



**iPod nano**  
使用手册

# 目录

- 5 **第 1 章: iPod nano 概览**
- 5 iPod nano 概览
- 5 配件
- 6 主屏幕
- 7 状态图标
  
- 8 **第 2 章: 使用入门**
- 8 设置 iPod nano
  
- 9 **第 3 章: 基本功能**
- 9 使用 Multi-Touch
- 11 获得有关 iPod nano 的信息
- 11 连接和断开 iPod nano
- 12 关于电池
- 14 设定偏好设置
- 15 整理主屏幕上的图标
  
- 16 **第 4 章: 与 iTunes 同步**
- 16 首次同步
- 16 自动或手动同步
- 18 将购买的内容传输到另一台电脑
  
- 19 **第 5 章: 音乐及其他音频**
- 19 播放音乐
- 21 播放 Podcast、有声读物和 iTunes U 精选
- 22 控制音量
- 24 在 iPod nano 上创建播放列表
- 27 使用 Apple 耳机
  
- 28 **第 6 章: FM 收音机**
- 28 听 FM 收音机
- 29 调谐 FM 收音机
- 30 暂停电台直播
- 31 标记歌曲以与 iTunes 同步
- 31 设定广播地区
  
- 33 **第 7 章: 健身**
- 33 使用 iPod nano 来统计步数
- 34 创建带有音乐的体育锻炼
- 36 校准 iPod nano
- 37 查看和管理健身数据

39	<b>第 8 章: 照片</b>
39	同步照片
41	在 iPod nano 上查看照片
42	<b>第 9 章: 其他功能</b>
42	记录时间
44	录制语音备忘录
45	将 iPod nano 用作外置磁盘
46	使用 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机
47	<b>第 10 章: 辅助功能</b>
47	万能辅助功能
47	VoiceOver
49	单声道音频
49	黑底白字
50	<b>第 11 章: 使用技巧和疑难解答</b>
50	一般建议
54	更新和恢复 iPod 软件
55	<b>第 12 章: 安全和清洁</b>
55	重要的安全和操作信息
58	<b>第 13 章: 了解更多信息、服务及支持</b>
59	Regulatory Compliance Information



# iPod nano 概览

# 1

## iPod nano 概览



### 若要

### 请这样操作

听音乐或其他音频时，打开或关闭屏幕

按下睡眠/唤醒按钮。

将 iPod nano 完全关闭，或者重新打开它

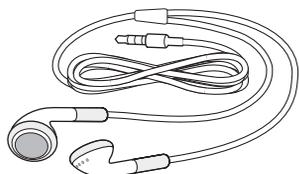
请按住睡眠/唤醒按钮几秒钟。

在欣赏歌曲或其他媒体时调整音量

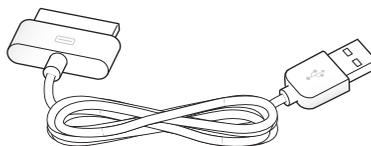
按下调高音量按钮或调低音量按钮。  
这些按钮也可用于控制提醒及其他声音的音量。

## 配件

iPod nano 附带以下配件：



Apple Earphones 耳机



Apple Dock Connector to USB Cable 电缆

使用 Apple Dock Connector to USB Cable 电缆，将 iPod nano 连接到电脑，同步内容以及给电池充电。您也可以配合 Apple USB Power Adapter 适配器（单独销售）使用该电缆。

使用 Apple Earphones 耳机来欣赏音乐、有声读物和 Podcast。它还可以用作收听无线电广播的天线。

## 主屏幕

开启 iPod nano 后, 您就可以看到主屏幕。



主屏幕上的每个图标均表示一些选项, 通过它们, 可以欣赏音乐或 Podcast, 或者使用录制语音备忘录或查看照片等功能。轻按图标以打开它, 然后使用手势进行浏览 (请参阅第 9 页“使用 Multi-Touch”)。

在您第一次打开 iPod nano 时可以看到这些主屏幕图标:

图标		功能
	正在播放	可让您快速地访问当前正在播放的音频。
	音乐	可让您快速访问按播放列表、表演者、歌曲等整理的音乐和其他音频内容。
	收音机	耳机连接到 iPod nano 时会打开 FM 收音机调谐器。
	健身	打开“健身”功能, 在这里您可以统计您步行或跑步的步数, 并记录时间、距离、步速以及体育锻炼所消耗的卡路里。
	时钟	用于打开时钟、秒表和计时器。
	照片	用于显示从电脑同步的照片。
	有声读物	用于列出从 iTunes 资料库同步的有声读物 (如果不存在任何有声读物, 则不会显示有声读物)。
	Podcast	用于列出从 iTunes 资料库同步的 Podcast。
	iTunes U	用于列出从 iTunes 资料库同步的 iTunes U 精选 (如果不存在任何精选, 则不会显示精选)。
	语音备忘录	用于打开录制和管理语音备忘录的控制。仅当 iPod nano 连接了麦克风或 iPod nano 上有语音备忘录录音时, 此选项才可见。
	设置	用于打开 iPod nano 及其许多功能的设置。

您可以将这些图标添加到您的主屏幕, 方法是在“设置”中打开它们:

图标		功能
	Genius 混合曲目	用于列出从 iTunes 资料库同步的 Genius 混合曲目。
	播放列表	用于列出从 iTunes 资料库同步的播放列表或者在 iPod nano 上创建的播放列表。
	表演者	用于列出从 iTunes 资料库同步的歌曲（按表演者进行整理）。
	专辑	用于列出从 iTunes 资料库同步的专辑（按字母顺序）。
	歌曲	用于列出从 iTunes 资料库同步的歌曲（按字母顺序）。
	风格	用于列出从 iTunes 资料库同步的歌曲（按风格）。
	作曲者	用于列出从 iTunes 资料库同步的歌曲（按作曲者）。

您可以通过移动图标来自定主屏幕上的图标布局，（请参阅第 14 页“设定偏好设置”）。您也可以创建带有小图标的主屏幕，（请参阅第 15 页“整理主屏幕上的图标”）。

## 状态图标

屏幕顶部状态栏中的图标提供有关 iPod nano 的信息：

图标	含义
	歌曲、Podcast、有声读物或 iTunes U 专题节目正在播放。
	歌曲、Podcast、有声读物或 iTunes U 专题节目或者无线电广播已暂停播放。
	收音机正在播放。
	正在统计步数。
	显示电池电量或充电状态。



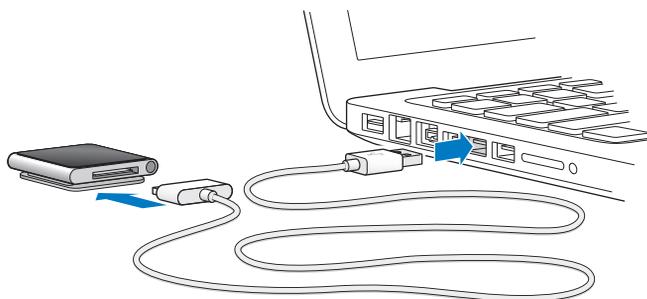
**【警告】** 为避免受伤，请先阅读本手册中的所有操作说明以及安全信息，然后再开始使用 iPod nano。

## 设置 iPod nano

iPod nano 必须先*在 iTunes 中进行设置，然后才能使用。在设置过程中，您可以创建 iTunes Store 帐户或者指定现有帐户。（iTunes Store 并非在所有国家或地区都可用。）在连接 iPod nano 时，iTunes 也会显示和记录 iPod nano 的序列号，以备不时之需。*

### 设置 iPod nano:

- 1 请从 [www.itunes.com/cn/download](http://www.itunes.com/cn/download) 下载并安装最新版本的 iTunes。
- 2 使用 iPod nano 附带的电缆将 iPod nano 连接到 Mac 或 PC 上的高功率 USB 2.0 端口。



- 3 请按照屏幕指示在 iTunes 中注册 iPod nano，并使 iPod nano 与 iTunes 资料库中的歌曲同步。  
如果您需要有关使用“iPod nano 设置助理”的帮助，请参阅第 16 页“首次设置 iTunes 同步：”。  
当 iPod nano 正在与电脑同步时，iPod nano 屏幕上会显示“正在同步”。当同步完成时，iTunes 会显示“iPod 同步已完成”。有关同步的信息，请参阅第 16 页第 4 章“与 iTunes 同步”。
- 4 使 iPod nano 连接在电脑上长达三小时，即可给电池充满电。  
您可以在电池充满电之前断开 iPod nano 的连接，并且可以在给电池充电时执行同步操作。有关更多信息，请参阅第 12 页“关于电池”。  
如果 iPod nano 连接到 Windows PC 的 USB 端口，则在电脑处于睡眠状态时，电池可能不充电。
- 5 准备使用 iPod nano 时，请从 iPod nano 上拔下电缆。  
如果您看到“已连接”或“正在同步”信息，请不要断开 iPod nano 的连接。若要避免损坏 iPod nano 上的文件，请先推出 iPod nano，再拔下电缆。  
有关安全地断开 iPod nano 的连接的更多信息，请参阅第 11 页“断开 iPod nano 与电脑的连接”。

# 基本功能

# 3

## 使用 Multi-Touch

Multi-Touch 屏幕及简单的手指手势让 iPod nano 的使用更加便利。

### 轻按及连接两次

轻按图标以打开它，或者轻按图标以选择菜单或列表中的项目。快速轻按照片两次可放大，然后再次快速连接两次可缩小。



### 按住

触摸屏幕上的任一位置（图标或控制除外）并按住不放，以返回到主屏幕。触摸图标并按住不放以重新排列主屏幕上的图标—当图标开始摆动时，请拖移图标，以新顺序排列它们，然后按下睡眠/唤醒按钮进行存储。



### 扫动

向两侧扫动以移到下一个或上一个屏幕。



## 拖移

在搓擦条或滑块上拖移以移动其控制。拖移图标以重新排列它们。

## 快速滑动手指

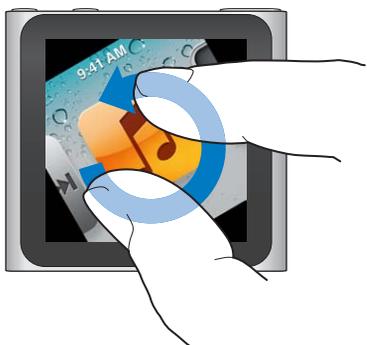
快速向上或向下滑动手指以快速滚动。您可以等待滚动停止，也可以触摸屏幕上的任一位置以立即停止滚动。触摸屏幕不会选取或激活任何项目。

在某些列表（如播放列表）中，您可以快速向下滑动手指以在顶部显示编辑控制。



## 旋转

将 iPod nano 夹在某物上时，可以转动屏幕以便于查看屏幕。将两个手指放在屏幕上，并朝向您想要让屏幕移动的方向移动，直至屏幕朝向符合预期。



以下是更多的 iPod nano 控制和手势：

若要	请这样操作
将 iPod nano 完全关闭，或者再次打开它	按住睡眠/唤醒按钮几秒钟会将 iPod nano 完全关闭。正在播放的任何音频都会停止播放。若要关闭 iPod nano 的相同方式再打开它，请按住睡眠/唤醒按钮几秒钟。若要使用该功能，您必须使用 iPod 软件版本 1.1 或更高版本。
将 iPod nano 从睡眠状态中唤醒	按下睡眠/唤醒按钮。
关闭屏幕	按下睡眠/唤醒按钮。播放中的音乐或任何其他音频会继续播放。
打开背光灯	如果背光灯变暗，请轻按屏幕。
将 iPod nano 复位（如果它无响应）	按住睡眠/唤醒按钮和调低音量按钮，直至屏幕变暗。几秒钟后，Apple 标志会出现，然后主屏幕会出现。
选取项目	轻按项目。
前往上一个屏幕	向右扫动。
前往下一个屏幕	向左扫动。
前往列表顶部	轻按屏幕顶部的状态栏。
查看完整的歌曲名称、表演者姓名或专辑名称	向左扫过名称/姓名。
直接转到主屏幕	向右扫动，或者触摸任一位置（图标或控制除外）并按住不放。

若要	请这样操作
开始体育锻炼	在主屏幕上，轻按“健身”，然后轻按“步行”或“跑步”。
录制语音备忘录	连接 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机（单独销售）。然后在主屏幕上，轻按“语音备忘录”。
查找 iPod nano 序列号	在主屏幕上，轻按“设置”，然后轻按“关于”。 查看 iPod nano 夹子的空置边缘的下方。

## 获得有关 iPod nano 的信息

您可以在“设置”中获得有关 iPod nano 的这些详细信息：

- 容量及可用空间大小
- 歌曲和照片的数量
- 序列号、型号及软件版本
- 版权和法律信息

获得有关 iPod nano 的信息：

- 在主屏幕上，轻按“设置”，然后轻按“关于”。

## 连接和断开 iPod nano

将 iPod nano 连接到电脑以同步文件并给 iPod nano 电池充电。同步歌曲及给电池充电可以同时进行。

**【重要事项】**当电脑处于睡眠或待机模式时，电池不会充电。

### 将 iPod nano 连接到电脑

将 iPod nano 连接到电脑时，iTunes 会自动同步 iPod nano 上的歌曲，除非您在 iTunes 中选择其他同步设置。

将 iPod nano 连接到电脑：

- 将附带的 Apple Dock Connector to USB Cable 电缆的一端连接到电脑上的高功率 USB 2.0 端口。将另一端连接到 iPod nano。

如果您有 iPod Dock 基座，您可以将该电缆的一端连接到电脑上的 USB 2.0 端口，将另一端连接到基座，然后将 iPod nano 放入基座中。

**【注】**大部分键盘上的 USB 端口都没有足够的功率给 iPod nano 充电。

### 断开 iPod nano 与电脑的连接

如果在 iPod nano 上看到主屏幕，或者有信息提示可以断开连接，则可以安全地断开 iPod nano 的连接。如果背光灯已关闭，请按下睡眠/唤醒按钮以开启背光灯，以便于查看是否可以安全地断开连接。

断开 iPod nano 的连接：

- 从 iPod nano 上拔下电缆，或者如果 iPod nano 是在基座中，则从基座上取下 iPod nano。

如果您看到“已连接”或“正在同步”信息，请不要断开 iPod nano 的连接。若要避免损坏 iPod nano 上的文件，则在看到这些信息时，必须先推出 iPod nano，再拔下电缆。

推出 iPod nano：

- 在 iTunes 中，点按推出按钮 (⏏)，此按钮位于 iTunes 窗口左侧的设备列表中，iPod nano 的旁边。
- 如果您使用的是 Mac，则可以通过将桌面上的 iPod nano 图标拖到废纸篓来推出 iPod nano。
- 如果您使用的是 Windows PC，则可以在“我的电脑”中弹出 iPod nano，或者通过单击 Windows 系统任务栏中的“安全删除硬件”图标并选择 iPod nano 来弹出它。

如果您在没有推出 iPod nano 的情况下意外断开了它，请重新将 iPod nano 与电脑连接，并再次同步。

## 关于电池

iPod nano 包含一块不可由用户自行更换的内置电池。为了获得最佳效果，首次使用 iPod nano 时，应该让它持续充电大约三个小时，或者直至电池图标显示电池已充满电。

大约一个半小时后，iPod nano 电池会充电 80%，大约三小时后电池才会充满电。如果在给 iPod nano 充电时添加文件、播放音乐、听收音机或观看幻灯片显示，则可能要花更长时间才能充满电。

## 给电池充电

您可以通过将 iPod nano 连接到电脑，或者通过使用 Apple USB Adapter 适配器（单独销售）来给 iPod nano 电池充电。

### 使用电脑给电池充电：

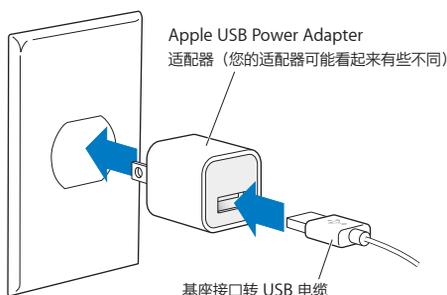
- 将 iPod nano 连接到电脑上的 USB 2.0 端口。电脑必须已开启并且未进入睡眠状态。

**【重要事项】**如果 iPod nano 屏幕上出现“正在充电，请稍候”或“连接电源”信息，则电池需要先充电，然后 iPod nano 才能与电脑进行通信。请参阅第 51 页“如果 iPod nano 显示“连接电源”信息”。

当您手边没有电脑时，如果想要给 iPod nano 充电，可以购买 Apple USB Power Adapter 适配器。

### 使用 Apple USB Power Adapter 适配器给电池充电：

- 1 将 Dock Connector to USB Cable 电缆的一端连接到 Apple USB Power Adapter 适配器。
- 2 将 Dock Connector to USB Cable 电缆的另一端连接到 iPod nano。
- 3 将 Apple USB Power Adapter 适配器插入已通电的电源插座。

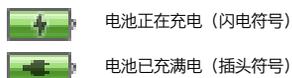


## 理解电池状态

当 iPod nano 没有接上电源时，iPod nano 屏幕右上角的电池图标会显示大约还剩下多少电量。



如果 iPod nano 接上了电源，电池图标会变化以显示电池正在充电或已充满电。



在充满电之前，您也可以断开 iPod nano 的连接并使用它。

**【注】**可充电电池的充电次数是有限的，可能最终需要由 Apple 授权服务商更换。电池续航时间及充电次数随用途和设置而变化。有关信息，请访问 [www.apple.com.cn/batteries](http://www.apple.com.cn/batteries)。

## 节省电量

在您听音频或进行体育锻炼时, iPod nano 会智能地管理电池寿命。为了节能, 如果您在 20 秒钟内没有触摸 iPod nano 屏幕, 则 iPod nano 屏幕会变暗, 然后关闭。若要以关闭屏幕的相同方式来打开屏幕, 或者手动关闭屏幕, 请按下睡眠/唤醒按钮。

当 iPod nano 上没有活动时 (没有在播放音频; 如果正在统计步数, 没有检测到运动), 它会自动关闭。若要将以 iPod nano 关闭的相同方式再打开它, 请按下睡眠/唤醒按钮。

按住睡眠/唤醒按钮几秒钟, 您还可以将 iPod nano 完全关闭。当您以这种方式关闭 iPod nano 后, 按住睡眠/唤醒按钮几秒钟会再打开它。

将 iPod nano 关闭:

- 停止正在播放的音乐或其他音频
- 清除已暂停的电台
- 如果有幻灯片显示正在播放, 请停止它
- 如果有语音备忘录正在录制, 请存储它
- 停止统计步数
- 停止体育锻炼并存储 Nike+ 体育锻炼数据

当 iPod nano 关闭后, 如果某个计时器计时到预设时间, 您不会听到任何闹铃提醒声。当您再次打开 iPod nano 后, 还没有计时到预设时间的闹铃提醒仍将按计划发出提醒声。您必须使用 iPod 软件版本 1.1 或更高版本才能使用此功能。

## 设定偏好设置

“设置”可让您更改主屏幕的外观并设定 iPod nano 的其他偏好设置。若要设定偏好设置，请轻按主屏幕上的“设置”图标。

### 通用设置

以下是您可以设定的“通用”偏好设置：

使用此偏好设置	若要这样做
亮度	调整屏幕亮度。设定较低的亮度以使用更少电池电量。
墙纸	为主屏幕设定背景图像。轻按图案查看它在屏幕上的效果，然后轻按“取消”或“设定”。
主屏幕	显示或移除主屏幕上的图标。更改主屏幕以显示大图标或小图标。
日期与时间	设定日期、时间和时区。将时间显示更改为 24 小时制。在唤醒时显示时钟（而不是“正在播放”）。选取一种钟面（请参阅第 42 页“更改时钟盘面”）。
辅助功能	打开 VoiceOver 和单声道音频。将屏幕更改为黑底白字。有关辅助功能的信息，请参阅第 47 页“万能辅助功能”。
语言	为 iPod nano 设定语言。

### 音乐设置

“音乐”设置可让您自在 iPod nano 上听音乐和回放音乐的方式。若要查看这些设置，请轻按主屏幕上的“设置”图标，然后轻按“音乐”。

以下是您可以设定的“音乐”偏好设置：

使用此偏好设置	若要这样做
摇动以随机播放	关闭或打开该功能来快速摇动 iPod nano，以跳到一首随机选择的歌曲。
音量平衡	自动调整歌曲的音量，使它们以相同的相对音量播放。
睡眠/唤醒按钮	选取连按睡眠/唤醒按钮是暂停或播放当前轨道，还是暂停或播放下一个轨道。
均衡器	选取均衡器设置。
音量限制	给 iPod nano 设定最大音量限制，并指定密码以防止该设置在您不知情的情况下被更改。
音频交叉渐入渐出	自动从每首歌曲的结尾渐出，从每首歌曲的开头渐入。
分组选集	将选集中的歌曲分组在一起。选集显示为“音乐”中的“表演者”和特定“风格”下方的子类别。

### 其他设置

您可以在“设置”中为如何查看照片、听收音机和跟踪体育锻炼设定偏好设置。有关更多信息，请参阅：

- 第 28 页第 6 章“FM 收音机”。
- 第 33 页第 7 章“健身”。
- 第 39 页第 8 章“照片”。

您可以将 iPod nano 还原为其默认设置，而不会影响您所同步的内容。

#### 还原所有设置:

- 1 从主屏幕, 轻按“设置”。
- 2 快速向上滑动手指, 然后轻按“还原设置”。
- 3 轻按“还原”, 或者轻按“取消”(如果您改变了主意)。
- 4 轻按语言, 然后轻按“完成”。

## 整理主屏幕上的图标

您可以重新排列主屏幕上的图标, 以使得查找经常使用的项目更容易。例如, 如果在进行日常体育锻炼时使用 iPod nano, 则可以将“健身”图标移到第一个位置以使得访问该图标更容易。

#### 重新排列主屏幕图标:

- 1 触摸您想要移动的图标并按住不放, 直至所有图标都开始摆动。
- 2 将该图标拖到其新位置。  
向左或向右拖移会滚动图标。对于小图标, 向左或向右拖移可移到另一个屏幕。
- 3 当图标处于正确位置时, 请从屏幕移除开手指。
- 4 按下睡眠/唤醒按钮, 或者再次按住图标, 来存储您的更改。

您也可以更改主屏幕来显示四个小图标, 而不是显示一个大图标。主屏幕底部的点表示有多少个屏幕。

#### 在主屏幕上显示小图标:

- 1 轻按“设置”, 然后轻按“通用”。
- 2 轻按“主屏幕”。
- 3 轻按“小图标”旁边的  OFF。

## 与 iTunes 同步

### 首次同步

iTunes 是免费的软件应用程序, 您可以用它在电脑和 iPod nano 之间同步音乐、有声读物、Podcast、照片和 iTunes U 精选, 以及将体育锻炼数据发送到 Nike+ 网站。

如果您的 iTunes 中还没有内容, 您可以从 iTunes Store (仅适用于某些国家和地区) 预览或试听内容, 然后将内容下载到电脑上的 iTunes 中。若要了解有关 iTunes 和 iTunes Store 的信息, 请打开 iTunes 并选取“帮助” > “iTunes 帮助”。

#### 首次设置 iTunes 同步:

1 将 iPod nano 连接到电脑, 然后打开 iTunes。

2 输入 iPod nano 的名称。

首次连接 iPod nano 时输入名称。在您输入名称后, 该名称会出现在 iTunes 窗口左侧的设备列表中。

3 选择用于自动同步音乐和照片的选项。

如果您在选取选项时需要帮助, 请选取菜单栏中的“帮助” > “iTunes 帮助”。

4 从弹出式菜单中选择您想要在 iPod nano 上使用的语言。

只有在执行首次设置或者将 iPod nano 恢复为其出厂设置时, 才需要执行此操作。

5 点按“完成”。

如果您选择自动同步歌曲或照片, 则会立即开始同步。

### 自动或手动同步

您可以用两种方法将内容添加到 iPod nano:

- 自动同步: 当您 iPod nano 连接到电脑时, iPod nano 会自动更新以与您 iTunes 资料库中的项目匹配。您的 iPod nano 一次只可与一台电脑自动同步。
- 手动管理 iPod nano 当您连接 iPod nano 时, 可以将项目逐一拖到 iPod nano 中, 还可以从 iPod nano 中逐一删除它们。您可以添加来自多台电脑的歌曲, 而不会抹掉 iPod nano 中的歌曲。自行管理音乐时, 您必须始终先从 iTunes 中推出 iPod nano, 然后再断开它 (请参阅第 11 页“连接和断开 iPod nano”)。

#### 自动同步

通常情况下, 只要将 iPod nano 连接到 iTunes, 就会进行同步。

将音乐从电脑同步到 iPod nano 时, iTunes 状态窗口会显示进度, 并且您会在设备列表中的 iPod nano 图标旁边看到一个同步图标。更新完成后, iTunes 中会出现一则信息, 提示“iPod 更新已完成”, 并且 iTunes 窗口底部的状态条会显示不同类型的内容所占用的磁盘空间。

**【重要事项】**首次将 iPod nano 连接到未同步过的电脑, 会出现一则信息询问您是否想要自动同步歌曲。如果您接受, 则 iPod nano 上的所有歌曲、有声读物及其他内容都将被抹掉, 并替换为该电脑上的歌曲及其他项目。

如果您将 iPod nano 连接在一台不经常用来同步的电脑上, 则可以阻止 iPod nano 进行同步。

#### 关闭 iPod nano 的自动同步:

- 在 iTunes 的“摘要”标签中, 取消选择“连接此 iPod 时打开 iTunes”, 然后点按“应用”。

如果关闭了自动同步, 您仍可以通过点按“同步”按钮来进行同步。

#### 手动管理 iPod nano

如果您手动管理 iPod nano, 则可以添加和移除单首歌曲及其他内容。您还可以从多台电脑向 iPod nano 添加内容, 而不会抹掉 iPod nano 上已有的项目。

将 iPod nano 设定为手动管理音乐, 会关闭“音乐”、“Podcast”、“iTunes U”和“照片”面板中的自动同步选项。您不能在手动管理一些项目的同时自动同步另一些项目, 反之亦然。

**【注】**如果您手动管理内容, Genius 混合曲目就不能工作。您仍可以手动将 Genius 播放列表同步到 iPod nano, 并在手动同步 Genius 内容后在 iPod 上创建 Genius 播放列表。请参阅第 26 页“播放 Genius 混合曲目”。

#### 将 iTunes 设定为手动管理内容:

- 1 在 iTunes “偏好设置”中, 点按“设备”, 然后选择“防止 iPod、iPhone 和 iPad 自动同步”。
- 2 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano, 然后点按“摘要”标签。
- 3 在“选项”部分选择“手动管理音乐”。
- 4 点按“应用”。

手动管理 iPod nano 上的内容时, 您必须始终先从 iTunes 推出 iPod nano, 然后再断开它。请参阅第 11 页“推出 iPod nano: ”。

#### 手动添加歌曲或其他项目:

- 1 在 iTunes 中, 在 iTunes 窗口左侧的“资料库”下方点按“音乐”或其他项目。
- 2 将歌曲或其他项目拖到设备列表中的 iPod nano 上。

#### 从 iPod nano 中移除歌曲或其他项目:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano。
- 2 选择 iPod nano 上的歌曲或其他项目, 然后按下键盘上的 Delete 键或退格键。

如果您从 iPod nano 上手动移除歌曲或其他项目, 则它不会从您的 iTunes 资料库中删除。

您可以随时将 iPod nano 重设为自动同步。

#### 将 iTunes 重设为自动同步:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano, 然后点按“摘要”标签。
- 2 取消选择“手动管理音乐”。
- 3 选择“音乐”和“Podcast”标签, 然后选择您的同步选项。
- 4 点按“应用”。更新会自动开始。

## 将购买的内容传输到另一台电脑

在一台电脑上的 iTunes 中购买的内容可以从 iPod nano 传输到另一台电脑上的 iTunes 资料库中。另一台电脑必须获得授权才能播放来自 iTunes Store 帐户的内容。

### 对另一台电脑授权：

- 在另一台电脑上打开 iTunes，然后选取“Store”>“对这台电脑授权”。

### 将购买的内容传输到另一台电脑：

- 1 在另一台电脑上打开 iTunes，然后选取“Store”>“对这台电脑授权”。
- 2 将 iPod nano 连接到新授权的电脑。
- 3 在 iTunes 中，选取“文件”>“自 iPod 上传购买项目”。

## 播放音乐

iPod nano 使得查找和收听歌曲很容易。您可以使用 Multi-Touch 屏幕, 对歌曲执行重复播放、快进、随机播放操作, 以及创建播放列表。

若要播放歌曲, 请执行以下一项操作:

- 轻按主屏幕上的“音乐”, 轻按某个类别 (“播放列表”、“专辑”或其他分组), 然后轻按歌曲。



- 在主屏幕上, 轻按“正在播放”来播放随机歌曲, 或者继续播放已暂停的歌曲。
- 快速摇动 iPod nano 以播放随机歌曲。

歌曲播放时, 它的专辑插图 (如果可用) 会显示在“正在播放”屏幕上, 并且播放图标 (▶) 或暂停图标 (⏸) 会显示在其他屏幕顶部的状态栏中。在 iPod nano 上, 您可以在欣赏音乐或其他音频内容的同时, 浏览音乐及其他内容、更改设置以及排列图标。

以下是导航您的音乐资料库的一些方法:

- 快速滑动手指以快速地滚动歌曲和专辑列表, 然后轻按菜单栏以返回到列表的顶部。
- 将“播放列表”、“专辑”或其他列表的图标添加到主屏幕。轻按“设置”>“通用”>“主屏幕”>“音乐”, 然后轻按您想要添加的图标旁边的  OFF。
- 如果您浏览的列表具有索引, 则沿该索引向下拖移手指, 可以显示一个大的字母 (叠加在列表上)。到达您想要的字母时, 请将手指移开。



## 使用歌曲控制来控制回放

正在播放的歌曲的专辑插图会显示在“正在播放”屏幕上。轻按屏幕一次以显示歌曲控制，然后向左扫动以查看其他控制和歌词（如果您已在 iTunes 中添加了它们）。

屏幕底部的圆点指示可用屏幕的数量。



以下是 iPod nano 歌曲控制的用途：

若要	请这样操作
暂停播放歌曲	轻按  或断开耳机的连接。
播放已暂停的歌曲	轻按 。iPod nano 必须从电脑上推出才能播放歌曲及其他音频。
从头开始播放歌曲	轻按 。
播放上一首歌曲	轻按  两次。
跳到下一首歌曲	轻按 。
快进或倒回歌曲	按住  或 。
重复播放歌曲	轻按 。再次轻按以获得更多选项： = 重复播放当前专辑或列表中的所有歌曲。 = 仅不断地重复播放当前歌曲。
创建 Genius 播放列表	播放歌曲，然后轻按 。
随机播放歌曲	轻按 。
跳到歌曲中的任一位置	沿搓擦条拖移播放头。向上滑动手指以减缓搓擦速率，从而提高精确度。手指向上滑动的幅度越大，增量就越小。
给歌曲评分	轻按歌曲控制屏幕上的 ，然后将手指拖过屏幕顶部的点。
查看专辑中的歌曲	轻按歌曲控制屏幕上的 ，或者轻按“专辑”列表中的专辑。

## 使用睡眠/唤醒按钮控制回放

您可以连按睡眠/唤醒按钮以播放下一首歌曲，或者更改设置以使连按操作暂停或播放当前歌曲。

设定睡眠/唤醒按钮偏好设置：

- 1 在主屏幕上，轻按“设置”。
- 2 轻按“音乐”，然后轻按“睡眠/唤醒按钮”。
- 3 轻按  打开它。
- 4 轻按“下一首”或“播放/暂停”。

如果您在音乐或其他音频正在播放时关闭 iPod nano（按住睡眠/唤醒按钮），当您重新开启 iPod nano 时，iPod nano 会在您暂停的位置处开始播放。

## 随机播放歌曲

您可以按随机顺序播放歌曲、专辑或播放列表，并且将 iPod nano 设定为在被快速摇动时随机播放歌曲。



以下表格描述了随机播放音乐的不同方式:

若要	请这样操作
随机播放所有歌曲	轻按“歌曲”列表顶部的“随机播放”。iPod nano 会按随机顺序开始播放 iPod nano 音乐资料库中的歌曲，并跳过有声读物、Podcast 和 iTunes U 精选。当没有任何音乐播放时，您也可以轻按主屏幕上的“正在播放”。
从“正在播放”屏幕随机播放歌曲	轻按“正在播放”，然后轻按专辑插图。沿屏幕底部向左扫动，然后轻按  。
使用“摇动以随机播放”	如果屏幕已打开，您可以快速摇动 iPod nano 以跳到一首随机选择的歌曲。如果屏幕已关闭，请按下睡眠/唤醒按钮，再摇动。默认情况下，“摇动以随机播放”是打开的，但您可以在“设置”>“音乐”中关闭它。

## 播放 Podcast、有声读物和 iTunes U 精选

Podcast 是 iTunes Store 中可供免费下载的节目。Podcast 是按节目、节目专题和专题节目章节进行整理的。如果您停止播放 Podcast 并在稍后返回到该 Podcast，则该 Podcast 会从您停止的位置开始播放。

iTunes U 是 iTunes Store 的一部分，包含免费的演讲、语言课程等等，您可以将它们下载到 iPod nano 上进行欣赏。iTunes U 内容是按精选、精选中的项目、作者和提供者进行整理的。只有在从 iTunes 资料库同步了 iTunes U 内容时，才能在主屏幕上看到 iTunes U 图标。

Podcast 节目和 iTunes U 精选按时间顺序显示，因此您可以按它们发布的顺序来播放它们。蓝色圆点会标记未播放的节目及专题节目。当您听完一个 podcast 专题节目或 iTunes U 节目时，下一个未播放的或部分播放的专题节目会自动开始播放。



您可以从 iTunes Store 购买和下载有声读物，并在 iPod nano 上欣赏它们。欣赏从 iTunes Store 或 audible.com 购买的有声读物时，您可以调整回放速度，使其快于或慢于正常速度。

### 播放 Podcast、有声读物和 iTunes U 精选：

- 1 在主屏幕上，轻按“Podcast”（或“有声读物”或“iTunes U”），然后轻按节目或标题。  
“Podcast”、“有声读物”和“iTunes U”也会列在“音乐”中。
- 2 轻按专题节目或章节以进行播放。  
“正在播放”屏幕会显示有声读物、Podcast 或 iTunes U 插图（如果有可用插图的话）。
- 3 轻按“正在播放”屏幕以查看回放控制。
  - 轻按 以暂停播放，轻按 以继续播放。  
Podcast、有声读物或 iTunes U 精选会从您停止的位置开始播放。对于有声读物，您可以轻按章节列表中的“继续”。
  - 轻按 或 以跳到 Podcast、有声读物或 iTunes U 精选中的下一个章节或者当前章节的开头。



- 4 向左扫动以查看其他回放控制，如下表中所述。

若要	请这样操作
跳到 Podcast、有声读物或 iTunes U 精选中的任一位置	沿搓擦条拖移播放头。向上滑动手指以减缓搓擦速率，从而提高精确度。手指向上滑动的幅度越大，增量就越小。
回放最后 30 秒钟	轻按 。
设定回放速度	轻按 。再次轻按以更改速度。 = 以两倍速度播放。 = 以正常速度播放。 = 以一半速度播放。
查看 Podcast、iTunes U 或有声读物的专题节目或章节	轻按第一个控制屏幕上的 。
查看有关 Podcast、iTunes U 或有声读物的信息	轻按“正在播放”屏幕，然后向左扫动到最后一个控制屏幕。

有关下载和收听 Podcast 的更多信息，请打开 iTunes 并选取“帮助”>“iTunes 帮助”。然后搜索“Podcast”。

### 给有声读物评分

您可以给有声读物评分（从 0 颗星到 5 颗星），以指示您对歌曲的喜好程度。您在 iPod nano 上对有声读物的评分会在同步时传输到 iTunes。

#### 给有声读物评分：

- 1 轻按“正在播放”屏幕上方的书籍封面，然后轻按 。
- 2 将手指沿着屏幕顶部的点拖移来添加或移除星星。
- 3 完成时提起手指。

### 控制音量

音量按钮位于 iPod nano 的顶部。欣赏时，按下调高音量按钮或调低音量按钮以调整音量。以下部分描述了在限制最大音量及增强音频质量时可以进行的其他调整。

## 设定最大音量限制

您可以给 iPod nano 设定最大音量限制, 并指定密码以防止该设置在您不知情的情况下被更改。

**【注】**使用基座接口连接的配件不支持音量限制。

### 给 iPod nano 设定最大音量限制:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 2 轻按“音乐”, 然后轻按“音量限制”。

该音量控制会显示最大音量限制。



- 3 将滑块向左拖移以调低最大音量限制, 或向右拖移以调高该限制。

### 要求输入密码才能更改音量限制:

- 1 在设定最大音量后, 轻按“锁定音量限制”。
- 2 在出现的屏幕中, 轻按四个数字作为密码。

如果误按了一个数字, 请轻按 **<x>**, 然后轻按预期的数字。

您可以不断地轻按 **<x>**, 以清除所有数字并返回到“音量限制”屏幕而不设定密码。

- 3 提示您重新输入该密码时, 请再次轻按这些数字。

### 移除音量限制:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 2 轻按“音乐”, 然后轻按“音量限制”。
- 3 将滑块拖到最右侧。

如果您设定了密码, 请先轻按“解锁音量限制”, 输入您的密码, 然后拖移滑块。

如果您忘记了密码, 则可以恢复 iPod nano。请参阅第 54 页“更新和恢复 iPod 软件”。

## 以相同音量播放歌曲

歌曲和其他音频的音量可能会因音频录制或编码的方式的不同而有所差异。如果使用不同的耳塞或耳机, 则音量可能会有所不同。

您可以将 iTunes 设定为自动调整歌曲的音量, 使它们以相同的相对音量播放。然后, 您可以将 iPod nano 设定为使用相同的 iTunes 音量设置。

### 将歌曲设定为以相同音量播放:

- 1 在 iTunes 中, 选取“iTunes” > “偏好设置” (如果您使用的是 Mac), 或者选取“编辑” > “偏好设置” (如果您使用的是 Windows PC)。
- 2 点按“回放”并选择“音量平衡”, 然后点按“好”。
- 3 在 iPod nano 主屏幕上, 轻按“设置”。
- 4 轻按“音乐”。
- 5 轻按“音量平衡”旁边的  OFF 以打开它。

如果尚未在 iTunes 中打开“音量平衡”, 即使在 iPod nano 上进行设定也不起作用。

## 使用均衡器

您可以使用均衡器的预置来更改 iPod nano 上的声音, 以适合特定的音乐流派或风格。例如, 若要使摇滚音乐听起来更带劲, 请将均衡器设定为“Rock”。

在 iPod nano 上设定均衡器:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 2 轻按“音乐”, 然后轻按“均衡器”。
- 3 轻按一种均衡器预置 (快速向上滑动手指以查看更多选项)。

如果您已经将一种均衡器预置指定给 iTunes 中的一首歌曲, 且 iPod nano 均衡器已设定为“关闭”, 则该歌曲将使用 iTunes 设置来播放。有关更多信息, 请打开 iTunes 并选取“帮助” > “iTunes 帮助”。

## 歌曲间交叉渐入渐出

您可以将 iPod nano 设定为在每首歌曲的结尾渐出, 以及在下一首歌曲的开头渐入。

打开交叉渐入渐出:

- 1 从主屏幕, 轻按“设置”。
- 2 轻按“音乐”, 然后轻按“音频交叉渐入渐出”旁边的  OFF。

## 在 iPod nano 上创建播放列表

您可以创建自己的歌曲、Podcast 和有声读物播放列表; 或者使用 Genius 来创建 Genius 播放列表, 即使 iPod nano 未连接在电脑上。下次进行连接后, 在 iPod nano 上创建的播放列表会同步回 iTunes。

### 创建和编辑播放列表

创建播放列表:

- 1 在主屏幕上, 轻按“音乐”, 然后轻按“播放列表”。
- 2 快速向下滑动手指, 然后轻按“添加”。



- 3 轻按某个类别 (“歌曲”、“专辑”和“Podcast”等等), 然后轻按您想要添加的项目。  
不要轻按“完成”, 除非您已完成添加您想要包括在播放列表中的所有内容。
- 4 向左扫动以继续添加内容。  
您可以添加任何类别中的内容。例如, 您可以将 Podcast 与歌曲混合到单个播放列表中。
- 5 完成后轻按“完成”。

新的播放列表会命名为“新播放列表 1” (或“新播放列表 2”, 依此类推)。下次同步时, 您可以在 iTunes 中更改该标题。再次同步时, 会在 iPod nano 上更新该播放列表标题。

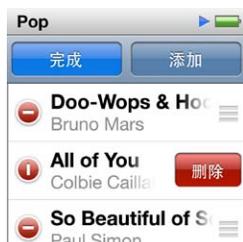
从播放列表中移除项目:

- 1 轻按“播放列表”, 然后轻按您想要编辑的播放列表。
- 2 快速向下滑动手指, 然后轻按“编辑”。
- 3 轻按您想要删除的项目旁边的 , 然后在“删除”显示在右边时轻按它。

- 4 完成后轻按“完成”。

#### 删除播放列表：

- 1 轻按“播放列表”。
- 2 快速向下滑动手指，然后轻按“编辑”。
- 3 轻按您想要删除的播放列表旁边的 ，然后在“删除”显示在该播放列表的旁边时轻按它。  
如果您误按了某个播放列表，请轻按您想要移除的播放列表。
- 4 轻按“删除”，或者轻按“取消”（如果您改变了主意）。



- 5 完成后，快速向上滑动并轻按“完成”（如果您取消，请向右扫动以返回到主屏幕）。

#### 给歌曲评分以创建智能播放列表

您可以对歌曲进行评价（从 1 颗星到 5 颗星），以指示您对歌曲的喜好程度。您在 iPod nano 上对歌曲进行的评价会在同步时传输到 iTunes。您可以使用歌曲评分来帮助您在 iTunes 中自动创建智能播放列表。

#### 给歌曲评分：

- 1 开始播放歌曲。
- 2 在“正在播放”屏幕上，轻按专辑插图。
- 3 轻按右下角的 。
- 4 轻按屏幕 (★ ★ · · ·) 顶部的评分项目符号，或者在这些评分项目符号上拖移，以指定星星数量。

#### 创建 Genius 播放列表

Genius 播放列表是可以与您从资料库中选取的歌曲完美搭配在一起的歌曲精选。您可以在 iPod nano 上创建 Genius 播放列表，并使您创建的 Genius 播放列表与 iTunes 同步。

Genius 是一项免费服务，但您需要有 iTunes Store 帐户才能使用它。若要了解如何在 iTunes 中设置 Genius，请打开 iTunes，然后选取“帮助”>“iTunes 帮助”。

### 在 iPod nano 上创建 Genius 播放列表:

- 1 播放歌曲, 然后轻按“正在播放”屏幕上的专辑插图。
- 2 向左扫动, 然后轻按 .



这时会显示新的播放列表。如果出现以下情况, 您就会看到一则信息:

- 未在 iTunes 中打开 Genius。
  - Genius 无法识别您选择的歌曲。
  - Genius 能够识别歌曲, 但资料库中类似的歌曲不到十首。
- 3 快速向上或向下滑动手指以查看该播放列表中的歌曲。
  - 4 轻按“存储”。

该播放列表会被存储, 而用来制作该播放列表的歌曲的表演者姓名和歌曲标题也会一并存储。

若要将该播放列表更改为一个基于相同歌曲的新播放列表, 请轻按“刷新”。如果您刷新已存储的播放列表, 则新的播放列表会替换先前的播放列表, 并且您不能恢复先前的播放列表。

当您 will iPod nano 连接到电脑时, 存储在 iPod nano 上的 Genius 播放列表会同步回 iTunes。

### 播放 Genius 混合曲目

iTunes 可以自动创建 Genius 混合曲目, 以包含资料库中完美搭配在一起的歌曲。每次您播放一组 Genius 混合曲目时, 都可以获得不同的欣赏体验。

#### 播放 Genius 混合曲目:

- 1 轻按 Genius 混合曲目。
- 2 向左或向右扫动以浏览 Genius 混合曲目。屏幕底部的圆点指示位于 iPod nano 上的 Genius 混合曲目数量。
- 3 轻按您想要播放的 Genius 混合曲目上方的 .



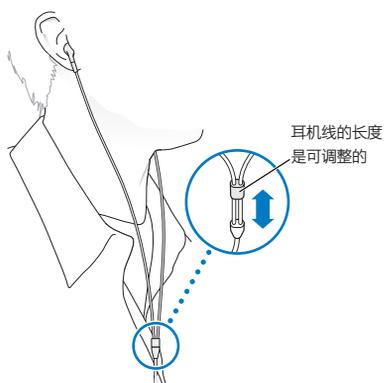
## 使用 Apple 耳机

**【警告】** 使用耳塞或耳机时将音量调得很高可能会导致永久性的听力损伤。仅使用与 iPod nano 兼容的耳塞或耳机。在将任何耳机插入耳朵之前，请先打开音频检查音量。听一段时间音乐后，您会习惯高一些的音量，虽然可能听起来很正常，但会损坏您的听力。如果耳朵有耳鸣或声音听不清楚的现象，请停止听并检查听力。音量越大，听力就会越快受到影响。听力专家建议您采用以下方法来保护听力：

- 限制在高音量下使用耳塞或耳机的时间。
- 切勿在嘈杂的周围环境中将音量调得过高。
- 如果您无法听到旁边人的说话声，请将音量调低。

有关如何在 iPod 上设定最大音量限制的信息，请参阅第 23 页“设定最大音量限制”。

iPod nano 附带的 Apple Earphones 耳机可以连接到 iPod nano 底部的耳机插孔。将耳塞放入耳朵中，如图所示。



如果您有 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机或 In-Ear Headphones with Remote and Mic 耳机，则还可以浏览播放列表。有关信息，请参阅这些配件的文稿，或者第 46 页“使用 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机”。

## 听 FM 收音机

iPod nano 将耳塞或耳机线用作天线，因此您必须将耳塞或耳机连接到 iPod nano，才能接收到收音机信号。

当您调谐到支持 RDS（收音机数据系统）的电台时，歌曲标题、表演者姓名以及电台信息就会显示在显示屏上。

**【重要事项】**本章中显示的收音机频率仅为插图示例，并不适用于所有地区。

### 听收音机：

- 1 将耳塞或耳机连接到 iPod nano，然后轻按主屏幕上的“收音机”。
- 2 轻按“正在播放”屏幕以查看收音机控制，然后向左扫动以查看“实时暂停”控制。



以下是收音机控制的用途：

若要	请这样操作
听 FM 收音机	在主屏幕上，轻按“收音机”。必须连接耳机才能接收到收音机信号。
关闭收音机	轻按 ，或者断开耳塞或耳机的连接。
打开“收音机”菜单	轻按 。在“收音机”菜单中，您可以查找本地电台、设定收藏的电台、标记歌曲以及查看最近播放的歌曲列表。
调谐到一个 FM 电台	轻按广播电台屏幕，然后扫动收音机调谐器。轻按  或  以转到个人收藏（如果设定了任何个人收藏的话）。如果未设定任何个人收藏，则会收听上一个或下一个可调谐的电台。
搜寻 FM 电台	当收音机调谐器出现时，轻按  或  以前往下一个或上一个可调谐的电台。如果已将任何电台存储为个人收藏，则将循环浏览这些电台。
扫描 FM 电台	当收音机调谐器出现时，按住  或 ，直至屏幕上显示“正在扫描”。轻按屏幕上的一个空白点以停止扫描，然后轻按  以收听。
将 FM 电台存储为个人收藏	在收音机调谐器出现后，轻按 。 收藏的电台在收音机调谐器上是以黄色三角形标记的，而且当您调谐到收藏的电台时， 会更改为 。
从个人收藏中移除 FM 电台	收听电台，然后轻按任何收音机屏幕上的 。
暂停和继续电台直播	轻按“正在播放”或“收音机”，向左扫过屏幕的顶部，然后轻按 。轻按  以继续播放。更改广播电台将清除已暂停的广播。 轻按  以收听已暂停的广播的最后三十秒钟。
在收音机调谐器和“实时暂停”屏幕之间切换	向左扫过屏幕的顶部或中间位置。
标记收音机中的歌曲	轻按“正在播放”屏幕上的 。标记仅适用于支持 iTunes 标记功能的广播电台。与 iTunes 同步后可试听和购买标记的歌曲。

您可以连按睡眠/唤醒按钮以跳到下一个广播电台，或者更改“睡眠/唤醒按钮”设置使连按操作暂停或播放电台直播。请参阅第 20 页“使用睡眠/唤醒按钮控制回放”。

## 调谐 FM 收音机

您可以调谐 FM 收音机, 方法是: 浏览电台、搜寻或扫描可用的电台、或者存储喜爱的电台, 然后直接调谐到它们。若要开始, 请使用 iPod nano 来查找本地电台。

**【注】**若要获得更好的接收效果, 请确定耳机线未缠结或盘绕在一起。

### 查找本地电台:

- 1 在主屏幕上, 轻按“收音机”。
- 2 轻按 ⓘ。
- 3 轻按“本地电台”。

iPod nano 会扫描可用频率并列出本地电台。



- 4 轻按电台旁边的 ▶ 以在不离开菜单的情况下收听电台, 或者轻按电台以调谐到该电台并返回到收音机控制。
- 5 完成后, 轻按 ⏪ 以返回到收音机控制。

如果您想要更新列表, 请轻按“刷新”。

### 从“个人收藏”中移除所有电台:

- 1 轻按任何“收音机”屏幕上的 ⓘ 以显示“收音机”菜单。
- 2 轻按“个人收藏”。
- 3 快速向下滑动手指以显示“编辑”按钮, 然后轻按它。
- 4 如果您想要清除整个列表, 请轻按“全部清除”。
- 5 完成后轻按“完成”。

## 暂停电台直播

您可以暂停电台广播，然后在长达 15 分钟后从暂停处继续广播。拖移进度条以从暂停的广播中的任何位置继续收听，或者快速“追上”实时广播。当“实时暂停”达到 15 分钟的限制时，进度条会被完全填满。15 分钟以前的任何内容都将被清除，从而为后续的广播腾出空间。

如果出现以下情况，则会自动清除已暂停的广播：

- 您更改电台。
- 您关闭 iPod nano。
- 您播放其他媒体内容或录制语音备忘录。
- 电池电量极低，需要充电。
- 广播暂停长达 15 分钟，未恢复播放。

### 暂停或继续电台直播：

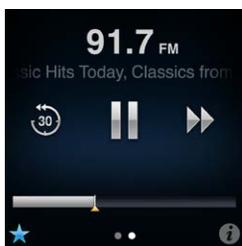
- 1 收音机正在播放时，轻按“正在播放”或“收音机”。
- 2 向左扫到最后一个屏幕上的“实时暂停”控制，然后轻按 。

该图标更改为 。

在“实时暂停”继续时，一个黄色三角形会指示广播暂停时所在的位置。进度条继续填充，表示暂停后经过的时间。

- 3 若要继续播放节目，请轻按  以从暂停位置开始播放。然后执行以下任何一项操作：
  - 轻按  来以 30 秒钟为增量单位向后跳。
  - 轻按  来以 30 秒钟为增量单位向前跳。
  - 按住  来以 10 秒钟为增量单位向前跳。

仅当进度条而不是收音机调谐器出现时，您才能浏览已暂停的广播。



“实时暂停”会占用一部分电池电量。您可以关闭“实时暂停”以节省电池电量。

### 关闭“实时暂停”：

- 1 在主屏幕上，轻按“设置”。
- 2 轻按“收音机”。
- 3 轻按“实时暂停”旁边的  以关闭它。

## 标记歌曲以与 iTunes 同步

如果广播电台支持 iTunes 标记功能, 您可以对欣赏的歌曲进行标记, 这样, 您稍后可以在 iTunes Store 中试听和购买该歌曲。可以标记的歌曲在“正在播放”屏幕上标有一个标记图标。



### 标记歌曲:

- 轻按“正在播放”屏幕左下角的 .

您标记的歌曲会显示在“标记的歌曲”下方的“收音机”菜单中。下一次将 iPod nano 与 iTunes 同步时, 标记的歌曲会被同步并从 iPod nano 中移除。它们会显示在 iTunes 中, 方便您在 iTunes Store 中试听和购买。

**【注】**此功能可能不适用于某些广播电台。

### 在 iTunes 中试听和购买标记的歌曲:

- 1 使 iPod nano 与电脑同步。
- 2 在您的电脑上, 点按 iTunes 窗口左侧“STORE”下方的“标记的”。
- 3 点按想要的歌曲的“查看”按钮。
- 4 若要试听歌曲, 请连按它两次或点按试听按钮。若要购买歌曲, 请点按“购买”按钮。

如果广播电台不支持标记, 您也可以查看您最近欣赏的歌曲列表。稍后, 您可以使用此信息来查找和购买歌曲。

### 查看最近播放的歌曲:

- 轻按任何“收音机”屏幕上的 , 然后轻按“最近播放的歌曲”。
- 您将看到歌曲标题、表演者姓名以及提供您所欣赏歌曲的广播电台。

## 设定广播地区

在许多国家和地区都可以使用 iPod nano 来接收 FM 收音机信号。iPod nano 带有 5 个预置信号范围, 按地区进行标识: 美洲、亚洲、澳大利亚、欧洲和日本。

### 选择广播地区:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 2 轻按“收音机”, 然后轻按“广播地区”。
- 3 轻按您所在的地区。

所选地区旁边会显示一个勾号。

地区设置是由国际广播标准 (而不是实际的地理区域) 确定的。如果您所在的国家/地区未在“广播地区”菜单中列出, 请选取与您所在国家/地区的收音机频率规格最匹配的地区。

**【重要事项】**iPod nano 仅用于收听公共广播。收听不是面向公众的广播节目在某些国家和地区是非法行为, 违规者可能会遭到起诉。请查阅并遵守您计划使用 iPod nano 的地方的法律和法规。

下面的表格指定了“广播地区”菜单中的各个地区的收音机频率范围, 还有电台之间的增量 (用  $\pm$  符号表示)。

广播地区	收音机频率规格
美洲	87.5-107.9 MHz/ $\pm$ 200 kHz
亚洲	87.5-108.0 MHz/ $\pm$ 100 kHz
澳大利亚	87.5-107.9 MHz/ $\pm$ 200 kHz
欧洲	87.5-108.0 MHz/ $\pm$ 100 kHz
日本	76.0-90.0 MHz/ $\pm$ 100 kHz

iPod nano 附带的内建功能可帮助您使健身活动发挥最大效用:

- 设定“每日步数目标”并让 iPod nano 在您步行时统计步数，跟踪您的进度以及记录随时间推移所消耗的卡路里。
- 创建“跑步”体育锻炼来设定您最喜欢的音乐、记录您的时间、步速和距离并发出能激发动力的实时反馈。
- 将 iPod nano 连接到与 Nike + iPod 兼容的健身器材，并跟踪您从一种体育锻炼到下一种体育锻炼的进度。
- 使用 iTunes 将您的所有步数和体育锻炼数据上传到 Nike+ 网站。设定目标、跟踪您的进度以及与其他 Nike+ 用户进行比赛。

您可以在“健身设置”中为您的体育锻炼设定这些偏好设置(轻按主屏幕上的“设置”，然后轻按“健身”)：

步行	为您的“每日步数目标”设定您想要走的步数。请参阅第 33 页“使用 iPod nano 来统计步数”。
PowerSong	体育锻炼过程中选取歌曲来促进锻炼。无论何时您需要激励，都可以快速切换到您的 PowerSong。
语音反馈	选取男性或女性嗓音，以在您体育锻炼过程中发出反馈，或者也可以关闭“语音反馈”。
测量单位	重量和测量选用“英制”或“公制”。
距离	用英里或公里测量距离。
身高	为了测量出准确的距离，请设定您的身高。
体重	为了测量出准确的卡路里，请设定您的体重。
还原校准	还原校准。请参阅第 36 页“校准 iPod nano”。

## 使用 iPod nano 来统计步数

iPod nano 会在后台统计步数，所以您可以同时听音乐或使用 iPod nano 做其他事情。“步行”图标 (👤) 在统计步数时显示在状态栏中。起始于午夜，您所走的任何步数都会自动针对该天进行记录，这样您不必做任何事情，就可以获得每日的准确步数。

使用 iPod nano 统计步行的步数:

- 1 在主屏幕上，轻按“健身”，然后轻按“步行”。



- 2 如果是首次使用“健身”，请快速滑动标度盘来设定您的身高和体重。

如果您现在跳过设定您的身高和体重，您可以稍后在“设置”>“健身”中进行设定。您只需要设定一次身高和体重，除非您的体重有所变化。

- 3 轻按“存储”。
- 4 轻按“开始”以开始统计步数。



- 5 若要获得更高的准确性，请将 iPod nano 夹在您的腰带上。

如果您步行或跑步，iPod nano 会统计您的步数。

- 6 锻炼结束时，轻按“停止”。

**设定“每日步数目标”：**

- 1 在主屏幕上，轻按“设置”，然后轻按“健身”。
- 2 轻按“步行”，然后轻按  OFF。
- 3 使用标度盘来设定所需的步数。
- 4 轻按“完成”。

只有在“健身”中启动统计功能，统计才会开始。

- 5 按住屏幕以返回到主屏幕，然后轻按“健身”。
- 6 轻按“步行”，然后轻按“启动”。

您在“跑步”体育锻炼（或者当您使用与 Nike + iPod 兼容的体育锻炼器材时）过程中所走的步数不会统计到您的“每日步数目标”中。

## 创建带有音乐的体育锻炼

您可以在 iPod nano 上创建体育锻炼，以达到距离、时间或燃烧的卡路里的健身目标。然后添加让您动起来的音乐、Podcast、有声读物或广播电台。iPod nano 会记录您所有的体育锻炼数据，您可以将其上传到 Nike+ 网站（如果您愿意）。

在您进行体育锻炼时，iPod nano 会在您暂停或继续体育锻炼时发出语音反馈。

**设置“跑步”体育锻炼：**

- 1 在主屏幕上，轻按“健身”。
- 2 轻按“跑步”，然后轻按一种体育锻炼类型（“基本”、“时间”、“距离”或“卡路里”）。



- 轻按某个预置目标, 或者轻按“自定”。
- 选取您想要在您的体育锻炼过程中欣赏的音频内容。

如果您创建自定义体育锻炼, 您将在看到音频选项前被要求设定时间、距离或卡路里目标。

- 轻按“开始体育锻炼”。

若要获得更高的准确性, 请将 iPod nano 夹在您的腰带上。您可以在体育锻炼过程中跑步或步行, iPod nano 会计算您移动的距离。如果您设定了“每日步数目标”, 在“跑步”体育锻炼过程中或使用与 Nike + iPod 兼容的健身器材时, 您所走过的步数不会统计到您的“每日步数目标”总数中。

您在 iPod nano 上创建的体育锻炼将会存储, 因此您可以再次使用它们。

#### 使用已存储的体育锻炼:

- 在主屏幕上, 轻按“健身”, 然后轻按“跑步”。
- 快速向上滑动, 然后轻按“我的体育锻炼”。
- 轻按已存储的体育锻炼, 然后轻按“开始体育锻炼”。

### 在体育锻炼过程中控制 iPod nano

您可以使用 iPod nano 控制来暂停和继续您的体育锻炼、更改歌曲、听取语音反馈或切换到 PowerSong 来获得更多动力。如果使用带有遥控器的 Apple 耳机, 则可以用该遥控器控制您的体育锻炼。

控制您的体育锻炼的极其有效的方式是将 iPod nano 设定为在您连接睡眠/唤醒按钮时暂停或继续您的体育锻炼。例如, 如果您在遇到红灯时停止, 请连接睡眠/唤醒按钮以暂停, 然后在交通灯变为红灯时连接它以继续。或者, 如果您在跑马拉松并已达到终点线, 快速连接可暂停体育锻炼, 以便您可以在打开屏幕结束体育锻炼前先休息一会儿。

#### 设定睡眠/唤醒按钮以暂停体育锻炼:

- 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 轻按“音乐”, 然后轻按“睡眠/唤醒按钮”。
- 轻按  OFF 打开它。
- 轻按“播放/暂停”。

下面的表格描述了如何在体育锻炼过程中控制 iPod nano:

若要	请这样操作
暂停体育锻炼	轻按屏幕, 然后轻按  (如果屏幕是暗的, 请先点按睡眠/唤醒按钮)。如果您将“睡眠/唤醒按钮”的偏好设置设定为“播放/暂停”, 请连接它。
继续已暂停的体育锻炼	轻按屏幕, 然后轻按“继续” (如果屏幕是暗的, 请先点按睡眠/唤醒按钮)。如果您将“睡眠/唤醒按钮”的偏好设置设定为“播放/暂停”, 请连接它。
选取不同的歌曲	轻按屏幕, 然后轻按  (如果屏幕是暗的, 请先点按睡眠/唤醒按钮)。然后轻按“更改音乐”并作出选择。如果您将“睡眠/唤醒按钮”的偏好设置设定为“下一首”, 请连接它。
播放 PowerSong	轻按屏幕, 然后轻按“PowerSong” (如果屏幕是暗的, 请先点按睡眠/唤醒按钮)。您也可以将两个手指按住屏幕来播放您的 PowerSong。开始体育锻炼之前, 先在“设置” > “健身”中设定您的 PowerSong。
结束体育锻炼	轻按屏幕 (如果屏幕是暗的, 请先点按睡眠/唤醒按钮), 轻按  , 然后轻按“结束体育锻炼”。
听取语音反馈	停止体育锻炼。iPod nano 会说您的体育锻炼统计数据, 供您快速参考。如果您正在使用具有遥控器的 Apple 耳机, 您可以按住中央按钮来听取当前的统计数据, 如步速、距离和您进行体育锻炼过程中消耗的卡路里。

## 校准 iPod nano

为了获得更准确的体育锻炼统计数据,请确定您已正确设定身高和体重并已多次校准 iPod nano。您每校准 iPod nano 一次,它的精确性就提高一些。

### 校准 iPod nano:

- 1 轻按“跑步”,然后设定您的身高和体重(如果您尚未设定身高和体重)。
- 2 轻按某种体育锻炼类型(请参阅第 34 页“设置“跑步”体育锻炼:”)。
- 3 步行或跑步至少四分之一英里(0.4 公里)。
- 4 结束体育锻炼,然后轻按“校准”。

如果该体育锻炼符合校准的条件,“校准”按钮将显示在体育锻炼摘要的底部。

任何时候,只要“校准”按钮显示在体育锻炼摘要的底部,轻按它就可以进行校准或重新校准。如果您想要重新开始,您可以还原校准。

### 还原校准:

- 1 在主屏幕上,轻按“设置”。
- 2 轻按“健身”,然后向上扫动。
- 3 轻按“还原校准”,然后轻按“步行校准”或“跑步校准”。

选取能够最好的反映您要重新校准的步速的选项。例如,如果您在校准过程中大多数时候在步行,请选取“步行校准”。

- 4 再次轻按“还原校准”,或者轻按“取消”(如果您改变了主意)。
- 5 开始“跑步”体育锻炼,并在“校准”按钮出现时轻按它。

如果您的体重已改变,您可以在“健身设置”中更新它。

### 更新体重:

- 1 在主屏幕上,轻按“设置”。
- 2 轻按“健身”,然后轻按“体重”。
- 3 快速滑动标度盘来设定新体重,然后轻按“完成”。

## 查看和管理健身数据

iPod nano 记录了某个范围内的锻炼统计数据, 所以您可以监视您的健身目标的进度。您可以使用 iTunes 将您的步数和其他体育锻炼信息上传到 Nike+ 网站, 在该网站上您可以设定目标、挑战您的朋友以及跟踪您的进度。

### 查看步数统计:

- 1 在主屏幕上, 轻按“健身”, 然后轻按“步行”。

第一个“步行”屏幕显示这些统计数据:

- 消耗的卡路里数
- iPod nano 已跟踪您的步数的总时间
- 每日目标 (如果已设定的话)
- 移动的距离

- 2 向左滑动以查看该天、该周、该月和总共的统计步数。

**【注】**消耗的卡路里数是估计值, 实际消耗的卡路里数可能有所差异。有关更多信息, 请咨询医师。

“历史记录”提供了有关您的步行和体育锻炼的更多详细信息。

### 查看锻炼历史记录:

- 1 在主屏幕上, 轻按“健身”, 然后轻按“历史记录”。

- 2 轻按某个选项:

- “个人最好成绩”列出了不同跑步距离的最佳时间, 从一公里到马拉松。
- “体育锻炼汇总”显示了所记录的体育锻炼的统计数字, 并给出了最长的跑步距离、总的跑步距离、总时间以及消耗的总卡路里数。
- 底部的“日期”列表按日期给出了您的步行和体育锻炼汇总。步行和体育锻炼是按类型成组的, 所以您可以轻松地找到它们。

### 从 iPod nano 清除体育锻炼数据:

- 1 在主屏幕上, 轻按“健身”, 然后轻按“历史记录”。

- 2 轻按您要清除的月份。

- 3 快速向下滑动手指, 然后轻按“清除”。

将出现一个对话框, 询问您是否要清除该月的体育锻炼历史记录。

- 4 轻按“全部删除”, 或者轻按“取消” (如果您改变了主意)。

您可以使用 iTunes 将您的步数和其他体育锻炼信息上传到 Nike+ 网站。您需要一个 Nike+ 帐户, 该帐户可以在您首次在 iTunes 中同步体育锻炼数据时进行设置。

### 将步数或体育锻炼信息上传到 Nike+:

- 1 将 iPod nano 连接到电脑, 然后打开 iTunes。

- 2 在出现的对话框中点按“发送”, 然后按照屏幕指示设立您的 Nike+ 帐户。

在设立帐户后, iTunes 窗口中会出现“Nike + iPod”标签。

- 3 点按“Nike + iPod”标签, 选择“自动将体育锻炼信息发送到 Nike+” (如果它未被选定的话)。

- 4 点按“应用”。

若要在 Nike 网站上查看和共享您的信息, 请在将 iPod nano 连接到电脑后在“Nike + iPod”面板中点按“访问 Nike+”, 或者访问 [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com) 并登录到您的帐户。

有了“Nike + iPod 运动套件” (单独销售), 您可以设置和使用兼容的心率监视器来在您锻炼时跟踪您在 iPod nano 上的心率。将 iPod nano 连接到兼容 Nike + iPod 的跑步机后, 您可以从该设备控制 iPod nano, 并将体育锻炼数据存储在 iPod nano 上。

在 iPod nano 上设置“Nike + iPod 运动套件”：

- 1 将 Nike + iPod 接收器连接到 iPod nano 上的基座接口。
- 2 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 3 轻按“健身”, 然后轻按“Nike + iPod 运动套件”。

仅当接收器连接到 iPod nano 时, 您可在“设置”中看到此选项。

- 4 轻按您想要设置的配件 (“感应器”、“遥控器”或“心率监视器”)。  
有关设置和使用 Nike + iPod 的信息, 请参阅 Nike + iPod 文稿。

## 同步照片

iPod nano 可让您随身携带照片，这样您就可以与家人、朋友和同事共享它们。您可以从电脑同步照片，然后在 iPod nano 或电视机上将它们作为幻灯片显示来观看。

## 从电脑添加照片

如果您有 Mac 和 iPhoto 8.0 (iLife '09 的一部分) 或更高版本，则可以按您所识别的事件和面孔查看照片。如果您有 PC 或 Mac，则也可以将硬盘上文件夹中的照片添加到 iPod nano。

首次将照片添加到 iPod nano 时可能要花一些时间，取决于您照片图库中照片的数量。

### 使用 iPhoto 将 Mac 上的照片同步到 iPod nano:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“照片”标签。
- 2 选择“同步照片...”，然后从弹出式菜单中选取“iPhoto”。
- 3 选择是想要包括您的所有照片，还是只包括所选照片。

如果选取第二个选项，请点击弹出式菜单以进行精炼。然后选择要同步的相簿、事件和面孔。

- 4 点按“应用”。

每次将 iPod nano 连接到电脑时，照片都会自动同步。

### 将硬盘上文件夹中的照片添加到 iPod nano:

- 1 将图像拖到电脑上的文件夹中。

如果您希望图像在 iPod nano 上显示为单独的相簿，请在主图像文件夹中创建一些文件夹，然后将图像拖到这些新文件夹中。

- 2 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“照片”标签。
- 3 选择“同步照片...”
- 4 从弹出式菜单中选择“选取文件夹...”，然后选择图像文件夹。
- 5 选择“所有文件夹”或“所选文件夹”。

如果您选取第二个选项，请选择您想要同步的文件夹。

- 6 点按“应用”。

## 向 iPod nano 添加原分辨率的图像文件

当您把照片添加到 iPod nano 时，iTunes 会优化照片以便于观看。默认情况下，不会传输原分辨率的图像文件。如果您想要将原分辨率的图像文件从一台电脑移到另一台电脑，则添加功能将非常有用，但如果是要在 iPod nano 上观看图像，则不必要添加图像。

### 向 iPod nano 添加原分辨率的图像文件:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“照片”标签。
- 2 选择“包括原分辨率照片”。
- 3 点按“应用”。

iTunes 会将原分辨率版本的照片拷贝到 iPod nano 上的 Photos 文件夹。若要取回这些照片, 请参阅以下部分: 第 40 页“将照片从 iPod nano 添加到电脑”。

### 将照片从 iPod nano 添加到电脑

如果您将原分辨率的照片从您的电脑添加到 iPod nano, 则它们会被存储在 iPod nano 上的 Photos 文件夹中。您可以将 iPod nano 连接到电脑, 然后将这些照片添加到电脑。

#### 将照片从 iPod nano 添加到电脑:

- 1 将 iPod nano 连接到电脑。
- 2 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano, 然后点按“摘要”标签。
- 3 在“选项”部分, 选择“用作磁盘”。
- 4 点按“应用”。

将 iPod nano 用作外置磁盘时, iPod nano 磁盘图标会显示在桌面上 (Mac), 或者在 Windows “资源管理器”中显示为下一个可用的驱动器盘符 (Windows PC)。

- 5 将图像文件从 iPod nano 上的 Photos 文件夹拖到电脑的桌面或照片编辑应用程序中。

您还可以使用照片编辑应用程序 (如 iPhoto) 来添加 iPod nano 上 Photos 文件夹中所储存的照片。有关更多信息, 请参阅应用程序附带的文稿。

### 从 iPod nano 中移除照片

如果 iPod nano 正被用作外置磁盘, 则可以从 iPod nano 上的 Photos 文件夹中删除原分辨率的图像。

#### 仅从 iPod nano 上的 Photos 文件夹中删除照片:

- 1 将 iPod nano 连接到电脑。
- 2 浏览到 iPod nano 上的 Photos 文件夹并删除不再需要的照片。
- 3 断开之前请推出 iPod nano。

您可以更改同步设置以从 iPod nano 中移除所有照片, 包括原分辨率的图像。

#### 从 iPod nano 中删除所有照片:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano, 然后点按“照片”标签。
  - 2 选择“同步照片, 来自:”。
- 该注记格已被选定, 再次点按该注记格可以取消选择它。此时会显示一个对话框, 要求您确认。
- 3 在出现的对话框中点按“移除照片”。
- 不会移除任何照片, 除非您点按“应用”。如果您改变了主意, 请再次选择“同步照片”。
- 4 点按“应用”。

#### 删除所选照片:

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano, 然后点按“照片”标签。
- 2 选择“所选相簿、事件和面孔...”。
- 3 取消选择您想要从 iPod nano 中移除的项目, 然后点按“应用”。

## 在 iPod nano 上查看照片

您可以在 iPod nano 上观看单张照片，或将照片作为幻灯片显示来观看。

### 查看单张照片

您的照片会归类为相簿以便于在 iPod nano 上浏览。如果您使用 iPhoto，则也可以同步事件和面孔，然后以此方式观看照片。当您观看单张照片时，可以放大或缩小照片，并将缩放的照片四处移动以显示图像的某一部分。



在 iPod nano 上查看照片：

- 1 在主屏幕上，轻按“照片”。
- 2 轻按相簿或另一组照片（快速滑动手指以查看所有相簿）。
- 3 快速向上或向下滑动手指以查看照片的缩略图。轻按缩略图以观看原分辨率的图像。
- 4 向左或向右扫动以滚动浏览相簿中的所有照片。
- 5 轻按照片以查看控制，然后轻按  以返回到缩略图显示。



以下是可用来看和操控照片的方法：

若要	请这样操作
在缩略图显示中快速找到照片	快速向上或向下滑动手指。
以完整大小查看照片缩略图	轻按照片缩略图。
观看相簿中的下一张或上一张照片	轻按相簿中的照片，向左或向右扫过照片，然后轻按  或  .
快速地放大或缩小照片	连按两次要放大的原分辨率照片。再次连按两次以缩小。 如果您使用 iPhoto 中的“面孔”，则连按两次会放大主体的面孔。
观看已缩放照片的其他部分	在屏幕上拖移照片。
返回到相簿缩略图显示	轻按  .
将相簿作为幻灯片显示来观看	轻按相簿中的照片，然后轻按  。如果正在播放音乐，则音乐会变为幻灯片显示的声音轨道。
暂停和继续幻灯片显示	轻按屏幕以暂停，然后轻按  以继续。
更改幻灯片显示设置	在主屏幕上，轻按“设置”，然后轻按“照片”。轻按您想要更改的设置。 您可以设定幻灯片显示速度并选取一种过渡样式、随机播放照片以及让幻灯片显示重复播放。如果您想要在电视机上观看幻灯片显示，您还可以设定电视信号。

## 记录时间

您可以使用 iPod nano 上的时钟来记录时间, 进行事件倒计时, 或者设定闹铃提醒。

## 更改时钟盘面

iPod nano 附带了可以更改时钟的功能或样式的不同时钟盘面。某些时钟盘面甚至可以反映您 iPod nano 外壳的颜色。



### 更改时钟盘面:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”。
- 2 轻按“通用”, 然后轻按“日期与时间”。
- 3 轻按“时钟盘面”, 然后快速向下滑动手指以查看更多选项。
- 4 轻按某个时钟盘面, 然后轻按“设定”。

如果没有在“设置”中打开“唤醒时显示时间”, 您还可以在时钟盘面可见时轻按它, 然后轻按左箭头或右箭头来滚动浏览所有可用的时钟盘面。当看到您想要的盘面时停止滚动, 它会变成默认时钟盘面, 直到您更改它。

更改在 iPod nano 上查看时间的方式有以下几种方法:

若要	请这样操作
设定时间、日期和时区	在主屏幕上, 轻按“设置” > “通用” > “日期与时间”, 然后轻按您想要更改的设置 (“日期”、“时间”或“时区”)。
使用 24 小时制显示时间	在主屏幕上, 轻按“设置” > “通用” > “日期与时间”, 然后轻按“24 小时制”旁边的 <input type="checkbox"/> 以打开它。
当 iPod nano 从睡眠状态唤醒时显示时钟盘面	在主屏幕上, 轻按“设置” > “通用” > “日期与时间”, 然后轻按“唤醒时显示时间”旁边的 <input type="checkbox"/> 以打开它。
从主屏幕移除时钟图标	在主屏幕上, 轻按“设置” > “通用” > “主屏幕”, 然后轻按“时钟”旁边的 <input type="checkbox"/> 以关闭它。  如果您已经将时钟设定为在唤醒时显示, 您可以点按睡眠/唤醒按钮来查看时间, 并且您可以更改时钟盘面, 或者在“设置”中设定其他“时钟”偏好设置。

## 使用秒表

iPod nano 含有一个秒表, 可用于给事件计时及记录间隔时间, 如圈数。使用秒表时也可以播放音乐或其他音频。



### 使用秒表:

- 1 在主屏幕上, 轻按“时钟”。
- 2 向左扫动以查看秒表控制。
- 3 轻按“开始”。



- 若要记录圈数, 请在每跑一圈后轻按“圈数”。
  - 若要暂停秒表, 请轻按“停止”, 然后轻按“开始”以继续。
- 4 当您完成时, 轻按“停止”, 然后轻按状态栏中时间旁边的 , 以查看单圈成绩。

iPod nano 会储存最后锻炼的圈数统计数据。请务必先检查单圈成绩, 再开始新的锻炼。轻按“复位”会删除该信息。

## 使用计时器

您可以使用 iPod nano 上的倒计时器来设定闹铃提醒, 或者设定睡眠计时器自动关闭 iPod nano。当 iPod nano 关闭后, 计时器继续运行, 但您听不到闹铃提醒声。

### 将 iPod nano 用作闹钟:

- 1 在主屏幕上, 轻按“时钟”。
- 2 向左扫动两次以查看计时器控制。
- 3 快速滑动手指以设定小时和分钟, 直到闹钟消失, 然后轻按 。



- 4 轻按一种提醒声, 然后轻按“设定”。
- 5 如果准备使计时器开始计时, 请轻按“开始”。

### 删除闹铃提醒:

- 1 在主屏幕上, 轻按“时钟”。
- 2 向左扫动两次以查看计时器控制。
- 3 轻按“停止”。



您可以设定睡眠计时器在播放音乐或其他内容一段指定的时间后自动关闭 iPod nano。

### 设定睡眠计时器:

- 1 在主屏幕上, 轻按“时钟”。
- 2 向左扫动两次以查看计时器控制。
- 3 快速滑动手指以设定小时和分钟, 然后轻按 ⓘ。
- 4 轻按“iPod 睡眠模式”, 然后轻按“设定”。



- 5 准备好后轻按“开始”。

## 录制语音备忘录

您可以使用可选购的 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机 (可在 <http://www.apple.com.cn/store> 上购买) 来录制语音备忘录。当您已经在 iPod nano 上存储了语音备忘录时, 语音备忘录图标会显示在主屏幕上 (除非您在“设置”中关闭了此功能)。

将 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机 (或受支持的第三方配件) 连接到 iPod nano 耳机插孔, 然后轻按主屏幕上的“语音备忘录”。以下是录制和回放录音的几种方式:

若要	请这样操作
开始录制, 或者在暂停后继续录制	轻按  开始录制。状态栏会显示经过时间。
暂停录制	轻按 。
停止录制	轻按 。
回放录音	轻按“语音备忘录”屏幕上的 。轻按录音, 然后轻按备忘录旁边的 。

您所存储的录音会按日期与时间列出, 但您可以给录音打上标签以帮助您识别它们。

### 给录音添加标签:

- 1 在“语音备忘录”屏幕上, 轻按 。

- 轻按列表中的录音。
- 轻按“标签”，然后轻按其中一个选项。  
您可以选取“备忘录”、“Podcast”、“采访”、“演讲”、“想法”或“会议”。

录音会显示在列表中，并且带有您所选取的标签以及录音的日期与时间。

#### 删除录音：

- 轻按“语音备忘录”屏幕上的 。
- 轻按“编辑”。
- 轻按录音旁边的 , 然后轻按“删除”。



- 完成后轻按“完成”。

#### 将语音备忘录与您的电脑同步：

- 如果 iPod nano 被设定为自动同步歌曲：当您连接 iPod nano 时，iPod nano 上的语音备忘录会同步到 iTunes 中称为“语音备忘录”的播放列表（并且会从 iPod nano 中移除）。请参阅第 16 页“自动同步”。
- 如果 iPod nano 被设定为手动同步歌曲：iTunes 会询问您下次同步时是否想要同步新语音备忘录。请参阅第 17 页“手动管理 iPod nano”。

语音备忘录作为 M4A 文件存储在 iPod nano 上的 Recordings 文件夹中。如果您将 iPod nano 用作磁盘，则可以从该文件夹拷贝语音备忘录。有关将 iPod nano 用作外置磁盘的信息，请参阅以下部分：第 45 页“将 iPod nano 用作外置磁盘”。

## 将 iPod nano 用作外置磁盘

您可以将 iPod nano 用作外置磁盘来储存数据文件。iPod nano 磁盘图标会显示在桌面上 (Mac)，或者显示为 Windows “资源管理器” 中的下一个可用的驱动器盘符 (Windows PC)。将文件拖到 iPod nano 或者从中拖出文件以拷贝它们。

在外置磁盘模式下，您看不到使用 iTunes 添加的歌曲。如果您在 Mac Finder 或 Windows “资源管理器” 中将文件拖到 iPod nano，则无法在 iPod nano 上播放它们。

#### 将 iPod nano 用作外置磁盘：

- 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“摘要”标签。
- 在“选项”部分，选择“用作磁盘”。
- 点按“应用”。

如果 iPod nano 主要是用作外置磁盘，您可能想要防止 iPod nano 在连接到电脑时 iTunes 自动打开。

#### 防止 iPod nano 连接到电脑时 iTunes 自动打开：

- 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“摘要”标签。
- 在“选项”部分，取消选择“连接此 iPod 时打开 iTunes”。
- 点按“应用”。

## 使用 Apple Earphones with Remote and Mic 耳机

Apple Earphones with Remote and Mic 耳机 (显示于此) 单独销售。它配有一个麦克风、多个音量按钮以及一个可让您控制音频回放并听取轨道语音提示的整合性按钮。



连接耳机以听音乐, 或者使用内建麦克风录制语音备忘录。按下麦克风上的中央按钮以控制音乐回放并听取轨道语音提示。

若要	请这样操作
暂停播放歌曲或暂停体育锻炼	按下中央按钮。再按一次以继续回放。
跳到下一首歌曲	快速按下中央按钮两次。
跳到上一首歌曲	快速按下中央按钮三次。
快进	快速按下中央按钮两次并按住。
倒回	快速按下中央按钮三次并按住不放。
调整音量	按下“+”或“-”按钮。
听取当前歌曲语音提示	按住中央按钮, 直到您听到当前歌曲的标题和表演者姓名。 如果您听的是有声读物、Podcast 或 iTunes U, 则会听到书名和作者姓名或专题节目信息。
选取不同的播放列表	在听取当前歌曲标题和表演者姓名的语音提示过程中, 按住中央按钮, 直到您听到第一个播放列表。 点按 + 按钮或 - 按钮来在播放列表的列表中向前浏览或向后浏览。当您听到想要的播放列表时, 点按中央按钮。

## 辅助功能

### 万能辅助功能

辅助功能使有视觉障碍、听觉障碍或其他身体残疾的用户可以更容易地使用 iPod nano。这些功能包括：

- VoiceOver
- 单声道音频
- 黑底白字

您可以在 iPod nano 上或在 iTunes 中打开或关闭这些功能。

#### 在 iTunes 中打开辅助功能：

- 1 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“摘要”标签。
- 2 在“选项”部分，选择“配置万能辅助”。
- 3 选择您想要使用的选项，然后点按“好”。
- 4 点按“应用”。

有关在 iPod nano 上打开或关闭辅助功能的信息，请参阅下面的部分。

有关 Mac 和 iPod nano 上辅助功能的更多信息，请访问 [www.apple.com.cn/accessibility](http://www.apple.com.cn/accessibility)。

### VoiceOver

VoiceOver 会大声描述屏幕上出现的内容，以便您可以在不看屏幕的情况下使用 iPod nano。VoiceOver 会以您在 iPod nano 上“辅助功能”设置中指定的语言进行朗读。

VoiceOver 支持许多语言，而非所有语言。

当您选择屏幕上的任一元素时，VoiceOver 都会告诉您该元素的名称。选择一个元素时，它会被一个黑色矩形围住并且 VoiceOver 会朗读它的名称或者描述该项目。该矩形被称为 VoiceOver 光标。

如果选择了文本，则 VoiceOver 会读出该文本。如果选择控制（如按钮或开关），则 VoiceOver 可能会告诉您该项目的操作，或者提供说明，例如，“连按两次来打开”。

#### 在 iPod nano 上设置 VoiceOver：

- 1 将耳塞或耳机连接到 iPod nano。
- 2 在主屏幕上，轻按“设置”，然后轻按“通用”。
- 3 快速向上滑动手指，然后轻按“辅助功能”。

4 轻按“VoiceOver”，然后快速向上滑动手指来设定其中的任何选项：



- 朗读提示：说明如何与 VoiceOver 光标内的项目进行互动。您不妨打开此选项以帮助您了解如何使用 iPod nano，并且稍后关闭此选项。
- 朗读速率：调高或调低 VoiceOver 的朗读速率。这不会影响有声读物或 Podcast 的朗读速率。
- 语言：设定 VoiceOver 的语言。它应该与设定给 iPod nano 的语言一致。

5 轻按“VoiceOver”，然后轻按“开/关”以打开 VoiceOver。

如果这是您首次在 iPod nano 上打开 VoiceOver，则会显示一个对话框。



6 轻按该对话框中的“好”，然后连接“好”两次进行确认。

如果看不到该屏幕，请移动手指直至您听到“好”按钮，然后用一个手指连接两次。

如果在 15 秒钟内不执行任何操作，则该对话框会消失且 VoiceOver 会关闭。

当 VoiceOver 已打开时，您可以使用另一组手势来控制 iPod nano。如果您改变了主意，想要关闭 VoiceOver，请用两个手指连接两次以将开关移到“关闭”。如果您离开“设置”屏幕，则需要使用 VoiceOver 手势来返回到该设置并关闭它。

#### 使用 VoiceOver 手势来关闭 iPod nano 上的 VoiceOver：

1 用两个手指向右或向左扫动，直至您看到或听到“主屏幕设置”。

如果图标已重新排列，或者有四个以上的主屏幕，则听到的内容可能会不同。

2 请在屏幕周围滑动一个手指，直至您听到“设置”。

3 连接两次以打开“设置”。

4 在屏幕上向上或向下滑动手指，直至您看到或听到“通用”，然后连接两次。

5 在屏幕上向上或向下滑动手指，直至您看到或听到“辅助功能”，然后连接两次。

6 在屏幕上向上或向下滑动手指，直至您看到或听到“VoiceOver”，然后连接两次。

7 当您听到“VoiceOver 开关按钮已打开”时，请连接两次。

听到“VoiceOver 已关闭”时表示确认该设置。您可以再次使用标准手势来控制 iPod nano。

## VoiceOver 手势

当 VoiceOver 已打开时, 使用以下手势来控制 iPod nano:

若要	请这样操作
从顶端开始朗读屏幕	用两个手指快速向上滑动。
从当前所选内容开始朗读屏幕	用两个手指快速向下滑动。
朗读对话框及其他文本时暂停或继续语音	用一个手指轻按屏幕。
选择 VoiceOver 光标内的项目	用一个手指轻按屏幕。
激活 VoiceOver 光标内的项目	用一个手指连接两次。
向左滚动一个屏幕	用两个手指向右扫动。
向右滚动一个屏幕	用两个手指向左扫动。
在列表或菜单中向上滚动一个屏幕	用一个手指快速向下滑动。
在列表或菜单中向下滚动一个屏幕	用一个手指快速向上滑动。
开始或停止当前操作	用两个手指轻按。
增大或减小所选控制的值	用一个手指快速向上滑动以增大值, 或者用一个手指快速向下滑动以减小值。
返回到主屏幕	用一个手指连接两次并按住。

## 单声道音频

“单声道音频”将左右声音的声音合并为单声道信号, 通过耳机的两侧同时播放。这有助于一只耳朵有听力障碍的用户使用另外一只耳朵来收听两个声道。

打开或关闭单声道音频:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”, 然后轻按“通用”。
- 2 轻按“辅助功能”。
- 3 轻按“单声道音频”旁边的“开/关”。



## 黑底白字

使用“黑底白字”来反转 iPod nano 屏幕上的颜色, 这可使阅读屏幕更容易。当“黑底白字”已打开时, 屏幕看起来就像照相底片。

打开或关闭“黑底白字”:

- 1 在主屏幕上, 轻按“设置”, 然后轻按“通用”。
- 2 轻按“辅助功能”。
- 3 轻按“黑底白字”旁边的“开/关”开关。

## 使用技巧和疑难解答

遵循本章中的建议可以快速解决 iPod nano 的大多数问题。

### “五 R”操作：复位 (Reset)、重试 (Retry)、重新启动 (Restart)、重新安装 (Reinstall)、恢复 (Restore)

如果使用 iPod nano 时遇到问题，请记住下面的五个基本建议。请逐一尝试这些步骤直至您的问题得到解决。如果下列其中一个建议不奏效，请继续阅读以寻找特定问题的解决方案。

- 将 iPod nano 复位。请参阅下面的第 50 页“一般建议”。
- 如果您在 iTunes 中看不到 iPod nano，请重试其他 USB 端口。
- 重新启动电脑，并确保您已安装最新的软件更新。
- 使用网络上的最新版本来重新安装 iTunes 软件。
- 恢复 iPod nano。请参阅第 54 页“更新和恢复 iPod 软件”。

### 一般建议

通过将 iPod nano 复位可以解决大多数问题。

#### 将 iPod nano 复位：

- 首先，确定已给 iPod nano 充满电。然后，按下睡眠/唤醒按钮和调低音量按钮达 6 秒钟，直至 Apple 标志出现。

#### 如果 iPod nano 无法打开或没有响应

- iPod nano 电池可能需要重新充电。将 iPod nano 连接到电脑上的 USB 2.0 端口或 Apple USB Power Adapter 适配器，让电池重新充电。请查找 iPod nano 屏幕上的闪电图标以核实 iPod nano 正在充电。  
**【注】**大部分键盘上的 USB 端口都没有足够的功率给 iPod nano 充电。将 iPod nano 连接到电脑上的 USB 2.0 端口。
- 逐一尝试“五 R”操作，直至 iPod nano 作出响应。

如果您想要断开 iPod nano 的连接但看到“已连接”或“正在同步”信息

- 如果 iPod nano 正在同步音乐, 请等到同步完成。
- 选择 iTunes 设备列表中的 iPod nano, 并点按推出按钮 (⏏)。
- 如果 iPod nano 从 iTunes 的设备列表中消失, 但您仍在 iPod nano 屏幕上看到“已连接”或“正在同步”信息, 请尽管断开 iPod nano 的连接。
- 如果 iPod nano 没有从 iTunes 的设备列表中消失, 请将 iPod nano 图标从桌面拖到废纸篓中 (如果您使用的是 Mac)。如果您使用的是 Windows PC, 请在“我的电脑”中弹出设备, 或者单击系统任务栏中的“安全删除硬件”图标, 然后选择 iPod nano。如果您仍看到“已连接”或“正在同步”信息, 请重新启动电脑并再次推出 iPod nano。

#### 如果 iPod nano 没有播放音乐

- 确定耳塞或耳机插头已插到底。若要查看相关说明, 请访问 [support.apple.com/kb/ts3700?viewlocale=zh\\_CN](http://support.apple.com/kb/ts3700?viewlocale=zh_CN)。
- 确定音量已适当调整。可能设定了最大音量限制。您可以在“设置”中更改或删除该限制。请参阅第 23 页“设定最大音量限制”。
- 确定您使用的是 iTunes 10.0 或更高版本 (可从 [www.itunes.com/cn/downloads](http://www.itunes.com/cn/downloads) 下载)。使用较早版本的 iTunes 从 iTunes Store 购买的歌曲将不能在 iPod nano 上播放, 除非您升级 iTunes。
- 如果您使用的是 Apple Universal Dock 基座, 请确定 iPod nano 已牢固地插在基座中, 并确定所有电缆都已正确连接。

#### 如果 iPod nano 在连接到电脑后没有反应

- 确定您的电脑已经安装了从 [www.itunes.com/cn/downloads](http://www.itunes.com/cn/downloads) 下载的最新的 iTunes 软件。
- 尝试连接到电脑上的其他 USB 端口。
  - 【注】建议使用 USB 2.0 端口来连接 iPod nano。USB 1.1 明显比 USB 2.0 慢。如果所使用的 Windows PC 没有 USB 2.0 端口, 或许您可以购买并安装 USB 2.0 卡。
- iPod nano 可能需要复位 (请参阅第 50 页)。
- 如果您使用 Apple Dock Connector to USB Cable 电缆将 iPod nano 连接到便携式电脑, 请将电脑的电源线连接到电源插座, 然后再连接 iPod nano。
- 确定您的电脑和软件符合要求。请参阅第 53 页“如果您想要检查系统要求”。
- 检查电缆连接。拔下电缆的两端, 确定 USB 端口中没有异物。然后重新连接电缆。确定电缆插头的方向正确。它们只能以一个方向插入。
- 尝试重新启动电脑。
- 如果上述任何建议都不能解决您的问题, 您可能需要恢复 iPod nano 软件。请参阅第 54 页“更新和恢复 iPod 软件”。

#### 如果音乐在 iPod nano 屏幕关闭时停止播放

- 确定耳机插孔没有碎屑。
- 确定耳塞或耳机插头已插到底。若要查看相关说明, 请访问 [support.apple.com/kb/ts3700?viewlocale=zh\\_CN](http://support.apple.com/kb/ts3700?viewlocale=zh_CN)。

#### 如果 iPod nano 显示“连接电源”信息

- 如果 iPod nano 的电量非常低, 电池需要先充电, iPod nano 才能与电脑进行通信, 则可能会出现此信息。若要给电池充电, 请将 iPod nano 连接到电脑上的 USB 2.0 端口。

让 iPod nano 保持与电脑的连接, 直至该信息消失, 并且 iPod nano 显示在 iTunes 或 Finder 中。取决于电池耗尽程度, 您可能需要给 iPod nano 充电 30 分钟, 它才会启动。

若要更快地给 iPod nano 充电, 请使用可选购的 Apple USB Power Adapter 适配器。

#### 如果 iPod nano 显示“使用 iTunes 来恢复”信息

- 确定您的电脑已经安装了最新版本的 iTunes (可从 [www.itunes.com/cn/downloads](http://www.itunes.com/cn/downloads) 下载)。
- 将 iPod nano 连接到电脑。在 iTunes 打开后, 请按照屏幕提示来恢复 iPod nano。
- 如果恢复 iPod nano 无法解决问题, 则可能需要修理 iPod nano。您可以在 iPod 维修和支持网站上安排维修事宜: [www.apple.com.cn/support/ipod](http://www.apple.com.cn/support/ipod)。

#### 如果不能将歌曲或其他项目添加到 iPod nano

- 歌曲的格式可能不被 iPod nano 支持。iPod nano 支持以下音频文件格式。包括有声读物和 Podcast 的格式:
  - AAC (M4A、M4B 和 M4P, 最高可达 320 Kbps)
  - Apple Lossless (高质量的压缩格式)
  - MP3 (最高可达 320 Kbps)
  - MP3 可变位速率 (VBR)
  - WAV
  - AA (audible.com 语音文字, 格式 2、3 和 4)
  - AIFF

使用 Apple Lossless 格式编码的歌曲具有 CD 音质的声音, 但与使用 AIFF 或 WAV 格式编码的歌曲相比, 前者所占用的空间大约只有后者的一半。同一首歌曲, 如果以 AAC 或 MP3 格式编码, 则占用的空间将更少。使用 iTunes 从 CD 上导入音乐时, 默认情况下, 音乐会被转换为 AAC 格式。

如果 iTunes 中的某首歌曲不被 iPod nano 支持, 您可以将它转换为 iPod nano 支持的格式。有关更多信息, 请参阅“iTunes 帮助”。

使用 iTunes (Windows 版), 您可以将未被保护的 WMA 文件转换为 AAC 或 MP3 格式。如果您的音乐资料库是使用 WMA 格式编码的, 则以上功能非常有用。

iPod nano 不支持 audible.com 格式 1、MPEG Layer 1、MPEG Layer 2 或 WMA 音频文件。

#### 如果 iPod nano 显示“连接到 iTunes 以激活 Genius”信息

- 您还没有在 iTunes 中打开 Genius, 或者自从您在 iTunes 中打开 Genius 后您还没有同步过 iPod nano。请参阅第 25 页“创建 Genius 播放列表”。

#### 如果 iPod nano 显示“所选歌曲不可使用 Genius”信息

- Genius 已打开但无法使用所选歌曲制作 Genius 播放列表。新歌曲会定期添加到 iTunes Store Genius 数据库中, 因此请在不久后再试一次。

#### 如果 iPod nano 无法收到收音机信号

- 确定耳塞或耳机线已完全插好。
- 尝试重新放置耳塞或耳机线, 并确定耳塞或耳机线未盘绕成线圈或未缠绕在一起。
- 移到接收能力更强的区域, 如窗口附近或室外。

#### 如果无意中 iPod nano 设定为使用一种您不懂的语言

- 您可以重设语言:
  - a 从主屏幕, 轻按“设置”。
  - b 轻按顶部下方的第三个菜单项 (“通用”)。
  - c 手指快速滑动到列表末尾, 然后轻按最后一个菜单项 (“语言”)。
  - d 轻按语言, 然后轻按菜单顶部的按钮 (“完成”)。

- 您也可以还原所有设置（您的已同步内容不会被删除或修改）。轻按“设置”，然后轻按菜单中的最后一个菜单项（“还原设置”），接着轻按红色按钮（“还原”）。
- 如果不能辨别出“还原设置”菜单项，您可以将 iPod nano 恢复为其原始状态并选取一种语言。请参阅第 54 页“更新和恢复 iPod 软件”。

#### 如果 iPod nano 无响应，并且在屏幕上的项目周围显示了一个方框

- VoiceOver 可能已打开，并且您必须使用 VoiceOver 手势来关闭它（请参阅第 48 页“使用 VoiceOver 手势来关闭 iPod nano 上的 VoiceOver:”）。

#### 如果 iPod nano 朗读屏幕上的文本

- VoiceOver 可能已打开，并且您必须使用 VoiceOver 手势来关闭它（请参阅第 48 页“使用 VoiceOver 手势来关闭 iPod nano 上的 VoiceOver:”）。

#### 如果您想要检查系统要求

若要使用 iPod nano，您必须具有：

- 以下一种配置的电脑：
  - 配备有 USB 2.0 端口的 Mac
  - 配备有 USB 2.0 端口或安装了 USB 2.0 卡的 Windows PC
- 以下一种操作系统：
  - Mac OS X v10.5.8 或更高版本
  - Windows 7
  - Windows Vista
  - Windows XP Home 或 Windows XP Professional 并装有 Service Pack 3 或更高版本
- iTunes 10.0 或更高版本（可从 [www.itunes.com/cn/downloads](http://www.itunes.com/cn/downloads) 下载它）

如果您的 Windows PC 未配备 USB 2.0 端口，您可以购买并安装 USB 2.0 卡。有关电缆及兼容的 USB 卡的更多信息，请访问 [www.apple.com.cn/ipod](http://www.apple.com.cn/ipod)。

在 Mac 上，需要 iPhoto 8.1 或更高版本才能使用 iPod nano 的所有照片功能。此软件是可选的。iPhoto 可能已安装在您的 Mac 上，因此请在“应用程序”文件夹中检查。

在 Mac 和 Windows PC 上，iPod nano 都可同步电脑硬盘上文件夹中的数码照片。

#### 如果您想要配合 Mac 和 Windows PC 使用 iPod nano

- 如果您正在配合 Mac 使用 iPod nano，而且您想要配合 Windows PC 来使用它，则必须恢复 iPod 软件以配合 PC 使用它（请参阅第 54 页“更新和恢复 iPod 软件”）。恢复 iPod 软件会抹掉 iPod nano 上的所有数据（包括所有歌曲）。

**【重要事项】** 恢复 iPod 软件会抹掉 iPod nano 上的所有数据（包括歌曲）。

如果在 Mac 和 Windows PC 之间切换使用 iPod nano，则切换时，iPod nano 上的所有数据被抹掉是不可避免的。

## 更新和恢复 iPod 软件

您可以使用 iTunes 来更新或恢复 iPod 软件。您应该更新 iPod nano，以使用最新的软件。您也可以恢复该软件，这会将 iPod nano 恢复为其原始状态。

- 如果您选取更新，则会更新软件，但您的设置和歌曲不受影响。
- 如果您选取恢复，则会抹掉 iPod nano 上的所有数据，包括歌曲、视频、文件、照片及其他任何数据。iPod nano 的所有设置都会恢复为其原始状态。

### 更新或恢复 iPod 软件：

- 1 确定您的电脑已接入互联网，并且安装了从 [www.itunes.com/cn/downloads](http://www.itunes.com/cn/downloads) 下载的最新版本的 iTunes。
- 2 将 iPod nano 连接到电脑。
- 3 在 iTunes 的设备列表中选择 iPod nano，然后点按“摘要”标签。  
“版本”部分会告诉您 iPod nano 是最新版本还是需要更高版本的软件。
- 4 点按“更新”以安装最新版本的软件。  
**【重要事项】**恢复 iPod 软件会抹掉 iPod nano 上的所有数据（包括歌曲）。
- 5 如果需要，请点按“恢复”以将 iPod nano 恢复为其原始设置（该操作会抹掉 iPod nano 上的所有数据）。请按照屏幕指示完成恢复过程。



**【警告】** 为避免受伤，请先阅读本手册中的所有操作说明以及安全信息，然后再开始使用 iPod nano。

请妥善保管本安全信息和《iPod nano 使用手册》，供将来参考。若要获得《iPod nano 使用手册》及最新安全信息的可下载版本，请访问 [support.apple.com/zh\\_CN/manuals/ipod](http://support.apple.com/zh_CN/manuals/ipod)。

## 重要的安全和操作信息

**【警告】** 不遵循这些安全说明可能会导致火灾、电击、其他伤害或损坏。

**携带和操作 iPod nano** iPod nano 包含敏感部件。切勿将 iPod nano 摔落、拆卸、使用微波炉烘烤、焚烧、给其涂抹油漆或将异物插入其内。如果 iPod nano 已损坏，例如 iPod nano 破裂、进水或者被刺穿，切勿继续使用。

iPod nano 的正面板采用玻璃材质。如果 iPod nano 摔落到坚硬表面上或受到强烈撞击或挤压，或者弯曲、变形，则玻璃可能破裂。如果玻璃破碎或破裂，切勿触摸或尝试移除破碎的玻璃。在由 Apple 或 Apple 授权服务商更换玻璃之前，请停止使用 iPod nano。因误用或滥用而导致玻璃破碎，不在保修范围之内。如果您担心 iPod nano 出现刮痕或磨损，可以使用护套（单独销售）来保护它。

**避免放在有水或潮湿的地方** 切勿将 iPod nano 暴露在水中或雨中，也不要在于诸如洗脸池、厕所附近等潮湿的地方使用 iPod nano。小心不要将任何食物或液体泼洒在 iPod nano 上。万一 iPod nano 进水，请先拔掉所有电缆，关闭 iPod nano，然后再进行清洁，待它彻底晾干后再重新开机。切勿尝试使用外部热源（如微波炉或吹风机）来烘干 iPod nano。因接触液体而导致的 iPod nano 损坏，不在保修范围之内。

**修理或改装 iPod nano** 切勿尝试自行修理或改装 iPod nano。iPod nano 不包含任何可由用户自行维修的部件。拆卸 iPod nano 可能会导致设备损坏，此类损坏不在保修范围之内。如果 iPod nano 已浸水、被刺破或剧烈摔落，在将其送到 Apple 授权服务商处之前，请不要使用它。维修服务只能由 Apple 或 Apple 授权服务商来提供。有关维修信息，请访问：[www.apple.com.cn/support/ipod](http://www.apple.com.cn/support/ipod)。

**更换电池** 请勿尝试自行更换 iPod nano 中的可充电电池。可充电电池只能由 Apple 或 Apple 授权服务商进行更换。有关电池更换服务的更多信息，请访问：[www.apple.com.cn/batteries/replacements.html](http://www.apple.com.cn/batteries/replacements.html)。

**保持 iPod nano 外部清洁** 如果 iPod nano 接触到任何可能会造成污点的污染物，例如墨水、染料、化妆品、污垢、食物、油渍和洗涤剂，请立即清洁 iPod nano。若要清洁 iPod nano，请拔下所有电缆并关闭 iPod nano（按住睡眠/唤醒按钮）。使用柔软、湿润、不起绒的擦拭布进行擦拭。避免开口处受潮。请勿使用窗户清洁剂、家用清洁剂、气雾喷剂、溶剂、酒精、氨水或研磨剂来清洁 iPod nano。

**给 iPod nano 充电** 若要给 iPod nano 充电, 只能配合 Apple USB Power Adapter 适配器或其他设备上符合 USB 2.0 标准的高功率 USB 端口来使用附带的 Apple Dock Connector to USB Cable 电缆; 或者其他设计为配合 iPod nano 使用的 Apple 品牌的产品或配件; 或者张贴有 Apple 的“Made for iPod”标志证明的第三方配件。

在配合 iPod nano 使用任何产品和配件之前, 请阅读所有安全说明。对于第三方配件的操作或第三方配件是否符合安全和管制标准, Apple 概不负责。

当使用 Apple USB Power Adapter 适配器给 iPod nano 充电时, 请确定先完全组装好电源适配器, 再将它插入电源插座。然后将 Apple USB Power Adapter 适配器紧紧地插入电源插座。双手弄湿时请勿插拔 Apple USB Power Adapter 适配器。

正常使用情况下, Apple USB Power Adapter 适配器可能会发热。请保持 Apple USB Power Adapter 适配器周围始终通风, 并小心轻放。如果出现以下任一种情况, 请拔下 Apple USB Power Adapter 适配器:

- 电源线或插头已磨损或损坏。
- 适配器受雨水、液体的影响或过分潮湿。
- 适配器外壳已损坏。
- 您觉得适配器需要进行维修。
- 您想要清理适配器。

**避免听力损伤** 使用耳塞或耳机时将音量调得很高可能会导致永久性的听力损伤。仅使用与 iPod nano 兼容的耳塞或耳机。在将任何耳机插入耳朵之前, 请先打开音频检查音量。听一段时间音乐后, 您会习惯高一些的音量, 虽然可能听起来很正常, 但会损坏您的听力。如果耳朵有耳鸣或声音听不清楚的现象, 请停止听并检查听力。音量越大, 听力就会越快受到影响。听力专家建议您采用以下方法来保护听力:

- 限制在高音量下使用耳塞或耳机的时间。
- 切勿在嘈杂的周围环境中将音量调得过高。
- 如果您无法听到旁边人的说话声, 请将音量调低。

有关如何在 iPod nano 上设定最大音量限制的信息, 请参阅第 23 页“设定最大音量限制”。

**安全驾驶** 在驾驶机动车或骑自行车时使用 iPod nano 可能会分散注意力。在驾车或骑自行车时, 如果发现使用 iPod nano 会导致注意力分散, 那么请开到路边并停车, 然后再使用 iPod nano。建议在驾车或骑自行车时不要单独使用 iPod nano 或接上耳机使用它 (即使只使用一只耳朵), 而且在某些地区这是违法行为。请查询并遵守您驾车所在地区有关使用 iPod nano 等移动设备的法律和法规。

**对于配备安全气囊的机动车** 安全气囊在受到强烈的外力时会膨胀。切勿将 iPod nano 或其任何配件存放在安全气囊上方或安全气囊部署区域内。

**飞机** 乘坐飞机旅行时, 可能会禁止使用 iPod nano。

**体育运动** 在开始任何一项体育运动之前, 您都应该咨询医生并进行一次全面的身体检查。在开始任何体育锻炼之前, 请先进行热身或伸展运动。运动时请务必小心和集中注意力。跑步过程中, 如果需要, 请先慢下来后, 再调整设备。如果您感到疼痛, 或感到头晕、眼花、疲惫或呼吸跟不上, 请立即停止运动。参加运动, 您应意识到体育运动本身的风险 (包括这类运动可能导致的任何伤害)。

**接头和端口** 切勿将插头强行插入端口中或按下按钮时用力过大，因为这可能会导致插头、端口或按钮的损坏，此类损坏不在保修范围之内。如果插头不能轻易地插入端口中，则说明它们可能不匹配。检查是否有障碍物并确定插头与端口匹配、插头和端口的方向正确对应。

**将 iPod nano 保持在可承受的温度范围内** 请始终在温度介于 0° 和 35° C (32° 到 95° F) 之间的地方使用 iPod nano，并将 iPod nano 存放在温度介于 -20° 和 45° C (-4° 到 113° F) 之间的地方。低温或高温条件可能会使电池续航时间暂时缩短，或导致 iPod nano 暂时无法正常工作。将 iPod nano 置于停放的车辆中或阳光直射的地方，可能会导致 iPod nano 的温度超出存放或操作温度范围。在使用 iPod nano 时避免温度或湿度出现较大变化，因为 iPod nano 表面或内部可能形成水珠。

使用 iPod nano 时或给电池充电时，iPod nano 发热属于正常现象。iPod nano 的外壳起散热的作用，将设备内部的热量传到外面较冷的空气。

**潜在爆燃性空气** 当处于任何含有潜在爆燃性空气的环境中时，请将 iPod nano 关机。请不要给 iPod nano 充电，并遵循所有标记和指示。在该类区域，火花会导致爆炸或起火，造成重伤甚至死亡。

含有爆燃性空气的区域通常会有明显标记，但并非总是都有。潜在区域可能包括：加油区（如加油站）、燃料或化学物品的传输或储存设施、使用液化石油气（如丙烷或丁烷）的交通工具、空气中含有化学物或粒子（如谷物、灰尘或金属粉末）的区域，以及通常会通知您熄灭机动车引擎的任何其他区域。

**正确地处理 iPod nano** 有关正确处理 iPod nano 的信息，包括其他重要的管制规定信息，请参阅第 59 页“处理和回收信息”。

## 了解更多信息、服务及支持

在此处查找与 iPod 相关的软件和服务信息。

若要了解	请这样操作
服务与支持、讨论、教程和 Apple 软件下载	请访问： <a href="http://www.apple.com.cn/support/ipodnano">www.apple.com.cn/support/ipodnano</a>
使用 iTunes	打开 iTunes 并选取“帮助” > “iTunes 帮助”。 有关 iTunes 在线教程（仅在某些地区提供），请访问： <a href="http://www.apple.com.cn/support/itunes">www.apple.com.cn/support/itunes</a>
使用 iPhoto（在 Mac OS X 上）	打开 iPhoto 并选取“帮助” > “iPhoto 帮助”。
有关 iPod nano 的最新信息	注册 iPod nano。若要注册，请在电脑上安装 iTunes 并连接 iPod nano。
查找 iPod nano 序列号	查看 iPod nano 夹子边缘内侧，或者轻按“设置” > “关于”并快速向下滑动手指。 在 iTunes 的设备列表中（在将 iPod nano 连接到电脑的情况下），选择 iPod nano，然后点按“摘要”标签。
获取保修服务	首先遵循本手册、屏幕帮助和网上资源的建议。然后访问： <a href="http://www.apple.com.cn/support/ipodnano">www.apple.com.cn/support/ipodnano</a>

## Regulatory Compliance Information

### FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. See instructions if interference to radio or TV reception is suspected.

### Radio and TV Interference

This computer equipment generates, uses, and can radiate radio-frequency energy. If it is not installed and used properly—that is, in strict accordance with Apple's instructions—it may cause interference with radio and TV reception.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device in accordance with the specifications in Part 15 of FCC rules. These specifications are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

You can determine whether your computer system is causing interference by turning it off. If the interference stops, it was probably caused by the computer or one of the peripheral devices.

If your computer system does cause interference to radio or TV reception, try to correct the interference by using one or more of the following measures:

- Turn the TV or radio antenna until the interference stops.
- Move the computer to one side or the other of the TV or radio.
- Move the computer farther away from the TV or radio.
- Plug the computer in to an outlet that is on a different circuit from the TV or radio. (That is, make certain the computer and the TV or radio are on circuits controlled by different circuit breakers or fuses.)

If necessary, consult an Apple Authorized Service Provider or Apple. See the service and support information that came with your Apple product. Or, consult an experienced radio/TV technician for additional suggestions.

**Important:** Changes or modifications to this product not authorized by Apple Inc. could void the EMC compliance and negate your authority to operate the product.

This product was tested for EMC compliance under conditions that included the use of Apple peripheral devices and Apple shielded cables and connectors between system components.

It is important that you use Apple peripheral devices and shielded cables and connectors between system components to reduce the possibility of causing interference to radios, TV sets, and other electronic devices. You can obtain Apple peripheral devices and the proper shielded cables and connectors through an Apple Authorized Reseller. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or dealer for assistance.

*Responsible party (contact for FCC matters only):*  
Apple Inc. Corporate Compliance  
1 Infinite Loop, MS 26-A  
Cupertino, CA 95014

### Industry Canada Statement

This device complies with Industry Canada license- exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme aux normes CNR exemptes de licence d'Industrie Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles susceptibles de provoquer un fonctionnement non souhaité de l'appareil.

### 欧洲共同体



### Japan VCCI Class B Statement

情報処理装置等電波障害自主規制について

この装置は、情報処理装置等電波障害自主規制協議会 (VCCI) の基準に基づくクラス B 情報技術装置です。この装置は家庭環境で使用されることを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。

取扱説明書に従って正しい取扱をしてください。

### Korea Class B Statement

B급 기기(가정용 방송통신기자재)  
이 기기는 가정용(B급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

### Russia



ME67

### 电池更换

可充电电池只能由 Apple 或 Apple 授权服务商进行更换。有关电池更换服务的更多信息，请访问：[www.apple.com/cn/batteries/replacements.html](http://www.apple.com/cn/batteries/replacements.html)。

### 处理和回收信息

您必须根据当地的法律和法规正确处理 iPod。由于本产品含有电池，它必须与家庭垃圾分开处理。当 iPod 的使用寿命到了尽头时，请联系 Apple 或当地管理部门以了解回收方式。

有关 Apple 的回收计划的信息，请访问：[www.apple.com/cn/recycling](http://www.apple.com/cn/recycling)

**Deutschland:** Dieses Gerät enthält Batterien. Bitte nicht in den Hausmüll werfen. Entsorgen Sie dieses Gerätes am Ende seines Lebenszyklus entsprechend der maßgeblichen gesetzlichen Regelungen.

**Nederlands:** Gebruikte batterijen kunnen worden ingeleverd bij de chemokar of in een speciale batterijcontainer voor klein chemisch afval (kca) worden gedeponeerd.

### 台灣



廢電池請回收

### China Battery Statement

警告：不要刺破或焚烧。该电池不含水银。

## Taiwan Battery Statement

警告：請勿戳刺或焚燒。此電池不含汞。

### Türkiye:

EEE yönetmeliğine (Elektrikli ve Elektronik Eşyalarda Bazı Zararlı Maddelerin Kullanımının Sınırlandırılmasına Dair Yönetmelik) uygundur.

### 欧盟—处理信息：



此符号表明根据当地的法律和法规，您的产品必须和家庭垃圾分开处理。当此产品的使用寿命到了尽头时，请将它送到当地管理部门指定的收集点。一些收集点免费接受产品。处理您的产品时，分开收集和回收将有助于节约自然资源，并确保回收是以保护人类健康和环境的方式进行的。

**Union Européenne—informations sur l'élimination** Le symbole ci-dessus signifie que vous devez vous débarrasser de votre produit sans le mélanger avec les ordures ménagères, selon les normes et la législation de votre pays. Lorsque ce produit n'est plus utilisable, portez-le dans un centre de traitement des déchets agréé par les autorités locales. Certains centres acceptent les produits gratuitement. Le traitement et le recyclage séparé de votre produit lors de son élimination aideront à préserver les ressources naturelles et à protéger l'environnement et la santé des êtres humains.

**Europäische Union—Informationen zur Entsorgung** Das Symbol oben bedeutet, dass dieses Produkt entsprechend den geltenden gesetzlichen Vorschriften und getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Geben Sie dieses Produkt zur Entsorgung bei einer offiziellen Sammelstelle ab. Bei einigen Sammelstellen können Produkte zur Entsorgung unentgeltlich abgegeben werden. Durch das separate Sammeln und Recycling werden die natürlichen Ressourcen geschont und es ist sichergestellt, dass beim Recycling des Produkts alle Bestimmungen zum Schutz von Gesundheit und Umwelt beachtet werden.

**Unione Europea—informazioni per l'eliminazione** Questo simbolo significa che, in base alle leggi e alle norme locali, il prodotto dovrebbe essere eliminato separatamente dai rifiuti casalinghi. Quando il prodotto diventa inutilizzabile, parlarlo nel punto di raccolta stabilito dalle autorità locali. Alcuni punti di raccolta accettano i prodotti gratuitamente. La raccolta separata e il riciclaggio del prodotto al momento dell'eliminazione aiutano a conservare le risorse naturali e assicurano che venga riciclato in maniera tale da salvaguardare la salute umana e l'ambiente.

**Europeiska unionen—uttjänta produkter** Symbolen ovan betyder att produkten enligt lokala lagar och bestämmelser inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet. När produkten har tjänat ut måste den tas till en återvinningsstation som utsetts av lokala myndigheter. Vissa återvinningsstationer tar kostnadsfritt hand om uttjänta produkter. Genom att låta den uttjänta produkten tas om hand för återvinning hjälper du till att spara naturresurser och skydda hälsa och miljö.

## Brasil—Informações sobre descarte e reciclagem



O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartadas no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite [www.apple.com/br/environment](http://www.apple.com/br/environment).

### 中国

有毒或有害物质	零部件			
	电路板	显示屏	电池	附件
铅 (Pb)	X	X	O	X
汞 (Hg)	O	O	O	O
镉 (Cd)	O	O	O	O
六价铬 (Cr, VI)	O	O	O	O
多溴联苯 (PBB)	O	O	O	O
多溴二苯醚 (PBDE)	O	O	O	O

O: 表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求以下。

X: 表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求。

根据中国电子行业标准 SJ/T11364-2006 和相关的中国政府法规，本产品及其某些内部或外部组件上可能带有环保使用期限标识。取决于组件和组件制造商，产品及其组件上的使用期限标识可能有所不同。组件上的使用期限标识优先于产品上任何与之相冲突的或不同的环保使用期限标识。



### Apple 和环境

Apple 公司已意识到有责任将业务运作和产品对环境造成的影响降到最小。

有关更多信息，请访问：[www.apple.com.cn/environment](http://www.apple.com.cn/environment)。

 Apple Inc.

© 2011 Apple Inc. 保留一切权利。

Apple、苹果、Apple 标志、Finder、iLife、iPhoto、iPod、iPod nano、iTunes、Mac、Macintosh、Mac OS、“Made for iPod”标志和 QuickTime 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的商标。

Multi-Touch 和 Shuffle 是 Apple Inc. 的商标。

iTunes Store 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的服务标记。

NIKE 和 Swoosh Design 是 NIKE, Inc. 及其子公司的商标，经许可后使用。

这里提及的其他公司和产品名称可能是其相应公司的商标。

提及的第三方产品仅作参考，并不代表 Apple 之认可或推荐。Apple 对这些产品的性能或使用概不负责。所有协定、协议或保证（如果有的话）直接发生在厂商和潜在用户之间。

我们已尽力确保本手册上的信息准确。Apple 对印刷或文字错误概不负责。

CH019-2083/2011-10