



第十一课:

轻松玩转手机——微信篇

杨晓琴

如今，微信是我们和亲朋好友交流情感、学习和生活的平台。因此，老年朋友有必要学习，不过，不必担心学不会，本期就带您揭开微信的神秘面纱，赶紧一起玩起来吧。

一、下载安装微信

“微信”的下载和安装方法，可使用手机自带的应用商店下载，下面以小米手机的应用商店为例。

打开应用商店，在搜索框中输入“微信”，此时，搜索框下方会自动列出包含“微信”二字的列表。在列表中选择“微信”即可。

单击“安装”后，开始下载并显示下载的进度。下载完成后，应用商店会直接安装APP到手机中。安装完成后红框内的文字变为“打开”，即表示下载并安装完成。

二、注册微信

下载安装完微信后，必须首先注

册一个微信号才能开始使用微信。

(一)注册微信

在手机桌面上找到并单击微信图标，单击右下角的“注册”。

小贴士：

输入要注册微信号的手机号码（手机号就是将来登录微信用的号码），然后单击“注册”，弹出界面上单击“好”，在新打开的界面中，在“验证码”栏输入短信收到的6位数字，“提交”按钮变成可点击的绿色。单击“提交”即可。输入昵称，如：玉壶冰，单击“下一步”，在出现的界面，单击“好”即完成注册。同时，微信主界面打开。

(二)设置头像

打开微信→单击右下角的“我”→单击左上角的“头像图标”→单击左上角的“头像”→单击右上角的“...”。

在弹出的菜单中，可以看到头像图片的两种来源方式，一种是从手机

相册选择，一种是拍照。

1.从手机相册选择

单击“从手机相册选择”，在打开的相册中选择一张您满意的照片。此时，可通过上下左右滑动图片来调整图片显示区域。调整完毕后，单击“完成”，头像即设置成功。

2.拍照

除了上面的方法，还可以通过即时拍照来设置头像，从刚才个人信息弹出的菜单中单击“拍照”，打开手机相机，拍摄照片后，单击“使用照片”即完成。如拍摄不理想可单击“重拍”来重新拍摄。

小贴士：

头像是大家认识您的标志之一，修改头像也是同样的方法。

(三)退出微信

1.退出微信账号

不再使用当前微信账号时，可退

出微信账号，方法如下：

打开微信→单击右下角的“我”→单击“设置”→单击“退出登录”→单击“退出登录”。

首次退出微信账号时，会出现设置密码的界面，在输入密码和确认密码处，输入相同的密码（密码要求至少8个字符，而且同时包含字母和数字），单击右上角的“完成”即退出。

2.离开微信软件

暂时不用微信时，选择离开微信软件，只需点击“返回键”或“主屏幕键”即可。

小贴士：

无论是退出微信账号，还是离开微信软件，都不会删除微信的聊天记录等各类信息。

（作者系太原开放大学副主任、副教授 山西老年智能手机课程体系首创教师）

碑林公园

孙爱晶

碑林公园，始建于1990年，位于太原市汾河东岸滨河东路与康乐街交汇处，是一座集收藏和展示傅山先生及明清时期历史文化名人墨迹的文化名园。公园总体布局呈南北条形状，北园为傅山碑林，南园为三晋碑林。

解读：本诗作者为山西诗词学会副会长常永生。

首联可以解读为大自然就像理解人间一样，把一幅碑林书法呈现出来，配之以一束束初开的花朵，其景其情可谓韵味十足。继而，诗人进一步发现或感受到春风起处，冬寒渐退，紧扣标题之“初春”。我认为这里作者为了突出碑林公园特色，以彰显“天含墨韵缀花红”之俊美开篇，而有意地使用了“衬托”中“正衬”的手法，同时为领联的写景作了铺垫。颔联上句柳色泛绿朦胧之美，对仗湖光飞虹倒影之韵。颈联撰写“流芳玉笔书碑”之壮采及“惊世华章气象”之丰隆，对仗笔法老道且工稳。尾联写诗人诗兴大发，“檐前挥大手”，续写新风尚。通篇意谐境美，彰显碑林公园之风韵。

基础知识：

衬托（渲染、烘托）是说诗人在描绘某一事物时，用描写相关或相对的另一事物来陪衬、烘托。衬托手法，主要有两种：一是正衬，就是用相同或相类的事物来陪衬烘托，以达到渲染的目的。第二种就是反衬，指利用与主要形象相反、相异的次要形象，从反面衬托主要形象。要求很明显，主体与陪衬体要有相反的特点或不同的情况。



绘团扇

王安芬

前几天，我们迎泽桥西社区的“银发快乐群”发出通知，是社区文体委员李佳琪召集大家第一次到社区活动室制作团扇。

我们20多位老人就像小学生一排排坐好，看着眼前的宣纸、毛笔、墨汁、笔洗等文房四宝，大家有点惊异。我们曾多次参加过社区组织的插花、做月饼、粘贴活动，都没有被难倒，今天要画画，这可是要真本领呀！

英俊的王老师开讲了，他首先安抚我们不要怕，好好听课，一会儿都

能画出好画的，他先讲解中秋节的来历，又讲团扇象征着团圆美满，凝结着中华传统文化内涵，然后他拿起画笔在纸上画了一片竹林，一轮明月，问大家此时在想什么？大家畅所欲言，渐渐消除了顾虑，整个课堂充满了和谐愉悦的气氛，老师抓住机会，又讲了水墨画的三要素、用毛笔的三要素、色彩搭配、深浅交错、远近区分等构图、主题，随后拿起画笔给大伙示范。

大家心中比较有底了，画竹林、画明月、画石头、添加些小草，各显其

能，我们时不时地互相交流，互相帮忙，他看你竹子没画出关节，我看你竹子变成柳树，抖抖索索弯了腰。笑得一个个前仰后合，老师给我们修改、点评、加工，每个人的团扇都受到了好评！经过老师的鼓励，大家抱着扇子加工又加工，天黑下来了还不想回家。手捧着自己的杰作，打开手机相互拍照。

这次活动生动感性，动手动脑，体现了老年人对生活的热爱，对邻里团结和谐的渴望，更感受到了中华传统文化的魅力。

厨房整理的技巧

王春玲

厨房整理最核心的目标，是保证家人饮食的营养和健康，其次是使用方便，最后才是视觉上的美观。

为了保证实现核心目标，我们需要做到以下几条：

1.定期检查、清理食类物品

食类物品包括食品、药品、保健品等。要对它们进行定期检查，清理过期物品，避免食用过期、腐烂、变质的食品、药品。这是厨房整理最基本的要求。

2.食类物品的合理搭配

要根据家人的健康需求合理搭配食品、保健品。可以遵循中国居民平衡膳食的要求，合理选择谷类、蔬菜、水果、畜禽肉、蛋、奶等类别和比例，并参照家人体检报告的情况进行合理搭配，选择健康饮食，少吃外卖、外餐、油炸食品，尽量选择清淡食品，可蒸、可煮、自制、多样化。

3.做好冰箱的食品管理

冰箱的主要作用是避免和减少食品细菌繁殖（最佳繁殖温度是5~50℃），注意不要把冰箱作为储物箱。

冰箱要定期清理，避免肉类等长期存放，影响口味、失去营养。有些食品不宜放入冰箱，会影响口感、易腐烂，比如香蕉、火龙果等。

