

◎ 浙江省社科联社科普及课题成果 ◎



银发族

丁文云 陈小平 ◎ 著

YINFAZU QINGSONG CHANGYOU
YIDONG HULIANWANG
CHANGYONG APP JIANYI TUWEN
CAOZUO SHOUC

轻松畅游
移动互联网

常用 APP 简易图文操作手册



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
东北师范大学出版社

浙江省社科联社科普及课

银发族轻松畅游移动互联网 常用APP简易图文操作手册

丁文云 陈小平 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NJNUUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

银发族轻松畅游移动互联网：常用APP简易图文操作手册 / 丁文云，陈小平著. -- 长春：东北师范大学出版社，2017.4

ISBN 978-7-5681-3043-1

I. ①银… II. ①丁… ②陈… 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(2017)第102517号

☐ 责任编辑：卢永康

☐ 责任校对：赵忠玲

☐ 策划编辑：王春彦

☐ 封面设计：优盛文化

☐ 责任印制：张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街118号(邮政编码：130117)

销售热线：0431-84568036

传真：0431-84568036

网址：<http://www.nenup.com>

电子函件：sdcbs@mail.jl.cn

河北优盛文化传播有限公司装帧排版

三河市同力彩印有限公司

2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

幅画尺寸：170mm×240mm 印张：11.5 字数：156千

定价：46.00元

序言 Preface

随着“互联网+”概念的普及推广，越来越多移动互联网应用正在改变着人们的生活，网上理财、网上购物、手机打车……让我们的生活越来越便捷。但对于广大老年人来说，“互联网+”还是一个遥不可及的概念。据中国互联网中心统计数据显示，2016年6月，中国网民规模达7.10亿，手机网民规模达6.56亿。人们通过手机社交、看新闻、网购、理财、打车、订外卖、旅游……互联网渗透到我们生活的每一个角落。但我国网民仍以10至39岁群体为主，占整体的74.7%，老年人在年轻人享受互联网便利的同时成为了网络世界的边缘群体，但现实社会中，老年人口却占越来越大的比重。据统计，截至2014年底，中国60岁以上老年人口已经达到2.12亿，占总人口的15.5%。无意间看到曾经在微博上疯转的一个超有爱的、给爸妈的微信使用说明书，心里很受感动，就产生了编辑一本教学书给父母长辈即看即学的想法。虽然不可能普惠至每一位老年人，但对于那些有能力并愿意使用手机搭上“互联网+”的便捷生活的老年人，我们想尽一份自己的力量。

本读本基于“通俗易懂、快速掌握、图文并茂、即查即用”的原则，根据老年人学习特点及使用需求及习惯取材谋篇，以实用与答疑为目的提供一站式解决方案。首先从介绍智能手机及相关名词

的解释（APP、智能手机…）入手，接着介绍智能手机能做什么（功能介绍）、如何接入互联网、APP 种类及功能等，最后介绍 20 个老年用户常用的 APP，从下载到安装、注册、使用技巧等方面提供指导。本书的特色是使用口语化的语言，力求通俗易懂；配以众多图片加文字解释，实现手把手教学效果。希望通过本书，广大老年人可以轻松、快速地掌握智能手机及常用 APP 的相关知识和实用技能，得心应手地使用智能手机，畅游移动互联网，享受科技给生活带来的便利。

最后，建议您能仔细阅读第一章和第二章的内容，看完这些内容相信您能更好地学会更多的 APP，在现实中灵活运用而限于本书中介绍的这几个 APP。而且随着每个 APP 内容与功能的改变，可能您打开其中任何一个 APP 的内容与书上是不一样的，没有关系，就像报纸每天会更新内容一样，其基本的板块不会改变，APP 也是同样的道理。不要怕学不会，多尝试多问问身边的人，希望这本书能带给您一些直观地帮助使“银发族”畅游移动互联网常用 APP 不再是遥不可及的梦想。

目 录 Contents

第一章 走入移动互联的世界.....001

一、什么样的手机可以有那么多功能? / 001

二、需要什么才能实现这些功能? / 002

(一) 网络 / 003

(二) 应用程序 APP / 004

三、选哪款手机好呢? / 005

四、如何接入互联网? / 006

(一) 家里的无线网络怎么接入? / 006

(二) 如果不在家, 怎么连接互联网? / 008

五、如何下载 APP? / 009

(一) 到哪里去下载安装 APP? / 010

(二) APP 下载步骤 / 011

第二章 智能手机基本操作.....013

一、关于智能手机的这些名词是什么意思? / 013

(一) 什么是桌面? / 013

(二) 什么是锁屏和解锁? / 014

1. 锁屏和如何锁屏 / 014

2. 解锁与如何解锁 / 021

- 二、如何指挥手机工作? / 030
- 三、怎么写字啊? / 033
- 四、我要找的 APP 在哪? / 039
- 五、使用完 APP 后,怎么回到桌面? / 040
- 六、这个桌面太复杂,能不能换简单点的? / 042
 - (一) 简易桌面如何设置? / 042
 - (二) 在简易风格中其他的 APP 如何快捷找到? / 044
- 七、手机怎么开机和关机? / 046
 - (一) 手机关机 / 047
 - (二) 手机开机 / 048

第三章 微信——连接生活你我他049

- 一、微信能做啥? / 049
- 二、没微信? 请看这 / 049
 - (一) 下载安装微信 / 049
 - (二) 申请微信“身份证”——注册与登录 / 049
- 三、有微信不会用? 请看这 / 051
 - (一) 简单的基本操作 / 051
 - 1. 如何设置自己的微信 / 051
 - 2. 添加微信好友 / 055
 - 3. 如何用微信和朋友聊天? / 058
 - 4. 如何利用微信分享和获取信息呢? / 063
 - 5. 调整微信字号 / 069
 - (二) 其他功能操作 / 071
 - 1. 微信红包 / 073
 - 2. 用微信进行现场付款与结账 / 079
- 四、微信安全吗? / 083

(一) 小心陌生人 / 083

(二) 保管好你的钱 / 084

第四章 新闻类——我的新闻我做主.....085

一、央广新闻——央广云电台 / 085

(一) 收听电台 / 086

(二) 该 APP 的其它版块介绍 / 088

二、广播电台大集合——优听 Radio / 089

三、一个会说话的新闻 APP——百度新闻 / 091

(一) 看新闻 / 092

(二) 听新闻 / 094

第五章 健康类 APP——健康知识随手查.....096

一、春雨老人医生——医生面对面 / 096

(一) 查看健康新闻 / 097

(二) 向医生提问 / 099

(三) 症状自查 / 101

(四) 其他功能 / 103

1. 查疾病 / 103

2. 查药品 / 104

二、丁香医生——医学知识专业户 / 104

三、浙江预约挂号——在家挂号真方便 / 108

四、健康养生——健康知识我知道 / 116

(一) 健康知识查看与分享 / 116

(二) 字体大小的调整 / 119

(三) 订阅自己感兴趣的内容 / 120

第六章 消费类 APP——点点手指购遍天下 121

- 一、天猫——品牌集中营 / 121
 - (一) 利用天猫来比价 / 122
 - (二) 购物流程 / 122
- 二、京东——极速购物就是我 / 126
- 三、支付宝钱包——不带钱包好方便 / 133
 - (一) 支付宝申请与充值 / 134
 - (二) 支付宝付款 / 137
- 四、网易有钱——这个月花销心知肚明 / 141
- 五、美团——当地消费的侦查机 / 145
 - (一) 美团 APP 用户注册 / 146
 - (二) 使用美团 APP 进行团购 / 148

第七章 娱乐类 APP 153

- 一、糖豆广场舞——一起“广场舞” / 153
 - (一) 跟着视频学习 / 154
 - (二) 下载视频到手机，随时可以看 / 156
 - (三) 分享我的广场舞 / 157
- 二、喜马拉雅 FM——说自己的故事，听大家的故事 / 157
- 三、汤姆猫——没事逗逗猫 / 162

第八章 其他类 164

- 一、好豆菜谱——我是厨师我做主 / 164
- 二、天气通——冷暖早知 / 166
- 三、计算器——轻松计算不费力 / 172
- 四、手电筒——应急小灯随身带 / 173

第一章 走入移动互联的世界

欢迎进入移动互联网的世界，也许您有很多的疑问，为什么手机可以买东西？为什么可以听音乐？为什么可以订火车票？我可以用手机做什么？什么样的手机才可以有这些功能？.....也许您的问题还有很多，但，完全没关系，在这里将一一为您解答疑问，帮助您使用智能手机，享受互联网给我们生活带来的诸多便利。

一、什么样的手机可以有那么多功能？

答案是智能手机。请看下面“图 1-1 典型的普通手机与智能手机对比图”的两个典型手机款式，左边两个是普通手机，右边是智能手机。从外形上来看，普通手机屏幕小，有按键，智能手机几乎整面都是屏幕；从使用上来看，普通手机是通过用按键来使用各个功能的，而智能手机是用手指点击屏幕进行操作的；从功能上来说，普通手机一般只能实现打电话、发短信等基本功能，偶尔也可以拍照与视频对话，但效果较差，而智能手机除了拥有这些基本功能以外，还可以和电脑一样上网，在上网的基础上可以进行购物、娱乐、社交活动等。



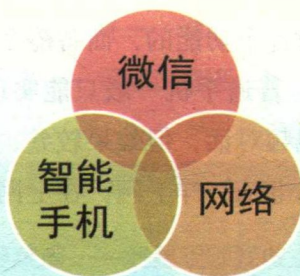
◆ 图1-1 典型的普通手机与智能手机对比图

二、需要准备什么才能实现这些功能？

是不是买个智能手机就可以实现这些功能了？

等等，还是先来普及下一些基本的知识，让您玩转互联网不困惑。以大家熟悉的微信视频聊天为例，要想和您儿子、孙子通过微信进行视频聊天，您得有以下的准备：一是智能手机；二是有手机里要有微信；三是要有

网络。打个比方，微信就像马路上的汽车，通过手机出来的画面就像货物，网络就像马路，“汽车”载着这些“货物”在“马路”上飞奔，把这些“货物”运送到了别人的微信里面。这三项东西必须同时发挥作用，我们才能实现相关的功能。



◆ 图1-2 用手机实现微信聊天的三项准备



前面一段我们讨论了智能手机，这里再说说网络和像微信一样能实现很多功能的“汽车”。

(一) 网络

目前手机可以用来上网的网络有两种，一种是在家里安装宽带，买个无线路由器，就可以实现在家范围内的无线网络（现在很多人直接称之为Wi-Fi，读音类似“娃爱发爱”），您可以在安装宽带时提前买个无线路由器（一般卖电脑的地方会有，100元上下），可以请安装宽带的师傅帮您把手机连到无线网络，或者请亲戚朋友帮忙搞定。当连接好无线网络后，就会出现“图1-3 无线网络接入示意图”中的图标。一般来说，宽带费用都是按年计算，无论您上网时间长短，费用固定，具体费用可以咨询提供宽带的服务商。但这种无线网络有个缺点，当您离开家的时候就不能使用了，因为这个网络覆盖范围有限。



◆ 图1-3 无线网络接入示意图

另一种是手机通信服务商如中国移动、电信、联通等提供手机上网的移动通信网络，平时我们听说的3G、4G就是这个概念，可以通过这个网络上



网，上网越多产生的费用越多，您可以去相关的营业厅里咨询费用问题，目前这种网络的使用费用较高。但比起安装在家里的无线网络它有个优点，就是只要手机有信号的地方就可以随时随地上网，不受位置的限制。当连接好 4G 网络后，可以出现“图 1-4 手机 4G 网络接入示意图”中的图标。

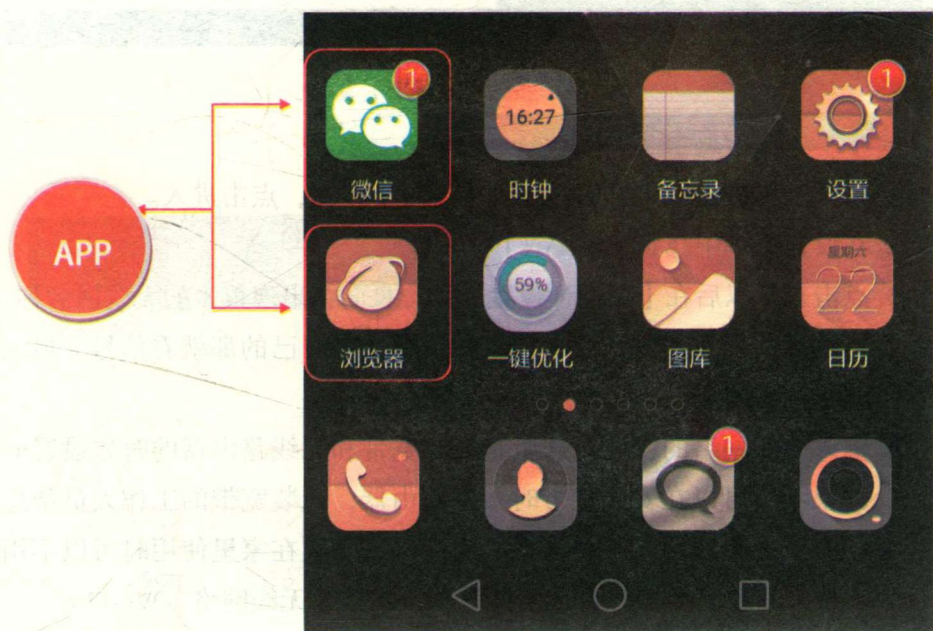
至于这两种网络如何接入，我们将在后面做详细地介绍。



◆ 图1-4 手机4G网络接入示意图

(二) 应用程序 APP

先来看看“图 1-5 APP 示意图”这个图片，像微信这一类帮您实现不同功能的东西叫做应用程序，或者称为 APP（有人戏称为“爱屁屁”，发音较为相似），以后我们将用 APP 来指这些应用程序，它是我们实现各项功能的载体。智能手机 APP 有两大类型，一类是手机厂商系统应用程序 APP，不能去掉（我们称之为“卸载”）；另一类是其他人开发的第三方应用程序 APP，可以安装，也可以卸载，具体怎么操作我们将在后面的章节做介绍。



◆ 图1-5 APP示意图

三、选哪款手机好呢？

现在市面上各种智能手机种类繁多，该买哪款手机好呢？

目前市面上大部分智能手机都不是针对老年人开发的，但很多智能手机都开发了简易风格的操作界面，我们以后会具体介绍。在选手机方面，老年人可以自己到手机卖场自行挑选，但建议尽量由子女来帮忙把关或者购买。另外，如果是自己去买手机的话，建议尽量买有品牌的正规厂商生产的智能手机，如华为、小米、苹果、三星、OPPO、VIVO、魅族、金立、联想、酷派、中兴、乐视、360等。最近笔者发现市面上慢慢有人开始专做老年人智能手机，发现一款还颇受欢迎的智能手机——彩石手机。如果有兴趣的可以了解一下。

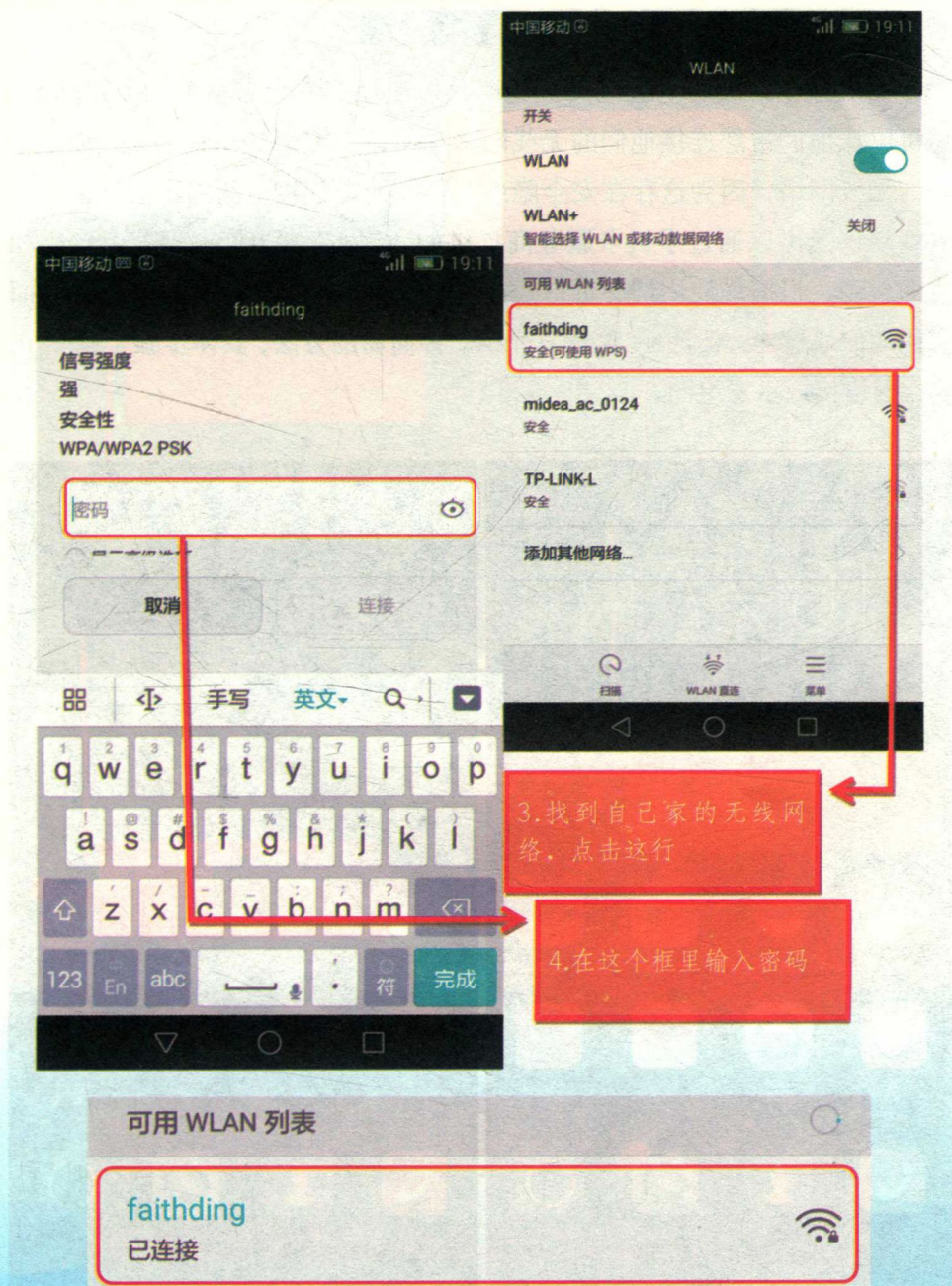


四、如何接入互联网？

(一) 家里的无线网络怎么接入？

1. 打开手机进入手机桌面。找到【设置】按钮，点击进入。
2. 在设置菜单中找到【WLAN】点击进入。
3. 点击打开以后在【WLAN 设置】设置页面会出现很多的无线网络名称，找到自己的无线网点击进入。如果不知道哪个是自己的那就看信号，最强的那个就是自己的。
4. 输入无线网络的密码。这个是在装宽带和无线路由器的时候设置的密码，如果不会可以在安装宽带时买好路由器，让装宽带的工作人员帮您设置好。家里的无线网络只需设置一次，以后每次在家里使用时可以不用手动去连接，只要路由器开着，手机就会自动接入无线网络（Wi-Fi）。





◆ 图1-6 无线网络接通示意图



(二) 如果不在家，怎么连接互联网？

如果您在某饭店吃饭或其他场所，一般他们都会有自己的无线网络，您可以让他们帮您连接他们的无线网络。但一般不建议在其他场合使用别人的无线网络，因为这存在安全隐患，很可能您手机里的内容会被别人窃取。建议您可以通过手机卡服务商提供的 4G 网络来上网，但这会产生相应的费用，根据您的使用情况进行收费，具体可以去咨询当地营业厅。下面说说如何通过 4G 来上网，这里只介绍一种简易的方法，具体步骤“见图 1-74G 网络接入示意组图。”

