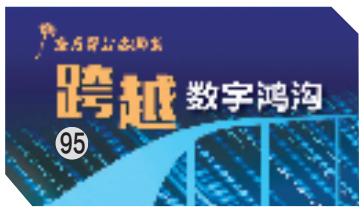
如何在“浙里办”上老有所学



本报记者 王兴

今天你“学习强国”了吗？在记者的朋友圈，不少老年朋友将打卡“学习强国”、挑战趣味答题、分享“强国号”文章当作日常习惯。在他们眼里，这款App包罗万象，内容多得超乎想象。不管你是什么职业，什么年龄，想了解哪方面的知识，“学习强国”都给你安排得明明白白。

这是一部怎样的“百科全书”？今天起，我们推出“学习强国”系列专题，和大家一起探索这个“宝藏”。

打开“学习强国”App，点击页面上方滑动栏右侧的“三横”图标，在全部频道中点击“老年”即可进入老年频道。

扫码看视频

下载注册“学习强国”

打开安卓系统应用市场或苹果系统App Store，搜索“学习强国”，即可下载安装该软件。

打开学习强国App，随着水滴的滴落声，入眼的便是《论语》中的“学而时习之，不亦说乎”。

新用户需注册后才能使用“学习强国”。点击“新用户注册”，输入手机号码，勾选“同意协议”，下一步按住红色“学习”图标向右拖动到灰色图标里，此时会收到4个数字的验证码。将验证码填在对应的空格处，按提示设置登录密码，即可完成注册并使用“学习强国”。此后，每次登录该软件时，不需要再次输入密码。

调节放大页面字体

“学习强国”页面字体太小，如何放大？我们可以通过“设置”功能，开启“关怀模式”或根据需要调节字体大小。

打开“学习强国”App，点击屏幕右上角“我的”，再点击右上角“设置”图标，进入设置页面。

此时，可点击“关怀模式”选项开启该功能，使文字变大、按钮和色彩增强。

我们还可以在设置页面点击“通用”，选择“字体大小”，然后滑动下面的滑块，设置自己喜欢的字体大小。

返回时，页面字体就是设置好的大小了。

用好老年专属频道

老年频道是“学习强国”为老年人打造的网上精神家园，其中，除了发布老龄政策、老龄资讯外，还设置了老年大学、老年健康等众多专题专栏，帮助大家老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

如何进入老年频道？打开“学习强国”App，点击页面上方滑动栏右侧的“三横”图标，在全部频道中点击“老年”即可进入老年频道。

老年频道界面。

在频道最上方，设置了老龄政策入口。其中，有国家和地方老龄政策，方便老年人了解养老相关热点资讯、权威解读。

老年频道专题库，涵盖老年生活方方面面。比如，“老年大学”栏目设置了美术、音乐、戏剧、数码、饮食等栏目，其中的每门课程都有系列视频教程，方便读者系统深入学习。“老有所为”栏目通过讲述老年人积极养老、参与志愿服务、关爱教育下一代、传承中华优秀传统和家风家训的暖心故事，生动展现老一辈社会建设者“壮心不已”的精神风范。

老年频道还设置了老年健康专区，为老年人提供膳食养生、运动保健等方面的指导。其中，“膳食养生”栏目主要分享对老年人有益的美食、季节养生知识和饮食禁忌等，打造老年食养专属“秘籍”。“医护知识”栏目着重开展老年人常见病的预防、检查、护理知识科普，发布医疗机构为老年人提供优先服务的最新消息，科学解答老年人的健康问题。

此外，“运动保健”栏目设置了“慢运动”和“广场舞”两个子栏目，网罗各类适宜老年人学习的太极拳、八段锦等运动教程及广场舞、健身操等教学视频，一站式提供免费优质教学资源，满足老年人休闲运动需求。“心理健康”栏目以老年人心理疾病防治、心理问题疏导、脑力训练等内容作为栏目重点，全面科学呵护老年人的心理健康。

值得一提的是，老年频道还链接了“老年之声”“老年教育”“浙江老年报”等“强国号”内容，方便读者了解到更多老年专业媒体提供的新闻资讯。

冬季静电惹人烦 牢记“避雷”小窍门

天气渐冷，空气里开始变得“电量十足”。开门时、脱衣服时、梳头发时、与其他人接触时……突然就被噼里啪啦“电击”了，有时候一天被电个十几次，触碰任何物体都瑟瑟发抖，这都是静电惹的祸。

静电并不是指静止的电，而是指电荷聚集在某个物体上或表面时就形成了静电。人身上的衣服和别人的衣服或座椅摩擦会产生静电，也就是在你的全身上下充满了静电荷。

我们的身体产生静电一般要具备3个条件：干燥的空气；不导电的化纤衣物；体质较弱者。

那么，对静电难道就没有解决之法了吗？其实，静电是可以预防的。

保持头发清洁。冬天气候干燥，特别容易滋生头皮屑。一定要保持头发的清洁和舒适。头屑污垢黏着的头发是静电产生的温床。所以，冬天一定要勤洗头洗澡、勤换衣服，能有效清除人体表面积聚的静电荷。

不用含酒精的产品。在给头发做定型时不要使用含有酒精的产品，酒精的挥发会让头发更加干燥发涩。最好使用免洗护发素，不仅会在头发表面形成一层保护膜，还可以帮助秀发定型。

选择木梳或角梳。梳子的选择也尤为重要，最好选用木质或者角质的梳子来梳理头发。如果用的是塑料梳子，可以在使用前先将梳子放在水中浸泡片刻，等静电消除之后再梳理头发。

打理前先打湿头发。头发干燥、蓬松难打理，早上起床后最好能喷些保湿喷雾，将头发打湿、再梳理平整，有利于防止静电的产生。

穿棉质或丝质衣服。在冬天最好选择柔软、光滑的棉纺织或丝织上衣，而最好不要选择化纤类衣物，这样也可以减少头发和衣服的摩擦，减少静电，将降到最低限度。

漫长的冬季才刚刚开始，大家一定要注意防范静电。

据广东卫生信息微信公众号