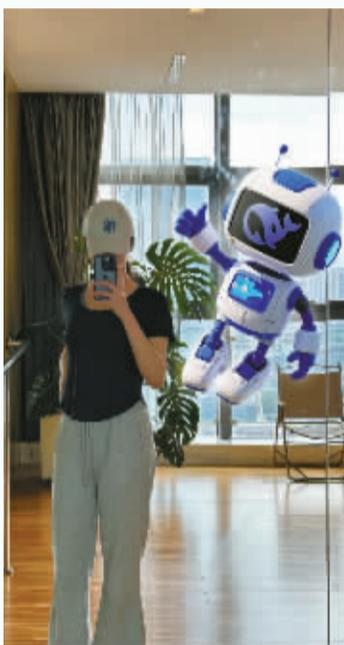


“00后记者的DeepSeek初体验”(二)

共创7天减重奇迹

春节后的第二周,当我如年前一般坐在工位上,再次被腰腹间层层叠叠的压迫感警告时,我就知道:又到了一年一度的“减肥季”了。终于,我下定决心,与最近流行的“减重搭子”——DeepSeek,开启一周的轻盈之旅。



1 从“盲目节食”到“营养游戏”

第一阶段,“减重搭子”通过分析我的身高、体重及日常饮食习惯,给我重新输出了一份改良食谱,我才恍然大悟:发胖的元凶原来不是吃得太多,而是吃得太“懵”。而“减重搭子”的介入,彻底重构了我的饮食逻辑。

然而,更令我惊叹的是其“场景化饮食方案”,为了配合我的工作日动态,“减重搭子”会根据我输入的食堂菜单生成替代方案:“雪汁牛肉,可优先选择瘦肉部分,清炖或蒸制,避免汤汁中的油脂”“小米粥小半碗,避免加糖”“严格避免重油重辣的毛血旺”……除此之外,它还是一个不折不扣的“细节控”,提出了遇到浓油赤酱的菜品要过一遍白开水、剔除肉眼可见的肥肉和肉皮、用餐前喝水等建议。

被“减重搭子”监督的第三天,当我偶尔想贪嘴时,仿佛已经感受到了屏幕另一端迸发出的谴责目光,看来我已慢慢领悟了有个“搭子”的意义。

2 从“蛮力苦练”到“灵活燃脂”

肉的形成是日积月累,减下来也不可能一蹴而就。运动曾是我减肥路上最大的心理障碍,在跑步机上咬牙坚持的40分钟,换来的只是打颤的双腿和几乎可以无视的体重波动。“减重搭子”或许也料到了“咸鱼”无法一朝翻身,一开始,它仅仅给出了“玩手机时靠墙”“步行上下班”“饭后多走动”等易达成的运动目标。

这段时间,我仿佛化身“时间刺客”,只要有空余的时间,就不停走动、提踵。这些不起眼的碎片化运动,却在手机的数据监测中汇成惊人的成效——日均消耗量增加150大卡,约等于每天散步半小时。

进行至第四天,“减重搭子”终于显露真面目,它开始推荐一些高强度的有氧训练与基础的力量训练,且每天延长一段训练时间。直至某天,我因久坐导致腰部僵硬时,它果断将原定的腹部训练替换为瑜伽拉伸,我才发觉AI也有“人情味”的一面。

这种既激进又温柔的节奏,让我在第七天成功完成了一次30分钟高强度间歇性训练,而这一切的起点,只是一周前那个连爬楼梯都气喘吁吁的自己。

3 从“身体掉秤”到“生命增量”

短短七天的相处时光已至尾声,我惊喜地发现,已成功掉秤2公斤左右。七天的逆袭秘诀,得益于科技本身,教会了我如何把自律拆解成了无数个自治,在不知不觉间,健康生活早已从强制执行项,变成了我的默认选项。

科技的温度从不在代码本身,而在于它如何唤醒我们内心那个更好的自己。正如“减重搭子”每日附在自律攻略最后的一句话:“今日成就:你比昨天更爱自己多一点点。”

记者 汪心质

“00后记者的DeepSeek初体验”(三)

助你从PPT“小白”秒变大神



在职场中,汇报和展示是必不可少的,而PPT制作也是工作中的“家常便饭”。

以前,每次打开PPT软件,面对空白的幻灯片,我总是感到无从下手;或者精心制作的PPT被领导评价为“内容枯燥、设计平庸”?如果你也曾为此烦恼,那么我想分享一次特别的体验——借助DeepSeek和Kimi这两款AI工具,我的PPT制作过程变得轻松高效,甚至可以说它们成了我的“PPT外挂”。

1 从“空白页恐惧”到“灵感爆发”

首先,尝试用DeepSeek来帮我生成内容框架。

我打开了DeepSeek输入要求,比如做新媒体市场的分析报告,我按照“我是谁+我的需求+我的要求”的提示词形成指令,勾选深度思考模式之后点击发送,没想到它几秒钟就给我生成了一个完整的大纲!

有了这个大纲,我感觉自己瞬间从“小白”变成了“专家”,至少知道该怎么往下写了。以前可能要花一两个小时才能搞定的内容框架,这次几秒钟就搞定了!

2 从“土味设计”到“高级感”

有了DeepSeek帮我搭好框架,接下来就是填充内容和排版设计环节了。说实话排版设计一直是我的“噩梦”,每次做出来的PPT都丑得让人不忍直视。要么是文字密密麻麻,看得人头晕;要么是排版混乱,比例失调,导致整体视觉效果非常不和谐。

这时候Kimi就派上用场了,我打开了kimi,找到PPT助手,粘贴DeepSeek生成的大纲,心中充满了期待。很快一份PPT的内容就全部写好了,点击一键生成PPT,它根据我的主题推荐了几套模板,风格都很现代,配色也很舒服,我选了一个最喜欢的,然后就是几秒钟一页的速度,PPT全部自动做好了。

3 从“熬夜赶工”到“轻松搞定”

以前做PPT,每次都是拖到最后一刻才开始动手,然后熬夜赶工。结果PPT做得马马虎虎,汇报也没时间准备,最后的效果可想而知。

但这次用了DeepSeek+Kimi,整个PPT做完只花了几分钟,而且看起来特别高级。

通过这次体验,我发现AI工具真的可以帮我们省去很多麻烦。它们就像是一个“外挂”,让我们从繁琐的内容整理和排版设计中解放出来,专注于更有价值的部分。比如,我可以花更多时间去思考如何让内容更有深度,或者如何让汇报更加生动。

实习生 王木蕾