



中老年人玩转APP

沈超◎著

简单 易学 从零开始

智能手机APP一看就会，快速掌握不求人

看完本书，您可以：

- QQ交流、微信畅聊，省钱便捷
- 听书、看视频、玩游戏，轻松愉悦
- 足不出户，浏览新闻、网上购物、缴纳水电费
- 摆脱老花镜、告别健忘、调养身体，让手机APP为您排忧解难

图片演示+大字图注+步骤详解+实用分类=即学即用



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中老年人玩转 APP

(图解版)

沈超 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

中老年人玩转APP: 图解版 / 沈超著. -- 北京:
人民邮电出版社, 2015.7
ISBN 978-7-115-39710-2

I. ①中… II. ①沈… III. ①互联网络—软件工具—
图解 IV. ①TP393.409-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135253号

内 容 提 要

进入移动互联时代后, 智能手机和种类繁多的 APP 给人们的生活、工作带来了巨大的变化。手机 APP 并非是年轻人的专利, 中老年人也需要借助它们让自己的生活变得多姿多彩。

本书从中老年人使用智能手机 APP 的实际需求出发, 采用图文并茂的写作方式进行讲解, 中老年朋友只要按照书中的步骤操作, 便能快速掌握手机 APP 的使用方法与技巧。全书涵盖手机 APP 基本操作、软件下载及使用方法、微信聊天、网络游戏、网上购物、安全防范等内容。本书浅显易懂, 适合刚接触智能手机的中老年人阅读。

◆ 著 沈 超

责任编辑 刘 盈

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫正大印刷有限公司印刷

◆ 开本: 800×1000 1/16

印张: 12.5

2015 年 7 月第 1 版

字数: 100 千字

2015 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

21 世纪，人们走入了大数据时代。智能化极大地改变了人们的生活方式。所有吃穿住行、行走坐卧都离不开智能化带来的变化。

智能手机的出现，催生了各种各样的APP。这些APP 改变和加快了人们现代化生活的步伐。无论是社交、娱乐、购物，还是阅读、健康、旅行，都跨越了传统的时间和空间的限制。

在这种大趋势的影响下，“时尚”不再是年轻人的专利。中老年朋友纷纷加入了智能化的大军中，让自己的生活变得多姿多彩，如用手机上网，聊微信，用手机看电视，用QQ 发信息，用手机网购，等等。

手机APP 还帮助中老年朋友解决了很多“难题”。例如，他们不用远赴千里去探望儿孙，仅需一部智能手机、一个软件，他们就能看到孩子们的笑脸。足不出户，他们就可以开门收货，再也不用爬楼梯逛市场购物了……

然而，目前仍然有不少中老年朋友对智能化很陌生。受到年龄因素的限制，中老年朋友接受新事物、高科技的能力相对较弱，这些看起来无限美好的APP，在他们眼里想要学会却比“登天”还难。

求助于儿女？求助于朋友？且不说这些人是否有足够的时间来教授，只是老年人健忘的特点就让这个想法变得很不现实。用一位老阿姨的话讲：“儿子辛辛苦苦教一天，我当时觉得学会了，但做顿饭的工夫就全忘了。”由此可见，如果能有一本全面讲述如何玩转APP的书，手把手地教中老年人如何操作，那么无论对于中老年人，还是对于他们的子女来说，都是一件幸事。

《中老年人玩转APP（图解版）》就肩负了这项使命。本书内容既包括当下APP发展对中老年人生活的影响，也有分步实操环节，如如何下载、如何安装、如何设置等。同时，在本书的第三章，我们还专门介绍了一些最符合中老年人需求的APP，并详细介绍了它们的功能和用法，真正帮助中老年人解决了不会玩、不敢玩的问题。

智能化是未来的发展趋势，中老年人更应该享受由此而来的便利和精彩。玩转APP，不仅可以解决当下中老年人很多的生活问题，而且可以给他们的退休生活带来更多改变和惊喜，拉近他们和孩子们的距离，让生活变得更美好！

目 录

第一章 APP，中老年人也可以学得会 1

- 1.1 年纪越大，越应该学着使用 APP 3
 - 1.1.1 老年机已无法满足中老年人多样化的需求 3
 - 1.1.2 拇指化操作已经成为主流 6
 - 1.1.3 老龄化问题催生手机 APP 新市场 9
 - 1.1.4 APP 真正让中老年人的生活走向智能化 11
- 1.2 APP 到底能给中老年人带来怎样的体验 11
 - 1.2.1 社交：儿子，今天回家吃饭不 11
 - 1.2.2 养生保健：今天，你摄入了多少胆固醇 14
 - 1.2.3 购物：为什么网上的菜比市场的便宜 16

1.2.4	理财：中老年人的财务自由	17
1.2.5	娱乐：除了广场舞之外，你还可以做什么	19
1.2.6	应急救助：关键时刻，APP 能做什么	21
1.3	什么样的 APP 适合中老年朋友	24
1.3.1	简单化：极简背后的巨大市场	25
1.3.2	实用化：APP，让智能机变得更贴心	26
1.3.3	时尚化：向前一步，贴近年轻人生活	28
1.3.4	智能化：一部手机，连接智能生活	29
1.4	使用 APP 的注意事项	30
1.4.1	APP 并非越多越好	30
1.4.2	谨防上当受骗	33

第二章 全流程手把手指点，玩转 APP 并不难 35

2.1	下载：玩转 APP 的第一步	37
2.1.1	哪里可以下载 APP	37
2.1.2	如何选择适合自己的 APP	39
2.1.3	如何下载 APP	46
2.1.4	下载时的注意事项	48

2.2	安装：一键安装，从无到有	48
2.2.1	安装 APP 的具体步骤	49
2.2.2	安装时的注意事项	54
2.3	设置：工欲善其事，必先利其器	55
2.3.1	为什么要对 APP 进行设置	55
2.3.2	要对哪些内容进行设置	58
2.3.3	中老年人设置 APP 的原则	59
2.4	管理：分类处理，让一切井井有条	62
2.4.1	管理 APP 的原则	63
2.4.2	分类处理的好处	64
2.4.3	APP 使用中的常见问题	66

第三章 智能 APP，让你的退休生活丰富多彩 69

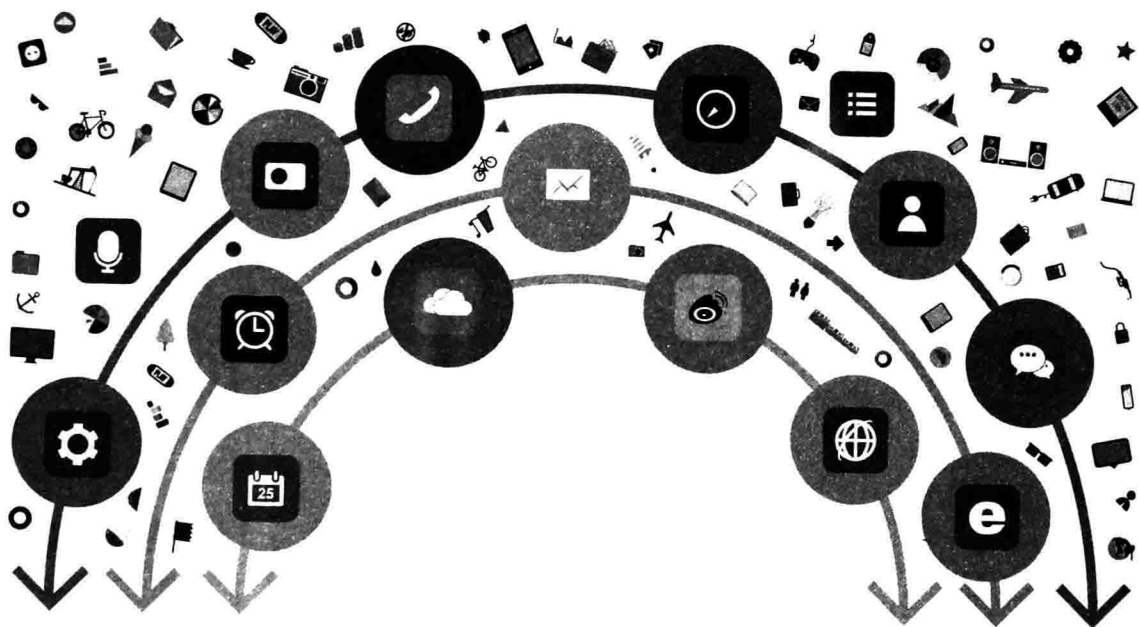
3.1	健康类 APP：足不出户，拥有专属“私人医生”	71
3.1.1	用药助手	71
3.1.2	好豆菜谱	80
3.2	消费类 APP：快乐消费，明白记账	84
3.2.1	支付宝钱包	85
3.2.2	天猫、淘宝	89

3.2.3	京东	99
3.2.4	大众点评	104
3.2.5	流水账	107
3.3	通信类 APP：别再为高昂的电话费发愁	114
3.3.1	微信	115
3.3.2	QQ	120
3.4	工具类 APP：老花？反应慢？APP 为你排忧解难	125
3.4.1	手电筒	125
3.4.2	计算器	129
3.4.3	放大镜	131
3.5	提醒类 APP：告别健忘，生活从此大不同	133
3.5.1	闹钟	134
3.5.2	跑步计步器	138
3.5.3	天气预报	143
3.6	娱乐类 APP：智能消遣，让中老年人的生活丰富多彩	147
3.6.1	斗地主	148
3.6.2	视频 APP	154
3.6.3	懒人听书	159
3.6.4	QQ 音乐	165
3.6.5	时事新闻	170

3.7 拦截类 APP：为智能体验保驾护航 174

3.7.1 腾讯手机管家 174

3.7.2 百度手机卫士 182



第一章

APP，中老年人也可以学得会

当下各类 APP 软件改变了人们传统的生活方式，最快掌握它们的的就是那些朝气蓬勃的年轻人。然而，中老年朋友们也不甘落后，不仅要跟上时代的步伐，还要将生活过得有滋有味。由此可见 APP 并非年轻人的专利。

1.1 年纪越大，越应该学着使用 APP

如今，中老年朋友对 APP 已经不只是抱有一个观望的态度了。因为 APP 的存在不仅能拉近人与人之间的距离，还能给中老年朋友带来极大的生活便利。

因此，APP 不仅不是年轻人的专利，反而年纪越大，越应该学着使用 APP。

1.1.1 老年机已无法满足中老年人多样化的需求

随着经济技术的发展，人们的生活水平不断提高，手机更新换代的速度越来越快，从最初的寻呼机、大哥大，到现在的智能手机，可谓极大的跨越。

智能手机已经逐步替代了曾经红极一时的键盘式手机。



图 1-1 智能手机

然而，在铺天盖地的智能手机中，还有一个“特立独行”的手机存在，那就是老年机。说到老年机，我们很快就会联想到那个有着“非同一般”的手机特性的机器，而这种类型的手机被广泛应用于中老年群体。

老年机“备受青睐”主要得益于它具有如下四大基本“技能”。

1. 超大按键

超大按键是老年机最显著的特点之一，这也属于键盘式手机的基本范畴。



老年机的每一个按键都达到了 1.5 平方厘米以上，中老年人即使不戴老花镜也能看清楚（如图 1-2 所示）。

图 1-2 传统老年机

2. 超大字体

超大字体与超大键盘异曲同工，老年机无论是键盘上的字还是屏幕上的字都要比普通手机大几倍。键盘通常为黑底白字，屏幕上的颜色也会呈现反差效果。

3. 超大音量

超大音量的设置更具有针对性，很多老年人随着年龄的增长，听力在逐渐下降，超大音量则有效解决了这一难题。

4. 超长待机

超长待机的好处就是方便、省事，中老年人不用总惦记着充电。

正是因为这四大特点，中老年人与儿女、朋友电话交流再也不是难事。

不过，老年机逐渐不能满足中老年人日益丰富的生活需要和精神需求了。越来越多的中老年朋友加入到了使用智能手机的行列中。

“老年机太落伍了，想跟孙子视频都不行！”

“我们也要跟上时代的步伐！”

“现在小区的姐妹们都用微信群交流感情。”

“很神奇也很实用，生活充满了乐趣，没那么枯燥了。”

“里面的软件有很大的作用呀，儿子教了我半天终于学会了，以后我也是‘潮妈’！”

.....

学会上网，能够在网上开展社交活动、购物，是很多“潮爸”“潮妈”喜欢的事情。儿女们都有各自的家庭和事业，中老年人总是喝茶、散步也没什么新鲜感和乐趣。为了营造一种精彩的生活方式，智能手机逐步进入了中

老年朋友的生活圈。

玩游戏、看视频也不再是年轻人偏好的活动，中老年人同样需要娱乐，更重要的一点就是通过智能手机，中老年人可以与儿女进行有效的沟通，如和孩子们视频聊天以诉挂念。

因此，键盘式老年机正在呈现“消退”的发展趋势。智能手机上的 APP 软件，可以使中老年朋友的生活状态发生“翻天覆地”“耳目一新”的变化。

1.1.2 拇指化操作已经成为主流

智能手机的一个显著特点就是“触屏”，它的灵敏度很高，中老年人不用担心按键没反应的问题（如图 1-3 所示）。

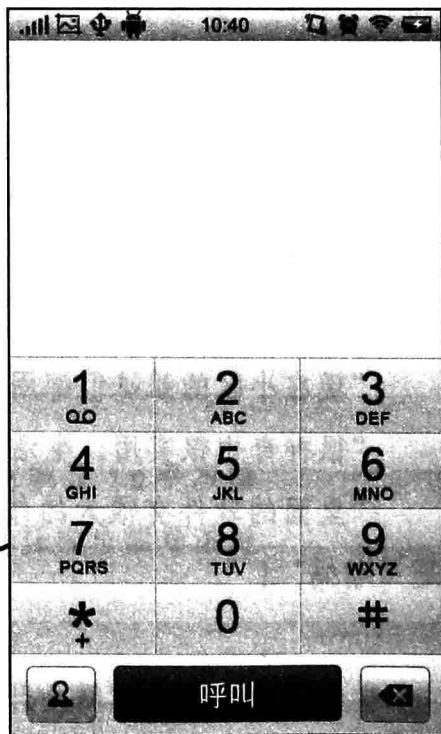


图 1-3 拨号软键盘



图 1-4 信息软键盘

如果您的拼音不是特别好，还可以采用手写的方式编辑短信并发送。中老年人点击手机中部的“切换”按钮（如图 1-4 所示）就可以选择不同的输入方式。

选择手
写全屏。

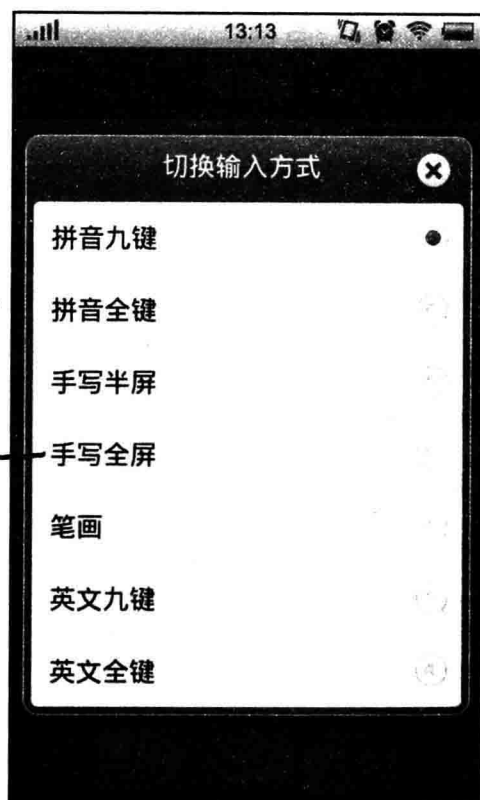


图 1-5 输入方式切换