

包括智能手机及手机APP的方方面面的知识，
中老年人智能手机娱乐生活一册通

学习操作：开机、触屏、设置、字体、打字、
下载、安全、监控、拍照、修图。

学会微信：微信基本功能、使用方法、微信抢红包、微信小游戏。
娱乐与生活：支付、理财、出行、养生、娱乐、游戏。

中老年人

轻松玩转

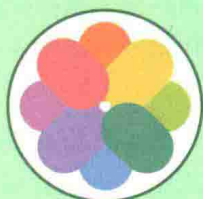
智能手机

APP

齐琦 / 编著

清华大学出版社





中老年人

轻松玩转

智能手机

APP

齐琦 / 编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书从中老年人使用智能手机的实际需要出发,采用图文并茂的写作方式进行讲解,中老年朋友只需要按照书中的步骤进行操作,就可以快速掌握智能手机的使用方法与技巧。

全书涵盖了选购智能手机、智能手机基本操作设置、下载软件APP、微信使用攻略、网上购物及支付等内容,力求全面解决中老年人在使用智能手机的过程中遇到的问题。本书浅显易懂,适合刚刚接触智能手机的中老年人阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中老年人轻松玩转智能手机APP / 齐琦编著. — 北京:清华大学出版社, 2016(2017.4重印)
ISBN 978-7-302-44968-3

I. ①中… II. ①齐… III. ①移动电话机—应用程序—中老年读物 IV. ①TN929.53-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第214183号

责任编辑:陈绿春

封面设计:潘国文

责任校对:徐俊伟

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:14 字 数:301千字

版 次:2016年11月第1版 印 次:2017年4月第2次印刷

印 数:3501~5500

定 价:49.00元

产品编号:070410-01

前言

智能手机在逐渐改变着人们的生活方式，从社交到娱乐、从购物到阅读、从旅行到养生，无一处不充满着智能手机的影子。在这种潮流下，许多的中老年人也积极加入到了使用智能手机的行列中。

对于中老年人来说，学会使用智能手机，能够解决很多难题。例如，不用再苦苦盼着儿女归家，只需发一个微信视频就能看到对方面容；不用再为追电视剧而耽误睡眠时间了，更多的网络视频可随意播放，既方便了与家人的联系，又丰富了单调的生活。

然而，目前仍有不少的中老年朋友对智能手机很陌生，他们习惯了操作简单、功能单一的功能机，在使用智能机时，不会用、看不懂、操作复杂成为了使用智能手机的“拦路虎”。

求助于儿女？担心耽误他们工作；求助于朋友？那些老伙伴的水平与自己半斤八两。而且，由于中老年人比较健忘，很可能才讲完这个功能如何开启，等过了一顿饭的功夫，又将步骤忘光了。由此可见，如果有一本全面讲述如何玩转智能手机的书，手把手地教中老年人如何操作智能手机，无论是对于中老年人，还是对于他们的子女来说，都是一件好事。

《中老年人轻松玩转智能手机 APP》共分为 3 个部分。第 1 部分为学习操作，包括第 1 章到第 5 章，首先为以中老年推荐合适的手机，并循序渐进地教会读者从注册卡、开机、到如何使用触屏、如何设置基础功能、放大字体等，切合老年人的用机习惯。第 3 章到第 5 章，每章两个内容，分别讲解打字、下载、安全、监控、拍照、修图等手机应用的基本使用步骤和须知；第 2 部分学会微信（第 6 章），单独且着重讲解微信的基本功能和使用方法，此外，还把微信抢红包、微信小游戏等单独列出来，切合中老年人玩手机的实际情况；第 3 部分为娱乐与生活，是第 7 到第 9 章，以日常的生活为线索。分别从支付、理财、出行、养生、娱乐、游戏几个方面，扩充中老年人对智能机的认识和软件使用，为便利的生活提供支持。此外，本书每个章节还涉及一些手机附件使用和安全小常识，增加中老年人玩手机的趣味和安全性。

玩转智能机，不仅能妥善解决了当前的很多生活问题，而且还会给生活带来更多的改变和惊喜，拉近与儿女的距离，让生活更美好！

本书由齐琦主笔，参加编写的还包括：陈运炳、申玉秀、陈志民、李红萍、李红艺、李红术、陈云香、陈文香、陈军云、彭斌全、林小群、刘清平、钟睦、刘里锋、朱海涛、廖博、喻文明、易盛、陈晶、张绍华、黄柯、何凯、江涛、陈文轶、杨少波、杨芳、刘有良、刘珊、赵祖欣、齐慧明、胡莹君等。

如果有任何意见或者建议，请发邮箱：lushanbook@qq.com。

第 1 部分 学习操作

第 1 章 换手机：轻松告别老人机

1.1 智能手机挑一挑 002

1.1.1 屏幕大、更好按 003

1.1.2 待机长、用得久 004

1.1.3 易操作、选安卓 005

1.1.4 性能好、用苹果 006

1.1.5 收好发票免争端 006

1.1.6 拿到手机先试用 008

1.2 基本使用学一学 008

1.2.1 找卡槽、学插卡 009

1.2.2 懂按键、开手机 011

1.2.3 单手用、点与划 013

1.2.4 双手用、推和拉 014

1.2.5 4G 网络注意开关 016

1.2.6 免费上网连 Wi-Fi 018

第 2 章

用手机：简单功能简单学

III

2.1 基本功能必须懂

021

2.1.1 子远游很思念，电话短信最实用

021

2.1.2 老花镜太麻烦，字体、时间可放大

028

2.1.3 岁数大脑子慢，巧用计算器和备忘录

030

2.1.4 耳朵背怎么办？扩大音量、选铃声

032

2.2 高级功能也不复杂

033

2.2.1 想孩子时时看，设置屏保换主题

033

2.2.2 景色美想留住，拍照、录像有技巧

036

2.2.3 听老歌看戏剧，音乐视频这么玩

039

2.2.4 去遛弯带伞不？天气预报告诉你

043

2.3 小帮手

044

2.3.1 日历提醒

044

2.3.2 录音机

045

2.3.3 手电筒

046

2.3.4 闹钟

046

第 3 章

学打字、下软件

IV

3.1 拼音、手写随便挑

048

3.1.1 啥软件好打字？搜狗好玩、百度快

048

3.1.2 全键盘不好用？拼音可选九宫格

061

3.1.3 没学过不会拼？五笔、手写都能用

062

3.1.4 发文字太过时，表情符号更好玩

065

3.2 常用软件随便下

065

3.2.1 下载怕中病毒？应用商店和助手

066

3.2.2 好软件不会找？搜索分类看评价

070

3.2.3 软件大、速度慢，最好连着 WiFi 下

071

3.2.4 屏幕脆，怕弄坏，校对保养有技巧

072

第 4 章

勤清理、保安全

4.1 安全软件必须用 077

4.1.1 哪一种最常用？360 卫士就挺好 077

4.1.2 文件多运行卡？清理内存关后台 078

4.1.3 中毒了如何修？一键查杀不用愁 088

4.2 实时监控常开启 081

4.2.1 用流量怕超额？统计功能随时看 082

4.2.2 网上购不安全？别人 Wi-Fi 勿乱连 083

4.2.3 被骚扰很烦恼？智能识别可拦截 085

4.3 请注意：诈骗识别有规律 088

4.3.1 手机诈骗的基本类型 089

4.3.2 手机诈骗的基本类型 090

第 5 章

玩拍照、学修图

VI

5.1 选择软件帮忙拍

093

5.1.1 不会拍谁来弄？美图秀秀最常用

093

5.1.2 调焦距很麻烦？模式选择解忧愁

093

5.1.3 录视频不会玩？辅助软件不能少

095

5.2 后期处理有办法

096

5.2.1 图片暗、有光斑？曝光补偿能修正

097

5.2.2 有杂物不好看？贴图特效挺好玩

099

5.2.3 视频声很杂乱？场景添加创意满

101

5.3 小技巧：防水套件、自拍杆

104

第2部分 学会微信

第6章

装微信、来聊天

VII

6.1 开通账号有步骤 107

6.1.1 微信号怎注册？填写资料第一步 107

6.1.2 功能键不认识，基本设置有套路 115

6.1.3 好朋友如何找？搜索、扫码、摇一摇 121

6.2 微信交流花样多 125

6.2.1 打字慢跟不上，语言、视频来帮忙 125

6.2.2 众乐乐晒近况，标签群组朋友圈 128

6.2.3 看时事，公众账号内容全 135

6.3 娱乐活动不能少 140

6.3.1 发红包怎么玩？微信支付很简单 141

6.3.2 闲在家很无聊，微信还有小游戏 149

6.3.3 常散步保健康，微信运动比一比 151

6.4 要小心：陌生账号不要聊 152

6.4.1 冒充熟人借钱 153

6.4.2 “吸血”的微信群 153

6.4.3 陌生人微信“红包” 154

第 3 部分 娱乐与生活

第 7 章

用支付、懂理财

VIII

7.1 使用支付宝付款

156

7.1.1 银行卡怎么绑？关联手机输账号

157

7.1.2 转账慢、缴费忙，输入密码就搞定

161

7.1.3 买东西没零钱，扫码付款帮你忙

162

7.2 手机理财能省钱

165

7.2.1 存银行有利息，其实还有余额宝

165

7.2.2 想节约砍价难，打折促销看团购

167

7.2.3 有余钱想投资，移动保险随时查

168

7.3 小提示：扫码注意别被骗

170

第 8 章

能出游、可养生

8.1 出行手机能帮忙

173

8.1.1 同城游难打车，滴滴叫车可帮忙

173

8.1.2 去旅游订票难，携程旅游一条龙

175

8.1.3 迷路了怎么办，百度地图看一看

179

8.2 看病养生也在行

182

8.2.1 挂号难、预约烦，挂号网上有保障

182

8.2.2 小毛病懒得跑，春雨医生在线看

183

8.2.3 选膳食学养生，手机菜谱不重样

188

8.3 须留心：黄牛卖票不靠谱

190

第 9 章

影音棒、游戏全

9.1 音乐、影视随手玩

193

9.1.1 学歌舞找伴奏，酷狗带你广场舞

193

9.1.2 电视剧如何看，搜剧可找爱奇艺

198

9.1.3 没有网怎么办，提前下载离线看

201

9.2 娱乐游戏看一看

203

9.2.1 玩游戏怕扣费，分清单机和联网

203

9.2.2 打麻将玩纸牌，QQ 游戏能解闷

205

9.2.3 找伙伴下象棋，天天象棋挺好玩

208

9.3 小忠告：网络赌博可别碰

203



第 1 部分 学习操作

第 1 章

换手机：轻松告别老人机



内容摘要

智能手机挑一挑

基本使用学一学

滑动解锁



为什么现在中老年人大多数使用的都是所谓的“老人机”？一方面是因为老人机按键大、声音大，更符合中老年人的生理要求；另一方面，也是因为中老年人生活节俭，购物更喜欢以便宜为标准。

然而现在市场上的老人机，大部分是外形落伍、功能单一的落后产品，宣传卖点就是所谓的“大按键、大音量”，但是这些优势在不断更新的智能机面前，已经不再明显。另外需要重视的是，因为生产这些所谓“老人机”的往往是一些无名厂商，很多都存在着手机配置低、质量次等问题，很有可能对中老年人的听力和视力健康造成危害，省这点钱其实是得不偿失的。

中老年人为何不尝试一下智能手机呢？事实上中老年人对手机功能的要求与年轻人大同小异，据半岛网的抽样调查显示，中老年人对手机的功能使用频率较高的前五名依次是接打电话、短信、微信、新闻阅读以及视频和音乐软件。据此可知中老年人同样需要微信，需要拍照片、录视频，记录生活的好时光。老人机和智能机的外观分别如图 1-1 和图 1-2 所示。



图 1-1 老人机



图 1-2 智能机

1.1 智能手机挑一挑

不同于年轻人爱追求时尚，更换手机频率高，中老年人的消费理念更倾向于能不换就不换。所以中老年朋友选择的手机往往会陪伴他们度过很长的时光，所以在购买手机时，就需要做更认真的准备、更周全的考虑。

智能手机不仅具有老人机的所有功能，还有着老人机不能比拟的优势。在外形方

面,智能手机更大方、美观;在屏幕显示方面,智能手机分辨率更高,屏幕更大、更清晰;在应用方面,智能手机能安装更多样的软件,为生活带来便利。

同时在价格上,智能手机也有许多价格亲民,而且质量较优的品牌。目前一部老人机的价格一般在 400~800 元之间,而智能手机的价格在 800~3000 元之间,在 1000 元以下的智能手机也有比较不错的选择,例如小米公司的红米系列、魅族公司的魅蓝系列等。

那么,究竟应该如何选择一款适用的智能机?下面针对中老年人购买智能机时应该注意的性能参数进行介绍,希望能对需要购置手机的中老年朋友有所帮助。

1.1.1 屏幕大、更好按

对于上了年纪的人来说,大屏手机是一个很好的选择。因为随着年龄的增长,身体机能会不可避免地逐渐退化,许多人会开始出现老花眼等眼疾,导致在看近处小字时,十分费力。所以在选择手机时,第一个应该考虑的就是手机屏幕够不够大。

大屏手机比起小屏手机,在看电视剧、电影时会有更好的视觉体验;同时,因为手机本身的屏幕够大,所以在同样的字体、图标显示比例下,大屏手机能够显示更大、更清晰的图像效果。

但是屏幕尺寸并不是越大越好。随着手机屏幕越来越多,手机的块头也会变大,不方便随身携带。手机屏幕变大,单手操作也会很不方便,经常会出现单手不能够到相应位置的情况。另外,大屏手机一般会 heavier,中老年人拿着会比较吃力,长时间使用会出现手部酸痛的情况。4.7 英寸和 5.5 英寸的手机对比图如图 1-3 所示。



图 1-3 尺寸对比

编者对于选择屏幕尺寸的建议是：直接去实体店进行体验。根据手型与重量选择一款趁手的手机，并在手机设置中将系统字体调大，选择简洁风格的桌面图片，查看清晰度能否达到自己的要求。



1.1.2 待机长、用得久

除了手机屏幕大小的问题，还需要考虑手机待机时间的长短。很多中老年人在体验智能手机之后纷纷反映“电用得太快了，充电很麻烦”，为了避免这种情况，应该尽可能地选择电池容量大的手机。一般来说，在屏幕大小相同的情况下，电池容量越大，待机时间就越长。例如在选定 5.0 英寸屏幕尺寸的手机时，有一款手机的电池容量为 2300 毫安，另一款电池的容量为 3500 毫安，那么后者的待机时间会更长。

同样在屏幕、电池容量相同的条件下，尽量选择可拆卸电池的手机。然后准备几块备用电池。备用电池应尽量选择原装电池，在出门时就不用担心出现手机没电的情况了。如果实在找不到合适的电池，准备一个体积较小、重量较轻的充电宝，如图 1-4 所示，也是不错的选择。但是由于中老年人不方便随身携带太多东西，所以建议尽量选择备用电池。



图 1-4 充电宝

请务必在购买手机后了解手机充电时应注意的事项，时刻牢记充电安全。

(1) 第一次充电只需要将电池充满即可，无须增加充电时间。

(2) 在手机提醒电量不足时应及时充电，不要在电池用尽之后再进行充电。

(3) 充电时，不要放在高温的环境下，也要避免阳光直晒，因为高温会导致电池温度升高，可能会损坏手机、电池，甚至发生爆炸。