



零基础 轻松学  
指尖上的新生活

# 智能手机

# 与

# 生活

陈 峥◎编著

# 智能手机与生活

陈 峥 编著



扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书旨在为中老年人学习使用智能手机提供指导，同时还作为老年大学“智能手机与生活”课程的配套教材使用。本书共十八章，分为基础篇和生活篇。基础篇介绍了智能手机的基本操作、智能手机上网、应用商店、手机相机、日常维护和保养等内容，生活篇从基础应用、购物支付、居家生活、文化娱乐、旅游出行、健康服务六个方面介绍了微信、微云、支付宝、百度地图等常用智能手机应用的安装及使用。

本书可供刚刚接触智能手机的中老年人使用，还可作为相关学校的教材。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

智能手机与生活/陈峥编著. —北京：电子工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-121-33273-9

I. ①智… II. ①陈… III. ①移动电话机—中老年读物 IV. ①TN929.53-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 308715 号

责任编辑：杨秋奎

印 刷：北京季峰印刷有限公司

装 订：北京季峰印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：710×1000 1/16 印张：7.25 字数：86 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[liuxl@phei.com.cn](mailto:liuxl@phei.com.cn) （010）88254694

# 序



从手机诞生到现在，短短几十年的时间里，手机已经越来越深入我们的生活、学习和工作。随着移动互联网和智能手机的出现，手机给我们带来了极大的方便。

通过使用智能手机，我们能做的事情越来越多。我们利用智能手机和朋友保持着日常的联络，快速地查找资料；在手机上购物、订票、订旅馆、学厨艺、预约出租车、预约挂号、出行导航，等等。智能手机已经成为我们衣食住行、社交和娱乐的好帮手。

湖州市老年大学自 2013 年开设“智能手机与生活”课程，经过几年的教学，这门课已然变得越来越受欢迎了。“智能手机与生活”在课程设计上贴近学员的生活、健康、出行和支付等的实际需求。从实际的教学效果来看，学员对课程设计的实用性给予了充分的肯定。学员经常与我分享学会使用智能手机后的快乐。智能手机可以与远在国外或异地的亲人视频通话；学员们还在国际旅行中让手机充当翻译官，与外国人交流。当外国人向他们竖起大拇指的时候，他们的心里无比激动。2016 年，我教学员用智能手机写游记，在班里掀起了一股写游记的热潮，好多学员没有出去旅游，甚至把清晨、黄昏在河边公园散步的所见写成游记，向人们展示家乡的美。优步与滴滴刚刚兴起的时候，学员朋友也利用所学到的技能，熟练地在智能手机上打车，他们开心地告诉我：“我们也享受免费

坐车了。”有一位学员在学期结束时对我说：“学会了微信，我仿佛打开了另一扇门……”每每当我收到这些信息的时候，我心里就格外高兴。学会使用智能手机，能真正为学员所用，真正方便衣食住行，这才是我们的目的。然而“智能手机”课程可参考的教材却几乎没有，为了让更多的学员受益，今年我再次对教材进行了改编整理，决定正式出版发行。

在本书的编写过程中得到了湖州市老年电视大学、湖州市老年大学、湖州联通小燕子公益小组等的大力支持，在此表示感谢！

在本书的出版过程中得到了顾建华夫妇的大力支持，在此致以我最诚挚的谢意，并祝顾建华夫妇平安健康！

在本书的使用过程中，如有教学交流需要可扫描书中二维码，加入本书读者圈；或随时联系邮箱：[1623228505@qq.com](mailto:1623228505@qq.com)。

陈 峥

2017年8月18日于湖州



扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料

# 目 录



## 第一篇 基础篇

第一章 智能手机基本操作 .....	3
第一节 手机功能键位置 .....	3
第二节 手机正面功能区划分 .....	4
第三节 操作手势 .....	5
第二章 智能手机上网 .....	7
第一节 移动互联网上网 .....	7
第二节 无线局域网上网 .....	9
第三章 应用商店 .....	11
第一节 手机应用商店的作用 .....	12
第二节 手机应用商店使用方法 .....	13
第四章 手机相机 .....	14
第一节 智能手机拍照指标 .....	14
第二节 手机相机常见功能及设置 .....	16
第三节 手机相机的预设模式 .....	17
第四节 手机相机的设置 .....	18
第五节 手机相机摄影基础 .....	19
第五章 日常维护和保养 .....	21
第一节 硬件保养 .....	21

第二节	软件维护管理	24
第三节	其他安全信息	28

## 第二篇 生活篇

基础应用	32	
第六章 微信及其基本功能	33	
第一节	注册登录	33
第二节	管理个人信息	37
第三节	添加微信好友	38
第四节	管理朋友信息	39
第五节	即时通信	41
第六节	输入文字信息	42
第七节	发送图片	44
第八节	建群	47
第九节	邀请朋友加入群聊	49
第十节	朋友圈	50
第十一节	微信公众号	52
第十二节	微信小程序	54
第十三节	文件传输助手	56
第十四节	微信的常用设置	57
第十五节	购物和钱包	58
第七章 微云及其基本功能	61	
第一节	安装	61
第二节	登录	63
第三节	照片和视频自动备份	64
第四节	音乐、文件和笔记的备份	65

第五节 文件的下载	66
购物支付	68
第八章 手机支付	69
第一节 微信支付	69
第二节 支付宝支付	73
第九章 手机购物	77
第一节 注册	77
第二节 购物	78
居家生活	81
第十章 美食生活	82
第十一章 堂食外卖	84
文化娱乐	86
第十二章 摄影后期	87
第十三章 唱歌听戏	88
第一节 全民K歌	88
第二节 听戏	90
旅游出行	92
第十四章 手机导航	93
第十五章 手机订票	95
第十六章 滴滴出行	98
第十七章 翻译	100
健康服务	102
第十八章 医疗健康	103
第一节 好大夫·智慧互联网医院	103
第二节 健康湖州	104



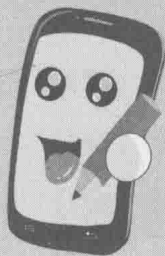
# 第一篇

## 基础篇

**导语：**

第一篇主要讲解智能手机的基本操作、智能手机上网、使用应用商店（APP）下载应用、手机相机的使用，以及智能手机的日常维护和保养，等等。掌握了基础篇的内容，学习应用篇就比较轻松了。

应用案例截图以华为手机为例，不同品牌手机会有小的差异。





# 第一章 智能手机基本操作

## 第一节 手机功能键位置

每部手机都有六个面：正面、反面、顶部、尾部、左侧、右侧。

手机的功能键就安排在这六个面，一般手机的功能键如下：

正面：副摄像头、亮度传感器、听筒、主屏、导航键。

反面：主摄像头、闪光灯、指纹锁。

顶部：降噪麦克风。

尾部：USB 充电口、耳机插孔、话筒、扬声器。

左侧：SIM 卡槽。

右侧：音量控制键、电源键。

提示：手机品牌不同，六个面的功能键安排会有一些细小的差异，请根据本书介绍的主要功能键，找一找自己手机的功能键分别在什么位置。



学习心得及摘要



扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料

## 第二节 手机正面功能区划分



状态栏：时间、电量、移动及无线网络信号和通知。

显示区域：显示的内容可以自由选择。

分屏指示

快捷操作栏：拨号、浏览器、联系人、信息和相机等。



### 学习心得及摘要



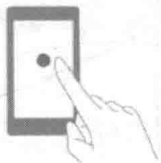
扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料

### 第三节 操作手势

智能手机一般都配有一个触摸屏，触摸屏的操作手势一般有以下几种：

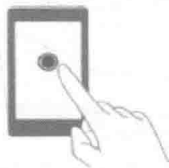
**单击：**用一个手指轻轻触碰目标一次。

例如：单击以确认选择或打开应用程序。



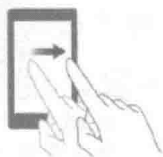
**长按：**触碰目标并长按 2 秒以上。

例如：长按主屏幕空白区域，可打开选项菜单。



**滑动：**在屏幕上下或左右滑动手指。

例如：在屏幕上左右滑动可翻页。



**单击：**

- 打开某个应用，如打开微信、图片等。
- 拍照时按快门。

**双击：**

查看微信文字时，双击可放大页面。

**长按：**

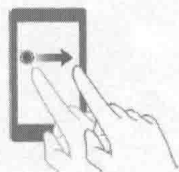
- 复制或删除文字、图片等。
- 移动或删除 APP 图标。
- 调用桌面菜单。

**滑动：**

- 翻页，左右滑动。
- 快速设置，上下滑动。

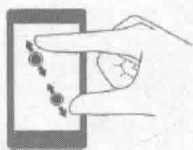
**拖动：**长按目标，然后将其拖动到屏幕其他位置。

例如：在屏幕上拖动图标以改变其放置位置。



**缩放：**两个手指分开放大画面，合拢缩小画面。

例如：看照片或浏览网页时，可用此手势将照片或网页放大或缩小。



**拖动：**

- 改变 APP 图标位置。
- 整理文件夹。

**缩放：**

- 放大或缩小。



## 学习心得及摘要



扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料

## 第二章 智能手机上网

智能手机的一个重要特征就是具备无线接入互联网的能力。上网方式主要有两种：一是通过移动互联网上网；二是通过无线局域网上网。

### 第一节 移动互联网上网

智能手机具备移动互联网上网的几个条件：

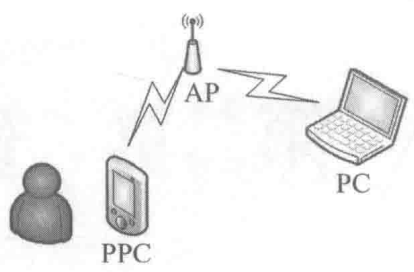
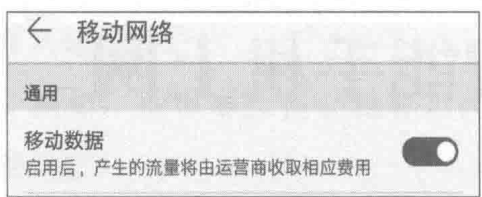
- (1) 手机支持 4G 网络。
- (2) 有 4G 网络。
- (3) 手机的 SIM 卡支持 4G。
- (4) 用户已开通 4G 上网功能。

使用移动互联网上网的设置方法：

(1) 手指在触屏自上而下滑动，出现右图所示的下拉菜单。有些手机滑动一下只出现一行菜单，同样的手势再重复一次就出现了完整的下拉菜单。分别将第一行和第四行的“移动数据”和“4G 开关”打开。

(2) 依次单击设置—移动网络，将移动数据开关打开，如右图所示。





# 学习心得及摘要

Handwriting practice area with multiple horizontal dashed lines for writing.



扫描二维码 加入读者圈  
交流学习心得 下载相关资料



## 第二节 无线局域网上网

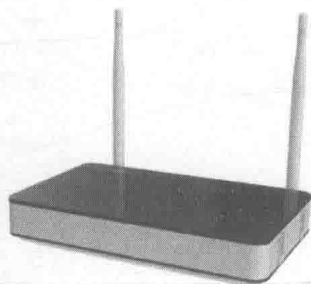
家庭 WLAN 上网是指通过一台小型的无线路由器，在直径 50 米的范围内通过无线信号实现互联网的访问。

(1) 由于受到穿墙等能力的限制，实际的上网范围可能会小于 50 米。

(2) 一般支持  $N$  个终端同时上网，终端个数与无线路由器性能有关。

(3) 如果电视点播的机顶盒也连接无线路由器，家庭宽带的带宽要求达到 6M 以上，最好能达到 10M。

(4) 家庭无线路由器最好设置密码，以方便管理。



### 无线局域网上网连接步骤：

第一步，打开手机“设置”程序。



第二步，进入下图所示的 WLAN 操作界面。



第三步，把 WLAN 右边的开关键打开，在“可用 WLAN 列表”中会出现多个无线局域网的名称，选择要加入的无线局域网。