

如何在“强国”看视听广播



本报记者 王兴

对于老年人来说,看电视、听广播都是重要的娱乐方式。在当今互联网时代,半导体收音机渐渐成了“老物件”,越来越多的听众转向网络收听广播。曾经,只要打开传统电视就能看电视频道。然而,由于智能电视或电视机顶盒设置了漫长的开机广告、复杂的操作界面,使得老年人在家看个电视,想要从密密麻麻的选项中找到电视直播入口,着实不是一件容易的事。

现在,通过“学习强国”学习平台,用户可以在手机端和电脑端轻松看电视、听广播,还能通过“无线投屏”功能,将电视秒变大屏显示器,播放手机上的影视作品。下面,我们一起来解锁这些功能吧。



“学习强国”学习平台电视台界面。



扫码看视频

电脑端看视听广播

想打开电脑浏览器,在地址栏搜索“学习强国”或直接输入网址(www.xuexi.cn),打开“学习强国”首页。随后,点击界面右上方的“用户登录”按钮,打开“学习强国”App,点击搜索栏的“扫一扫”开关,扫描电脑上的二维码,登录网页版“学习强国”。随后,点击首页右侧菜单栏“我的书架”,进入虚拟仿真学习空间,获得沉浸式、互动式阅读体验。

点击“书房”桌面上电视机,进入“全国电视大联播”栏目。这里有“电台”“电视台”两个功能模块,并按“国家台”和“地方台”作了区分,方便用户在一个地方看全国电视、听全国广播。

目前,在电视台模块“国家台”部分,可看 CCTV1 至 17 套节目,以及 1 套中国国际电视台(CGTN)、3 套中国教育电视台节



“学习强国”学习平台电台界面。目;“地方台”可看 31 个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团卫视节目。

在电台模块“国家台”部分,可听中央人民广播电台全套广播节目;“地方台”可听 31 个省(自治区、直辖市)新闻广播或综合广播节目。

电脑版“学习强国”上看电视、听广播,可获得学习积分和点点通。

手机端看视听广播

想要在手机上看电视,只需打开“学习强国”App,点击底部“电视台”板块,再点击上方“看电视”频道,即可观看电视直播。

目前,该频道收录了 8 套中央广播电视总台、1 套中国教育电视台和 42 家地方卫视节目。点击各套节目 logo 或各家卫视台标,可直接在当前页面播放,不用跳转到该媒体的官方网站。

喜欢看央视《新闻联播》节目的老年朋友,可从“电视台”板块进入“联播频道”,点播前一天的节目。

喜欢看电影、电视剧的老年朋友,进入“电视台”板块后,可拖动上方频道栏,找到“看影视”,其中包括了“电影”“电视剧”“纪录片”等多个子栏目,有电视台热播剧、经典好剧,而且没有广告。

在手机上看视频节目时,点击播放窗口右下角的“全屏”图标,将视频切换到全屏,播放效果更佳。

上一期,我们介绍了如何用电视大屏刷“强国”的方法,当手机和智能电视或电视机顶盒处于同一个 WiFi,并打开了智能电视的“无线投屏”功能,在手机上点击视频右上角的“投屏”标志,系统会自动搜索并连接智能电视设备。此时,手机上的视频节目就



在“学习强国”App 上点播影视节目时,点击窗口右上方“投屏”图标,可投屏到智能电视上播放。

能投屏到电视屏幕上播放了。

想要在手机上看广播,只需打开“学习强国”App,点击底部“电台”板块,再点击上方“听广播”频道,即可收听广播节目。

喜欢听《新闻和报纸摘要》节目的老年朋友,可点击“听新闻报摘”频道,进入“新闻和报纸摘要”专题,点播每日新闻节目。

目前,该频道收录了 21 套国家广播电台、34 家各地新闻广播和 30 家各地交通广播节目。

在“学习强国”App 上看电视听广播的同时,还可收获学习积分和点点通。

冬季干燥怎么办? 几招让皮肤“润”起来

冬季来临,皮肤也变得干燥,大家明显能感觉到皮肤缺水,甚至出现紧绷干裂的情况。

为什么冬季容易皮肤干燥?首先,气候以及周围环境的干湿程度是引起皮肤干燥的另一重要因素。气温下降,皮脂和汗液的分泌都会急速减少,这些物质对皮肤的保护功能下降,水分更容易流失。其次,过热的水洗澡,很容易破坏皮肤自身的保护层,加速水分的流失。若使用刺激性的香皂或清洁剂,会带走一部分皮脂,造成皮肤干燥。此外,过度去角质、清洁过度、用力摩擦等可导致皮肤的锁水能力降低,水分蒸发量大于真皮的水分供给量,肌肤便出现了缺水。

想要解决冬季皮肤干燥瘙痒的问题,我们应当先从日常生活细节着手。以下为大家提供缓解皮肤干燥的 7 大建议。

1、切勿过度清洁皮肤,由于皮脂腺会分泌皮脂,对皮肤有保护作用,过度清洁会造成皮肤屏障受损。

2、避免淋浴水温过热,水温过高容易破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度,温水淋浴会更健康。

3、冬季护肤要注重保湿,尤其是洁面或洗澡后立即涂一些温和无刺激的保湿产品。也可以给肌肤定期做一个深层补水,增加皮肤的含水量。

4、适量饮水,及时补充丢失的水分,建议冬季一定要多喝水,保持皮肤、肺脏以及呼吸道的正常湿润度。

5、增加室内湿度,家里空气十分干燥,可启用空气加湿器,以保持室内的湿度适宜,但一定要注意清洁。

6、注意饮食,多吃新鲜的蔬菜瓜果,如橙子、苹果、胡萝卜、绿叶蔬菜等,以补充维生素 A、B、C、D 及微量元素等。

7、注意保暖和防晒,寒冷可导致皮肤角质层的破坏,过强的紫外线也会破坏皮肤屏障。

冬季较为寒冷、干燥,希望大家做好护肤保湿,让我们的肌肤在这寒冷干燥的冬季也依然“水润润”。

据合肥科普