

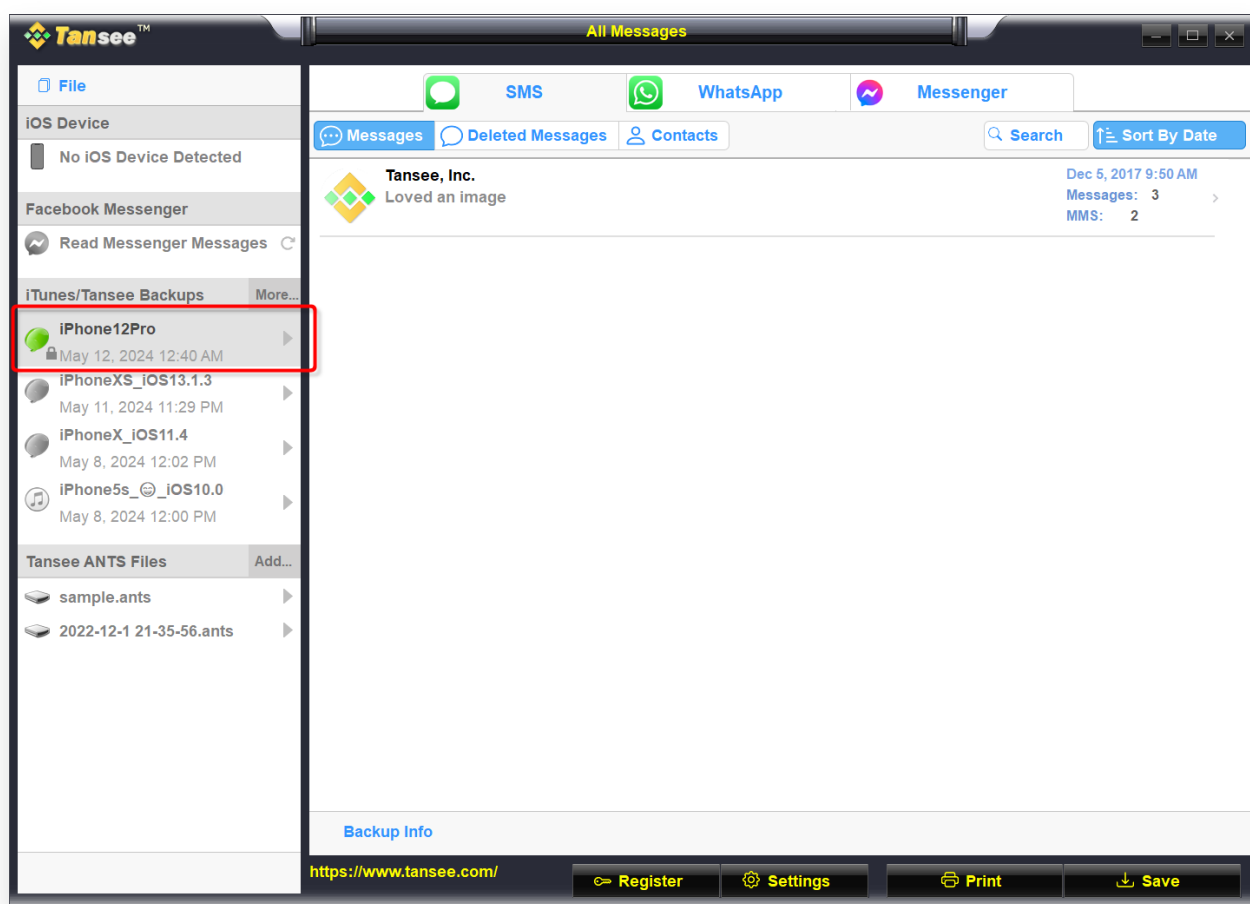
在 iPhone 或 iPad 上恢复已删除邮件的三种方法。

方法 1 从旧的 iTunes 备份文件：

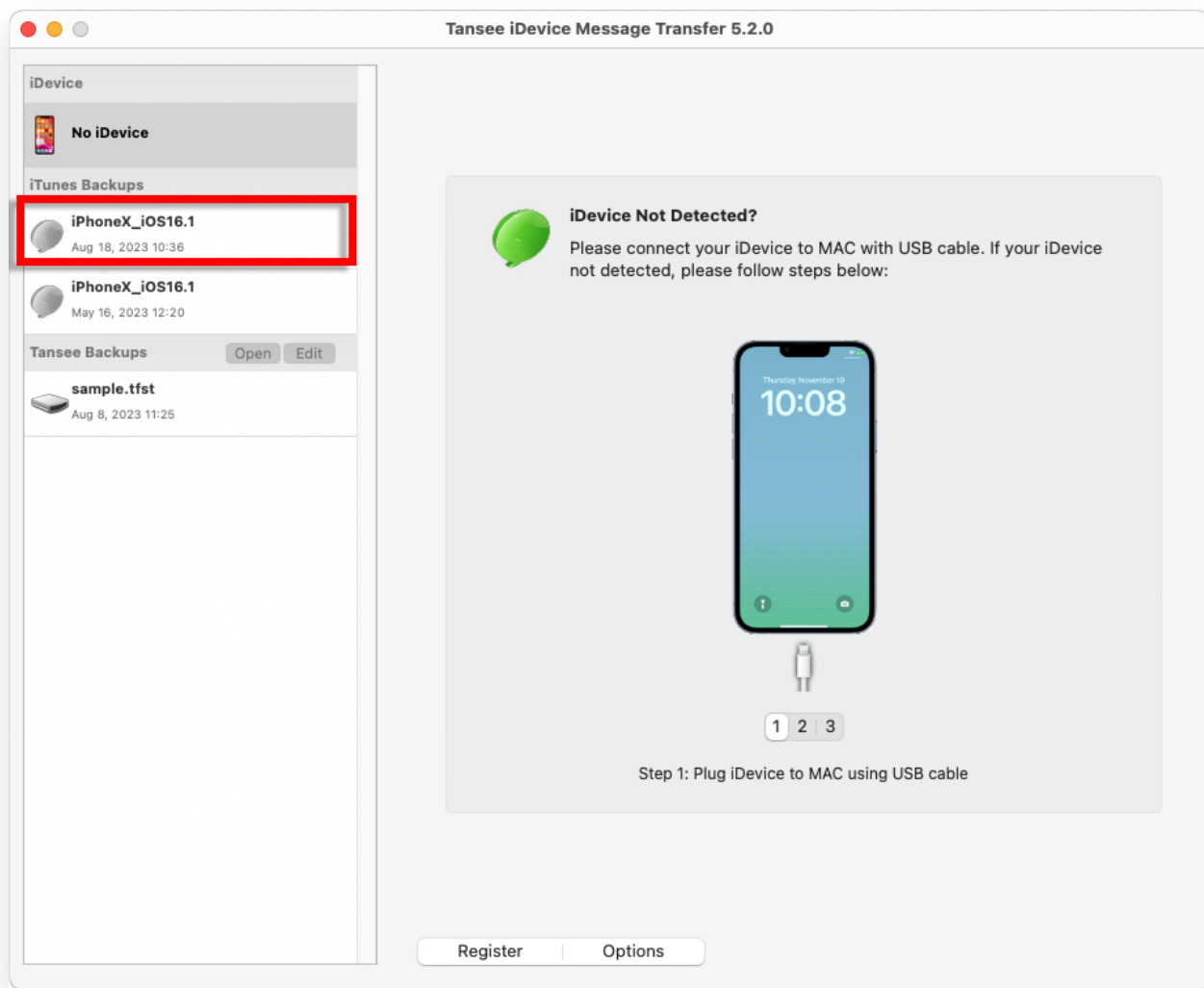
请从[此处](#)下载 Windows 版本的 Tansee iPhone Message Transfer，并从[此处](#)。

打开 Tansee iPhone Message Transfer。(无需将 iPhone 连接到计算机)

Tansee 将自动读取旧的 iTunes 备份文件，让您查找并复制旧消息。



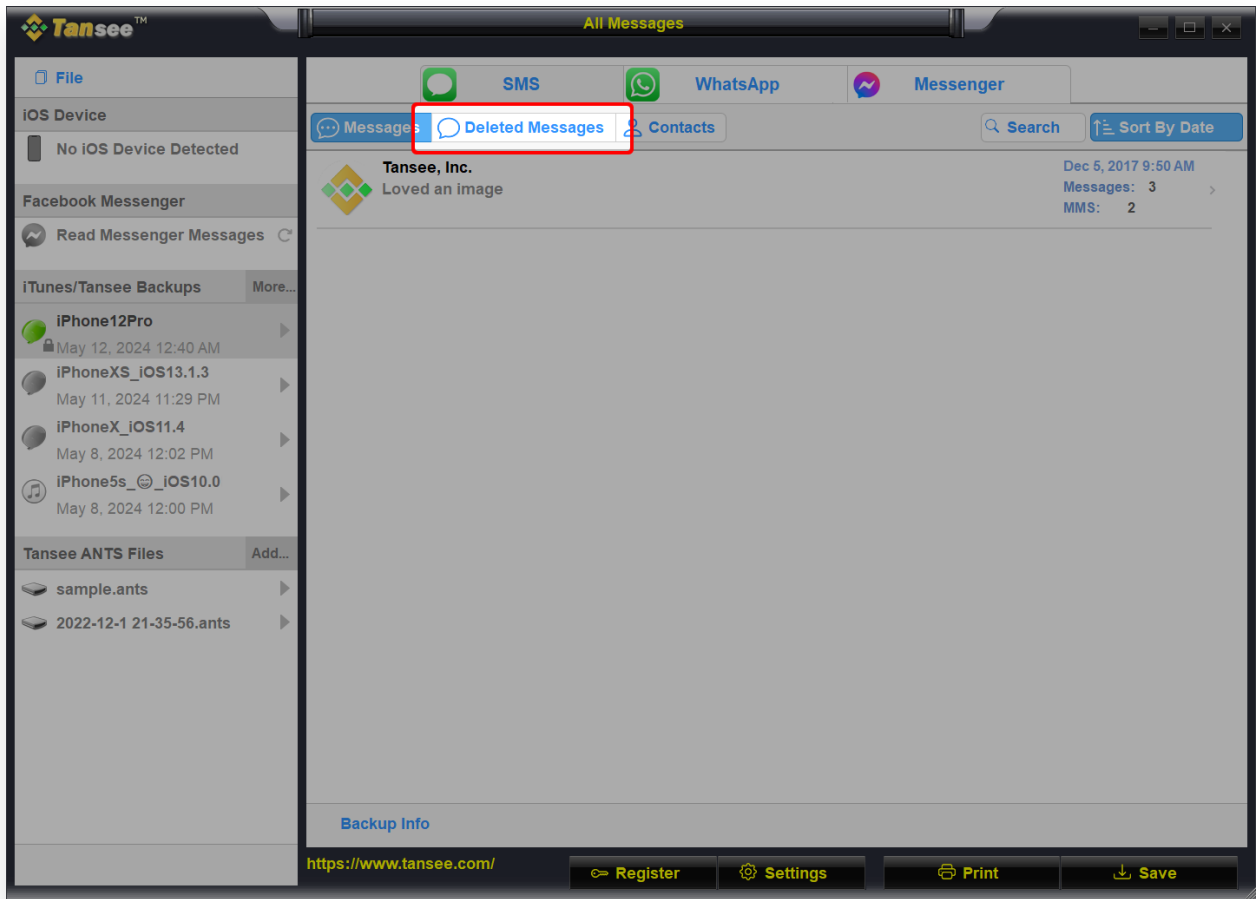
Windows iTunes 备份



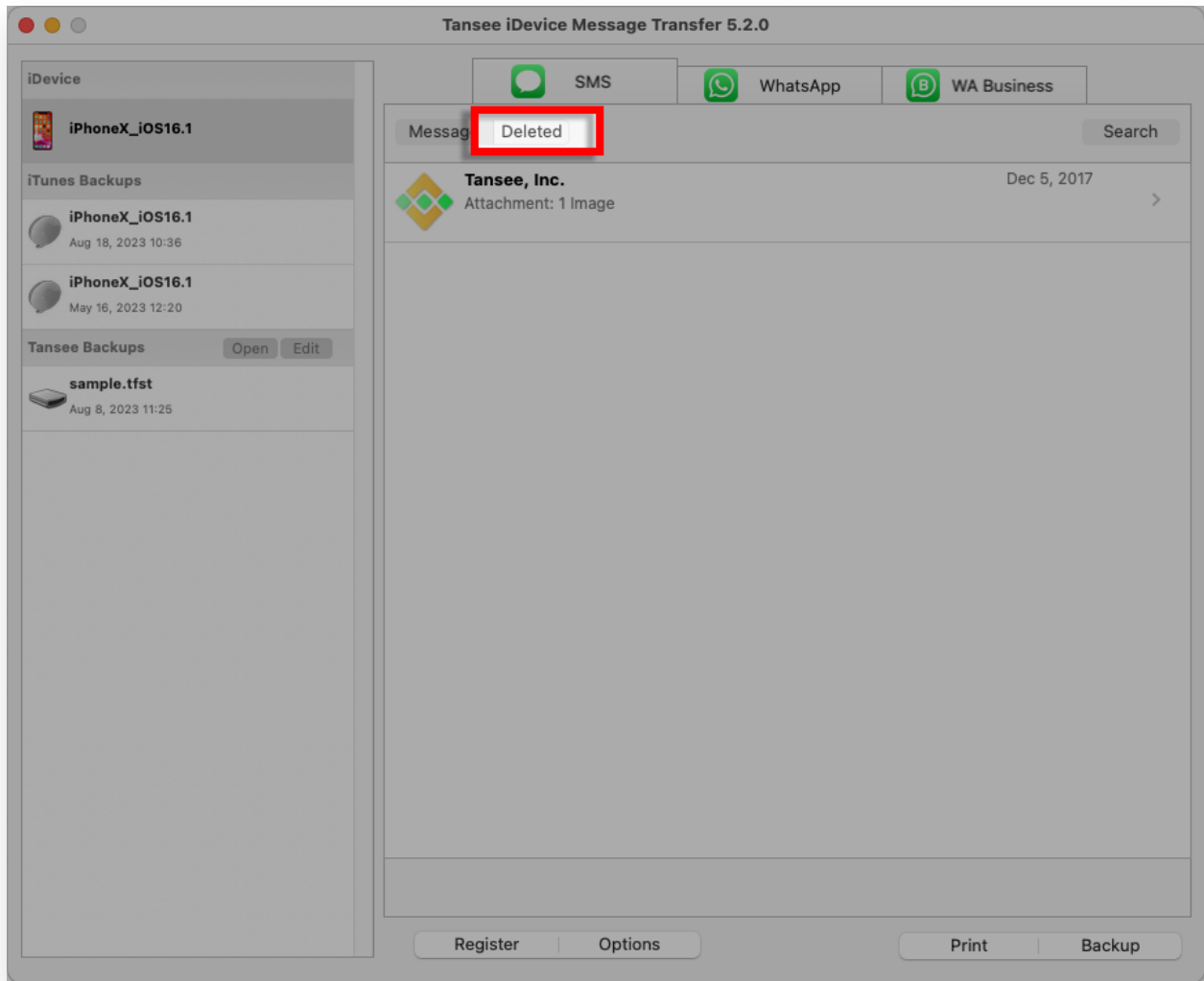
Mac iPhone 备份

方法 2 直接从您的 iPhone:

Tansee 可以从 SMS 数据库文件的“可用空间”中检索已删除的消息。但无法确定哪些邮件位于可用空间中，包括它们的日期和已删除邮件的数量。打开 Tansee，连接您的 iPhone，Tansee 阅读完所有消息后，单击“已删除消息”选项卡。



Windows 删除的消息



Mac 删除的消息

方法 3 您可以选择恢复在“消息”应用程序中删除的对话和消息：

1. 在消息中，点击对话页面上的编辑。如果您之前打开了邮件过滤，则不会显示“编辑”按钮。相反，请点击对话页面上的过滤器。
2. 点击显示最近删除的内容。
3. 选择包含您要恢复的消息的对话，然后点击“恢复”。
4. 点击恢复消息或恢复 [Number] 条消息。

您需要 iOS 16、iPadOS 16.1 或更高版本才能恢复已删除的消息和对话。您只能恢复过去 30 到 40 天内删除的消息和对话。如果您在更新到 iOS 16、iPadOS 16 或更高版本之前删除了一条消息，则无法恢复该消息。

9:41



Edit



Select Messages

Edit Pins

Edit Name and Photo

Show Recently Deleted

9:30 AM >

9:26 AM >

rain food 🍌



Dawn Ramirez

Yesterday >

Yo



Vacation Planning

Yesterday >

Let me know what you think! 🗣️ 😊



FamBam

Yesterday >

I need a few more minutes.



Ashley Rico

Yesterday >

Let's start plotting out the garden.



Will Rico

Thursday >

That's an amazing idea!



Ashley & Will

Thursday >

OMG! Can't believe you won the tickets!



Jane Appleseed

Thursday >

Sent \$10.

