

通信新干线

“全民健身日”喜迎十周年

“互联网+健身”成市民最爱



明天,8月8日,“全民健身日”即将迎来第十个年头。随着上海市民生活水平的迅速提高,全民健身的意识也日益深入人心。市民的健身方式也日趋多样化,慢跑、瑜伽、太极拳……如今,无论是在广场、公园、健身房、或是普通的居民小区,随处都能见到市民健身的身影。

随着“十全十美不限量套餐”的日趋流行,“互联网+健身”的方式已经成为了上海市民的最爱。无论是通过互联网记录并分享自己的健身成绩;还是在网上以优惠的价格预订健身房、羽毛球场馆;或是利用当下最新潮的VR技术将健身注入新的活力,都充分展示了互联网时代下,上海市民健身的新趋势。

■ 穆亚楠

我的AI私人教练

“别看我现在身材好,半年前我还是个不折不扣的胖子呢。”华夏银行上海分行的林先生告诉笔者:“春节同学聚会时,被大学时代的同桌胡先生推荐使用Keep健身App进行锻炼。App能为我量身定制一套适合自己的健身计划,相当于给自己请了一个AI私人教练。才半年我就从80公斤减到了现在的65公斤,效果特别棒。当然,还要特别推荐一下我的‘十全十美不限量’套餐,正是有了它给我的信心,我才能做到随时健身,心无旁骛。”

近年来随着上海市民生活水平的提高,人们对追求健康的意识愈发强烈,越来越多的人开始选择健身运动。据易观数据显示,我国经常性参加体育锻炼的人口比例,从16年的33.3%涨到了17年的41.3%,预计到2018年还会有显著增长。这也预示着一场运动的春风正在袭来,真正运动健身也成为了人们继晒美食、晒旅行之后的朋友圈新宠。

有趣的是在几年前,如果提到健身,一定会纠结去哪个健身房锻炼。但随着互联网的高速发展,在智能手机不断普及的时代中再提到健身,我们想到的是该用哪个健身App。人们在对健身场景态度上产生如此巨大的差异变化,源于运动健身类App的崛起。而在这其中,身为行业龙头的Keep成为很多健身爱好者的优先选择。

谈到爱上互联网健身的理由,在林先生看来,传统健身模式已不再适合新一代年轻人追求新求酷的理念是重要的原因之一。林先生称:“其实前几年我也尝试过健身减肥,但传统健身房的预约办卡盈利模式令我十分反感,每次去健身房都会推荐你花一大笔钱办卡,办完卡又会反复推销私人教练。过度营销令现在的年轻人十分反感,‘游泳健身了解一下’甚至已经成为了网上的一个梗。当然如果你运气不好,‘老板跑路’事件更是屡见不鲜。而用健身App不但成本更加低廉,更能实现24小时健身的效果。”

对林先生这样零基础的健身爱好者来说,想要健身却苦于缺乏私人引导是困扰很多健身者的难题。而私人教练的训练效果虽然不错,但价格过于昂贵也将大部分市民拒之门外。而Keep则针对林先生这样的健身新手,推出了健身达人教学视频和健身基础的学习课程。同时还帮助健身爱好者搭配了健康的食谱,为健身小白提供了较为全面、“傻瓜”式的健身指南,难怪Keep也因此受到了广大运动健身爱好者的追捧。

林先生介绍,每位Keep用户进入平台,都会进入一个学习/练习/测试的三阶段标准化训练,在每一个环节都可以享受虚拟教练的服务,帮助市民达到更好的锻炼效果。线下健身房的模式中,真人私教单位时间内只能教有限的学员,而Keep的“虚拟教练”并没有时间限制,可以达到24小时指导的效果。

“就拿我的切身感受来说,仅仅半年时间里,成功地减肥15公斤。更重要的是,减去的是肥肉,增加的却是肌肉,以前走路时间长点都会气喘吁吁,工作起来也没精神。现在不但身体强壮了,工作起来也是每天精神抖擞。连工作业绩都好了很多。”

晚上18:00,林先生打开自己的天翼4G全网通手机,根据Keep推荐的健康食谱给自己准备起晚餐来。对于一名健身爱好者来说,每天的食物不但要有足够的能量,还要营养和健康。根据每天的运动量合理安排膳食,以达到更好的健身效果。

傍晚吃过晚饭,林先生出门散步前,顺手打开Keep App计步。App界面准确记录了从零开始健身的轨迹:

“2018.03.02 加入Keep”“总运动9083分钟”。

翻开运动记录,训练、跑步、骑行、行走都有分数,其中“跑步燃脂训练营”是他点击次数最多的课程项目。林先生熟练地将自己的健身状态同步到了朋友圈,才几分钟就收获到了一大片点赞。林先生告诉笔者,社交软件上朋友们的点赞,也是令他能坚持下去的重要动力之一。当然对林先生来说,更重要的是凭借着健身的爱好,终于找到了自己的灵魂伴侣黄小姐。

原来,就职于中国人寿保险集团公司的黄小姐也是一名长跑爱好者。共同的爱好加上天翼4G全网通手机这个红娘,让他俩走到了一起。

“我们俩是互联网健身社区认识的,网上结识了很久之后才发现,原来都住在徐汇区,相隔也不算很远。”黄小姐甜蜜地告诉笔者:“我俩每天一起健



上图:如今,年轻人健身,流行在网上先找个“私人教练”。

右图:市民可以通过App轻松预约打球场地。

下图:VR技术与健身的结合已经成为了一种趋势。

本版图片 视觉中国



身完回家后,都要通过全网通手机视频聊上半天。幸好我们用的都是‘十全十美不限量套餐’,聊再久也不怕流量不够用。”

黄小姐每天长跑时都习惯用天翼4G把自己武装起来。无论手腕上的华为智能手环,还是臂带上的天翼4G全网通手机,都让黄小姐的长跑变得更健康、更科学起来。“有了智能手环和天翼4G手机联手后,我一边跑步一边还能听着动听的音乐,原本乏味的长跑也变得有趣起来。”

打球变得更方便了

万科企业股份有限公司的唐先生是一名资深羽毛球爱好者,不过对他来说,往年每次订球馆都是一件麻烦事。“每个周末我都会和几个朋友相约一起打球,但每次和朋友确定时间后订球馆都是件麻烦事,常常因为订得晚了找不到。”唐先生表示:“好在自从有了天翼4G全网通手机,我们都习惯通过手机预订和交费。即便附近的球馆订满了,也可以找到附近其他球馆,价格也要比传统预订方式便宜不少。”

原来,随着“十全十美不限量套餐”的普及,如今无论是商家还是市民,都习惯了通过手机进行场馆预订。市民只需在大众点评等App上查找选定所要场馆服务后,提交订单,完成在线支付,

了一定压力。如果服务各方面不到位,很多老客户就跳槽到其他服务更好的场馆。所以老板也希望通过互联网销售的方式,吸引更多的顾客。网上这个团购价格真的是非常划算,很多新客户都是慕名而来。”

VR为健身赋能

上海华东师范大学的小冯同学称,他利用家里的“十全十美不限量套餐”把家中的书房变成了自己的VR(虚拟现实)健身房。凭借着千兆光网和智能组网的独特优势,把健身过程变得和玩游戏一样充满乐趣。不但过足了游戏瘾,体重也降低了不少。

原来,就读于大二的小冯同学从小品学兼优,美中不足的是身体比较肥胖。虽然数次次过运动减肥的念头,但每次都因为太过枯燥而坚持不下来。“看着同学们打篮球的打篮球,踢足球的踢足球,而我却因为身体原因跑上几分钟就坚持不下去,真是特别羡慕大家。因为体力太差,我只能窝在宿舍里玩游戏,结果变成了恶性循环。好在如今借助于千兆光网,将VR从概念变成了现实,我的健身减肥之路也不再枯燥乏味。”

据悉,如今VR技术与健身的结合已经成为了一种趋势。比如小冯同学家的一款VR健身骑行设备,外形与健身房的健身自行车类似。市民只需戴着VR眼镜骑车运动,眼前就会出现世界各地的不同场景。从美国洛杉矶到法国里昂,甚至可以在运动过程中领略加勒比海的美妙风光。真正地做到了运动与娱乐两不误,大大减少了长时间运动的乏味感。VR健身设备还能与运动手环相连,通过监测使用者的心率、消耗的卡路里等数据,帮助锻炼者更安全、科学、高效地锻炼。

小冯同学表示:“以前妈妈老是说我玩起游戏来没日没夜,锻炼起来却只有三分钟热度。如今家里用上了VR健身,既满足了我的游戏瘾也达到了健身的目的,连爸妈都忍不住来尝试一把。”

不过VR技术虽好,但对于网络带宽的要求也非常高。据小冯介绍,目前三大VR主流产品

PlayStation VR、Oculus Rift、HTC Vive都对带宽有较高要求,以播放VR电影为例,有4摄像头、6摄像头、12摄像头等各种配置,摄像头越多,效果越逼真。即便最低配置的4摄像头影片也需要约180Mbps的带宽支持,如果是12摄像头的则需要约720Mbps的带宽支持。可以说,离开了千兆宽带,VR的效果就要大打折扣了。

“VR游戏目前主要通过网上购买并下载的方式获取,一个VR游戏的容量都在数十GB上下,传统的宽带下载起来甚至要好几天才能完成。好在我使用的是‘十全十美不限量套餐’所包含的千兆光网,即使用大容量的游戏下载起来也很快就能完成。”

国家《全民健身计划2016-2020年》明确提出:“要强化全民健身科技创新,推动移动互联网、云计算、大数据、物联网等现代信息技术手段与全民健身相结合。”如今,互联网+运动已成为一种潮流。越来越多的市民愿意借助互联网的帮助,给自己带来一个健康的体魄。运动App的火爆除了大众健康意识的提升外,更缘于以“十全十美不限量套餐”为代表的中国电信上海公司新一代互联网产品的成熟。在国家“提速降费”政策方针的指引下,未来申城互联网与运动的融合也必将呈现出更为紧密的趋势。

蓝色聚焦

防御“云雀”
电信人迎难而上

今年第12号台风“云雀”(热带风暴级)的中心在上海金山沿海登陆,中国电信上海公司严阵以待,保障申城电信网络安然无恙。

台风预警一发布,中国电信上海公司各部门迅即行动起来。为迎接走势妖娆的“云雀”,早在8月2日12时,中国电信上海公司就启动了防台三级响应,要求各通信保障单位分管领导到岗值班,人员加强值守,在确保安全的情况下随时做好应对保障。其中,中国电信上海公司金山局等重点区域启动了二级响应,主要领导7x24小时值班。中国电信上海公司应急通信局在12号台风蓝色预警发布后,及时在莘庄卫星地球站、金山城市沙滩附近进行了C网基站车的提前预置。

据悉,中国电信上海公司共承担了包括上海市防汛指挥部、市水务局、水利部太湖流域管理局、市气象局、国家海洋局东海预报中心、武警上海总队、市消防局、各区防汛指挥部等重要防汛机构的各种通信指挥联络保障任务。其中,有电话、传真115部,防汛专线电路76条,移动网管灾情短信专线51条,涉及移动基站总数11496个。

为做好本次应急响应保障,中国电信上海公司各部门均进入应急保障状态,全面清点保障物资情况。各部门分管领导,也组织了本次应急响应工作,各区域人员、代维人员全部进入应急保障临战状态。

因为可能正面迎击“云雀”,中国电信上海公司金山局严阵以待,积极应对台风可能带来的通信故障,保障金山区人民的通信畅通。从8月2日台风蓝色预警后,中国电信上海公司金山局维护中心安排各机房巡查68人次,再次确保机房防台安全。为了保证抢修及时,安排2支工程抢修队伍待命,盘点抢修物资,确保全区人民

的通信安全以及可能的故障及时响应。

8月3日上午,“云雀”登陆金山。10点05分,中国电信上海公司金山局漕泾分局机线员在巡查中,发现漕泾明华11组村委会西一条电信杆路被大风吹倒。接到报告后,维护中心立刻派出工程抢修人员,10点30分赶到现场。现场确认此杆路为漕泾母局至明华的一根主要杆路,在事故段共有两根杆路断裂,另两根发生较严重倾斜。由于杆路主体在农田,距离路面较远,未影响到交通。同时,杆路上挂的10根光缆及两根铜缆均未受损伤,未对通信造成影响。随即工程抢修人员到现场光、电做做好保护,同时区局仓库出库备用线材运往事故点。由于需要吊车等大型设备配合,至下午15点30分,受损杆路更换完毕。

10点11分,中国电信上海公司金山局维护中心接到张堰机线员上报,张堰张泾桥西侧大树倾倒压坏一根光缆,导致张堰粮管所上网及电话业务中断。接到报修后,维护中心即刻安排就近的抢修队伍赶往故障点,并及时将故障情况通过张堰分局向用户做了沟通,得到用户谅解。抢修队伍仅用1个半小时就修复该次故障,恢复了张堰粮管所通信业务。

中国电信上海公司金山局在巡查中,还发现三起架空线路被大风吹掉保护挂钩,存在安全隐患,均在1个小时内完成了线路整改,保证了道路通畅及交通安全。

据悉,中国电信上海公司共组织各相关单位及人员全力进行通信保障,累计保障人数1432人,出动抢修人员20人次,出动抢修车辆6台次。

随着“云雀”的远去,申城电信网络再一次经受住了狂风暴雨考验。为了保证申城人民的通信通畅,中国电信上海公司一直在行动。

信息前沿

电信保障“亲子游乐嘉年华”

日前,中国电信上海公司西区局完成线上线下相结合的一站式亲子游乐嘉年华——“亲子奇妙日”大型展会保障项目,为客户提高高品质的一站式IT定制化解决方案。

根据一站式亲子游乐嘉年华——“亲子奇妙日”保障要求,中国电信上海公司西区局成立了由维护中心“客户工程师”和虹桥分局“客户经理”组成的1+1虚拟服务团队,并落实“三步走”售前备战。第一步做好上门服务把握项目关键信息;第二步主动出击,全面掌握用户对网络质量的需求,如现场的上网体验等;第三步着力私人定制服务,结合上海展览中心场馆特点,因地制宜总体谋划,制定详细的综合通信保障方案。

据悉,中国电信上海公司西区局的虚拟团队发挥电信技术优势,立足服务,以凸显“个性化”的技术方案。一是实现三大展馆WiFi全覆盖、二维

码扫码入馆和游玩等互联网接入服务,同时加强了网络冗余设计。二是进一步升级高安全性的网络解决能力,如增加大容量AP、高性能交换机,以及宽带配置持续提升到17路200M。三是全面展现电信技术实力,增加50个H3C高性能AP、支持2万并发的AC设备,实现客户对WiFi高并发指标的需求。

整个团队仅用了两天时间完成了网络设备的搭建、开通和调试,全覆盖22000平米的会场,以及展览中心序馆、西广场室外阳光棚等6个场馆,实现满足5千人同时上网的需求。会展期间,服务团队实施驻场式网络技术服务。三个签到区域,特别做了信号加强覆盖和优化;入馆检票区域,及时增加12路有线上网线路;根据主办方管理的大流量通信需求,特为现场办公区域设置一个专享200M上网带宽的SSID。

电信入选工业互联网专业云服务商

为贯彻落实《上海市工业互联网产业创新工程实施方案》的要求,不断完善上海市工业互联网产业生态体系,上海市经信委在全市范围内遴选技术实力雄厚、服务能力优秀的工业互联网平台和云服务商。

中国电信上海公司政企客户部经与市经信委多次沟通,联合各部门积极准备材料申报云服务商。经专家评审,中国电信上海公司成功入选,且成为唯一入围的电信运营商,确立了电信在上海工业互联网行业云服务商领先地位。

后续,中国电信上海公司政企客户部将围绕《上海市工业互联网产业创新工程实施方案》的工作要求,整合“网络、平台、安全”方面的核心能力,针对工业企业生产设备联网上云、智能产品预知性维护、企业IT上云等关键场景,形成云网融合、物云综合融合解决方案,满足工业企业互联网转型升级需求。同时,配合经信委系列工业企业上云上平台的宣传服务,提升公司工业互联网解决方案的影响力。

韩斌杰

浦东局顺利完成
浦东教育局整体机房搬迁项目

日前,中国电信上海公司浦东局顺利完成浦东教育局信息中心机房整体搬迁,全部设备下电。经过两天搬迁,三天应用恢复,截至目前,所有应用全部恢复。

浦东教育局作为中国电信上海公司第一个云网融合的行业客户,云网融合的成功交付为浦东智慧教育信息化夯实了基础。为优化原有信息化运营模式,借助运营商的云网及运维优势,浦东教育局在云平台中标后,向中国电信上海公司浦东局提出将原信息中心机房整体搬迁到临港信息大楼机房的要求。原搬迁机房内含37个IDC机架,各类设备287台,各类应用137个,重要应用54个,资产预估过亿,超过60%设备过保。搬迁任务

面临诸多难题,如原机房系统硬件、网络、应用集成商众多,管理分散,运维数据不全,招生网断网时间不超过6小时,对外IP地址不能改变等。

考虑教育机房的搬迁难度和社会影响力,中国电信上海公司浦东局联合用户侧20多家运维团队,从1月份便开始排摸数据,制作方案,搭建机房,开通链路,落实搬迁和网络割接。

浦东教育局搬迁项目的顺利完成,代表着电信在教育专网、定制云、企业上云、运营资源整合等方面,又向为用户提供整体信息化运营管理服务方向迈进了一步,积累了宝贵服务的经验,为今后面向用户的嵌入式信息化服务提供了可借鉴、可复制的综合解决方案案例。

王毓群