

中老年人 学 iPad 一看就会

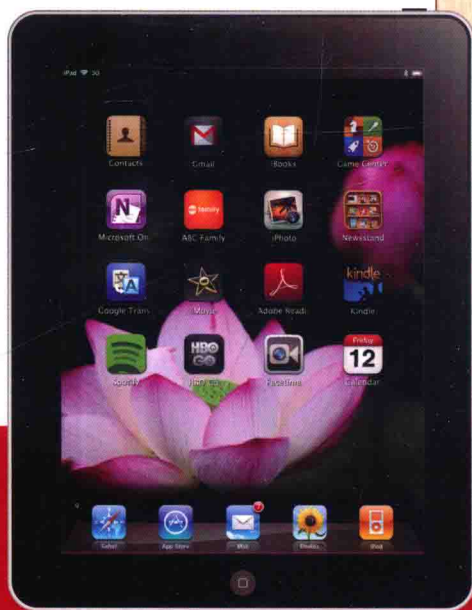


全彩畅销

大字 图解版

汪薇 / 编著

赶上时代步伐，
乐享数码时代新生活！



168 个应用技巧 + 88 个多学一招
+ 步骤详解 + 丰富图注 = 从现在开始！

- 看电影、看视频、看书、聊天打电话 **不花钱**，
- 吃饭、穿衣、旅行、看病 **所有花费统统减半！**
- 足不出户购物、交水电费、充话费 **省心省力**，
- 唱戏、玩游戏、带孩子、按摩养生 **样样精通！**

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中老年人 学 iPad 一看就会

全彩畅销

大字 图解版

● 汪薇 / 编著

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中青雄狮
CHINA YOUTH PRESS

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学IPAD一看就会：全彩畅销大字图解版 / 汪薇编著. —北京：中国青年出版社，2013.11

ISBN 978-7-5153-2077-9

I. ①中… II. ①汪… III. ①便携式计算机—图解 IV. ①TP368.32—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第283913号

中老年人学IPAD一看就会：全彩畅销大字图解版

汪薇 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：柳琪

书籍设计：六面体书籍设计

封面设计 张旭兴

版式设计 穆地

印刷：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本：889×1194 1/16

印张：15.25

版次：2014年2月北京第1版

印次：2014年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-2077-9

定价：49.90元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.cypmedia.com

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭系列、方正粗雅宋。

目 录

C O N T E N T S

Chapter 01

触摸iPad头一回

1.1 iPad——中老年人的最佳选择	14
1.1.1 什么是iPad	14
1.1.2 中老年人用哪款iPad最合适	16
1.1.3 中老年人用iPad可以做什么	17
多学一招	18
1.2 中老年人iPad 快速上手	19
1.2.1 如何开启和锁定iPad	19
多学一招	19
1.2.2 iPad的主屏幕按钮有什么用	19
多学一招	20
1.2.3 iPad的侧边开关有什么用	20
多学一招	21
多学一招	22
1.2.4 如何调整iPad的声音大小	22
多学一招	22
1.2.5 如何通过基本手势操控iPad	23
多学一招	23
1.3 了解iPad的屏幕界面	24
1.3.1 什么是iPad主屏幕界面	24
1.3.2 什么是搜索屏幕界面	24
多学一招	25
1.3.3 什么是应用程序界面	26
1.3.4 什么是程序下载安装界面	26
1.4 掌握iPad的基本设置方法	26
1.4.1 如何设置iPad的声音	26
1.4.2 如何设置日期与时间	27
多学一招	28
1.4.3 如何设置自动锁定时间	29
1.5 个性化我的iPad	29
1.5.1 如何设置屏幕的亮度	29
多学一招	30
1.5.2 如何更换屏幕内置的壁纸	30

Chapter

02

iPad操作易上手

1.5.3 如何将孙子的照片设置为屏幕壁纸	31
1.5.4 如何为iPad设置密码锁定	32
多学一招	32
多学一招	33
1.5.5 如何设置iPad的勿扰模式	34
2.1 文字输入不犯愁	36
2.1.1 如何使用手写输入法	36
多学一招	36
2.1.2 如何使用拼音输入法	38
多学一招	39
2.1.3 如何使用英文输入法	40
多学一招	40
2.1.4 如何输入数字和标点符号	41
多学一招	42
2.1.5 如何对输入的文本进行编辑	43
多学一招	44
2.2 使用iTunes体验海量应用程序的乐趣	45
2.2.1 什么是iTunes	45
多学一招	45
2.2.2 如何安装iTunes	46
2.2.3 如何注册iTunes账户	47
多学一招	49
2.2.4 如何使用iTunes获取更多应用程序	49
多学一招	51
2.2.5 如何使用iTunes同步应用程序	51
多学一招	51
多学一招	52
2.2.6 如何使用iTunes调整与删除应用程序	52
多学一招	54
2.3 使用App Store下载应用程序	54
2.3.1 什么是App Store	54
2.3.2 如何使用App Store快速下载安装程序	56
2.3.3 如何使用App Store搜索和筛选应用程序	57
多学一招	58
2.3.4 如何快速更新App应用程序	58
2.4 程序整理也不难	59

2.4.1 如何调整图标的位置	59
多学一招	59
2.4.2 如何使用文件夹管理程序图标	60
2.4.3 如何删除程序	60
多学一招	60

3.1 iPad的备忘录用处大

62

3.1.1 如何新建备忘录	62
多学一招	62
3.1.2 如何查看、搜索已有的备忘录	63
多学一招	63
3.1.3 如何删除无用的备忘录	63
3.1.4 如何设置备忘录文字的大小	64
多学一招	64

3.2 联系人管理很简单

65

3.2.1 如何将儿子的信息添加至通讯录	65
3.2.2 如何为联系人设置照片	65
多学一招	66
3.2.3 如何编辑老友的联系信息	67
3.2.4 如何查看与搜索联系人	68
多学一招	68
3.2.5 如何删除联系人	68
多学一招	69

3.3 日历提醒很方便

69

3.3.1 如何添加老伴的生日提醒事件	69
多学一招	70
多学一招	71
3.3.2 如何查看日历事件	72
多学一招	72
多学一招	73
3.3.3 如何修改和删除单一事件提醒	73
多学一招	74
3.3.4 如何修改和删除重复事件提醒	75
多学一招	75
多学一招	75

3.4 出行导航来帮忙

76

3.4.1 如何查看地图	76
--------------------	----

Chapter

04

照片视频随我拍

多学一招	76
多学一招	77
3.4.2 如何查找出行路线	77
多学一招	78

4.1 进入iPad影像世界

4.1.1 如何使用iPad拍摄自己的生活	80
多学一招	80
多学一招	81
4.1.2 如何查看旅游时拍摄的照片	81
多学一招	82
4.1.3 如何将孙子的照片设为屏幕壁纸	83
多学一招	83
4.1.4 如何为老朋友用幻灯片演示照片	83
多学一招	84
4.1.5 如何拷贝与分享照片	84
多学一招	85
4.1.6 如何删除照片	85
多学一招	86
4.1.7 如何使用相簿管理照片	86
4.1.8 如何将iPad变成电子相框	88
多学一招	90

4.2 照片美化很简单

多学一招	91
------------	----

4.3 创意拍摄很有趣

多学一招	92
------------	----

Chapter

05

音乐视频带着走

5.1 海量音乐随我享

5.1.1 如何直接用iTunes同步电脑中的音乐	94
多学一招	94
多学一招	96
5.1.2 如何使用iPad播放音乐	97
多学一招	98
5.1.3 如何只播放自己挑选的音乐	98
多学一招	100

5.2 在线音乐乐趣多

5.2.1 如何使用QQ音乐播放器	101
-------------------------	-----

多学一招	102
5.2.2 如何在家里听大戏	105
5.2.3 如何使用iPad听评书	106
多学一招	107
5.3 在线视频看不完	108
5.3.1 如何使用土豆在线看视频	108
5.3.2 如何使用优酷搜索想看的视频	109
5.3.3 如何使用网易公开课边看边学	110
5.4 高清影视免费看	111
5.4.1 如何使用iPad播放电影	111
5.4.2 如何使用PPS影音播放电影	112
5.4.3 如何使用迅雷看看播放电影	113
多学一招	114
6.1 网络之大任我游	116
6.1.1 如何将iPad接入无线局域网	116
多学一招	116
6.1.2 如何使用Safari浏览网页	117
6.1.3 如何将网页添加至收藏夹和主屏幕	119
6.1.4 如何查看与清除历史记录	120
多学一招	120
6.1.5 如何管理收藏夹	121
6.1.6 如何设置Safari的默认搜索引擎	123
6.2 徜徉网络大海洋	123
6.2.1 如何使用百度搜索引擎	123
6.2.2 如何使用新浪新闻查看时政要闻	125
6.2.3 如何使用ZAKER阅读各种新闻	126
6.2.4 如何使用iPad看报刊和杂志	127
6.3 网络生活便利多	129
6.3.1 如何上网充电话费	129
6.3.2 如何上网交水电费	130
6.3.3 如何查找附近美食	131
6.3.4 如何参加团购省钱	133
6.3.5 如何看着菜谱做大餐	136
6.3.6 如何使用美食杰烹饪佳肴	137
多学一招	138

Chapter

07

网上交流零距离

7.1 即时通信用QQ	140
7.1.1 如何登录QQ	140
多学一招	140
7.1.2 如何查找和添加女儿的QQ	141
7.1.3 如何与远在海外的儿子聊天	142
7.1.4 如何使用QQ的语音等功能	143
7.2 微信对讲更方便	144
7.2.1 如何登录微信	144
7.2.2 如何通过通讯录添加女儿微信	145
多学一招	145
7.2.3 如何通过微信与儿子聊天	146
7.2.4 如何使用“发现”功能	147
7.2.5 如何删除微信好友	148
7.3 玩转新浪微博赶潮流	149
7.3.1 如何登录与查看微博	149
7.3.2 如何查找女儿的微博	150
7.3.3 如何发表新微博	151
7.3.4 如何查看我的微博	152
7.4 邮件通讯很简单	153
7.4.1 如何添加默认的邮箱账户	153
多学一招	154
7.4.2 如何读取与发送电子邮件	154
7.4.3 如何回复电子邮件	155
7.4.4 如何删除电子邮件	156

Chapter

08

休闲娱乐样样全

8.1 益智游戏乐趣多	158
8.1.1 如何玩愤怒的小鸟游戏	158
多学一招	159
8.1.2 如何玩找茬游戏	159
多学一招	160
8.1.3 如何在iPad上打台球	160
8.1.4 如何在iPad上打豆豆	162
8.1.5 如何玩米诺拼图游戏	163
8.1.6 如何玩祖玛游戏	164
8.2 棋牌游戏需动脑	165
8.2.1 如何在iPad上斗地主	165
8.2.2 如何在iPad上下象棋	166

Chapter

09

读书购物真方便

- 8.2.3 如何在iPad上打麻将 167
- 8.2.4 如何在iPad上玩接龙游戏 169

8.3 休闲游戏独乐乐 170

- 8.3.1 如何玩切水果游戏 170
- 8.3.2 如何用iPad挖宝藏 173
- 8.3.3 如何用iPad猎鱼 176
- 8.3.4 如何玩破坏者游戏 177
- 8.3.5 如何玩天天连萌游戏 179
- 8.3.6 如何玩泡泡龙游戏 180
- 8.3.7 如何玩鳄鱼爱洗澡游戏 182

9.1 iBooks图书免费读 184

- 9.1.1 如何使用iBooks下载图书 184
- 9.1.2 如何使用iBooks阅读图书 186
- 9.1.3 如何使用iBooks整理书架和图书 187

9.2 海量电子书任我挑 188

- 9.2.1 如何使用iPad读《三国演义》 188
- 9.2.2 如何使用iPad听书 190
- 9.2.3 如何使用iPad读历史书 191
- 9.2.4 如何使用iPad逛书城 191
- 9.2.5 如何使用iPad读二十四史 192
- 9.2.6 如何使用iPad的工具书 192

9.3 网上购物不排队 193

- 9.3.1 如何去淘宝购买保暖内衣 193
- 9.3.2 如何去京东购买按摩垫 195
- 9.3.3 如何去当当购买图书 196

9.4 订票出行实惠多 198

- 9.4.1 如何搜索火车票信息 198
- 9.4.2 如何订打折飞机票 198
- 9.4.3 如何预订酒店 199

Chapter

10

孩子教育我有方

10.1 跟孙子一起快乐玩耍 202

- 10.1.1 如何让Tom猫陪孩子玩 202
- 多学一招 204
- 10.1.2 如何与Ben狗说话 204
- 10.1.3 如何让宝宝认识表情 207

Chapter

11

身体健康享幸福

多学一招	208
10.1.4 如何陪孙子玩夹娃娃机	209
10.1.5 如何教孙子看图猜成语	211
多学一招	211
10.2 有声读物听声学习	212
10.2.1 如何陪孙子听成语故事	212
10.2.2 如何让宝宝自己听童书	214
10.3 让宝宝快乐学习	216
10.3.1 如何对宝宝进行左右脑开发	216
10.3.2 如何教宝宝学数学	218
10.3.3 如何教宝宝涂颜色	219
11.1 寻医问药不求人	222
11.1.1 如何在线寻医问药	222
多学一招	223
11.1.2 如何掌握自己的健康	224
11.1.3 如何查找所需的药物	229
11.1.4 如何注意用药安全	230
多学一招	230
11.1.5 如何使用老偏方	233
11.2 自我养护享万年	234
11.2.1 如何记录自己的血压变化	234
多学一招	235
11.2.2 如何记录血糖情况	235
多学一招	236
11.2.3 如何认准穴位进行按摩	236
多学一招	236
11.2.4 如何阅读保健畅销书	237
11.2.5 如何进行中医养生	238
11.2.6 如何自己做足底按摩	239
11.2.7 如何治疗失眠	240
11.2.8 如何查询健康问题	241
多学一招	241
11.2.9 如何查阅中医养生图书	242
11.2.10 如何了解水果的营养	242
11.2.11 如何自制保健药茶	244
多学一招	244

中老年人 学 iPad 一看就会

全彩畅销

大字 图解版

● 汪薇 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cypaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学IPAD一看就会：全彩畅销大字图解版 / 汪薇编著. —北京：中国青年出版社，2013.11

ISBN 978-7-5153-2077-9

I. ①中… II. ①汪… III. ①便携式计算机—图解 IV. ①TP368.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第283913号

中老年人学IPAD一看就会：全彩畅销大字图解版

汪薇 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：柳琪

书籍设计：六面体书籍设计

封面设计 张旭兴

版式设计 穆地

印刷：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本：889×1194 1/16

印张：15.25

版次：2014年2月北京第1版

印次：2014年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-2077-9

定价：49.90元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.cypmedia.com

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭系列、方正粗雅宋。

前言

P R E F A C E

编写本书的意图

随着科技的高速发展，人们的生活习惯也在发生着翻天覆地的变化。逛街购物的人变少了，卖手机充值卡的网点变少了，在银行排队等候转账的人变少了，节假日在家宅着的人也越变越少了……不过相对的，上网购物的人变多了，网上充手机交水电费的人变多了，网上银行直接转账汇款的人变多了，自助出行的人也越来越多了。短短几年间，中国的网民已从不到一亿急速增长到近六亿，这足以说明越来越多的人享受到了高科技和网络时代所带给我们的便捷，丰富的网络资源和应用，让我们的生活变得更加丰富多彩。

但是，对于中老年人而言，想要很好地掌握电脑的应用并不是一件非常容易的事情。电脑繁琐的组件和操作让许多的中老年人望而却步，尤其是很多中老年人在学习了成长一段时间的电脑操作后，却仍旧困在文字输入阶段而止步不前。于是很多中老年人就不禁要问，难道我们就没法轻松地学会电脑应用享受一把现代的网络生活？难道我们就不能像年轻人那样可以随意地上网、聊天、购物、玩游戏来丰富我们的业余生活？难道我们就真的跟不上时代啦？

答案肯定是否定的，随着平板电脑的出现，这些在电脑上学不会的复杂操作、文字输入等难题统统都迎刃而解。这就好像十年前，手机还只是一个功能极其简单的通讯产品，十年后，手机已变身为几乎可以取代电脑的通讯设备。而 iPad 作为平板电脑的代表，不仅兼具了手机和电脑的部分功能，而且又有自己独有的特点。它没有电脑那么大的体积，便于携带，同时又拥有比手机更大、更清晰的屏幕，便于操作和浏览，最主要的是它极其简单的操作方法、人机互动智能化的特点，使得即使是中老年人也可快速地掌握其所有的功能和应用。除此之外，它还拥有海量的应用程序可供下载和使用，能够满足中老年人所有的上网、休闲、娱乐、学习、阅读、交流等的一切需求，让中老年人也可以轻松地赶上时代步伐，享受高科技和网络所带给我们的便利和乐趣。

本书内容

本书内容详细介绍了 iPad 应用的方方面面，从 iPad 的基本操作方法，到日常生活中的各种应用；从拍照录制视频，到观看网络影视剧；从阅读网络新闻和资讯，到从网上购买各种东西；从简单的网络交流，到全球免费互通；从欣赏网络音乐，到各种各样的娱乐游戏；从孩子的教育，到自身的保健和养生等几乎涵盖了围绕 iPad 所有功能的应用。同时，针对这些内容还进行了举一反三的讲解，让大家可以更好地掌握所学知识。

本书特色

本书采用了全彩大字 + 案例图解的写作方式，非常适合所有中老年人读者阅读和学习。本书内容丰富实用，结合 iPad 极为简单的点、划操作，让几乎每个中老年人都可以自由无障碍地使用 iPad。你仅仅需要做的，就是按照书中所讲解的案例，跟着一二三的步骤操作下去即可。

本书是根据 iPad 的使用特点，专为广大中老年人量身打造的一本 iPad 使用详解，不但内容丰富，而且每个案例均选自最贴合中老年人日常生活实际需求的应用，实用性极强。

首先，本书去除了各种枯燥的理论性内容，更加注重内容的可操作性。几乎所有的内容都是取自中老年人生活中的案例，并按照步骤图解的方式进行生动讲解，让每个读者都可以按照书中的步骤，一步一步地完成各项操作，这样的内容安排更加简洁明了。

其次，本书中的每个步骤讲解，都配有大量的图注和提示信息，比如，需要在某个按钮或文字上轻点，或需要在某处输入文字等，都进行了清晰的标示，即使读者不看文字，也可跟着步骤图完成案例的操作。

最后，本书还提供了大量“多学一招”的小贴士，这些贴士可以帮助读者大大扩展内容的阅读空间，并可以根据这些贴士了解到更多关于 iPad 应用的技巧和常识及各种注意事项等。因为网络的世界是非常广大的，虽然我们对每一类的应用都做了详细的讲解，但是相对于整个互联网来说，我们所介绍的内容不过九牛一毛，因此，学会举一反三才是最好的办法。

本书内容安排合理、选材全面、讲解翔实准确、步骤连贯完整，不但指出了操作的方法，也指出了使用的方向。因此，拥有本书你不但可以完成 iPad 的各种基本操作和应用，而且还可以触类旁通地完成所有 iPad 的相关应用。拥有本书，你就会发现，使用 iPad 原来是一件如此简单、愉快的事情，它让我的生活从此变得大不同！

编者

目 录

C O N T E N T S

Chapter 01

触摸iPad头一回

1.1 iPad——中老年人的最佳选择	14
1.1.1 什么是iPad	14
1.1.2 中老年人用哪款iPad最合适	16
1.1.3 中老年人用iPad可以做什么	17
多学一招	18
1.2 中老年人iPad 快速上手	19
1.2.1 如何开启和锁定iPad	19
多学一招	19
1.2.2 iPad的主屏幕按钮有什么用	19
多学一招	20
1.2.3 iPad的侧边开关有什么用	20
多学一招	21
多学一招	22
1.2.4 如何调整iPad的声音大小	22
多学一招	22
1.2.5 如何通过基本手势操控iPad	23
多学一招	23
1.3 了解iPad的屏幕界面	24
1.3.1 什么是iPad主屏幕界面	24
1.3.2 什么是搜索屏幕界面	24
多学一招	25
1.3.3 什么是应用程序界面	26
1.3.4 什么是程序下载安装界面	26
1.4 掌握iPad的基本设置方法	26
1.4.1 如何设置iPad的声音	26
1.4.2 如何设置日期与时间	27
多学一招	28
1.4.3 如何设置自动锁定时间	29
1.5 个性化我的iPad	29
1.5.1 如何设置屏幕的亮度	29
多学一招	30
1.5.2 如何更换屏幕内置的壁纸	30

Chapter

02

iPad操作易上手

1.5.3 如何将孙子的照片设置为屏幕壁纸	31
1.5.4 如何为iPad设置密码锁定	32
多学一招	32
多学一招	33
1.5.5 如何设置iPad的勿扰模式	34
2.1 文字输入不犯愁	36
2.1.1 如何使用手写输入法	36
多学一招	36
2.1.2 如何使用拼音输入法	38
多学一招	39
2.1.3 如何使用英文输入法	40
多学一招	40
2.1.4 如何输入数字和标点符号	41
多学一招	42
2.1.5 如何对输入的文本进行编辑	43
多学一招	44
2.2 使用iTunes体验海量应用程序的乐趣	45
2.2.1 什么是iTunes	45
多学一招	45
2.2.2 如何安装iTunes	46
2.2.3 如何注册iTunes账户	47
多学一招	49
2.2.4 如何使用iTunes获取更多应用程序	49
多学一招	51
2.2.5 如何使用iTunes同步应用程序	51
多学一招	51
多学一招	52
2.2.6 如何使用iTunes调整与删除应用程序	52
多学一招	54
2.3 使用App Store下载应用程序	54
2.3.1 什么是App Store	54
2.3.2 如何使用App Store快速下载安装程序	56
2.3.3 如何使用App Store搜索和筛选应用程序	57
多学一招	58
2.3.4 如何快速更新App应用程序	58
2.4 程序整理也不难	59