

检查更新

您的 iPad 软件已是最新版本。iTunes

恢复

如果您的

我可以没有，
但有了就要玩得转……

19位超级玩家历时3个月倾力打造
30项疑难解析，12个超实用软件，要炫就炫到极致
只看图就能学会，100个技巧让您从菜鸟变成资深果粉

24小时玩转

系统重装备份与恢复

S for iPhone/iPad

龙马工作室 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

24玩4转 小时 系统重装备份与恢复 iOS for iPhone/iPad

龙马工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

24小时玩转系统重装备份与恢复 : iOS for
iPhone/iPad / 龙马工作室编著. -- 北京 : 人民邮电出
版社, 2012. 2

ISBN 978-7-115-26734-4

I. ①2… II. ①龙… III. ①移动电话机—应用程序
—基本知识②便携式计算机—应用程序—基本知识 IV.
①TN929.53②TP368.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第219476号

24 小时玩转系统重装备份与恢复 iOS for iPhone/iPad

- ◆ 编 著 龙马工作室
责任编辑 张 翼
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 10.33
字数: 253 千字 2012 年 2 月第 1 版
印数: 1—4 000 册 2012 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26734-4

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

内 容 提 要

本书教您如何迅速成为 iOS 高手。全书对 iOS 好玩好用的部分进行精挑细选，将 iOS 的强大、迷人之处通过图文并茂的形式展示出来，图上的编号与操作步骤一一对应，从而使操作过程清晰易懂。

全书包括敢想敢用、重装系统、备份与恢复、实战案例以及附录等 5 部分内容。第 1 部分主要讲解了如何将 iPhone/iPad 完美越狱，以及越狱后如何使用 iTunes 和其他软件同步重要信息、应用程序、音乐、影片、照片和图书等；第 2 部分主要讲解了如何备份 SHSH、重装系统到最新版本、重装系统到未越狱状态、重装系统到更低的系统版本及重装系统失败时的解决方法等；第 3 部分主要讲解了如何使用 iTunes 和其他软件备份苹果手持设备中的重要信息、照片、音乐、视频和图书等；第 4 部分主要讲解了如何才能实现重装系统后不丢东西、将设备成功越狱、放心地将设备借给朋友及从不同的电脑复制资料等；第 5 部分以附录的形式讲解了 iTunes 和苹果手持设备的常见故障处理方法，并对同步备份软件的优缺点进行了比较分析。

本书既适合初学者阅读，也适合对 iOS 有一定了解的“果粉”参考。对于爱时尚、爱刺激、爱折腾、特别想玩 iPhone/iPad 或已经在玩 iPhone/iPad 的人来说，这既是一个新的起点，也是一个新的高点。

序

第一次听说 Apple 产品令人吃惊的价位时，我根本就没打算光顾这样的机器。可当身边的潮人秀给我看的时候，我惊呆了。我被酷炫的手指操作所折服，我为其强大的功能而着迷。于是，我出手了。

几乎是一夜之间，“苹果”风靡世界。iPhone 4 霸气来袭，令其他手机瞬间黯然失色，而 iPad 更是一举占领了平板电脑的大半河山。正如其广告词所言：再一次，改变一切。

数码时代来临了！

还记得好多科幻大片中的透明电脑吧？很轻很薄甚至是透明的那种。也许 iPhone 和 iPad 就是那种未来电脑的雏形。据专家预测，3 年内主流平板电脑的价格将降低到 1000 元左右。到那时，几乎就是人手一本了。

然而，技术革新的迅猛发展难免给人措手不及之感，各种由于使用不当而造成的笑话层出不穷。记得早些年电脑普及的时候，有人拿光驱架当咖啡杯托盘，还向售后人员抱怨产品质量不行，不结实！而现在使用各种设备上网的大小潮人们，分不清腾讯 QQ 和腾讯微博的也大有人在。

要跟得上、玩得转？那就永远不要停下学习的脚步。

跟随本书一起深入学习吧！本书能带给你快乐，解决你的问题，避免你的失误。

感谢人民邮电出版社魏雪萍老师。没有他的指导，我根本无法完成本书的创作。

感谢腾讯公司为本书提供了极好的推广平台，并进行了大量的技术支持工作。

感谢我的创作团队，邓艳丽老师与我共同担任了主编，为本书的写作提供了清晰的脉络。此外，还有副主编李震先生和陈芳女士，策划及技术指导王果先生，优秀作者王金林先生，文案处理乔娜，版式专家胡芬，资料搜集赵源源，其他参与内容整理、筛选工作的朋友还有孔万里、陈小杰、周奎奎、刘卫卫、彭超、李东颖、左琨、任芳、王杰鹏、崔姝怡、左花草、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若等，他们都为本书倾尽了大量的心血。

最后，感谢亲爱的读者与我一起分享美好的时光。如果您在书中发现好的东西，请分享给您的朋友；如果发现不足的地方，请告诉我（电子邮箱：march98@163.com）。

孔长征
2011 年 12 月

前言

您手里拿着的这本书，倾注了我们所有的感情。

数码产品就像我们的朋友，我们由陌生到熟悉，再到形影不离，中间的“曲折”实在是一言难尽。

为了让更多的读者能够真正玩好各种数码装备，在众多同仁的支持下，我们把亲身经历的这种痛苦而又甜蜜的“折腾”过程写了出来，遂成此书。

在这里，请允许我们的自我炫耀，因为我们实在不愿意看到，您和如此优秀的图书失之交臂。

仔细地阅读吧！希望在本书的帮助下，您能够顺利“玩转”手中的数码产品。



本书特色

◆ 不挑对象

无论您是刚刚接触“苹果”的新手，还是已经成为 iOS 高手，都能从本书中找到一个新的起点。

◆ 简单易学

以活泼的语言和图文并茂的形式进行内容讲解，为您营造一个轻松愉悦的环境，同时在讲解的过程中还穿插了各种实用技巧和趣味功能。

◆ 实用至上

充分考虑您的需求，从实用的角度出发，避开艰深的技术问题，让您真正用好、玩好。

◆ 珠玉互连

在对 iOS 系统重装、备份与恢复进行深入剖析的同时，还详细介绍了其他同步备份软件的使用方法和操作技巧，告诉您哪些软件可用、好用，真正做到有选择、可选择。

◆ 知识扩展

本书最后以附录的形式介绍了 iTunes 和苹果手持设备的常见故障问题及其处理方法，并对比了同步备份软件的优缺点，让各种问题不再是难题。



本书内容

全书分为 5 个部分，共计 24 小时的学习计划。

第 1 部分 敢想敢用：主要讲解了如何将 iPhone/iPad 完美越狱，以及越狱后如何使用 iTunes 和其他软件同步重要信息、应用程序、音乐、影片、照片和图书等。

第 2 部分 重装系统：主要讲解了如何备份 SHSH、重装系统到最新版本、重装系统到未越狱状态、重装系统到更低的系统版本及重装系统失败时的解决方法等。

第 3 部分 备份与恢复：主要讲解了如何使用 iTunes 和其他软件备份苹果手持设备中的重要信息、照片、音乐、视频和图书等。

第 4 部分 实战案例：主要讲解了如何才能实现重装系统后不丢东西、将设备成功越狱、放心地将设备借给朋友及从不同的电脑复制资料等。

第 5 部分 附录：主讲解了 iTunes 和苹果手持设备的常见故障处理方法，并对同步备份软件的优缺点进行了比较分析。



精彩看点

◆ 对设备进行完美越狱

详细介绍设备越狱的相关知识，以及越狱后更多好玩、好用的功能。

◆ 设备越狱后的美化

将苹果手持设备的主题、字体更换为自己喜欢的样子。

◆ 重装系统失败后的解决办法

逐一列举重装系统失败的典型问题，并给予相应的解决办法，帮助玩家轻松应对各种难题。

◆ 备份 iPhone/iPad 中的各种资料

将 iPhone/iPad 中的照片、音 / 视频和图书等各种资料真正地保存在电脑中，方便以后随用随取。

实用小案例

结合大量实战经验，介绍在具体的使用过程中如何面对各种各样的问题，如借出设备前后应该做哪些工作、如何让别人帮忙复制东西等。



温馨提示

本书介绍的操作将要涉及 iPhone、iPad 以及安装有 Windows 操作系统和 iTunes 的 PC。另外，为了使您在阅读时更准确地理解操作步骤，本书统一了操作用语。

“单击”

(1) 在电脑中：用鼠标左键点击一次（这里的点击一次是指按下键和松开键这一整个过程）的动作称为“单击”，单击某个对象一般只是将对象选中，而不能将其打开。

(2) 在 iPhone/iPad 中：用手指点住对象后松开的过程称为“单击”，单击某个对象可以在选中的同时打开该对象。

“双击”

(1) 在电脑中：用鼠标左键连续单击两次的动作称为“双击”。

(2) 在 iPhone/iPad 中：用手指连续单击对象两次称为“双击”。

网址时效

书中提到的软件下载地址可能会有变更，如果您根据地址无法成功下载到 App 软件，请在 iTunes Store 中用书中提供的应用程序名称进行搜索下载，给您带来的不便敬请见谅。



我的伙伴

本书由龙马工作室策划，邓艳丽、孔长征任主编，李震、陈芳任副主编，王金林、胡芬、乔娜和赵源源等参与编著。参加资料搜集和整理工作的人员还有孔万里、陈小杰、周奎奎、刘卫卫、彭超、李东颖、左琨、任芳、崔姝怡、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若等。

在编写本书的过程中，我们竭尽所能努力做到最好，但也难免有疏漏和不妥之处，恳请广大读者批评指正。若您在阅读过程中遇到困难或疑问，可以给我们发送电子邮件（march98@163.com），或在腾讯微博收听“24 小时玩转”进行在线交流。此外，您还可以登录我们的论坛网站（<http://www.51pcbook.com>），与众多朋友进行深入探讨。

本书责任编辑的电子邮箱为：zhangyi@ptpress.com.cn。

龙马工作室

CONTENTS 目录

Part 1 敢想敢用

第 1 小时 越狱前必知	3
1.1 iTunes 是什么	4
1.2 iTunes 与苹果手持设备的关系	4
1.3 什么是越狱	4
1.4 越狱后的风险	5
1.5 越狱后保修的问题	5
1.6 我的百宝箱	5
1.6.1 iTunes 的安装环境	5
1.6.2 iTunes 常见的安装和打开故障	6



第 2 小时 冲破“监狱”的牢笼	7
2.1 备份“SHSH”	8
2.2 越狱准备	9
2.2.1 越狱软件的准备	9
2.2.2 备份数据	10
2.3 越狱成功	10
2.4 完美越狱	13
2.5 我的百宝箱	16
不同固件版本所适用的越狱工具	16



第3小时 越狱后能做什么	17
3.1 越狱后必做的事	18
3.2 越狱后还能做什么	18
3.3 我的百宝箱	19
使用 iFiles 轻松管理设备中的所有文件	19

第4小时 越狱后 iTunes 的使用	23
4.1 越狱前后 iTunes 的变化	24
4.2 越狱后使用 iTunes 同步资料	24
4.3 我的百宝箱	28
在 iTunes 显示更多音乐标签	28

第5小时 越狱后同步重要信息	29
5.1 用 iTunes 同步重要信息	30
5.2 我的百宝箱	31
善用“自动同步”，有效防止丢失	31

第6小时 越狱后同步应用程序	35
6.1 用 iTunes 安装应用程序	36
6.2 同步某个应用程序中的资料	38
6.3 我的百宝箱	42
更新应用程序	42



第7小时 越狱后同步音乐 / 影片..... 43

7.1 用 iTunes 同步音乐 / 影片..... 44

7.2 用同步助手同步音乐 / 影片..... 48

7.3 用 Xilisoft iPad to PC Transfer 同步音乐 / 影片..... 50

7.4 我的百宝箱..... 53

7.4.1 让音乐自动“同步”到你的设备中..... 53

7.4.2 电脑中的视频无法在 iPad 中观看..... 56



第8小时 越狱后同步照片..... 57

8.1 用 iTunes 同步照片..... 58

8.2 用 Xilisoft iPad to PC Transfer 同步照片..... 60

8.3 同步后照片质量降低了..... 63

8.4 我的百宝箱..... 67

将相机中的照片传到 iPad..... 67

第9小时 越狱后同步图书..... 69

9.1 支持的图书格式..... 70

9.2 用 iTunes 同步图书..... 70

9.3 用同步助手同步图书..... 73

9.4 我的百宝箱..... 75

能听的图书..... 75



Part 2 重装系统

第 10 小时 备份 SHSH.....	79
10.1 备份 SHSH 的原因.....	80
10.2 备份 SHSH 的条件.....	80
10.3 未越狱时备份 SHSH.....	80
10.4 越狱后备份 SHSH.....	81
10.5 我的百宝箱.....	82
10.5.1 查看备份的 SHSH 文件.....	82
10.5.2 无法备份 SHSH.....	82



第 11 小时 重装系统到最新版.....	83
11.1 固件与系统.....	84
11.2 自动升级.....	84
11.3 保存最新系统版本.....	88
11.4 感受升级后的快乐.....	88
11.5 在各种模式下重装系统.....	89
11.5.1 直接重装.....	89
11.5.2 恢复模式.....	90
11.5.3 DFU 模式.....	91
11.6 我的百宝箱.....	92
退出恢复 /DFU 模式.....	92
第 12 小时 重装系统到未越狱状态.....	93
12.1 下载固件.....	94
12.2 进入 DFU 模式.....	94
12.3 绕开验证.....	94
12.4 恢复到未越狱状态.....	95
12.5 我的百宝箱.....	96
查看 iPad 固件版本.....	96

第 13 小时 让时光倒流——系统降级 97

13.1 固件降级的条件 98

13.2 恢复固件版本 98

13.3 我的百宝箱 101

系统初始化 101

第 14 小时 重装失败不用急 103

14.1 注定不会成功的刷机 104

14.2 分析失败的原因 104

14.3 绕开苹果的验证 105

14.3.1 手动绕开苹果验证 105

14.3.2 用小雨伞绕开验证 106

14.4 确保成功刷机 107

14.4.1 解决“1015”错误 107

14.4.2 解决“1013”错误 108

14.4.3 解决其他常见的刷机错误 111

14.5 我的百宝箱 114

启动小雨伞时出错 114



Part 3 备份与恢复

第 15 小时 揭开备份神秘的面纱	117
15.1 备份与恢复	118
15.2 什么时候会自动备份	119
15.3 备份文件太大怎么办	120
15.4 直接从备份查看短信 (iTwin)	123
15.5 强大的备份处理软件——iBackupBot	124
15.5.1 查看备份的详细信息	125
15.5.2 修改备份文件	126
15.6 我的百宝箱	128
15.6.1 iTunes 备份了什么内容	128
15.6.2 删除现有的备份	130



第 16 小时 备份照片	131
16.1 备份【相机胶卷】中的照片	132
16.2 备份照片图库	133
16.2.1 用无线 U 盘备份	133
16.2.2 用 i-FunBox 备份	137
16.3 我的百宝箱	139
查看照片的拍摄地点	139
第 17 小时 备份音乐和视频	141
17.1 用 SharePod 备份音乐和视频	142
17.2 用曦力苹果派备份音乐和视频	145
17.3 用 iTools 导出音乐	146
17.4 用 SaveTunes 备份音乐和视频	148
17.5 备份“摸手音乐”等播放软件中的音乐	152
17.6 我的百宝箱	153
17.6.1 删除音乐文件	153
17.6.2 快速删除重复的音乐文件	154
第 18 小时 备份图书	155
18.1 备份购买的图书	156
18.2 备份 iBooks 中的 pdf 图书	157
18.3 备份 iBooks 中的 epub 图书	158
18.4 备份其他阅读器中的图书	161
18.5 我的百宝箱	162
18.5.1 在邮箱中备份图书	162
18.5.2 将邮件中的图书保存到设备	163

Part 4 实战案例

第 19 小时 <u>重装后也能不丢东西</u>	167
19.1 备份苹果手持设备	168
19.2 从备份恢复	171
19.3 重新恢复所有资料	172
第 20 小时 <u>越狱，不再是问题</u>	173
20.1 备份 SHSH	174
20.2 将系统降级	174
20.3 完美越狱	175
20.4 我的百宝箱	176
20.4.1 越狱利弊知多少	176
20.4.2 越狱失败？不用急	176
第 21 小时 <u>放心地把设备借给朋友</u>	177
21.1 借出前的准备	178
21.2 删除敏感信息	182
21.3 拿回设备先恢复	184
21.4 重新同步	184
21.5 我的百宝箱	185
使用设备时应该注意保养	185



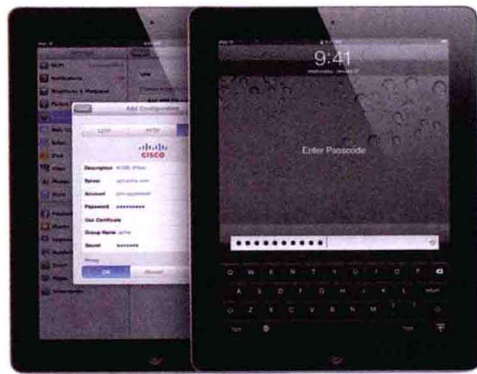
第 22 小时 拷贝别人的资料.....187

- 22.1 拷贝别人的音乐.....188
- 22.2 拷贝别人的电影.....190
- 22.3 拷贝别人的图书.....192
- 22.4 拷贝别人的照片.....193
- 22.5 拷贝别人的应用程序.....194
- 22.6 我的百宝箱.....196
 - 【手动管理音乐和视频】并不安全.....196



第 23 小时 工作和家庭两片天.....197

- 23.1 从公司回到家里.....198
 - 23.1.1 用家庭电脑的备份恢复设备.....198
 - 23.1.2 用家庭电脑中的资料库同步.....199
 - 23.1.3 使用后别忘了备份一下.....200
- 23.2 从家里返回公司.....201
- 23.3 我的百宝箱.....201
 - 创建多个资料库.....201



第 24 小时 工作家庭始终如一.....203

- 24.1 采用同一个资料库.....204
- 24.2 保证两台电脑的资料库同步.....205
- 24.3 我的百宝箱.....206
 - 防止数据丢失.....206