

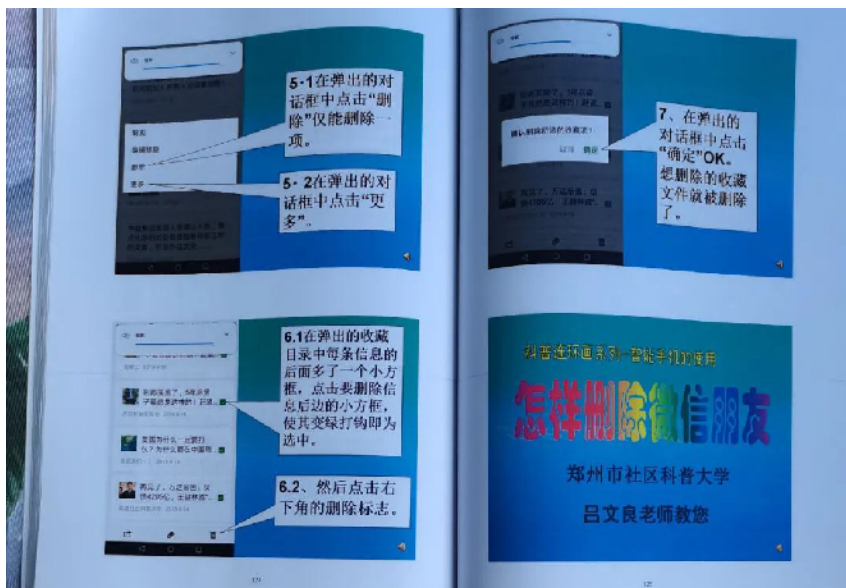
72岁大爷开网课4年，专教老人用智能机

“网上恋爱，涉及钱财，一律拜拜。”“燃气费水费电费，噫噫噫点七下就完成。”你能相信这些话出自一位72岁大爷吗？大爷名叫吕文良，在河南郑州的社区里，连续4年开网课教老年人用智能手机。

吕大爷退休前曾是国企的一名安全工程师，退休后，他决定利用自己的专长继续为社会做事情，便加入当地社区的科普大学成为一名讲师，在社区群众中进行安全知识科普。

起初，吕大爷只讲解防火防电等涉及自己以前专业工作的内容，但随着智能手机的普及，他慢慢发现网络安全的重要性，很多老年人不会用智能机，还遭遇网络诈骗。于是，吕大爷决定在群众中进行网络安全科普，从零开始学习智能手机，制作图文教程免费发放，要科普先得自己掌握好网络知识。

2017年，吕大爷从零开始学习



吕文良制作的教老人使用微信的图文教程。

使用智能手机，一步步研究如何通过手机缴电费、水费，不懂的就去询问儿子和孙子，自己学会后便开始培训其他老年人。为了方便大家记忆，吕

大爷编辑制作了360页智能手机图文教程，每一步操作都截图记录下来，配上详细的文字说明。另外，内容还涵盖用手机挂号、拍照等60多项日

常操作功能。每次课程结束后，吕大爷都会免费给老年人发放教程，讲授反诈科普课程时，吕大爷先在身边人群和网络上搜集案例，然后下载各种视频、图片做好课件，配合生动的语言让学员加深印象。疫情期间，吕大爷专门还开设了网课，教给老年人如何使用健康码。

由于吕大爷的课程生动幽默，讲解又非常细致，得到很多老年人的欢迎。吕大爷说，自己也是从零开始学习智能手机，所以比别人更能理解老年人，“我开始学习的时候，也希望别人能一步一步耐心教给我。”

成为志愿者讲师至今，吕大爷已经授课1000多个课时，从线下培训到网上授课，吕大爷说，帮助别人学习让自己的退休生活也非常充实快乐，“我也在不断学习的过程中，不想让老年人被这个时代抛弃。”

(据中央广电总台中国之声公众号)

暖新闻

杨倩重返清华！赠母校一份特殊礼物

8月20日，清华大学为杨倩、史梦瑶两位为国争光的奥运健儿举办东京奥运会凯旋欢迎会。杨倩在会上分享了备战参赛东京奥运会的难忘经历，并将自己的东京奥运会领奖服与东京奥运会吉祥物赠予学校。

清华大学副校长、射击队领队杨斌对杨倩、史梦瑶两位奥运健儿重返清华、回归校园生活表示热烈的欢迎。他表示，两位同学不仅在体育竞技上取得了优异的成绩，她们昂扬向上的精神风貌更是清华精神、体育精神和时代精神的最好体现。

作为清华大学经管学院2018级本科生，杨倩说：“我是体教融合的受益者，清华带给了我全方位的发展，清华精神激励着我不断成长进步，赋予了我备战、奋战奥运赛场的强大精神力量。作为清华体育人，今后我一定会恪守初心，砥砺前行，认



杨倩分享奥运备战经历。(清华大学供图)

真学习，刻苦训练，为清华、为祖国争得更多荣誉，为我国的体育事业作出自己应有的贡献！”

清华大学射击队总教练张秋萍介绍，清华大学射击队的运动员通过大学的系统教育，不仅能获得文化知识，更能开阔视野、陶冶情操，具有丰富的思想。“我们常说功夫在枪外，名为练枪，实为练人。学习服务训练，训练促进学习，‘体教融合’在清华

体育代表队、清华射击队的试验中，探索出了一条培养德智体美劳全面发展人才的成功之路。”张秋萍说。

会后，杨倩将自己的东京奥运会领奖服与东京奥运会吉祥物赠予学校。

据悉，清华大学射击队复建于1999年10月，是清华大学高水平运动队之一，目前共有队员22名。射击队始终坚持继承和发扬清华优良传统和体育精神，在“体教结合、学训结合、以学促训”的育人理念下，培养出一批德智体美劳全面发展的优秀体育人才。

截至2020年底，清华射击队先后在全国大(中)学生射击锦标赛、青运会、全运会、亚运会、世界大学生运动会、世界杯、世锦赛、奥运会等国内外各重大赛事中获得725枚奖牌。

(据人民网)

捉“谣”记

“隔空充电”辐射极强，对身体有害？并不会

【传言】“隔空充电”辐射极强，对身体有害，千万不要使用。

【真相】无线充电技术按照技术原理，可以分为三大类，即电磁感应式、电磁共振式和无线电波式。无论哪种方法的隔空充电(无线充电)，其技术基础都离不开电磁波，而电磁波会产生辐射，频率越高、能量越大，相对应的辐射也就越强。不过，讨论辐射对人体的影响必须考虑辐射量，如果电子产品的充电功率不高，对人体的影响是可以忽略不计的。

辐射标准与空间面积也有关系。根据国际非电离性辐射委员会制定的安全上限，人体承受的安全辐射范围为10瓦/平方米。按照家庭住房面积90平方米计算，居民家中可以承受的辐射功率最大为900瓦左右。隔空充电的充电桩，根据推算最高发射功率只有25瓦，所以是能够保证人体安全的。

无线电波式隔空充电技术是以“毫米波”极窄波束的形式传递给手机的，目前没有实验数据表明，毫米波会带来辐射，也就是说毫米波的“辐射”不会给人体健康带来负面影响。

(据中国互联网辟谣平台)

正能量

老人街头昏迷倒地，河北医护夫妻档接力救人

近日，河北省石家庄市一名骑车的老人突发疾病晕倒在地，呼吸、心跳骤停，情况十分危急。此时，下班路过的平山中山医院护士邢倩倩看到后，立即跑上前，跪地抢救。

据了解，当天，邢倩倩在下班回家途中，发现多人在路边焦急围观，称有人昏迷，邢倩倩发现一名老人趴在地上，头部有鲜血流出。“我是护士！”看到这一幕，邢倩倩急忙表明

身份，请路人帮忙把老人翻身平躺路面，同时拨打120急救电话，邢倩倩上前呼唤后，发现老人已失去意识。经检查，老人呼吸、心跳已经骤停，情况十分危急，她决定立刻进行心肺复苏紧急抢救，周围群众也纷纷帮忙，经过两轮心脏按压，伤者眼珠转动，意识逐渐恢复。

随后，120急救车到达现场，老人被送往平山中山医院接受救治。巧

合的是，当天在医院收治老人的医生，正是邢倩倩的丈夫李晓飞，知道当晚丈夫值班坐诊，邢倩倩又打电话，仔细告知被救伤者的基本情况，以便他做好充分救治准备。目前，老人已脱离生命危险。

邢倩倩从业近10年，回想起当天的情形，她说，这是一名护士的本能反应，当时也没考虑那么多。

(据央视新闻公众号)