

■玩转手机

家族群、同学群、广场舞群、摄影群、团购群……微信里的群越来越多,群消息也多,长期霸占微信的前排。这些群退又不能退,但是又经常因为它们把其他消息挤到了下面,导致自己漏掉了一些重要信息。怎么解决这个问题?把微信群折叠起来就可以了。

(整理/本报记者刘霞)

学会「折叠」微信群太多「没烦恼」

▼第二步 将页面下拉至“消息免打扰”选项,将右侧开关打开至绿色。接着,将下面的“折叠该群聊”选项,同样打开至绿色。



▲第四步 折叠后,如果还想关注群内重要成员发送的消息,也很简单,只需回到第二步,在“折叠该群聊”的选项下方,有一个“关注的群成员”选项,点击。

►第五步 点

击后,添加需要关注的群成员即可,最多可关注4个群成员。这样,只要关注的群成员在群内说话,您还是可以收到群消息提醒。

关注的群成员

- 关注群成员后,该成员在群内发消息不再免打扰,仍会通知你。
- 最多可关注4个群成员。

⊕ 添加成员

▲第三步 按照上述步骤,依次把所有想要折叠的群进行设置。接着,返回微信页面,可以看到出现了一个“折叠的群聊”选项,点击打开,可以看见所有被折叠的群聊。

▲第一步 打开微信,找到想折叠的微信群,点击该群后,进入聊天信息界面,再点击右上角的“...”图标。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”

以退为进
天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

还有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订购:扫描左码
报社咨询热线:0731-88906498

■唱歌课

唱高音有两个简易练习法

唱歌时飙上一段高音感觉特别酷,但很多人都有高音唱不上去的感觉。如果特别想提高唱高音的能力,推荐两个方法,坚持练习两个月以上,即便是业余爱好者,也能在音域上有所拓宽,让歌唱更轻松。

“闻花香”法 就是像闻到花香或香水一样,深吸一口气,再缓缓吐气,这样就能保持呼吸均匀,腰部肌肉略微撑开,发声器官随之自然放松,顺利发声。这是练习唱歌的重要技巧,即便不唱高音,长期坚持该方法,也能帮助一个人在讲话过多时不会太累,还能保持声音洪亮。

能保持声音洪亮。

鼻咽腔共鸣法 练习时,可先用鼻部小声哼唱,不必太用力。待熟悉鼻部哼唱后,再渐渐练习嘴部哼唱,这需要先从闭嘴哼唱练习做起,然后再张开嘴哼唱歌曲,哼唱时,嘴可以随意动。该方法利用鼻咽腔的共振,解放发声器官,从而轻松地将高音唱上去。

不过,建议唱歌不要一味地飙高音,要找到适合自己的音域,只有高中低音相协调,感情充沛的音乐才能打动人心。(指导老师/郭天顺 洛阳师范学院音乐学院院长)

■书法课

学草书宜从章草入手

学习草书要懂得一些隶书变草的规律,也叫字源。懂得这个规律,书写时指导思想明确,容易记忆,即使写得有出入,亦不违字源,不失法度,容易辨识。反之,写时稍有出入便会使之无法辨识或变成另外一个字。

从这个意义上考虑,学草书从章草入手比较好。章草用笔结字的特点是郑重、朴实、简捷、痛快。有了这样的基本功,再学今草就不至于流于轻浮和凌乱。如果不愿意从章草入手,想直接学今草,可先学《智永真草千字文》墨迹本。因为它里面的字比较

全、写得好且比较规矩,有真草对照也便于初学。

如果想从晋唐人的书札法帖入手,最好是选择墨迹本(包括唐宋人摹本墨迹),《馆本十七帖》和《书谱》墨迹本也是较好的初学范本。这样做的好处是能更快地提高欣赏能力和辨别好坏的能力,懂得行间布局的规律。缺点是不系统,不易记忆,尤其是帖中偶尔出现的过分简略的写法,离开上下文不易辨识,不能看作学草书的依据,仍需配合学《真草千字文》或《章草急就篇》。(摘编自《书法浅谈》)