1. 破解软件安装之后不要打开，马上关闭联网权限
2. 不做手机控：
   1. 屏幕手机每使用5分钟
   2. 微信和番茄作为白名单+必用程序
   3. 其他app设置为累计用时
3. 番茄主要用40分钟倒计时。白名单只使用必用程序