国行/日版/港版iOS版本

苹果iOS系统版本升级教程

（以iOS13.5.1版本为例，其他iOS版本操作步骤大同小异，请参考）

（以日版和港版iOS系统版本为例，其他版本大同小异，请参考）

一、苹果iOS系统版本升级

1、进入“设置”，点击“通用”，进入“通用”设置界面，点击“软件更新”，进入“软件更新”界面，检查是否有可升级的版本。

2、进入“软件更新”界面，如有可升级的版本，点击“下载并安装”，开始下载升级版本。

3、下载完成后，点击“安装”，开始安装升级版本。

4、安装完成后，点击“完成”，即完成升级。

二、苹果iOS系统版本降级

1、进入“设置”，点击“通用”，进入“通用”设置界面，点击“软件更新”，进入“软件更新”界面，检查是否有可降级的版本。

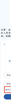
2、如有可降级的版本，点击“下载并安装”，开始下载降级版本。

3、下载完成后，点击“安装”，开始安装降级版本。

4、安装完成后，点击“完成”，即完成降级。

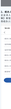
三、苹果iOS系统版本降级（不支持“软件更新”的版本）

1、进入“设置”，点击“通用”，进入“通用”设置界面，点击“传输或还原iPhone”，进入“传输或还原iPhone”界面，点击“抹除所有内容和设置”，进入“抹除所有内容和设置”界面，点击“抹除iPhone”，进入“抹除iPhone”界面，点击“继续”，进入“Apple ID”界面，输入Apple ID密码，点击“抹除”，进入“iPhone正在抹除”界面，等待抹除完成。



2、抹除完成后，进入“iPhone正在重新启动”界面，等待重启完成。

3、重启完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。



4、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

5、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

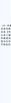
6、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

7、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

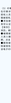
8、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

9、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

10、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。



11、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。



12、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

13、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

14、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

15、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

16、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

17、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

18、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

19、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

20、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

21、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

22、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

23、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

24、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

25、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

26、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

27、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

28、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

29、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

30、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

31、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

32、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

33、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

34、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

35、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

36、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

37、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

38、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

39、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

40、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

41、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

42、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

43、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

44、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

45、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

46、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

47、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

48、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

49、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

50、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

51、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

52、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

53、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

54、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

55、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

56、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

57、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

58、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

59、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

60、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

61、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

62、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

63、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

64、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

65、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

66、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

67、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

68、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

69、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

70、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

71、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

72、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

73、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

74、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

75、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

76、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

77、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

78、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

79、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

80、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

81、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

82、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

83、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

84、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

85、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

86、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

87、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

88、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

89、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

90、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

91、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

92、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

93、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

94、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

95、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

96、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

97、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

98、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

99、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

100、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

101、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

102、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

103、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

104、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

105、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

106、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

107、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

108、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

109、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

110、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

111、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

112、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

113、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

114、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

115、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

116、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

117、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

118、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

119、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

120、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

121、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

122、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

123、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

124、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

125、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

126、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

127、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

128、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

129、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

130、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

131、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

132、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

133、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

134、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

135、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

136、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

137、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

138、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

139、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

140、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

141、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

142、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

143、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

144、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

145、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

146、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

147、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

148、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

149、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

150、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

151、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

152、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

153、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

154、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

155、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

156、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

157、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

158、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

159、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

160、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

161、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

162、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

163、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

164、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

165、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

166、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

167、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

168、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

169、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

170、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

171、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

172、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

173、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

174、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

175、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

176、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

177、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

178、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

179、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

180、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

181、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

182、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

183、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

184、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

185、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。

186、设置更新完成后，进入“iPhone正在更新设置”界面，等待设置更新完成。