



杭州市老年电视大学编

智能手机及软件运用

——杭州市老年人科普系列宣传试用教材

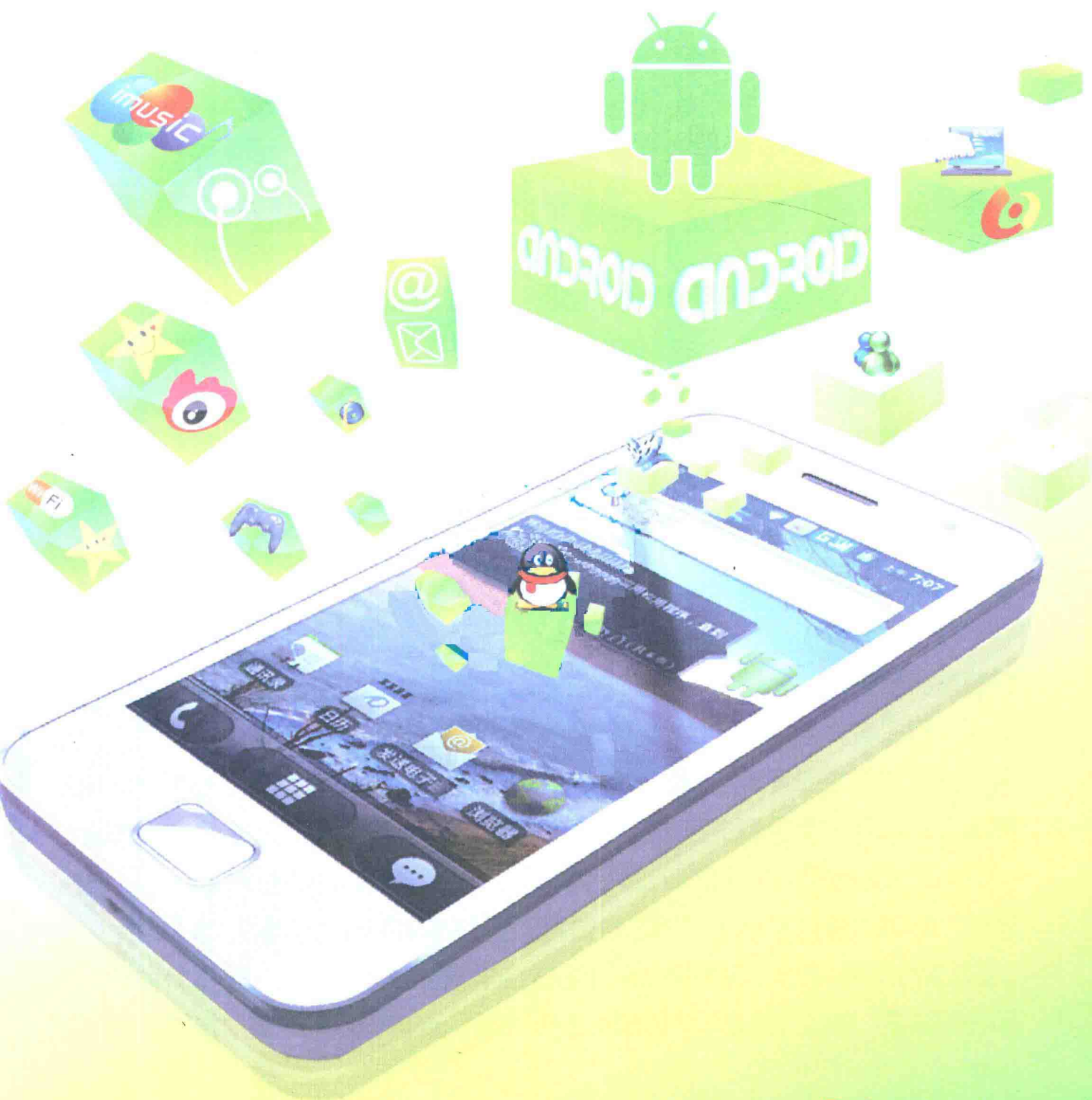




杭州市老年电视大学编

智能手机及软件运用

——杭州市老年人科普系列宣传试用教材



图书在版编目 (CIP) 数据

智能手机及软件运用 / 杭州市老年电视大学编. —
杭州 : 杭州出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5565-0551-7

I. ①智… II. ①杭… III. ①移动电话机—应用程序—老年大学—教材 IV. ①TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第299929号

智能手机及软件运用

杭州市老年人科普系列宣传试用教材

杭州市老年电视大学编

策划编辑 杨清华
责任编辑 夏斯斯
美术编辑 王立超
出版发行 杭州出版社 (杭州市西湖文化广场32号6楼)
电话: 0571-87997719 邮编: 310014
网址: <http://www.hzpbs.com>
印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司
经 销 新华书店
开 本 890mm × 1240 mm 1/16
印 张 7.75
字 数 155千
版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5565-0551-7
定 价 48.00元

《智能手机及软件运用》编委会名单

主 编：郑文嫣

副 主 编：包春妮

参编人员：夏灵龙 周海平 王小方 沈国红

王少亭 许湘婷

前言

2016年5月27日，中央政治局召开学习会，专门研究我国社会的老龄问题。习近平总书记强调：“要着力增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念。要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。”具体指出，“要引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识。”

“老龄化社会”意味着老龄人口在社会中占比较大，更意味着劳动年龄人口的比例减少，需要依赖社会和家庭的人口增加，从而使得国家的经济有可能面临劳动力的短缺，而社会抚养费用支出增长。这是当今各国普遍面临的挑战。因此，采取积极措施应对社会老龄化问题，是关系经济增长、社会稳定、社区和家庭和谐的重大问题。

老龄社会公共政策的目的，主要不应是为了缓解老龄化本身，或者将年长人口作为被照顾的对象，提供更加完善的保障和服务，更在于年长人口本身作为积极的参与者，和年轻人口一起共同构成未来老龄社会的组成部分，进而将人口老龄化的过程构造成为国民经济和社会发展的组成部分，甚至是服务经济社会的新动力。

这就要求在老龄化社会，随着寿命的延长，不断提升年长者的生存技能与能力，从而实现年长者生活质量的提升，并缓解老龄化社会面临的问题。这也为我们创新性地开展老年教育提供了空间和机会。

提高老年人的生活和生命质量，不仅指年长者的生活、健康和精神慰藉服务，更重要的是提升年长者自我能力和社会参与能力，保障年长者生活、心理和社会功能的完好。利用自理教育和赋权等措施激发年长者的主观能动性，最大程度帮助年长者实现自理，使年长者在寿命延长后生活仍能充满意义并且有所作为——这就是拥有自己向往的生活，能够融入政治、经济社会。

为帮助广大老年朋友了解掌握现代科技信息新知识，尽快融入移动“互联网+”时代，走进智能生活新世界，学会安全使用智能手机，分享便利智能生活，实现智慧养老，2015年下半年起，杭州市老年电视大学在省内首推“智能手机及

软件运用”老年人科普教学班，深受广大老年朋友欢迎和积极参与。通过教学，老年人基本掌握了智能手机基础知识、微信、支付宝、百度地图、滴滴出行、预约挂号、电子相册等APP软件运用，与年轻人一样，为自己的出行、交友、上网、看病等实现手机操作，分享现代智慧生活。

为此，我们编印了2016年杭州市老年人科普宣传试用教材《智能手机及软件运用》，为进一步向全市老年人推广普及智能手机新知识，提供书面参考教案，深受学员和广大老年人的好评。由于时间紧、内容多、版本更新快，教材中若出现与软件最新版本不符，请各位老年朋友谅解，并提出宝贵建议意见，我们将在后续编辑中不断更新和再版发行。谢谢关注。

老有所学，乐在其中！

郑文嫣

2016年8月8日

目 录

第一章

智能手机基础知识

1.1	智能手机的基本图标形状	1
1.2	数据流量	2
1.3	手机流量的大小	2
1.4	查询手机流量	2
1.5	手机网络的网速区别	3
1.6	连接移动网络	3
1.7	Wi-Fi (无线局域网)	4
1.8	连接 Wi-Fi	4
1.9	蓝牙	5
1.10	GPS	5
1.11	二维码	5
1.12	APP	5
1.13	苹果系统和安卓系统	6
1.14	苹果系统和安卓系统的手机下载 APP	6
1.15	消除手机卡顿、慢的情况	8

第二章

百度地图

2.1	地图的发展历史	10
2.2	百度地图简介与常用出行手机导航软件	10
2.3	搜索地点	11
2.4	查询路线	12
2.5	了解周边环境	13

2.6	公交查询	14
2.7	下载离线地图	15
2.8	测距	16

第三章

微信

3.1	微信简介	17
3.2	账号注册与登录	17
3.3	账号设置与管理	17
3.4	添加微信好友	19
3.5	与朋友聊天	21
3.6	微信群	27
3.7	微信朋友圈	29
3.8	微信公众号	31
3.9	微信支付	32

第四章

支付宝

4.1	支付宝简介	35
4.2	账户注册与登录	35
4.3	密码设置	36
4.4	绑定银行卡	38
4.5	实名认证	38
4.6	修改头像	39
4.7	账号充值	40
4.8	余额提现	41
4.9	余额宝介绍	42
4.10	余额宝转入	42
4.11	余额宝转出到银行卡	43
4.12	转账到银行卡	43

4.13	转账到支付宝账户	44
4.14	扫码付款	45
4.15	付款码付款	45
4.16	手机充值	45
4.17	交水费、电费、燃气费	46
4.18	查看账单	47

第五章

魔力相册

5.1	魔力相册简介	48
5.2	账号注册与登录	48
5.3	创建相册	48
5.4	分享到朋友圈	49
5.5	修改相册	49

第六章

浙江预约挂号

6.1	浙江预约挂号简介	51
6.2	账户注册与登录	51
6.3	预约挂号	52
6.4	查看与取消订单	53

第七章

滴滴出行

7.1	滴滴出行简介	54
7.2	验证手机	54
7.3	设置个人资料	54
7.4	呼叫快车	55
7.5	呼叫顺风车	55
7.6	呼叫专车	56

7.7	呼叫出租车	56
7.8	呼叫代驾	57
7.9	计价规则	57
7.10	确认订单及付款	62
7.11	查看我的行程	62
7.12	查看钱包	62

第八章

美图秀秀

8.1	美图秀秀简介	63
8.2	美化图片	63
8.3	人像美容	68
8.4	保存与分享	73

第九章

淘宝

9.1	手机淘宝简介	74
9.2	账号注册与登录	74
9.3	设置个人资料	74
9.4	购买宝贝	75
9.5	提交订单	76
9.6	查看物流详情	77
9.7	收货及评价	78
9.8	申请退换货	78
9.9	退货填写物流信息	79

第十章

爱奇艺 PPS

10.1	爱奇艺 PPS 简介	80
10.2	账户登录与注册	80

10.3	设置个人资料	81
10.4	查看视频	81
10.5	筛选视频	82
10.6	搜索视频	82
10.7	播放视频	83
10.8	查看播放记录	83
10.9	缓存视频	84
10.10	查看缓存视频	84

第十一章

腾讯新闻

11.1	腾讯新闻简介	85
11.2	账户注册与登录	85
11.3	设置个人资料	86
11.4	浏览新闻频道	86
11.5	添加新闻频道	87
11.6	查看、评论及分享新闻	87
11.7	离线阅读	88
11.8	订阅新闻账号	88
11.9	查看直播新闻	89

第十二章

大众点评

12.1	大众点评简介	90
12.2	账户注册与登录	90
12.3	设置个人资料	90
12.4	定位城市	91
12.5	快速查找周边环境	91
12.6	查看商家详细信息	92
12.7	点评商家	93

12.8	团购美食	93
12.9	团购酒店	94
12.10	点外卖	95
12.11	大众点评社区	96

第十三章

赶集网

13.1	赶集网简介	97
13.2	账户注册与登录	97
13.3	设置个人资料	97
13.4	定位城市	98
13.5	快速查找分类	98
13.6	查看详细信息	99
13.7	二手物品交易	99
13.8	生活家政服务	100
13.9	了解附近生活	101
13.10	赶集生活社区	101

第十四章

携程旅行

14.1	携程旅行简介	103
14.2	账户注册与登录	103
14.3	设置个人资料	103
14.4	购买飞机票	104
14.5	提交机票订单	106
14.6	购买火车票	107
14.7	注册与登录 12306 网站	109
14.8	提交火车票订单	109
14.9	购买汽车票	110
14.10	提交汽车票订单	112

1.1 智能手机的基本图标形状

屏幕顶部状态栏中的图标提供了关于智能手机的信息，以下图表的形式介绍各图标的名称及含义，如表 1-1 所示。



表 1-1 状态栏图标的名称及含义

图标	名称	含义
	信号	显示您是否处于蜂窝网络覆盖范围以及是否可以拨打和接听电话。
	飞行模式	显示飞行模式已打开，此时您不能使用电话、访问互联网或者使用蓝牙设备，但可以使用非无线功能。
	UMTS/EV-DO	显示您的运营商的 3G UMTS (GSM) 或者 EV-DO(CDMA) 网络是可用的，手机可以通过该网络接入互联网。
	EDGE	显示可以使用运营商的 EDGE (GSM) 网络，并且手机可以通过该网络接入互联网。
	无线局域网	显示手机已通过无线局域网接入互联网。
	4G	显示您的运营商的 4G 网络是可用的。
	同步	显示手机同步进行中。
	呼叫转移	显示已在手机上设置了呼叫转移。
	锁	显示手机已锁定。
	播放	显示正在播放歌曲、有声读物等。
	竖排锁定	显示手机屏幕已经竖排锁定。
	闹钟	显示设定了闹钟。
	定位服务	显示有项目正在使用定位服务。
	蓝牙	显示蓝牙功能已启用。
	电池	显示电池电量或者充电状态。
	USB	显示 USB 连接已建立。
	个人热点	显示手机已连接到另一部提供个人热点的手机。

1.2 数据流量

数据流量是指手机上网产生的流量数据，用手机打开软件或进行互联网操作时，会产生数据流量，手机流量就是指这数据的大小。



你知道吗？

我国的三大电信运营商



中国移动
CHINA MOBILE



中国联通
CHINA UNICOM



中国电信
CHINA TELECOM

1.3 手机流量的大小

1M 手机流量在微信里面能做什么？

换算公式：1024KB=1MB（兆），1024MB=1GB

约 =1000 条左右文字信息 约 =100 到 200 条语音信息
约 =20 到 30 张图片 约 =5 到 20 秒视频播放



三大运营商相继推出“流量月底不清零”举措，允许流量转赠、共享。不过，离消费者的期望值还比较遥远。在传统语音业务收入下滑的形势下，数据流量收入正成为运营商的“救命稻草”，运营商彻底推出“流量不清零”还难以实现。

1.4 查询手机流量

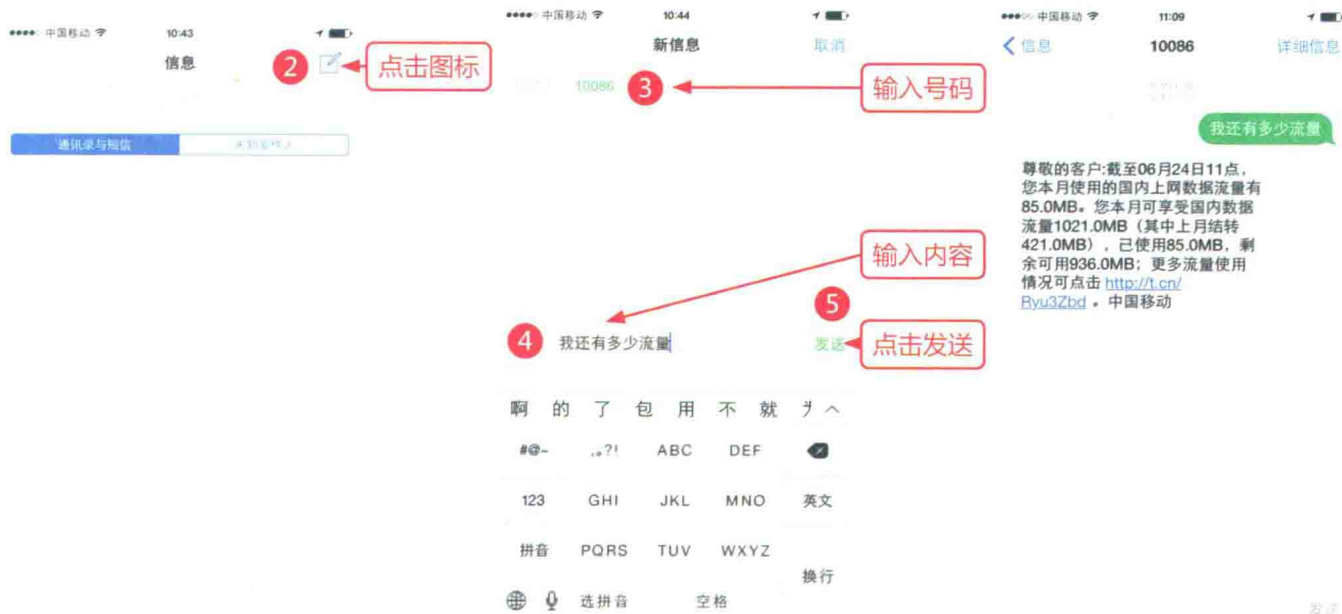
编辑手机短信发送“我还有多少流量”给通信运营商（移动、联通、电信）。

中国移动流量查询号码：10086

中国联通流量查询号码：10010

中国电信流量查询号码：10001

- ① 进入手机主界面，点击“信息”图标。
- ② 在“信息”界面，点击“新信息”图标。
- ③ 在短信编辑界面，输入收件人，如“10086”。
- ④ 在文本输入框，输入“我还有多少流量”。
- ⑤ 编辑完成后，点击“发送”按钮，短信发送成功。



1.5 手机网络的网速区别

4G > 3G > 2G

4G 平均下载速度：2000—3000KB/s，最高 7500KB/s

3G 平均下载速度：200—300KB/s

2G 平均下载速度：20—30KB/s



1.6 连接移动网络

- ① 进入手机主界面，找到“设置”图标，点击进入设置界面。
- ② 找到“移动网络”（部分手机该项隐藏在“更多”里面）选项，点击进入。
- ③ 找到“启用数据网络”选项，开启右侧按钮，连接成功。



1.7 Wi-Fi (无线局域网)

Wi-Fi 是一种允许电子设备连接到一个无线局域网 (WLAN) 的技术。无线网络上网可以简单地理解为无线上网,是当今使用最广的一种无线网络传输技术,几乎所有智能手机、平板电脑和笔记本电脑都支持无线保真上网。



你知道吗?

开启 Wi-Fi 后可以免费上网,不会耗费手机流量。

1.8 连接 Wi-Fi

- 1 进入手机主界面,找到“设置”图标,点击进入设置界面。
- 2 找到“无线网络”选项,点击进入,开启“无线网络”按钮。
- 3 点击要加入的网络名称,输入“密码”,点击“连接”按钮,连接成功。



1.9 蓝牙

蓝牙 (Bluetooth®) : 是一种无线技术标准, 可实现固定设备、移动设备和楼宇个人域网之间的短距离数据交换 (使用 2.4—2.485GHz 的 ISM 波段的 UHF 无线电波) 。



你知道吗？

蓝牙手机与具有蓝牙功能的设备相连接, 就可以传送图片、歌曲等。

1.10 GPS

GPS (全球定位系统) 是利用 GPS 定位卫星, 在全球范围内实时进行定位、导航的系统, 称为全球卫星定位系统, 简称 GPS。



你知道吗？

GPS 可以提供车辆定位、防盗、反劫、行驶路线监控及呼叫指挥等功能。

1.11 二维码

二维码是用某种特定的几何图形按一定规律在平面 (二维方向上) 分布的黑白相间的图形。如图 1.9 所示。



你知道吗？

二维码的作用

- **信息获取** (名片、地图、Wi-Fi 密码、资料)
- **网站跳转** (跳转到微博、手机网站、网站)
- **广告推送** (用户扫码, 直接浏览商家推送的视频、音频广告)
- **手机支付** (扫描商品二维码, 通过银行或第三方支付提供的手机端通道完成支付)



百度百科
图 1.9

1.12 APP

APP 指安装在手机上的第三方应用软件, 完善原始系统的不足, 并使手机个性化。