

如何用好微信适老功能

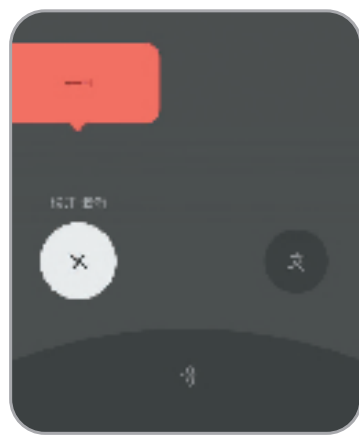


本报记者 王兴

微信作为最受欢迎的社交工具之一,已成为老年生活必不可少的一部分。近期,我们系统介绍了在使用微信时“长按”和“双击”操作的快捷功能。今天,我们一起来继续探索微信隐藏的更多适老功能。



登录微信时,遇到滑块拼图环节,可点击“我不会”跳过验证。



在语音聊天时,按住“说话”按钮,向左上方滑动至“松开 取消”区域,即可撤销语音。



扫码看视频

登录微信 允许“我不会”

作为登录微信的第一步,验证环节难倒不少老年用户。在输入手机号码,点击“获取验证码”时,微信新增了图形验证环节,需将滑块滑动到恰当位置完成拼图才能解锁,这给一些视力欠佳的老年用户带来困扰。

现在,微信推出了更简易的验证功能,当遇到不方便查看或操作的验证界面,可点击左下角的“我不会”按钮。等到20s倒计时结束,再点击“获取验证码”按钮,复制粘贴收到的验证码,即可登录微信。

好友互助 开启关怀模式

早在2021年,微信就上线了关怀模式,只需依次点击“我”-“设置”-“关怀模式”,即可开启该功能,使微信界面文字更大、色彩更强、按钮更大。

但上线这么久,仍有部分老年用户没有体验到这项便捷功能。现在,微信新增了一种好友互助开启方式。当我们要帮助别人开启

关怀模式时,只需在和对方的聊天对话框中输入“#关怀模式”,然后将这条消息发送给对方。

自己或对方点击该消息后,跳转到关怀模式介绍界面,按提示操作就能很方便地开启关怀模式,还能开启“听文字消息”功能,再只需要在聊天界面点一下文字消息,就能听到文字的语音播报。

语音消息 一键收藏反复听

很多老年朋友有存储、收藏老物件的习惯,可微信中的语音消息不能保存到手机也不能转发,像小外孙发来的语音很动听,子女发来的叮嘱很贴心……以后想经常拿出来听听,总不能每次都翻聊天记录,该如何收藏呢?

此时,我们可以长按消息,在弹窗中选择“收藏”,即可收藏单条语音消息;选择“多选”,选中要收藏的语音消息,再点击页面下方的“收藏”图标,即可批量收藏。

此后,依次点击“我”-“收藏”,就能查看收藏夹,反复播放语音。



长按语音消息,在弹窗中选择“多选”,可将多条语音收藏起来。

发错语音 快速撤回消息

所谓“说出去的话,泼出去的水”,话语出口犹如覆水难收,但在微信上有一种挽救叫“撤回”。

这里分两种情况,一种是语音已经发出去,可在2分钟内长按后选择“撤回”;另一种是语音已“箭在弦上”,该如何取消呢?

只需继续用手指按住“说话”按钮不松开,然后向上滑动至屏幕左边的“松开 取消”区域,就可以取消发送语音消息。如果手指滑动到了屏幕右侧的“转文字”区域,即使松开手指,也可选择“取消”,同样不会发送语音消息。

添加好友 快速切换二维码

当我们面对面添加微信好友时,总会纠结于“你扫我”还是“我扫你”。

如果双方同时打开“扫一扫”,等着扫对方的微信名片二维码,这时动作缓慢的老年用户该

如何应对?

其实没那么麻烦,只需打开“扫一扫”,点击左下角“我的二维码”,即可快速跳转到自己的微信名片二维码界面,让对方扫一下就能申请添加好友了。

冷空气正式登场 这样盖被子更保暖

进入11月后,冷空气终于正式登场,全国多地经历“换季式”降温。大家急需秋裤、厚外套护体,被子、毯子也是时候登场了。

怎么盖被子保暖效果更佳?上盖棉被、下铺毛毯的“夹心盖法”最保暖;其次是先盖一层棉被,再在棉被上盖一层毛毯;先盖毛毯,再盖棉被不如前两者暖和。

专家分析,人体在不断散发热量,如果热量扩散得太快会觉得冷,控制扩散的速度,能起到保暖作用。棉被和毛毯都有蓄热效果,所以下铺毛毯,上盖被子,可以达到为人体上下双重锁温的效果。

而先盖被子更保暖,是因为被子比较蓬松,身体将热量传给被子后,被子会膨胀并蓄积更多热空气,进而再将热量回传给人体,起到保暖作用。如果先盖毯子,毯子的纤维之间空隙少,蓄热后难以散热,就会让被子的保暖效果被削弱。

被子的保暖性并不取决于厚度,而是被芯材质。比如相同规格的羽绒被,重量比棉被轻一半左右,但保暖性更好。

那么,究竟什么样的被子更适合你?中华医学会科学普及分会副主任委员董晓秋介绍了3类材质的被子。

羊毛被。羊毛被芯比较柔软,贴合性好。羊毛独特的微观结构可吸收自身重量40%以上的水蒸气也无潮湿感,并迅速排出,因此可以保持温暖干爽。

蚕丝被。蚕丝被保暖透气、蓬松轻柔,对皮肤很友好。但蚕丝被易受潮,需要经常晾在通风处,可以通过抖动使蚕丝被恢复弹性,不要暴晒。收纳时需要注意不能重压,因为蚕丝被的回弹性差。

棉花被。棉花被吸湿性较好,易受潮,需要常晒且可以暴晒。棉花被不可水洗也不可干洗,可每两三年进行拆洗,棉花需要重新弹。

据健康杭州