

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年学智能手机APP全程图解手册：全彩大字版 / 恒盛杰资讯编著. —北京：机械工业出版社，2019.1

ISBN 978-7-111-61607-8

I. ①中… II. ①恒… III. ①移动电话机—应用程序—图解 IV. ①TN929.53-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第289719号

本书是为中老年朋友量身打造的智能手机使用教程，精选了满足日常生活和社交需求的各种应用程序（APP）进行详细讲解，力求达到“一书在手不求人”的学习效果。

全书共6章。第1章讲解智能手机的连网及应用程序的下载和安装等基本操作。第2~6章分门别类地讲解了多种热门应用程序的使用方法，涵盖实用工具、安全、社交、音乐、影视、新闻、广播、游戏、支付、出行、旅游、健康、美食、购物、教育等类别。

本书使用大量实例保证了内容的实用性，并通过直观的图片提升学习的趣味性，非常适合想要用好智能手机的中老年读者阅读，也适合其他对智能手机不熟悉的读者参考。

中老年学智能手机APP全程图解手册（全彩大字版）

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码：100037）

责任编辑：杨 倩

责任校对：庄 瑜

印 刷：北京天颖印刷有限公司

版 次：2019年2月第1版第1次印刷

开 本：170mm×242mm 1/16

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-111-61607-8

定 价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379426 88361066

投稿热线：（010）88379604

购书热线：（010）68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzit@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

CONTENTS

目录

前言

如何获取云空间资料

第1章

手机连网及应用 程序安装

- 1.1 手机连网指南 / 7
 - 1.1.1 手机连接Wi-Fi和移动数据 / 7
 - 1.1.2 连接公共网络的安全注意事项 / 9
- 1.2 下载和安装应用程序 / 10
 - 1.2.1 下载程序怕病毒，应用商店更安全 / 10
 - 1.2.2 应用商店没找到，浏览器里也能下 / 12

第2章

实用工具 与手机安全

- 2.1 实用生活小助手 / 15
 - 2.1.1 手电筒——手指一点，驱走黑暗 / 15
 - 2.1.2 印象笔记——和健忘说再见 / 16
 - 2.1.3 随手记——持家有道好帮手 / 19
 - 2.1.4 墨迹天气——阴晴雨雪，尽在掌握 / 21
- 2.2 安全防范不可少 / 24
 - 2.2.1 360手机卫士——全方位手机安全服务 / 24
 - 2.2.2 腾讯手机管家——贴心守护手机安全 / 32

第3章

社交与娱乐

- 3.1 即时通信快又省 / 38
 - 3.1.1 微信——随时随地，便捷交流 / 38
 - 3.1.2 QQ——不断创新，乐在沟通 / 47
- 3.2 视听资讯尽情享 / 52
 - 3.2.1 QQ音乐——享受品质音乐生活 / 52
 - 3.2.2 优酷——把视频装进口袋 / 54
 - 3.2.3 懒人听书——换个方式读书 / 55
 - 3.2.4 澎湃新闻——足不出户观天下 / 58
 - 3.2.5 中国广播——你的随身电台 / 61
- 3.3 休闲游戏悦身心 / 63
 - 3.3.1 JJ斗地主——在线棋牌畅快玩 / 63
 - 3.3.2 1010! ——进阶的俄罗斯方块 / 66

第4章

支付与出行

- 4.1 移动支付——改变消费模式 / 68
 - 4.1.1 使用“支付宝”支付 / 68
 - 4.1.2 使用“微信”支付 / 71
- 4.2 高德地图——出门不再晕头转向 / 78
- 4.3 滴滴出行——动动手指就能打车 / 82
- 4.4 去哪儿旅行——国内住宿轻松找 / 86
- 4.5 Google翻译——出国旅行翻译官 / 92
- 4.6 Agoda——国外酒店提前订 / 95

第5章

健康、美食与购物

- 5.1 足不出户享健康 / 99
 - 5.1.1 春雨医生——你的私人医生 / 99
 - 5.1.2 食安查——帮你吃得更放心 / 102
 - 5.1.3 微糖——科学管理控血糖 / 104
- 5.2 品尝美食有捷径 / 109
 - 5.2.1 大众点评——哪家餐馆好，大家帮你挑 / 109
 - 5.2.2 饿了么——手指动一动，美食送上门 / 110
 - 5.2.3 下厨房——美食动手做，健康又营养 / 115
- 5.3 掌上购物乐陶陶 / 117
 - 5.3.1 手机淘宝——随时随地，想淘就淘 / 117
 - 5.3.2 京东——购物多、快、好、省 / 121

第6章

学习与教育

- 6.1 终身学习好伙伴 / 128
 - 6.1.1 网易云课堂——创造更有效的学习 / 128
 - 6.1.2 多邻国——多种外语免费学 / 132
- 6.2 教育孙辈搭把手 / 137
 - 6.2.1 小猿搜题——拍照一搜解难题 / 137
 - 6.2.2 作业帮——让学习更简单 / 140

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年学智能手机APP全程图解手册：全彩大字版 / 恒盛杰资讯编著. —北京：机械工业出版社，2019.1

ISBN 978-7-111-61607-8

I. ①中… II. ①恒… III. ①移动电话机—应用程序—图解 IV. ①TN929.53-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第289719号

本书是为中老年朋友量身打造的智能手机使用教程，精选了满足日常生活和社交需求的各种应用程序（APP）进行详细讲解，力求达到“一书在手不求人”的学习效果。

全书共6章。第1章讲解智能手机的连网及应用程序的下载和安装等基本操作。第2~6章分门别类地讲解了多种热门应用程序的使用方法，涵盖实用工具、安全、社交、音乐、影视、新闻、广播、游戏、支付、出行、旅游、健康、美食、购物、教育等类别。

本书使用大量实例保证了内容的实用性，并通过直观的图片提升学习的趣味性，非常适合想要用好智能手机的中老年读者阅读，也适合其他对智能手机不熟悉的读者参考。

中老年学智能手机APP全程图解手册（全彩大字版）

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码：100037）

责任编辑：杨 倩

责任校对：庄 瑜

印 刷：北京天颖印刷有限公司

版 次：2019年2月第1版第1次印刷

开 本：170mm×242mm 1/16

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-111-61607-8

定 价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379426 88361066

投稿热线：（010）88379604

购书热线：（010）68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzit@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

随着生活水平的提高和移动互联网的飞速发展，智能手机在我国的普及率大幅提升。智能手机不仅在年轻人当中大受欢迎，而且正在逐步取代陈旧简陋的“老人机”，成为中老年朋友的“新宠”。本书就是专为中老年朋友编写的智能手机使用教程，指导中老年朋友玩转智能手机应用程序（APP），为生活助力添彩。

◎ 内容结构

全书共6章。第1章讲解智能手机的连网及应用程序的下载和安装等基本操作。第2～6章分门别类地讲解了多种热门应用程序的使用方法，涵盖实用工具、安全、社交、音乐、影视、新闻、广播、游戏、支付、出行、旅游、健康、美食、购物、教育等类别。

◎ 编写特色

★ 本书从智能手机的连网及应用程序的下载和安装等基本操作开始讲解，逐步过渡到大量热门且实用的应用程序的应用，基本涵盖了生活与社交的方方面面，让中老年朋友手中的智能手机能够真正成为本领高强的“好帮手”。

★ 本书对每个操作均以“一步一图”的方式进行讲解，直观的图片演示和详尽的操作指导，让中老年朋友一看就能明白，学习体验更加轻松、高效。

◎ 读者对象

本书非常适合想要学习使用智能手机应用程序的中老年读者阅读，也适合其他对智能手机应用程序不熟悉的读者参考。

由于编者水平有限，在编写本书的过程中难免有不足之处，恳请广大读者指正批评，除了扫描二维码关注订阅号获取资讯以外，也可加入QQ群227463225与我们交流。

编者

2019年1月

如何获取云空间资料

步骤 1：扫描关注微信公众号

在手机微信的“发现”页面中点击“扫一扫”功能，如右一图所示，进入“二维码/条码”界面，将手机对准右二图中的二维码，扫描识别后进入“详细资料”页面，点击“关注”按钮，关注我们的微信公众号。



步骤 2：获取资料下载地址和密码

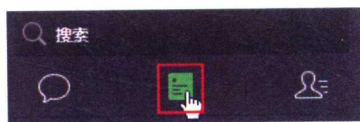
点击公众号主页面左下角的小键盘图标，进入输入状态，在输入框中输入本书书号的后 6 位数字“616078”，点击“发送”按钮，即可获得本书云空间资料的下载地址和访问密码。

步骤 3：打开资料下载页面

方法 1：在计算机的网页浏览器地址栏中输入获取的下载地址（输入时注意区分大小写），如右图所示，按 Enter 键即可打开资料下载页面。



方法 2：在计算机的网页浏览器地址栏中输入“wx.qq.com”，按 Enter 键后打开微信网页版的登录界面。按照登录界面的操作提示，使用手机微信的“扫一扫”功能扫描登录界面中的二维码，然后在手机微信中点击“登录”按钮，浏览器中将自动登录微信网页版。在微信网页版中单击左上角的“阅读”按钮，如右图所示，然后在下方的消息列表中找到并单击刚才公众号发送的消息，在右侧便可看到下载地址和相应密码。将下载地址复制、粘贴到网页浏览器的地址栏中，按 Enter 键即可打开资料下载页面。



步骤 4：输入密码并下载资料

在资料下载页面的“请输入提取密码”下方的文本框中输入步骤 2 中获取的访问密码（输入时注意区分大小写），再单击“提取文件”按钮。在新页面中单击打开资料文件夹，在要下载的文件名后单击“下载”按钮，即可将其下载到计算机中。如果页面中提示选择“高速下载”还是“普通下载”，请选择“普通下载”。下载的资料如为压缩包，可使用 7-Zip、WinRAR 等软件解压。

提示

读者在下载和使用云空间资料的过程中如果遇到自己解决不了的问题，请加入 QQ 群 227463225，下载群文件中的详细说明，或找群管理员提供帮助。

CONTENTS

目录

前言

如何获取云空间资料

第1章

手机连网及应用 程序安装

- 1.1 手机连网指南 / 7
 - 1.1.1 手机连接Wi-Fi和移动数据 / 7
 - 1.1.2 连接公共网络的安全注意事项 / 9
- 1.2 下载和安装应用程序 / 10
 - 1.2.1 下载程序怕病毒，应用商店更安全 / 10
 - 1.2.2 应用商店没找到，浏览器里也能下 / 12

第2章

实用工具 与手机安全

- 2.1 实用生活小助手 / 15
 - 2.1.1 手电筒——手指一点，驱走黑暗 / 15
 - 2.1.2 印象笔记——和健忘说再见 / 16
 - 2.1.3 随手记——持家有道好帮手 / 19
 - 2.1.4 墨迹天气——阴晴雨雪，尽在掌握 / 21
- 2.2 安全防范不可少 / 24
 - 2.2.1 360手机卫士——全方位手机安全服务 / 24
 - 2.2.2 腾讯手机管家——贴心守护手机安全 / 32

第3章

社交与娱乐

- 3.1 即时通信快又省 / 38
 - 3.1.1 微信——随时随地，便捷交流 / 38
 - 3.1.2 QQ——不断创新，乐在沟通 / 47
- 3.2 视听资讯尽情享 / 52
 - 3.2.1 QQ音乐——享受品质音乐生活 / 52
 - 3.2.2 优酷——把视频装进口袋 / 54
 - 3.2.3 懒人听书——换个方式读书 / 55
 - 3.2.4 澎湃新闻——足不出户观天下 / 58
 - 3.2.5 中国广播——你的随身电台 / 61
- 3.3 休闲游戏悦身心 / 63
 - 3.3.1 JJ斗地主——在线棋牌畅快玩 / 63
 - 3.3.2 1010! ——进阶的俄罗斯方块 / 66

第4章

支付与出行

- 4.1 移动支付——改变消费模式 / 68
 - 4.1.1 使用“支付宝”支付 / 68
 - 4.1.2 使用“微信”支付 / 71
- 4.2 高德地图——出门不再晕头转向 / 78
- 4.3 滴滴出行——动动手指就能打车 / 82
- 4.4 去哪儿旅行——国内住宿轻松找 / 86
- 4.5 Google翻译——出国旅行翻译官 / 92
- 4.6 Agoda——国外酒店提前订 / 95

第5章

健康、美食与购物

- 5.1 足不出户享健康 / 99
 - 5.1.1 春雨医生——你的私人医生 / 99
 - 5.1.2 食安查——帮你吃得更放心 / 102
 - 5.1.3 微糖——科学管理控血糖 / 104
- 5.2 品尝美食有捷径 / 109
 - 5.2.1 大众点评——哪家餐馆好，大家帮你挑 / 109
 - 5.2.2 饿了么——手指动一动，美食送上门 / 110
 - 5.2.3 下厨房——美食动手做，健康又营养 / 115
- 5.3 掌上购物乐陶陶 / 117
 - 5.3.1 手机淘宝——随时随地，想淘就淘 / 117
 - 5.3.2 京东——购物多、快、好、省 / 121

第6章

学习与教育

- 6.1 终身学习好伙伴 / 128
 - 6.1.1 网易云课堂——创造更有效的学习 / 128
 - 6.1.2 多邻国——多种外语免费学 / 132
- 6.2 教育孙辈搭把手 / 137
 - 6.2.1 小猿搜题——拍照一搜解难题 / 137
 - 6.2.2 作业帮——让学习更简单 / 140

手机连网及应用程序安装

在移动互联网时代，智能手机及其中安装的应用程序的许多功能通常要在连网状态下才能正常工作。如果手机上自带的应用程序不够用，用户还可以自行下载和安装所需的应用程序。本章就将详细讲解手机连网及应用程序安装的操作。

1.1 手机连网指南

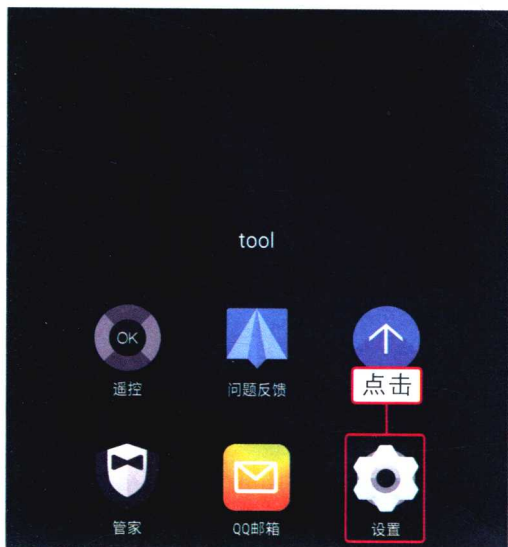
智能手机要连接网络才能尽其所长，然而随之而来的网络安全问题不容忽视。下面详细讲解如何用智能手机连接 Wi-Fi 或移动数据，以及连接公共网络时需要注意的安全事项。

1.1.1 手机连接Wi-Fi和移动数据

如今，Wi-Fi 无线网络的覆盖范围越来越广，许多家庭都布置了 Wi-Fi 热点，许多商家也免费提供 Wi-Fi 上网服务。连接 Wi-Fi 无线网络后，能高速且可靠地传输信息。当无法使用 Wi-Fi 无线网络时，可以开启移动数据网络。

01 点击“设置”图标

打开手机，找到并点击“设置”图标，如下图所示。



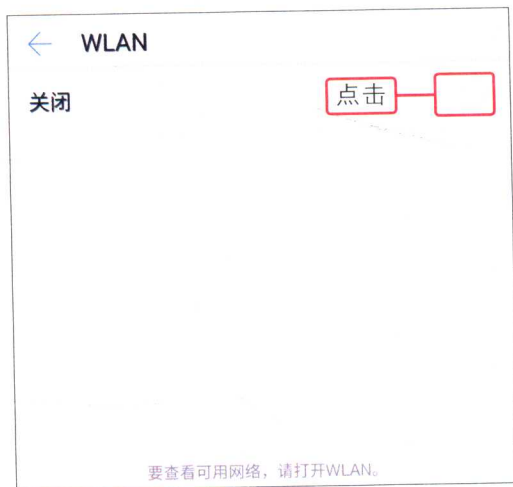
02 点击“WLAN”按钮

进入“系统设置”页面，点击“WLAN”按钮，如下图所示。



03 打开“WLAN”

进入“WLAN”页面，可看到“关闭”右侧的按钮呈灰色，即关闭状态，点击该按钮，如下图所示。



04 点击要连接的Wi-Fi热点

此时“关闭”变为“开启”，且右侧的按钮呈蓝色，即打开状态。然后点击要连接的Wi-Fi热点，如下图所示。



05 连接Wi-Fi热点

①在弹出的对话框的文本框中输入要连接的Wi-Fi热点的密码，②点击“连接”按钮，如下图所示。



06 查看是否连接成功

在“WLAN”页面中可看到在“当前连接网络”下方显示了连接成功的Wi-Fi热点，如下图所示。



提示

iPhone手机中管理Wi-Fi网络的按钮为“无线局域网”按钮。

07 点击“双卡和移动网络”按钮

进入“系统设置”页面，点击“双卡和移动网络”按钮，如下图所示。



08 打开“移动数据”

进入“双卡和移动网络”页面，可看到“移动数据”右侧的按钮呈灰色，即关闭状态，点击该按钮，如下图所示。

双卡和移动网络

SIM卡信息

1 中国移动

通用设置

移动数据

流量管理

网络模式

4G网络优先 (建议)

始终接收彩信

点击

提示

安卓系统单卡手机上管理移动数据网络的按钮为“移动网络”按钮。iPhone手机上管理移动数据网络的按钮为“蜂窝移动数据”按钮。

09 查看是否打开“移动数据”

此时，可看到“移动数据”右侧的按钮呈蓝色，即打开状态，如下图所示。

双卡和移动网络

SIM卡信息

1 中国移动

通用设置

移动数据

流量管理

网络模式

4G网络优先 (建议)

始终接收彩信

1.1.2 连接公共网络的安全注意事项

中老年朋友在连接公共网络时，若不小心连接到欺骗性的网络热点，可能会导致财产损失及隐私泄露等问题。为了防范这些问题，中老年朋友应了解并谨记以下安全注意事项。

- 不使用网络时，要关闭手机的 Wi-Fi 开关，尤其是在户外或经过公共场所时，不要打开 Wi-Fi 开关，以防止手机自动连接同名、无密码的 Wi-Fi 及非法 Wi-Fi。

- 如果在同一区域有多个名称相似的 Wi-Fi 热点，一定要注意 Wi-Fi 热点名称的大小写、空格等信息，以免在选择 Wi-Fi 热点时不小心连接到名称类似的钓鱼 Wi-Fi。

- 在使用免费公共 Wi-Fi 时，不要进行网银登录或转账、手机支付等与个人财产有关的操作。

- 在使用免费公共 Wi-Fi 时，不要下载并安装来历不明的程序。

1.2 下载和安装应用程序

应用程序的下载与安装是智能手机的基本功能之一，各式各样的应用程序大大扩展了智能手机的应用范围。下面以下载并安装“微信”为例，详细讲解通过应用商店和通过浏览器两种方式下载与安装应用程序的操作。

1.2.1 下载程序怕病毒，应用商店更安全

手机自带的“应用商店”中的应用程序通常都经过严格的病毒扫描和安全性审核，中老年朋友应优先选择从“应用商店”下载和安装应用程序。

01 打开“应用商店”

打开手机，找到并点击“应用商店”图标，如下图所示。



02 点击搜索框

进入“应用商店”页面，点击搜索框，如下图所示。



03 搜索“微信”

①在搜索框中输入“微信”，②搜索框下方会弹出“微信”应用程序的信息，点击“安装”按钮，如下图所示。



06 完成“微信”安装

系统安装完“微信”后，在“微信”应用程序的右侧会显示“打开”按钮，如下图所示。



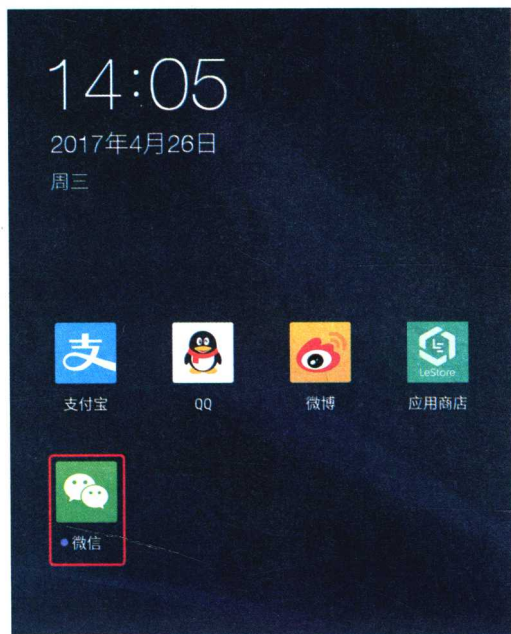
04 下载“微信”

此时即开始下载“微信”。在搜索框的下方会显示下载进度条，如下图所示。



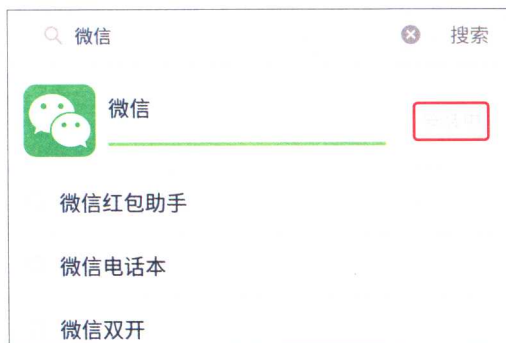
07 在手机桌面查看“微信”

返回手机桌面，可看到在桌面添加了“微信”图标，如下图所示。



05 安装“微信”

下载完成后，系统会自动开始安装“微信”。“微信”应用程序的右侧会显示“安装中”字样，如下图所示。



提示

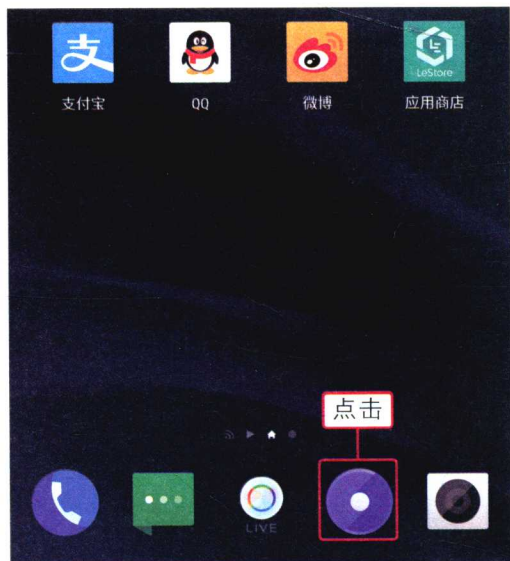
部分安卓手机下载应用程序的平台名称为“应用市场”，iPhone手机下载应用程序的平台为“App Store”。

1.2.2 应用商店没找到，浏览器里也能下

如果在“应用商店”里没找到所需的应用程序，或者手机中没有“应用商店”，可以通过手机浏览器访问应用程序官网来下载和安装应用程序。

01 打开“浏览器”

进入手机桌面，找到并点击“浏览器”图标，如下图所示。



02 点击搜索框

进入“浏览器”页面，点击页面中的搜索框，如下图所示。



03 搜索“微信”

①在搜索框中输入“微信”，②点击“搜索”按钮，如下图所示。



04 进入“微信”官网

页面跳转至搜索结果页面，点击“微信”官网，如下图所示。



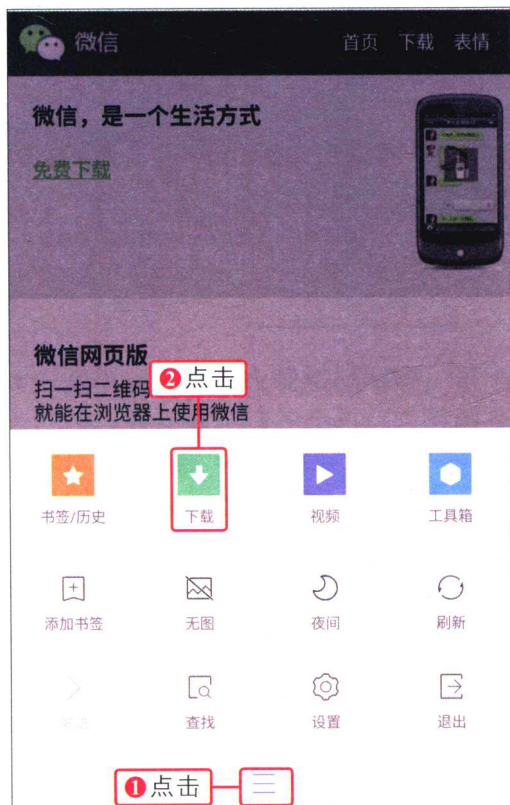
05 点击“免费下载”按钮

进入“微信”官网首页，点击“免费下载”按钮，该网页会根据手机的系统类型自动下载相应的安装包，如下图所示。



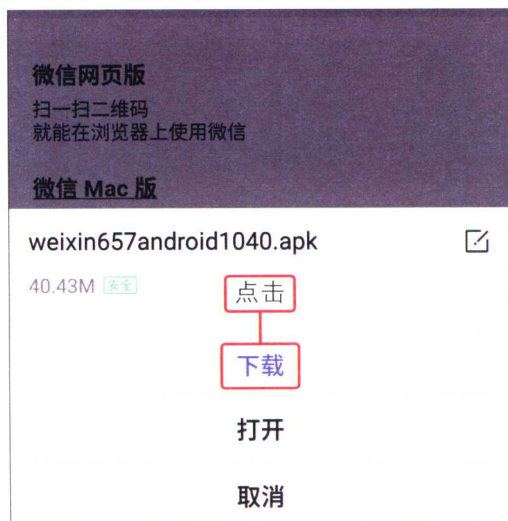
07 进入“下载”页面

- ① 在“浏览器”页面点击下方的□按钮，
- ② 点击“下载”按钮，如下图所示。



06 下载“微信”

在弹出的安装包下载对话框中点击“下载”按钮，如下图所示。



08 点击安装包

进入“下载”页面，点击下载完成的“微信”安装包，如下图所示。



09 安装“微信”

进入“微信”安装页面，点击“安装”按钮，如下图所示。



10 完成“微信”安装

点击“完成”按钮，即可完成微信安装，如下图所示。安装完成后，手机桌面上同样会出现一个“微信”图标。



提示

国产品牌的安卓系统手机通常自带由厂商开发的“应用商店”，如“OPPO软件商店”“华为应用市场”“小米应用商店”。若手机未自带“应用商店”，又担心通过浏览器下载到携带病毒、木马等安全隐患的应用程序，可以先通过浏览器下载并安装一个专门的应用市场程序，然后在该程序内按照1.2.1小节讲解的方法下载需要的应用程序。

常用的应用市场程序推荐：应用宝、PP助手、豌豆荚等。

只要安装适当的应用程序并善加利用，智能手机就可以为我们的工作、学习和生活带来极大的便利。本章将首先介绍几款实用生活工具类应用程序，接着针对许多人关心的手机安全问题介绍手机安全防护应用程序的使用。

2.1 实用生活小助手

在日常生活中，中老年朋友难免会遇到一些小问题，如夜晚看不清路、记不住日程安排、算不清日常收支、忘了收看天气预报等。有了智能手机后，只要在手机上安装下面介绍的应用程序，就能轻松解决这些问题。

2.1.1 手电筒——手指一点，驱走黑暗

在夜晚或光线不足的环境中，中老年朋友可使用一些应用程序来控制手机上的闪光灯，将手机变为手电筒进行照明，以防止因看不清而发生碰撞、跌倒等意外伤害。下面以占用内存较少且功能较齐全的“手电筒”应用程序为例进行讲解。

同类型应用程序推荐：零点手电筒、精简手电筒、强光手电筒。

01 打开“手电筒”应用程序

打开手机，下载并安装好“手电筒”应用程序后，在手机桌面找到并点击该程序图标，如下图所示。



02 启动手电筒

进入该程序主页面，点击按钮启动手电筒，如下图所示。

