

# 如何让手机提醒自己做事



本报记者 王兴

“刚刚还想着要到菜市场买个西瓜,可是到了水果摊,却记不起要买哪种水果。”“临近中午,竟然想不起早上有没有服用降压药。”生活中,你是不是常听到旁人调侃自己“年纪大了容易忘事”。

俗话说,好记性不如烂笔头。除了用纸笔记事外,有没有办法让手机来帮助我们记录生活中的趣事,或在合适时间提醒我们做该做的事情?今天,一起学一学手机的记事和提醒功能。



点击手机桌面“日历”软件,查看日历表。



手机“日程”软件的编辑页面。



手机日历“通知管理”界面。

## 如何使用日历提醒功能

不管是安卓系统还是iOS系统的手机,都预置了“日历”“笔记”等生活软件。打开手机桌面的“日历”软件,即可显示包括年月日、农历、节气等信息在内的日历表。

如果有重要的日程安排要记录或提醒,选中日期即可新建日程。比如,患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人需要长期服用降压、降糖药,可通过以下参考步骤设置提醒:

打开“日历”软件,选中某一天,点击页面右下角的“+”号进入“新建日程”页面,在标题栏输入用药提醒,如降压药每日1片、降糖药每日半片。随后,将提醒的开始、结束时间均设为8时,在更多项中将重复提醒设为每天,打开闹钟提醒开关,将提醒设为准时,点击右上角的“√”就完成了日历设置。此后,每天8时,系统会以闹钟形式提醒。

我们还可可在手机桌面建立“日历”卡片,方便快速查阅。在手机屏幕上捏合双指,缩小窗口,显示“桌面卡片”等图标。点击“桌面卡片”,在“日历”菜单中选择喜欢的卡片样式,点击“添加到桌面”,就将“日历”添加到桌面空白区域。

需要提醒的是,如果手机没在设置的时间作出闹铃提醒,很有可能是我们关闭了“日历”的通知功能。开启方法是,打开手机桌面的“设置”,进入“通知”菜单,在应用中找到“日历”,打开“允许通知”开关,并在“类别”中设置铃声。

## 如何使用笔记提醒功能

除了“日历”软件外,我们还可以通过“笔记”或“备忘录”软件快捷记录生活里的点滴。

与纸质笔记本相比,手机“笔记”软件不仅支持添加文字、实时统计字数、设置字体样式,还支持拍照、上传图片、录入语音、手写等多种记录方式,让我们随时随地高效记录所见所闻。

对老年人来说,其中的录音功能省去了打字的麻烦,在录音的同时,“笔记”软件会实时将语音转换成文字。将文字复制出来,还可以进行编辑操作。

和“日历”相似,“笔记”也有提醒功能。打开“笔记”软件,点击下方的“待办”选项进入“全部待办”页面,点击“+”号即可新建待办事项。输入简短描述后,点击“闹钟”图标,设置提醒时间后,保存“待办”事项。此后,“笔记”软件会在设置的时间作出提醒。



手机“笔记”软件提供图片、文字、语音、手写等多种记录方式,具备提醒功能。



扫码看视频

## 枕头用久了不卫生?教你几招解决困扰

枕头用久了会泛黄,为什么?

因为油汗夹击。你的皮肤,之所以在外界沙尘、日晒下还能保持湿润柔软,主要还是因为皮脂腺在分泌油脂。暴露在外部环境更多的面部和头部,皮脂腺也更多——所以你的脸和头皮,往往就比身体其他部位更油。

皮脂的一个重要成分,叫不饱和油性角鲨烯。它会被很快氧化,然后变成棕黄色的东西——然后,然后枕头就黄了。

出油出汗,听上去不过是自己身上掉下来的肉,不脏不脏。但实际上,长期不洗的枕头,特别有利于藏污纳垢——可能有数百万只或死或活的尘螨,还有难以计数的曲霉菌。

尘螨本身不致病,但尘螨是我国哮喘病人最常见的过敏原。其他对尘螨过敏的人,也可能出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛难受的症状。

那充满头油、汗渍、尘螨、真菌的枕芯,要怎么洗呢?鉴于枕芯有不同的材质,清洁方法也不一样。

1、化纤枕芯。常见的化纤枕芯材质,有聚酯纤维、大豆纤维、珍珠棉等等,你可以在枕芯的标签上找到这些信息。化纤材质的枕芯,好就好在一个皮实,放进洗衣机里,倒进洗衣液洗就行,晾干也比较随意,阴干烘干晒干都可以。

2、羽绒枕芯。和羽绒服一样,羽绒枕头挺精贵的,不能干洗,也最好不要机洗,手洗最佳。用中性洗衣液(或羽绒服专用清洁剂)浸泡后,轻轻地洗就好。洗完记得别放太阳下暴晒!

3、乳胶枕芯。乳胶枕芯不像其他织物那么好洗,所以建议把枕芯泡在有洗衣液的冷水里,用“挤一放一挤一放”的手法来洗,之后用清水漂干净。

4、植物填充枕芯。这些材料本身是有机物,又疏松多孔,甚至本身就带着小虫、虫卵,更容易脏,还不好水洗。清洁的话,把里面的填充物倒出来,筛掉碎屑,通通风、晒一晒就行,或者直接更换里面的填充物更好。

据科普中国微信公众号