

智能生活轻松上手：常用手机应用分步指南

Section I: 智能手机基础入门

对于许多长辈而言，智能手机的核心价值在于它是一座连接家人与朋友的桥梁。掌握最基础的通讯功能，是开启数字生活、建立信心的第一步。本章节将从最熟悉的功能入手，用清晰的步骤和亲切的比喻，帮助您轻松迈出这一步。

1.1 核心通讯功能：与亲友保持联系

打电话与接电话

智能手机的核心功能依然是通话。找到绿色的“电话”图标，点击它，您就打开了通话功能。您可以：

- 直接拨号：点击界面下方的“拨号键盘”，输入号码后，按下绿色的拨号键即可通话。
- 保存联系人：每次都输入号码很麻烦，您可以将亲友的号码存起来。在通话记录或拨号界面，找到“新建联系人”的选项，输入姓名和电话号码后保存。下次，只需在“通讯录”里找到对方的名字，点击就能拨打电话，无需再记号码。

发短信与读短信

短信是另一种重要的沟通方式。

- 发送短信：找到“信息”或“短信”图标，点击进入。选择“新建信息”，在收件人一栏输入

对方的号码或从通讯录选择, 然后在下方的输入框里写下您想说的话。

- 语音输入: 如果觉得打字不方便, 可以寻找输入法键盘上的“话筒”图标。按住它, 说出您想发送的内容, 手机就能自动转换成文字, 非常方便。
- 安全提示: 请警惕来自陌生号码的短信, 特别是那些要求您点击链接、提供验证码或转账的信息。这些往往是诈骗, 本指南第四章将详细介绍如何防范。

1.2 微信与QQ: 新时代的沟通桥梁

微信和QQ是当下最流行的社交工具, 它们不仅能发信息, 还能视频通话、分享生活点滴。为了让长辈们用得更舒心, 这两款应用都推出了专门的“关怀模式”。

开启“关怀模式”: 字体更大, 操作更简单

开启“关怀模式”是使用微信或QQ的第一步, 也是最重要的一步。这个模式不仅仅是简单地把字放大, 而是经过精心设计的。它会确保文字信息完整显示, 不会因为字体变大而被遮挡; 同时, 色彩对比度更高, 按钮也更大, 让您看得更清楚, 点得更准确, 大大降低了误操作的可能¹。这体现了产品设计上的一种深层思考, 即致力于减轻用户的认知负担, 而不仅仅是弥补视力上的不便。

- 微信“关怀模式”开启路径: 打开微信, 依次点击右下角的【我】->【设置】->【关怀模式】, 然后开启即可¹。
- QQ“关怀模式”开启路径: 打开QQ, 点击左上角头像进入菜单, 再点击【设置】->【通用】->【关怀模式】, 即可开启。

核心功能详解

- 发送信息: 您可以发送文字、图片, 还可以按住说话按钮发送语音消息, 这对于不方便打字的长辈来说尤其便捷。
- 视频通话: 在与好友的聊天界面, 点击右下角的“+”号, 选择“视频通话”, 就能和远方的亲人“面对面”聊天了。

发现新兴趣

- 视频号与公众号:在微信的“发现”页面,您可以浏览“视频号”,看到各种有趣的短视频,从健康养生到旅游风光,内容丰富。您也可以通过搜索关注感兴趣的“公众号”,例如官方新闻机构或健康科普平台,定期阅读文章。
- 如何辨别可靠信息:在关注健康、保健类公众号时,要注意辨别其可信度。通常,有官方职业认证(如医生、营养师认证)的账号发布的内容更为可靠,有助于避免被不实信息误导。

1.3 常用小工具:生活中的得力助手

智能手机还内置了许多实用的小工具,能为您的生活提供便利。

- 闹钟:您可以在“时钟”应用里设置闹钟。点击“+”号,设定好时间,还可以为闹钟命名(如“吃药”、“锻炼”),并设置重复周期(如每天或工作日)。
- 计算器:手机自带的计算器可以满足日常的加减乘除运算。如果您有更复杂的需求,只需将手机横过来,计算器通常会自动切换为功能更全的“科学计算器”模式,可以进行乘方、开方等运算。
- 录音机与备忘录:
 - 录音机:也叫“语音备忘录”,可以用来记录临时的想法、会议内容或生活中的声音片段。只需打开应用,点击红色按钮即可开始录音。
 - 备忘录/笔记:这是一个电子记事本,您可以随时记录购物清单、重要日期或任何需要记住的事情。除了文字,还可以插入图片,让记录更生动。

Section II: 便捷生活服务

当您掌握了基础通讯功能后,就可以尝试使用手机来处理一些生活事务了,比如出门叫车、点外卖和网上购物。许多主流应用都推出了“长辈模式”,大大降低了使用难度。

表1: 主流应用“长辈模式”一览表

为了方便您快速上手，下表汇总了常用App的“长辈模式”及其开启方法。

应用名称 (App Name)	模式名称 (Mode Name)	开启路径 (Activation Path)
微信 (WeChat)	关怀模式 (Care Mode)	我 -> 设置 -> 关怀模式 ¹
滴滴出行 (Didi)	老人打车模式 (Senior Mode)	App内切换, 通常在个人设置或 首页有明显入口 ²
美团 (Meituan)	长辈版 (Senior Version)	我的 -> 设置 -> 长辈版
饿了么 (Ele.me)	长辈模式 (Senior Mode)	我的 -> 设置 -> 长辈模式 ⁴
京东 (JD.com)	长辈模式 (Senior Mode)	App内一键切换 ⁵
淘宝 (Taobao)	长辈模式 (Senior Mode)	App内切换, 通常在“我的淘宝” 设置中
抖音 (Douyin)	长辈模式 (Senior Mode)	我 -> 设置 -> 长辈模式
QQ	关怀模式 (Care Mode)	左上角头像 -> 设置 -> 通用 -> 关怀模式

2.1 轻松出行：一键叫车，告别等待

滴滴出行、花小猪

滴滴等打车软件提供了多种方便老年人使用的功能，解决了路边拦车难的问题。

- “老人打车”模式：在滴滴App内切换到该模式后，界面字体会变大，设计更简洁。您可以预设10个常用地址（如家、子女住址、医院、超市），需要用车时，只需选择地址，即可“一键叫车”，无需手动输入 ²。
- 电话叫车服务：这是一个非常贴心的功能，它深刻理解到，对一些长辈来说，最熟悉的工具仍然是电话。如果您不习惯在手机屏幕上操作，可以直接拨打滴滴的全国老年人

电话叫车热线 **400-688-1700**。电话接通后,会有专门的客服人员帮您叫车,您只需告诉他们您的位置和目的地即可⁶。这种方式就像过去打电话叫出租车一样方便,完美地将传统习惯与现代科技结合起来。

- 现金支付:通过电话叫车,行程结束后可以直接使用现金支付,免去了绑定银行卡或线上支付的烦恼⁶。
- 优先派单:如果您通过实名认证,并且目的地是医院,系统会自动为您优先派单,缩短等待时间,让看病出行更安心³。

腾讯出行服务

腾讯的出行服务通常整合在微信或腾讯地图中,同样致力于提升老年人的出行便利性。此外,腾讯还探索了更全面的安全保障方案,例如“银龄守护卡”。这张实体卡片集成了一键 **SOS**求救、实时定位、简化支付等功能,当老人独自在外遇到紧急情况时,可以迅速联系到家人或救助中心,为安全出行增加了一重保障⁷。

2.2 美食上门:外卖点餐初体验

外卖软件不仅能解决偶尔不想做饭的需求,还能帮您购买生活用品,正逐渐成为居家养老的重要辅助工具。

美团与饿了么

- 开启“长辈版”:这两款App都可以在“我的”->“设置”中找到并切换到“长辈版”或“长辈模式”。
- 简洁的功能界面:切换后,首页会变得非常清爽,主要功能一目了然,通常会突出显示**“点外卖”、“去买菜”、“逛超市”、“去买药”**这四大核心板块,精准满足老年人的高频生活需求⁹。
- 子女远程关怀的工具:这些应用不仅仅是方便自己,也成为了子女表达孝心的新渠道。例如,美团外卖增加了“父母家”地址标签功能,子女可以将父母的地址保存起来,随时为家里的老人下单购买新鲜蔬菜、日常药品或一顿热饭,即使身在远方也能照顾父母的生活。这体现了科技如何支持“孝心经济”,成为维系家庭情感的纽带。

2.3 网上购物:打开新世界的大门

网上购物商品种类丰富,还时常有优惠,并且可以直接送到家门口,为行动不便的长辈提供了极大的便利。

淘宝、京东、拼多多

- “长辈模式”:三大平台均已推出或正在优化“长辈模式”,提供大字体、简化页面和语音搜索等功能,让商品浏览和查找更加轻松。
- 京东的特色服务:京东不仅有“长辈模式”,还设立了长辈专属客服团队。如果老年用户在App操作上遇到困难,甚至可以直接拨打客服电话,由客服人员协助完成下单,这种“线上+线下”的混合服务模式,极大地降低了网购门槛。
- 淘宝的“亲情账号”:这是一个专为家庭设计的暖心功能。子女可以和父母的淘宝账号进行绑定,建立“亲情关系”。绑定后,父母在购物时,可以一键将商品分享给子女,让子女帮忙参考;在支付环节,也可以选择由子女代为付款,彻底解决了老年人对于网络支付安全的担忧¹⁰。
- 拼多多的支付安全:拼多多等平台有时会默认开启“先用后付”功能。如果您不希望使用,可以按照以下路径关闭:打开拼多多->点击“个人中心”->点击“设置”->点击“先用后付设置”->选择关闭。主动管理支付方式,能让您的购物体验更安心¹¹。

Section III: 丰富精神世界

智能手机不仅是生活工具,更是一个连接世界的窗口,能帮助您学习新知识、发展新爱好、结交新朋友,让退休生活更加多姿多彩。

3.1 精彩“视”界:短视频与资讯平台

抖音与快手

短视频平台内容丰富、形式活泼，深受许多长辈喜爱。

- 开启“长辈模式”：在“我”->“设置”中开启“长辈模式”，即可享受字体更大、色彩对比度更高、界面更简洁的浏览体验。
- 健康使用提醒：为了防止长时间观看导致疲劳，抖音等平台在“长辈模式”下设有休息提醒功能，会通过语音播报提醒您注意休息，保护视力和颈椎。
- 专属客服：抖音还为老年用户设立了专属客服热线 **400-903-0053**，遇到问题可以直接电话求助。

小红书与知乎

这些平台是学习知识、发现生活乐趣的好地方。与一些人的刻板印象不同，许多长辈不仅是网络内容的消费者，更有着强烈的分享和创作欲望。他们的人生阅历和生活智慧，是宝贵的财富。

- 您也是创造者：小红书等平台非常鼓励老年用户分享自己的生活。为此，小红书专门制作了图文并茂的《老年人友好使用手册》，手册不仅教您如何“看一看”、“搜一搜”，还详细指导如何“发一发”（发布笔记）和“回一回”（评论互动）¹²。您可以将自己的旅游照片、拿手菜肴、养花心得、书法作品分享出来，与其他用户交流，甚至可以将自己的人生故事记录下来，留给子女一份珍贵的记忆¹⁴。
- 学习新知：知乎是一个问答社区，您可以在上面搜索任何感兴趣的问题，从历史知识到健康常识，都能找到详细的解答。虽然这些平台可能还未推出专门的“长辈模式”，但其强大的搜索功能是您获取新知的有力工具。

3.2 音乐随行：随时随地听好歌

QQ音乐与酷狗音乐

- “大字版”App:酷狗音乐等平台专门推出了独立的“大字版”App, 界面非常简洁, 字体超大, 专为长辈设计¹⁵。
- 丰富的曲库:这些音乐App拥有海量的歌曲资源, 您可以轻松搜索到您年轻时喜爱的经典老歌、地方戏曲、红色歌曲等¹⁶。
- 社区功能:在听歌之余, 您还可以逛逛“酷友圈”等社区, 与其他音乐爱好者分享心情、交流感想, 以歌会友¹⁵。

3.3 网上冲浪:用浏览器探索世界

浏览器是您通往整个互联网的大门, 可以用来阅读新闻、查询信息、访问各类网站。

- 基础操作:打开浏览器App, 在顶部的搜索框或地址栏输入您想查找的内容或网站地址, 然后点击前往即可。
- 适老化浏览体验:越来越多的网站正在进行“适老化改造”, 当您访问时, 网站会自动呈现出大字体、高对比度色彩和简洁布局的页面, 让阅读更舒适。您也可以使用浏览器自带的“缩放”功能, 用两根手指在屏幕上张开, 即可放大页面内容。
- 安全浏览:上网时, 请务必保持警惕。对于弹出的广告窗口和来历不明的链接, 不要轻易点击。许多老年人对网上银行、网上购物的使用率不高, 主要原因之一就是网络安全缺乏信任。下一章节将专门为您讲解如何安全上网。

Section IV: 安全上网必修课

学会使用智能手机, 更要学会保护自己。网络世界虽然精彩, 但也存在一些风险。本章将通过真实案例和简单易记的清单, 帮助您提高警惕, 安全、放心地享受数字生活。

4.1 慧眼识珠:防范网络诈骗

诈骗分子常常利用老年人善良、注重健康、信任权威的特点设下圈套。了解他们的常用伎俩, 是防骗的第一步。

案例分析1: 保健品骗局

- 常见套路: 骗子常以免费送鸡蛋、面条或小家电为诱饵, 吸引老年人参加“健康讲座”¹⁷。在讲座上, 他们会夸大所谓“保健品”的功效, 宣称能“包治百病”, 诱骗您高价购买¹⁹。
- 防范要点: 请一定记住, 保健品不是药品, 不能治疗疾病。身体不适, 一定要去正规医院就医, 相信医生的专业诊断¹⁹。对于号称有“神奇疗效”的产品, 要保持警惕。

案例分析2: “冒充公检法”诈骗

这是非常常见且危害性极大的诈骗类型。

- 骗子剧本:
 1. 获取信任: 骗子冒充“公安局”、“检察院”等机关工作人员, 打电话给您, 并能准确说出您的姓名、身份证号, 让您信以为真²⁰。
 2. 制造恐慌: 谎称您的银行卡或身份信息涉嫌“洗钱”、“诈骗”等严重犯罪, 语气严厉, 让您感到害怕和无助²¹。
 3. 深度伪装: 要求您添加微信或QQ, 发送伪造的“警官证”、“逮捕令”, 甚至通过视频展示假的办公环境, 进一步骗取您的信任²¹。
 4. 最终目的——转账: 以“办案需要”为由, 要求您将所有资金转移到所谓的“安全账户”进行“资金清查”, 或者让您下载某个App并打开“屏幕共享”功能。一旦您照做, 账户里的钱就会被全部转走²¹。

表2: 网络诈骗常见“黑话”识别清单

为了帮助您快速识别骗局, 请记住以下“危险信号”。当您在电话或信息中遇到这些说法时, 应立即挂断并与家人联系核实。

如果您听到这些话... (If you hear these words...)	这很可能是诈骗! (This is likely a scam!)
“我们是公检法/反诈中心, 你的账户涉嫌洗钱。”	公检法机关不会通过电话办案 ²⁰ 。

“你需要把钱转到‘安全账户’进行资金清查。”	任何要求转账到“安全账户”的都是诈骗 ²¹ 。
“请下载一个App, 打开‘屏幕共享’配合调查。”	“屏幕共享”等于把您的手机密码和验证码全部给骗子看 ²¹ 。
“这个案子是机密, 绝对不能告诉任何人, 包括家人。”	骗子最怕您的家人和朋友提醒您 ²² 。
“我帮你把电话转接到公安局。”	任何政府部门都无法为您的电话进行跨部门转接 ²² 。

4.2 健康上网, 乐在其中

- 管理使用时间: 长时间看手机容易引起视力疲劳和颈椎不适。建议遵循“20-20-20”法则: 每看手机20分钟, 就抬头看看20米以外的远方至少20秒。同时, 可以在抖音等App的设置中开启使用时长限制功能, 引导自己健康上网。
- 与家人分享数字生活: 学习使用智能手机是一个过程, 遇到困难是正常的。不要害怕向子女或年轻的亲友求助。这不仅是解决问题的机会, 更是一次宝贵的家庭交流。让年轻人教您使用新功能, 您可以和他们分享您的新发现, 把学习过程变成增进感情的趣事, 共同享受数字生活带来的快乐与便利。

引用的著作

1. 微信正式推出关怀模式, 不仅仅是调大字体, 访问时间为 八月 9, 2025, <http://cn.chinadaily.com.cn/a/202109/27/WS6151640ca3107be4979f0016.html>
2. 加码适老化产品滴滴出行App正式上线“老人打车”模式 - 奥一网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://m.mp.oeeee.com/a/BAAFRD000020210603498170.html>
3. 滴滴出行App上线“老人打车” 去医院可优先派单车辆 - 新浪汽车, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://auto.sina.cn/zz/hy/2021-06-03/detail-ikqciyzi7524532.d.html>
4. 饿了么”适老化改造让数字化生活服务更普惠 - 阿里研究院, 访问时间为 八月 9, 2025, <http://www.aliresearch.com/ch/information/informationdetails?articleCode=268527876607971328&type=%E6%96%B0%E9%97%BB>
5. 一键切换长辈模式、呼叫专属客服, 京东APP要上适老化版本 - 奥一网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://m.mp.oeeee.com/a/BAAFRD000020210407464595.html>
6. 滴滴开通老年人打车400热线客服代叫车可现金支付-中新社上海, 访问时间为 八月 9, 2025, <http://www.sh.chinanews.com.cn/bdrd/2021-04-27/86680.shtml>
7. 小小银龄卡守护独居老人生活 - Tencent 腾讯, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.tencent.com/zh-cn/articles/2201829.html>
8. 智慧养老新探索腾讯“银发共同守护计划”落地佛山 - 新华网, 访问时间为 八月 9, 2025,

- <http://www3.xinhuanet.com/tech/20231024/456ca308522244ceb7de6da38ea26362/c.html>
9. 全国已有104家网站和APP初步完成适老化改造 - 中国政府网, 访问时间为 八月 9, 2025, https://www.gov.cn/xinwen/2021-10/26/content_5644907.htm
 10. 支付宝亲情号服务协议, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://render.alipay.com/p/f/fd-jivtuzl0/index.html>
 11. 莫名其妙开了“先用后付”? 上海消保委发声! - 上海共青团, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.shyouth.net/web/1/shouye/qingchunshanghai/info-c48c4d6261a27b6f5b9920ea08195cf8.html>
 12. 小红书发布老年人友好使用手册, 迈出银发数字生活第一步 - 华东师范大学, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.ecnu.edu.cn/info/1426/68584.htm>
 13. 60岁以上创作者两年增长三倍, 小红书上冒出千万“老红书” - 南方+, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.nfnews.com/content/Wyj1awVQo0.html>
 14. 新民特稿| 老年人的“小红书”, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.jfdaily.com/news/detail?id=873354>
 15. 酷狗大字版-中老年人专属音乐软件 - App Store, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://apps.apple.com/cn/app/%E9%85%B7%E7%8B%97%E5%A4%A7%E5%AD%97%E7%89%88-%E4%B8%AD%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E4%B8%93%E5%B1%9E%E9%9F%B3%E4%B9%90%E8%BD%AF%E4%BB%B6/id1260489449>
 16. 音乐+社交, 酷狗大字版为中老年人提供音娱互动新场地, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://cn.chinadaily.com.cn/a/202108/25/WS6125b20fa3101e7ce97603b5.html>
 17. 市场上常见的保健品骗局有哪些, 该怎样防范? _重庆市巴南区人民政府网, 访问时间为 八月 9, 2025, http://www.cqbn.gov.cn/zwgk_252/zfxgkml/ggqsy/wsjk/cjwt/202304/t20230423_11903400.html
 18. 老年人被诈骗的十个新闻案例, 定要做好防范, 访问时间为 八月 9, 2025, http://www.zc.gov.cn/gk/rdhy/content/post_7291885.html
 19. 养老防诈专场 | 老年人应如何防诈骗? 这份防诈骗指南请收好! _吴川 ..., 访问时间为 八月 9, 2025, https://www.gdwc.gov.cn/bmzz/wcsmzfw/zwgk/ylfw/content/post_1822769.html
 20. 淮阳警方打掉一冒充“公检法”网络诈骗团伙, 快来跟小编教你如何辨别电话里的真假警察!, 访问时间为 八月 9, 2025, https://gaj.zhoukou.gov.cn/sitesources/gaj/page_pc/xwdt/jfts/articleFE2708F8D36A45AA8359E780F2FCD867.html
 21. 安全小课堂 | 警惕! 别让冒充“公检法”诈骗得逞_固原市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025, http://www.nxgy.gov.cn/ztl/pagy/pagy_mjts/202503/t20250328_4868836.html
 22. 冒充公检法诈骗, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/lszt/659722/10897626/10897924/index.html>