

老友学堂

冬天锻炼不“打烊” 居家App健身也挺好

苏阿姨退休后热衷于跳操健身,还组建了一支中老年健身操训练队。每到傍晚时分,她常会拉着音响设备来到江边远离居民区的空地,与队友们一起伴着动感的音乐律动起来。不过,由于入冬后天气转冷,苏阿姨和队友们的室外健身活动只能暂时“打烊”。

对于习惯于跳广场舞的中老年人来说,宅在家里可能会感觉无所适从。今天,笔者就给中老年朋友们介绍一些可以用于居家跳舞、健身的手机App,一起来看看吧。

跟着“糖豆”跳广场舞

“糖豆”是一款广场舞视频教学手机App,受到不少中老年人的喜爱。从安卓系统的“应用市场”即可搜索并下载安装该应用。

打开糖豆App,就能看到系统推荐的教学视频,点击播放窗口右下方的“放大”图标即可全屏播放。

对于节奏感、手脚协调能力较差的初学者来说,视频播放窗口还提供了慢放、镜面、AB循环等功能,其中的慢放功能可以降低播放速度,方便练习者跟学,看清动作要领;镜面功能就像老师对着镜子方向在教学,跟着老师的相同方向做动作即可练习;选择AB循环功能(全屏观看),练习者可截取某段视频进行循环播放学习;投屏到电视功能,手机和智能电视或智能电视盒连接到同一个WiFi后,在播放视频时点击“投屏到电视”,系统会自动搜索可以投屏的电视,成功连接电视后,可用手机操控视频进度、音量大小、切换其他视频等。

糖豆App内的“在家跳”栏目,适合广场舞爱好者在家跟着视频健身,系统可根据不同强度选项推荐教学视频。点击视频可全屏播放,还可换成背面模式,方便练习者跟着老师同方向做动作。进入“随心跳”栏目,系统会根据自主设置的整体锻炼强度和整体动作变化参数,匹配适合的教学视频。

此外,糖豆App还可以通过设置选项,将字体大小调整为正常,或者大、超大。

其他线上健身平台

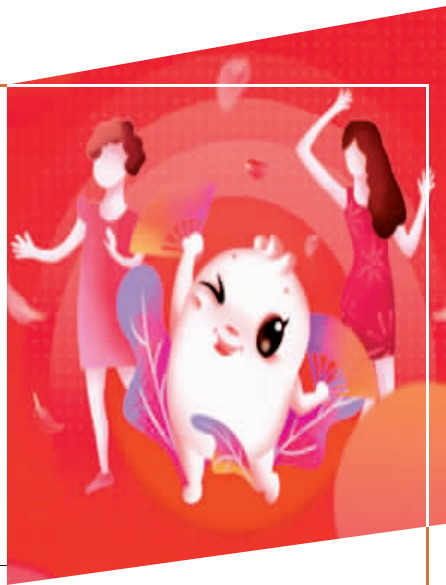
除了糖豆App外,还有不少手机App提供广场舞及健身教学视频。

1.西瓜视频App开设了“广场舞”专区。打开该应用主页面,依次点击屏幕右上方“≡”→“广场舞”按钮,即可进入“广场舞”专区。也可按住“广场舞”按钮,将其拖拽到靠前的位置,点击“完成”按钮后,每次打开西瓜视频App时,即可在首屏进入“广场舞”专区了。

2.在微信中搜索“广场舞”,也能随机搜到相关视频。选择相关视频后,依次点击“转发”→“收藏”按钮,就可以反复播放视频了。若你爱散步,也可搜索并启用“微信运动”,每天记录步数,与微信好友互动点赞。

3.喜欢太极拳、八段锦的中老年人,可以也通过手机“拜师学艺”。

打开“学习强国”App,点击页面右上方的“≡”按钮,点击“文化”按钮进入“文化”频道。在“文化”频道中找到“中华武术”子栏目,这里聚合了“八段锦”“太极功夫扇”等视频供感兴趣的中老年人选择。同时,也可按住“文化”按钮,将其拖拽到靠前的位置,点击“完成”按钮后,每次打开“学习强国”App时,即可在首屏进入“文化”频道观看相关视频了。 □王兴



答疑解惑

微信截图的电话号码 如何快速拨出



在使用微信的过程中,在大家向好友要电话号码时,有的好友会将电话号码直接以截图的方式发送过来。但是通过截图并不能直接拨打上面的电话号码。今天笔者就为大家介绍一个小技巧,可以快速地将截图中的电话号码拨打出去。

在最新版本微信中有一个“快速拨号”功能,打开截图,长按2秒后,选择“识别文字”,接着点击识别到的电话号码,就会弹出一个功能菜单,上面显示了“呼叫”和“添加到通讯录”两个功能,直接点击“呼叫”就可以快速切换到手机拨号页面拨打电话了,非常方便。 □小雨

掌上新知

骚扰电话 可以自定义拦截了

骚扰电话一直是困扰大家生活的难题。近日,中国移动宣布,针对层出不穷的骚扰电话,推荐使用自定义号段拦截功能。



该拦截功能除了常见的“400”“950”“951”“952”“957”等号段的骚扰电话可被拦截以外,用户还可以自定义3个想要拦截的号段。

操作方法:关注“中国移动高频骚扰电话防护”微信公众号,依次点击“业务设置”→“骚扰拦截设置”按钮,在“骚扰拦截设置”页面中,输入本人的手机号码和验证码后,点击“+自定义号段”按钮,即可输入3个想要拦截的号段(电话号码的至少前3位)。

与此同时,其他两大运营商也有类似骚扰电话拦截的服务。中国电信用户需要关注“天翼防骚扰”微信公众号,依次点击“业务设置”→“智能拦截设置”,即可开启高频呼叫、营销电话、诈骗电话、国际长途电话和指定号段的拦截功能。中国联通用户则需要关注“智慧沃服务”微信公众号,点击功能栏中的“手机管家”按钮,即可选择“骚扰类型设置”和号段拦截功能。 据《南方都市报》

安全提示

数据线出现这些情况 一定要换

日常安全无小事,作为手机必备伴侣的数据线一旦损坏,继续使用很可能造成严重的后果,如何判断手机数据线是否需要更换呢?

充电是否异常 使用数据线充电时,观察是否存在充电断断续续、无法充电或只有用力按充电接头才显示“充电中”等问题,如果是,在手机充电接口正常的情况下,就要考虑更换数据线了。

外观是否破损 有的数据线使用一段时间后,会出现外皮破损,内部金属线暴露在外面的情况,如果遇到此类情况,应尽早更换,切勿再用透明胶缠绕破损处后继续使用。

接口是否过热 在充电过程中,如果出现充电接口、充电插头过热等情况,应检查充电器是否与手机适配,其次就应考虑更换数据线了。

数据线是否容易弯曲 在使用过程中,如果发现数据线不易弯曲,柔韧性较差,那么很有可能在充电过程中会因线路弯曲而导致内部线路折断,影响充电效果,此类数据线也应及时更换。 □付一言

教您一招

在拼多多购物怎样不让他人看到

为了保护隐私信息,在拼多多App里买东西不想让他人看到,可以通过关闭拼小圈、设置权限、加入黑名单、删除好友等方式来实现。

关闭拼小圈 如果不想让全部好友看到自己购买的商品信息,只要关闭拼小圈功能就可以实现。具体方法:在拼多



多“个人中心”页面,依次点击“设置”→“拼小圈设置”→“关闭拼小圈”按钮后,自己购买的商品信息就不会被好友看到了。

设置权限 在拼多多首页,打开屏幕右上方的“拼小圈”选项,点击屏幕右上方的“小人”图标进入“我的好友”页面,选择需要设置权限的好友后,点击屏幕右上方的“备注与权限”按钮,将“不让他看我的拼小圈”开关打开,这样对方就无法看到自己购买的商品信息了,而自己还可以看到对方购买的商品信息。

加入黑名单 打开“拼小圈”,点击屏幕右上方的“小人”图标进入“我的好友”页面,选择需要设置权限的好友后,点击屏幕右上方的“备注与权限”按钮,将“加入黑名单”开关打开,双方就无法互相看到购买的商品信息了。

删除好友 打开“拼小圈”,点击屏幕右上方的“小人”图标进入“我的好友”页面,选择需要设置权限的好友后,依次点击屏幕右上方的“备注与权限”→“删除好友”按钮,完成删除后对方就不再是自己的好友了,当然也就不能看到自己购买的商品信息了。 □风吹帆船