国内 iPhone 如何注册美区App Store，下载和直充订阅 ChatGPT PLUS 超详细教程

因为chatGPT/codex没办法在中国大陆和HK的appstore下载，目前最好的方式就是弄一个美区的Apple id。

这样，不仅可以使用chatGPT ，也可以使用TikTok，twitter，youtube等许许多多世界最顶尖的产品了。

这篇主要解决三个问题：

人在国内，怎么弄一个美区 Apple ID?
怎么切换美区 App Store，又不影响自己原来的 iCloud?
怎么用美区账号下载 ChatGPT 和充值?

首先，不要把自己现在常用的中国区 Apple ID 直接改成美区。

更推荐重新注册一个 Apple 账号，专门作为美区 App Store 账号。

以后就是：

原来的中国区账号 → 继续负责 iCloud、照片、通讯录、备忘录等

新注册的美区账号 → 只负责 App Store 下载和购买

两个账号可以同时这样用。apple官方允许icoud和appstore是两个不同的账号。

一、先准备这些东西

注册之前准备：

- 一个没有注册过 Apple ID 的邮箱。最好是Gmail邮箱，没有的建议注册一个，可以直接用谷歌邮箱登录海外的一系列产品（就如同国内可以用微信登录很多产品一样）。地址：https://mail.google.com/
- 一个国内可以正常接验证码的手机号，不必是海外手机号。国内 +86 手机号可以用于 Apple 账号的身份验证。
- 一台 iPhone
- 一个美国地址，如果没有可以用生成器 地址：https://mockaddress.com/
- 后续如果需要充值，再准备美区 Apple Gift Card（教程后边有操作教程）

需要注意：

手机号是验证账号用的，账号地区是另外一回事。

所以“用中国手机号注册”和“账号最后是不是美区”并不冲突。

二、先注册一个新的 Apple/iCloud 账号

这里不要动你手机现在正在使用的主 iCloud。

最简单的方法之一，是通过苹果官方 Apple Account 页面注册一个新账号。这里建议电脑，需要打开你的小魔法（梯子）， 如果没有，私信一下我，发给你。

1)打开：**account.apple.com**

2)选择右上角：**创建你的 Apple 账户 / Create Your Apple Account**

3）填写：姓名，国家/地区，出生日期，邮箱，密码，手机号码。
注意：
国家/地区选美国。
邮箱一定要使用：**从来没有注册过 Apple ID 的邮箱。**
手机号码可以填写自己能够长期使用、能够正常接验证码的号码。收到短信验证码以后完成验证。
同时苹果还会给邮箱发送验证码。把邮箱也验证完成。
邮箱密码要记下来，别忘记，最好截图保存。

这样一个新的 Apple 账号就注册好了。

三、如果注册出来不是美区，再把地区改成美国 ， 同样建议电脑上操作。如果是美国，这一步就忽略。

这一步就是很多人说的：**“先注册 iCloud，再改美区。”**

登录刚才新注册的 Apple 账号。

然后进入账户的：**个人信息 / Personal Information**

找到：**国家或地区 / Country or Region**

选择：**United States**也就是美国。

如果是在 iPhone 上修改，也可以通过：

设置 → Apple 账户 → 媒体与购买项目 → 查看账户 → 国家/地区 → 更改国家或地区

然后选择：**United States**

同意苹果的相关条款。

四、美国地址怎么填?

切换到美国区时，有些账号会要求填写美国账单地址或付款信息。

地址信息一般包括：

Street：街道地址

City：城市

State：州

ZIP：邮政编码

Phone：电话号码

这里最重要的是：

州、城市和 ZIP Code 要互相对应。

不要随便拼一个“纽约地址 + 加州邮编”。

如果没有可以用生成器 地址：https://mockaddress.com/

注意 选俄勒冈州这种免税州，没有手续费。

如果苹果要求付款方式，则需要使用美国区支持的有效付款方式。

如果页面提供：**None / 无**，可以选择 None。

但不是所有账号、所有情况下都会出现 None。

苹果现在官方也明确说明：更改国家或地区时，**可能要求提供新国家或地区有效的付款方式和账单地址。**

所以如果你的页面强制要求美国付款方式，不是你操作错了，而是当前账号触发了苹果的付款验证。

然后要刷新下，看自己有没有切换成功美区，具体看设置里的国家有没有跳回中国 ，有很多人会跳回来，再改就好。

五、为什么有的人会突然跳出微信验证?

这是国内用户特别容易碰到的情况。

如果操作过程中突然出现:

微信支付验证

先不要急着继续验证。

因为微信支付主要是中国大陆 Apple 账户使用的付款方式之一。

出现微信验证,往往说明:

当前“媒体与购买项目”可能仍然登录的是原来的中国区 Apple ID。

或者:

这个账号之前绑定过中国区付款方式。

这时候先检查:

App Store → 右上角头像

看看当前到底登录的是哪个 Apple ID。

如果还是自己的中国区主账号,就先不要付款。

六、最关键的一步:国内 iPhone 怎么切到美区 App Store?

注意:

千万不要退出整个 iCloud!

不要这样操作:

设置 → 自己的名字 → 拉到最下面 → 退出登录

这个会退出整个 Apple 账号,会涉及:照片/通讯录/iCloud/备忘录/查找/钥匙串

完全没有必要。

我们只换 App Store 的账号。

正确操作:

设置

↓

点击最上面的：**自己的名字**

↓

找到：**媒体与购买项目**

↓

点击：**退出登录**

注意：**只是退出“媒体与购买项目”。**

然后再次点击：**媒体与购买项目**

选择登录其他账号。

输入刚刚准备好的：

美区 Apple ID + 密码

如果要求验证码，正常完成验证即可。

七、怎么检查自己是不是真的切到美区了？

切换完成以后：

打开：**App Store**

点击右上角：**头像**

检查当前登录邮箱是不是刚刚注册的美区 Apple ID。

然后搜索：**ChatGPT**

如果能够正常看到 OpenAI 官方 ChatGPT，基本说明 App Store 已经成功切换。

一定认准：**开发者：OpenAI**

不要下载名字类似的第三方 AI 软件。

八、切了美区以后，原来手机里的东西会不会没?

不会因为单独切换“媒体与购买项目”就把你的 iCloud 内容删掉。

因为现在手机实际上是：

iCloud

还是你原来的中国区 Apple ID。

负责：照片/通讯录/备忘录/查找/iCloud Drive/设备备份等。

App Store / 媒体与购买项目

换成新的美区 Apple ID。

负责：下载 App/App Store 购买/部分 App 内购和订阅

苹果本身就允许“用于 iCloud 的账号”和“用于媒体与购买项目的账号”存在这种分离使用的情况。

所以不需要为了下载 ChatGPT，把自己的整个 iCloud 都换掉。

九、美区 Apple ID 怎么充值?

如果只是下载 ChatGPT：

App 本身可以免费下载，不需要充值。

如果准备进行 App Store 内购，则可以使用美区支持的付款方式。但一般人没有美区的银行卡用于支付。

常见方式之一就是：**美区 Apple Gift Card。**

购买以后会得到兑换码（下一节是购买教程）。

打开：**App Store**

↓

右上角：**头像**

↓

选择：**兑换充值卡或代码**

↓

输入美区礼品卡兑换码

余额到账以后，会显示在 Apple 账户 中。

一定注意：

礼品卡必须和 Apple ID 地区一致。

美区账号 → 美区 Apple Gift Card

不要拿中国区、日区、土区等其他地区的礼品卡去充美区账号。

重点：礼品卡购买方式：

1.支付宝切换到旧金山


20:41
5G 36
旧金山
医保
搜索
大额券
扫一扫
境外支付
境外出行
卡包
出境用支付宝 解锁万元大奖
10000元
10000元
100万惠出境积分
10000元
10000元
立即参与
领补贴
汇率换算
跨境汇款
打车
火车巴士
门票
酒店
境外上网
机票
租车
礼品卡
境外
境内
最近消息
11条新消息


蚂蚁森林
你有即将过期的绿色能量，领5–20g能量
1小时前
花呗
本月花呗账单待还1343.28元
待还款
12小时前
我的惠出境积分
0
新人礼领20积分
惊喜汇率升级券
5
AI
理财
优惠
31
消息
我的

2.往下滑找到大牌礼卡

20:40 4G 36

旧金山 医保 搜索

首笔立减 5 元

最高免单 888 元

免费领取

领取后将放入「支付宝-卡包」



超值抢购



盛夏限时



大牌礼卡低至9折

叠加满500立减15元

立即抢 >

限时优惠



购礼卡立减9.5%

Macy's夏季狂欢

立即抢 >

限时优惠



购礼卡立减9

REI盛夏狂欢

立即


我的到店支付汇率
100 美元 = 676.12 人民币
黄金会员
汇率计算
旧金山必买
查看更多
DFS环球免税店
共5家门店
Sephora
共538家门店
回顶部
理财
优惠
31
消息
我的
AI

3.划到最下面是这个

20:41 4G 36

休闲服饰

立减6.5%

HOLLISTER

Hollister

去购买

立减3.5%

VICTORIA'S SECRET

Victoria's Secret

去购买

立减6.8%

Abercrombie & Fitch

A&F

去购买

立减6%

AMERICAN EAGLE OUTFITTERS

American Eagle

去购买

立减7%

H&M

H&M

去购买

立减10%

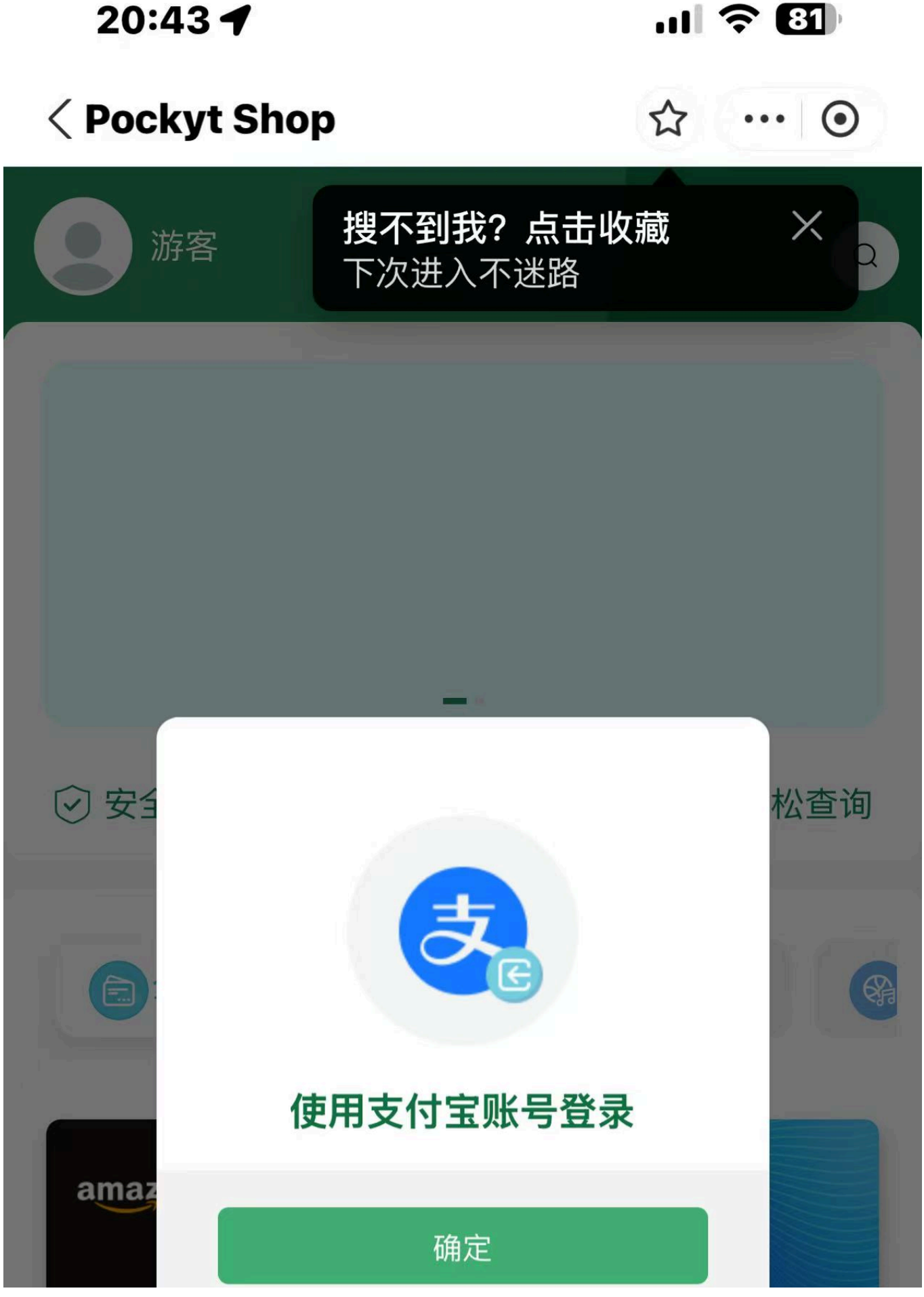
belk

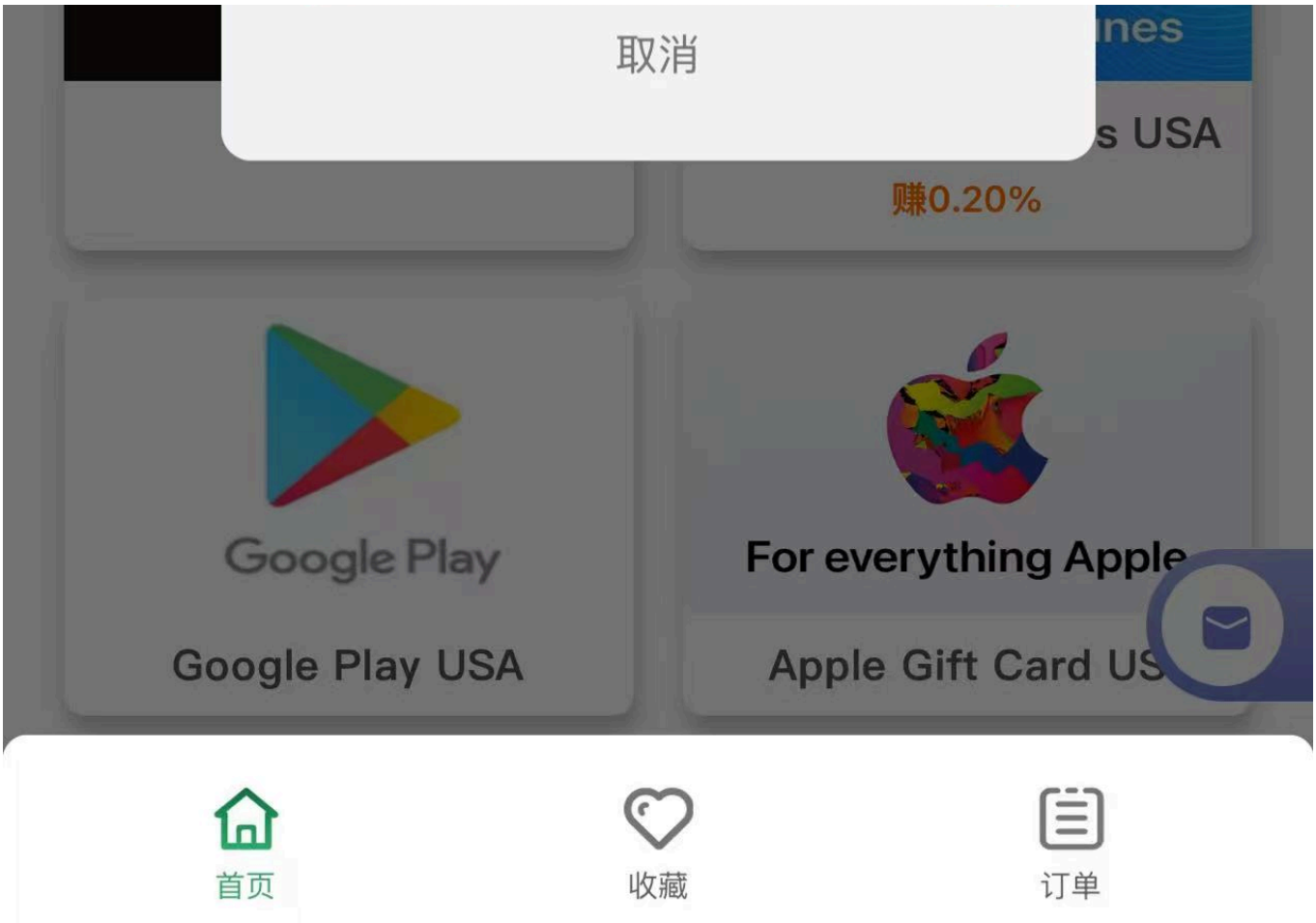
Belk

去购买



4.确认登录


20:43
81
Pockyt Shop
游客
搜不到我？点击收藏
下次进入不迷路
安全
松查询
使用支付宝账号登录
确定

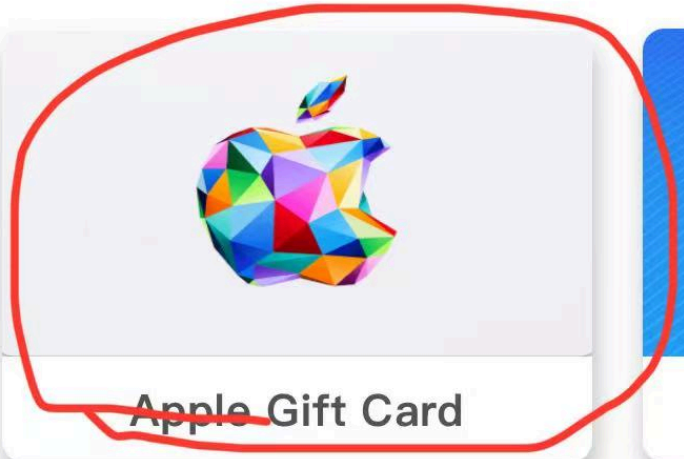


5.选这个apple gift card

Pockyt Shop

地区 美国 中国香港

全部礼卡 游戏 餐饮



Apple Gift Card



App Store & iTunes

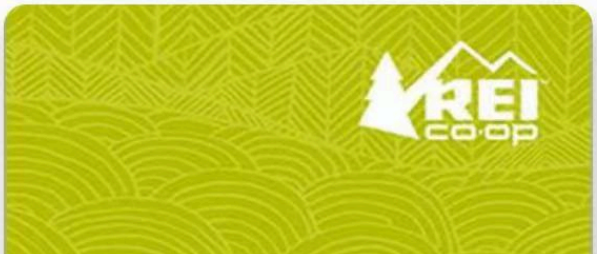
Google Play

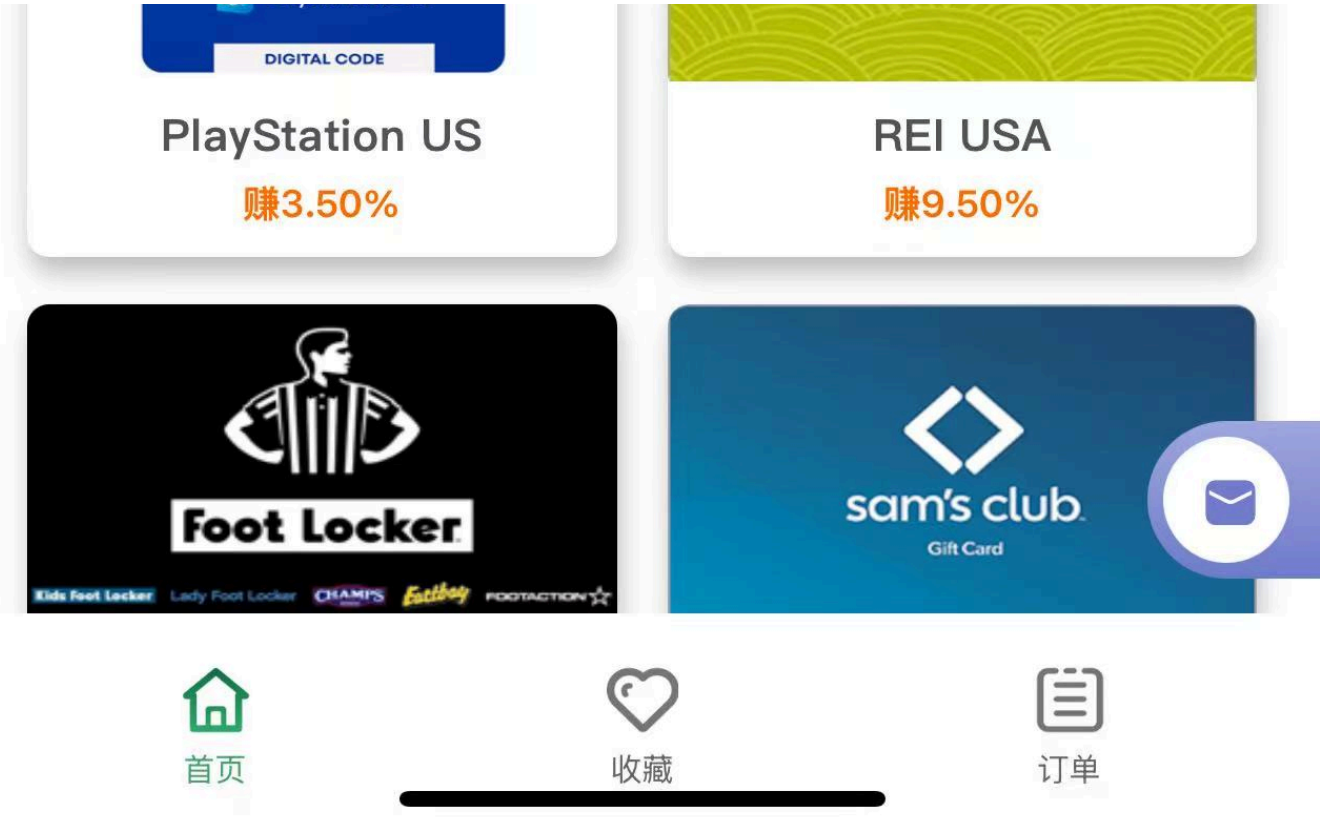
Google Play USA



Amazon US







6.这里推荐先充值2美金，看下是否之前的设置正确，正确就可以冲进去，不正确从头检查一遍

7.购买后得到你的兑换码 到你的手机上的**App Store 充值 方法在上面**👆 。
8. 流程没问题了。就再充18美元（目前chatgpt每月20刀）。

十、ChatGPT Plus 怎么买?

下载官方 ChatGPT 后：

打开 ChatGPT

↓

登录自己的 ChatGPT 账号（可以用google 邮箱登录）

↓

进入账户/设置

↓

找到升级套餐

↓

查看当前可以购买的方案

如果选择通过苹果 App Store 内购，就会调用当前登录“媒体与购买项目”的美区 Apple ID。

Apple ID 里面余额足够的话，可以从账户余额扣款。

注意：

Apple ID 和 ChatGPT 账号不是一回事。

Apple ID 负责付款。

ChatGPT 账号负责使用订阅。

所以付款之前一定要确认：

ChatGPT 里面登录的是你真正准备长期使用的那个账号。

否则很容易出现：

“钱扣了，结果订阅买到了另一个 ChatGPT 账号上。”

21:07

75

获取 ChatGPT Plus

借助更高级的智能功能，实现更多可能

Go | Plus

功能	免费版	Plus
核心模型	✓	✓
高级模型	—	✓
更高的消息和上传限额	—	✓
使用 Thinking 进行高级	—	✓



直接刷脸就可以订阅了。

十一、Plus 和 Pro 怎么选?

如果只是：写文案/做图片/查资料/普通办公/学习/日常聊天/偶尔写代码。

一般先用 **Plus**。

如果已经属于高强度用户，经常遇到额度限制，再考虑更高等级。

目前 OpenAI 的套餐和具体价格可能调整，所以：

不要按照几个月前的截图提前购买固定金额的礼品卡。

最稳妥的方法是：

先进入 ChatGPT 的实际购买页面，

看自己账号当下显示多少钱 → 再充值。

这样不会因为价格变化导致 Apple ID 余额差一点不够。

十二、土区还值得买吗?

以前很多教程推荐土耳其区，核心原因就是：

便宜。

所以网上会看到很多：

“土区 ChatGPT Plus 七八十一个月”

之类的老教程。

但现在不要再直接按照这些老价格计算。

ChatGPT 的土区 App Store 定价已经发生过调整，汇率也一直在变化。

所以现在如果只是为了省几十块钱，专门：

注册土区账号

找土区充值卡

承担礼品卡溢价

来回折腾地区

未必划算。

对于第一次操作的人，我更建议：

直接准备一个长期使用的美区 Apple ID。

主要优势不是“绝对最便宜”，而是：

教程多、礼品卡相对好找、长期使用更省心。

十三、最简单的操作流程总结

整个流程其实就这一条：

① 注册新的 Apple/iCloud 账号

↓

② 验证邮箱和手机号

↓

③ 把新账号国家/地区设置成 United States

↓

④ 按要求完善美国区账单信息

↓

⑤ 中国区主 iCloud 不退出

↓

⑥ 只退出“媒体与购买项目”

↓

⑦ “媒体与购买项目”登录新的美区账号

↓

⑧ 打开 App Store

↓

⑨ 搜索并下载 OpenAI 官方 ChatGPT

↓

⑩ 有购买需求，再根据实际价格购买美区 Apple Gift Card 充值

这就是国内 iPhone 比较省事的：

中国区 iCloud + 美区 App Store 双账号方案。

最后几个避坑提醒

1. **不要买共享美区 Apple ID。**

别人随时可能改密码，而且共享账号本身就存在安全风险。

2. **不要退出自己的整个 iCloud。**

只是下载海外 App，没有必要。

3. **不要囤大量礼品卡。**

先看订阅页面实际价格，再充值。

4. **不要相信明显低于正常价格的“黑卡代充”。**

一旦出现撤单或异常支付，账号反而麻烦。

5. **不建议把自己的中国区主 Apple ID 反复改国家。**

单独准备一个美区账号做 App Store 账号，后面会省事很多。

6. **如果出现微信验证，先检查当前登录的是哪个 Apple ID。**

不要看到付款验证就一路点下去。

7. **美国地址和付款资料应使用真实、有效且符合苹果要求的信息。**

不要依赖网上随机生成的虚假身份或付款资料。

一句话记住：

> 国内主 Apple ID 管 iCloud，美区 Apple ID 管 App Store。注册一个新账号，把地区设成美国，只切“媒体与购买项目”，不要退出整个 iCloud。