

帮助

简短的解答，按你大概需要的顺序排列。

入门

1. 从 Google Play 安装 PrivateSteps 并打开。
2. 点按**允许计步**，并接受 Android 的两个提示。
3. 如果出现提示，点按**打开电池设置**，然后选择**电池**，**不受限制**（见下文）。
4. 把手机放进口袋，走起来。今天的步数会显示在顶部，以及那条小小的常驻通知里。

允许权限

Android 会请求两项权限。**身体活动**让应用读取计步传感器。**通知**让应用显示实时步数；Android 要求后台计步必须有一条常驻通知。这两项权限都不会让应用使用互联网，而且 PrivateSteps 根本没有联网权限。

如果你不小心点了“不允许”：打开应用，点按**打开应用设置**，然后进入“权限”，允许“身体活动”。

三星电池设置

三星的电池管理器可能会让应用“休眠”，从而在你再次打开应用之前一直停止计步。只需一项设置即可解决：

1. 打开**设置**，**应用程序**，**PrivateSteps**。
2. 点按**电池**。
3. 选择**不受限制**。

还请检查**设置**，**电池**，**后台使用限制**，确保 PrivateSteps 不在**休眠应用**或**深度休眠应用**之列。应用主屏幕底部有一个**电池设置帮助**按钮，可直接打开正确的位置。

设置目标

点按**设置我的目标**（之后会变为**更改我的目标**）。输入每日、每周或每月的步数，或把某个框留空表示不设目标。**根据每日目标填写每周和每月目标**会把它们设为每日目标的 7 倍和 30 倍。每日目标会在今日步数周围画出一个圆环，并在周和月图表上显示一条虚线；每月目标是年图表上的那条虚线。每周和每月进度以进度条显示。

主屏幕小组件

长按主屏幕的空白处，选择**小组件**，找到 **PrivateSteps** 并将其拖出。它会显示今日步数，如果你设置了每日目标，还会显示完成百分比。点按即可打开应用。暂停时它会提示已暂停。没有有效订阅时，在你订阅之前它会显示“已隐藏”。

暂停

在主屏幕的“设置”下开启**暂停计步**。计步将完全停止，通知也会消失。暂停期间走的步数以后不会被补上。点按横幅中的**继续计步**即可重新开始。

导出与导入

所有相关操作都在主屏幕的**你的数据**下。文件是带标题行的纯 UTF-8 文本，因此可以用任何电子表格打开。

导出每日合计（CSV）

每天一行：`date,steps` — 例如 `2026-10-15,8423`。最适合用于电子表格。

导出完整明细（CSV）

每小时一行：`hour_start,steps` — 例如 `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`。如果你以后想恢复数据，就请保留这个文件。

导入完整明细文件

按小时合并，对已存储的任何小时保留较大的值，所以同一个文件导入两次也不会重复计数。未来的小时会被跳过。已存储的体重和胆固醇日期会保留；完全相同的血糖记录不会重复。

应用使用的是 Android 自带的保存和打开对话框，所以由你自己决定文件放在哪里。

PrivateSteps 不需要存储权限。

换新手机

1. 在旧手机上：**导出完整明细 (CSV)**，并保存在新手机也能取到的地方（USB 数据线、你自己的云盘，或发邮件给自己）。
2. 在新手机上：安装 PrivateSteps，允许权限，然后**导入完整明细文件**并选择该文件。
3. 目标不包含在 CSV 里；请在**更改我的目标**下重新设置。

或者，在换机前开启**纳入 Android 备份**；这样 Android 的备份与还原就会带上步数和目标。

记录与对比

使用**记录**标签页写下任意一天你自己的数字：血糖（想记几条都行，每条都带时间）、体重和胆固醇（总胆固醇、HDL、LDL 和甘油三酯；有什么就填什么）。点按某条记录即可修改或删除。在“记录”标签页底部选择你的单位（mg/dL 或 mmol/L，kg 或 lb）。

对比标签页会把你选的数字绘制成折线，范围可选一周、一个月、一年或全部时间。每条线都有各自的刻度，方便你并排观察起伏；每条线的范围列在图表下方。点按图表可查看某一天的实际数值。血糖在图表中显示当天的平均值，每一条记录则在“记录”中查看。PrivateSteps 只负责记录和绘制你的数字。它不会评判这些数字，也不提供建议；它们意味着什么，请询问你的医生。

喝水与提醒

在**记录**标签页顶部，**喝水**会累计当天的总量。点按快捷添加按钮可添加一杯或一瓶，点按**添加其他数量**可添加其他量，如果记错了，可点按**修正总量**。在**你的目标**下设置每日饮水目标。在**单位**下选择液量盎司、毫升或升；应用会先采用你所在地区最常用的单位。

提醒（同样在“记录”标签页）可以提醒你去散步或测血糖。选择时间和一周中的哪几天，或选择每天。想加多少条都可以，每一条都能单独开关。提醒只是你手机上的闹钟。手机处于休眠状态时，提醒可能会比所选时间晚几分钟到达，并且需要允许 PrivateSteps 发送通知。

用药

用药标签页是一份简单的清单：名称、剂量、频率（想怎么输入都行）、开始和停止的日期，以及备注。点按某条记录即可修改或删除。**打印或存为 PDF**会打开 Android 的打印界面，显示一份整洁的单页清单；你可以在页面上输入自己的姓名，也可以留空，姓名不会被保存。**导出 CSV**会把清单保存为电子表格文件。PrivateSteps 不会检查剂量或药物相互作用，也不提供建议。

指标目标

在**记录**标签页，**你的目标**可让你为体重、血糖、总胆固醇、HDL、LDL 和甘油三酯各设置一个目标数值。对任何目标（包括你的步数目标）的每次更改都会连同日期保存在**目标历史**中。在“对比”中，目标以淡淡的虚线显示。目标绝不会给你的数字上色或打分。

清除你的数据

删除较早的数据

点按**删除较早的数据**，选择保留最近几年（1、2、5 或 10 年）并确认。更早的所有内容都会从手机中被永久删除。

清除全部内容

点按**清除我的所有数据**，然后点按**清除全部内容**。这会从手机中永久删除你的步数和你输入的所有数字，且无法撤销。想先留一份副本？请点按“取消”，然后导出。卸载应用同样会删除手机上存储的所有内容。

备份如何运作，以及如何关闭

纳入 Android 备份默认是关闭的。开启后，你的步数和目标会包含在手机常规的 Android 备份中，该备份由 Android 执行（通常备份到你的 Google 账号），而不是由 PrivateSteps 执行。应用本身仍然永远不会连接互联网。关闭开关即可停止新的备份。若要删除已经生成的备份，请在手机上使用**设置 > Google > 备份**。

免费试用与年度订阅

PrivateSteps 可免费安装。点按**开始 7 天免费试用**，Google Play 会要求你提供付款方式；7 天内所有功能都可使用，你无需付费。如果你在 7 天结束前取消，就绝不会被扣费。主屏幕顶部的一条细线会显示剩余天数和首次扣费的日期。

试用结束后，订阅费用为每年 \$5，每年自动扣费，直到你取消。没有有效订阅时，历史记录、图表、目标和纪录会被锁定。**计步永远不会停止，也不会删除任何内容。**你的步数始终都在保存，设置、暂停以及所有导出、导入和清除工具都仍可使用，所以你随时可以带走自己的数据。在你订阅之前，数字会被隐藏：在应用中会被模糊处理，通知和小组件也不再显示（通知会说明计步仍在继续，小组件则显示“已隐藏 / 点按订阅”）。

Google Play 会以你的货币显示价格（每年 \$5，各国不同）并处理付款。无账号。如需取消或更改，请在设置（或试用横幅）中点按**管理**，或打开 Google Play > 付款和订阅 > 订阅。应用会在每次续订前一个月、前一周以及当天提醒你，试用期间还会在首次扣费前提醒你。PrivateSteps 本身仍然没有联网权限；购买是由手机上的 Google Play 应用完成的。

换了新手机或重新安装了？在登录同一个 Google 账号的情况下，点按**恢复订阅**。如果购买显示为待处理，Google Play 一确认，订阅就会立即开始。

语言

应用会跟随你手机的语言（支持 53 种）。在 Android 13 及更高版本上，你还可以在“设置 > 应用程序 > PrivateSteps > 语言”下单独为 PrivateSteps 选择语言。阿拉伯语、希伯来语和乌尔都语采用从右到左的排版，图表也是如此。

还是没解决？

请发邮件到 help@privatesteps.com。告诉我们你用的是哪款手机，以及你原本期望发生什么。