移动互联网时代 We wish you a pleasant journey!

感谢你对杏仁医生「玩转互联网」的支持，有任何的意见或建议欢迎发送至：

[life@xingren.com](mailto:life@xingren.com)，我们期待与您一起，玩转互联网！

>> 欢迎关注杏仁微信公众平台：drxingren <<

中国优秀医生的职业发展伙伴



杏仁医生  
Trusted Doctors