

敲敲警钟

上网课要擦亮眼睛 避开套路

网络直播上,68元的中风急救课、49元学中医诊断知识……一些低价课吸引了越来越多通过上网课实现自我提升、丰富晚年生活的老人。但是,值得警惕的是,一些网课开办者打起了歪主意,用0元、1元的低价课引流,套路老人。老人要擦亮眼睛分辨,避开背后的陷阱,才能快乐学习。

圆梦网课 老人意愿高

如今,随着学习需求、学习场景的升级,很多老人愿意通过购买网络课程、观看直播等新形式重拾年轻时的爱好和特长。

屏幕那头,老师将摄像头对准宣纸,用毛笔泼洒着一幅花鸟图;屏幕这头,杨阿姨按照

老师的笔法,画得像模像样。遇到复杂的地方,杨阿姨会把疑问发到屏幕上的对话框里:“秋叶什么颜色?我用的好像不太对。”学国画是杨阿姨年轻时的梦想,“这个国画课6个月1380元,想学就掏钱报名了。”

除了学习国画、书法培养一门特长外,中医养生也是很多老年人热衷学习的内容。“望闻问切都会教,多学点没坏处。”徐阿姨购买的是录播课,听不懂的地方还能和其他老人互相探讨。

快乐学习 避开隐藏套路

然而,有人却发现,一些网课App平台或小程序藏着许多问题。

在一款名为“中老年生活”

的App里,除了老人感兴趣的在线网课,还有不少营销广告。比如首页顶部,“免费领水果”的字样就非常显眼,点击后就自动打开了一款种水果的小游戏,一旦想为虚拟果树浇水,App就会自动打开交友约会等全屏广告。不少提供免费学习资源的App还开通了直播功能,不管是国画老师,还是声乐老师,讲着讲着课就带起货来。在一款名为“红松”的App中,记者随机点击进入一间主题为“非医非药享健康”的直播间,一位讲师正推销一堂价格为199元的健康管理课程。“报名199元课程再送228元一盒的护肝茶,结业成绩合格,再送一盒!”点击直播间右下角的购物

车图标,包括小分子肽、骨胶原蛋白肽等各种所谓的保健品映入眼帘,价格在百元至千元不等。此外,在直播间里,如果老人想发送弹幕或者为主播赠送虚拟礼物,还需要进行现金充值。

老人在报名线上的网课后往往都会被拉进一个学习群,会有专门的客服提醒老人上课、复习。这种群同时也是推销其他课程的渠道,甚至有的课程用0元、1元的低价课引流,达成商家一带多的营销目的。

如今,老年人的学习需求、学习场景都在经历着一场升级,在这个过程中,老年人要警惕部分知识付费课程的套路,避开陷阱,用学习充实自己,乐享晚年。 据《北京晚报》

新砂锅巧“开锅”

冬天,不少家庭喜欢做热腾腾的砂锅菜。专业人士介绍,新买回来的砂锅开锅有小技巧。

新买回来的砂锅,里面会有一些细微的颗粒物,用清水冲洗一下,不要用硬刷子或者钢丝球擦洗,如果把锅划伤了,后期使用时容易糊锅。

倒入半锅淘米水,开大火煮沸。水烧开后,用筷子夹住一块干净的洗碗布,蘸着淘米水把锅内壁全部擦洗一遍。倒掉淘米水,等砂锅冷却,用清水冲洗干净。再把砂锅放到灶上,开小火将内部的水分烧干。关火后,在锅内涂抹一层食用油,静置半天。需要时,刷洗干净即可正常使用。 刘波/文

常吃洋葱好处多

洋葱有解热的功效。洋葱里含有一种油性挥发物质,这种物质可以起到杀菌作用,可以预防流感病毒的侵袭。

洋葱的味道独特,可以增加人的食欲。因为天气的原因,很多人会出现食欲不振的情况,这个时候可以吃一点洋葱调理脾胃。

洋葱里含有微量元素硒,有抗衰老的作用。硒是一种很强的抗氧化剂,经常吃些洋葱,可以起到美容养颜的效果。

洋葱里还含有一种叫“槲皮素”的营养成分,它是一种天然的抗癌物质,所以,经常吃洋葱,可以起到抗癌的功效。

周丽/文

饮食科学

隔夜饭、隔夜菜、隔夜茶、隔夜肉……不知从什么时候开始,这些隔夜食物被扣上了“致癌、有毒”的罪名。那么,到底哪些隔夜食物不能吃呢?

隔夜饭菜,主要是隔夜蔬菜、隔夜肉、隔夜银耳汤等,说其不能吃的理由是会产生亚硝酸盐,导致癌症。其实,亚硝酸盐并没有大家想象的那么可怕,它要转化为亚硝胺类致癌物,需要很多前提条件。亚硝酸盐在果蔬中很常见,几乎个个都有。大家吃的很多加工肉类

里也有亚硝酸盐。相比而言,剩菜剩饭里那点亚硝酸盐根本不用担心。

还有传言称“隔夜茶致癌”,因为含大量的亚硝酸盐,其实这是误解。经检测,一杯绿茶、红茶或龙井茶(240毫升)的硝酸盐和亚硝酸盐的含量均不足0.03毫克,普洱茶也差不多。泡好的茶汤敞开放置一整天,其中的硝酸盐含量可上升数倍,不过依然很少,一杯大约只有0.2毫克左右。而亚硝酸盐的含量基本上没有太大变

哪些隔夜食物不能吃



化。参考国家标准,腌渍蔬菜中亚硝酸钠限量为每公斤10毫克,腌腊肉中的亚硝酸钠限量为每公斤30毫克。可见,隔夜茶中的微量硝酸盐和亚硝酸盐并不会对健康产生威胁。

实际上,隔夜食物到底能

不能吃,关键看储存条件。比如,在室温下过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃,因为容易细菌超标,造成腹泻等疾病。专家建议,剩饭剩菜在室温存放不超过4小时,气温高时不能超2小时。剩菜剩饭尚有余热的时候就装盒放进冰箱,虽然多费一点电,但更加安全。这是因为,20℃~30℃时细菌繁殖最快,因此,要尽快降温到冷藏条件。此外,剩菜剩饭在冰箱中存放的时间不要过长,再吃时需要彻底热透。 钟凯/文

冬季干燥 珠宝首饰要保养

冬季干燥,珠宝在这个特殊的季节需要额外的照料。那么,如何在冬季对珠宝做好保养呢?听听珠宝销售行业专业人士介绍的经验。

冬季空气湿度降低,灰尘多,珠宝饰品应该定期清洗,防止因为沾染灰尘而失去光泽,尤其是碧玺一类更要注意。手经常会沾到皮肤上的油脂,用手触摸宝石时,手上的油很容易停留在宝石上,影响宝石的光泽与亮度。

尤其是钻石属于亲油性宝石,表面容易沾染上油而影响光泽。但经常触摸翡翠白玉,则可使玉质更加温润。

温泉、火锅常常是冬季生活中的“标配”,但是娇情的珠宝并不喜欢。如祖母绿遇高温易炸裂,遇火会减退色泽;紫水晶和托帕石遇高温或长期暴晒色泽会变浅。因此,在泡温泉、吃火锅时,最好别佩戴珠宝首饰。

狄慧/文

学会小技巧 电池更耐用

入冬后,很多人感觉自己的手机电量消耗越来越快了,充电速度也变得慢起来。手机维修行业的业内人士介绍,冬天使用手机,注意一些细节,可以有效延长手机电池续航时间。



专业人士介绍,手机电池一般是锂电池,在冬季低温环境下,电池的锂离子迁移速率会降低,可用容量也会降低,同时导致电池性能临时降低。这就让很多人觉得耗电速度变快了,充电速度变慢了。

想在冬天让自己的手机电量更耐用,减少耗电是最好的办法。首先,手机屏幕亮度对手机电量影响很大,当手机在高亮度的情况下工作时,会导致手机大量耗电。所以,如果想要省电,可以先降低屏幕亮度或开启自动调节模式。其次,很多软件在退出

未使用后都还挂在手机系统后台,这些程序在后台可能会自动运行,消耗手机的电量,同时还有一些耗电服务,比如:WIFI、蓝牙、GPS等,如果暂时用不到这些功能,关闭它们也可以节约电量。最后,现在各种手机App都默认开启推送功能,常常弹出很多通知消息,这些有用没用的通知不但会影响手机运行速度,还会消耗电量。所以,在不需要提示通知的情况下,可以关闭推送通知。这样不仅可以“免打扰”,还可以降低通知弹窗所消耗的电量。

专业人士提醒,如果手机在低温下自动关机了,回到室内时不要马上打开手机,因为这样易对手机的零件造成损伤,最好等到手机温度恢复正常后再开机。 胡智伟/文

