

丛书畅销

50万册

精品图书+
多媒体互动演示+
超值赠品=
您的最佳选择!



入门→提高→精通→实战，助您
从新手变成高手!



软件知识一应俱全，各种应用典
型实用，情景再现生活案例!



内文版式温馨、典雅，阅读时倍
感舒适、亲切!



赠送超长多媒体教学视频，便于
教学和自学!

超值DVD

- 专为本书开发的15小时多媒体教学视频
(Windows 8)
- 模拟上机练习的互动操作系统
- 特别收录的本书学习所需的素材及源文件
- 盘中免费赠送:

▶ 15小时《老年人学电脑 (Windows XP+Office 2003)》
多媒体演示

九州书源
● 编著

学电脑从入门到精通

中老年人学电脑

从入门到精通

清华大学出版社



· 内容简介 ·

学电脑从入门到精通

中老年人学电脑 从入门到精通

九州书源 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以Windows 8+Office 2013版本为基础,从中老年人使用笔记本电脑的实际需求出发,结合中老年人这一特殊群体的学习特点,以浅显易懂的语言介绍了笔记本电脑应用的相关知识。本书分为4篇,从认识电脑开始,一步步讲解了笔记本电脑的作用、选购、基础操作、打字的方法、管理笔记本电脑、使用笔记本电脑进行资源交换、使用笔记本电脑娱乐、设置笔记本电脑、使用Word处理文档、使用Excel管理家庭账目、使用笔记本电脑上网、笔记本电脑的维护等知识。本书实例丰富,包含了电脑应用和电脑上网的多个方面,可帮助中老年朋友快速上手,并将其应用到实际的电脑操作中。

本书案例丰富、实用,且简单明了,可作为初始接触笔记本电脑的中老年朋友的自学参考用书,也可作为中老年大学和中老年电脑培训班的培训教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑从入门到精通/九州书源编著. —北京:清华大学出版社,2016

(学电脑从入门到精通)

ISBN 978-7-302-38009-2

I. ①中… II. ①九… III. ①笔记本计算机-基本知识 IV. ①TP368.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第216004号

责任编辑:朱英彪

封面设计:刘超

版式设计:魏远

责任校对:王云

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:190mm×260mm 印 张:24 字 数:355千字

(附DVD光盘1张)

版 次:2016年2月第1版 印 次:2016年2月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:59.80元

产品编号:060088-01



前言

PREFACE

本套书的故事和特点 >>>>>>>>

“学电脑从入门到精通”系列图书从2008年第1版问世，到2010年跟进，共两批30余种图书，涵盖了电脑软、硬件各个领域，由于其知识丰富，讲解清晰，被广大读者口口相传，成为大家首选的电脑入门与提高类图书，并得到了广大读者的一致好评。

为了使更多的读者受益，成为这个信息化社会中的一员，为自己的工作和生活带来方便，我们对“学电脑从入门到精通”系列的图书进行了第3次改版。改版后的图书将继承前两版图书的优势，并将不足的地方进行更改和优化，将软件的版本进行更新，使其以一种全新的面貌呈现在大家面前。总体说来，新版的“学电脑从入门到精通”有如下特点：

◆结构科学，自学、教学两不误

本套书均采用分篇的方式写作，全书分为入门篇、提高篇、精通篇和实战篇，每一篇的结构和要求均有所不同。其中，入门篇和提高篇重在知识的讲解，精通篇重在技巧的学习和灵活运用，实战篇主要讲解该知识在实际工作和生活中的综合应用。除了实战篇外，每一章的最后都安排了实例和练习，以教会读者综合应用本章的知识制作实例并且进行自我练习，所以本书不管是用于自学，还是用于教学，都可以收获到不错的效果。

◆知识丰富，达到“精通”

本书的知识丰富、全面，将一个“高手”应掌握的知识有序地放在各篇中，在每一页的下方都添加了与本页相关的知识和技巧，与正文相呼应，对知识进行补充与提升。同时，在入门篇和提高篇的每一章最后都添加了“知识问答”和“知识关联”版块，对本章相关的疑难点再次提问、理解，并将一些特殊的技巧教予大家，从而最大限度地提高本书的知识含量，让读者达到“精通”的程度。

◆大量实例，更易上手

学习电脑的人都知道，实践更利于学习和掌握知识。本书实例丰富，对于经常使用的操作均以实例进行展示，并将其以标题的形式列出，以方便读者快速查阅。

◆实例分析，让您的实际操作更方便

本书实战篇中的大型综合实例除了讲解该实例的制作方法外，还讲解了与该实例



相关的知识。如在第19章讲解“中老年生活实操‘战’”时，则在“实例分析”中讲解了网上购物的优缺点以及在购物时应注意的一些相关事项等，让读者真正明白这个实例“背后的故事”，扩大知识面，缩小书本知识与实际操作之间的差距。

本书有哪些内容? >>>>>>>>

本书内容分为4篇共20章，主要内容介绍如下：

- ◆ **入门篇（第1~6章，电脑基础操作）**：主要讲解笔记本电脑Windows 8操作系统的基础知识。
- ◆ **提高篇（第7~14章，笔记本电脑在日常与网络中应用）**：主要讲解Word 2013、Excel 2013及网络的运用以及网上娱乐的相关操作。内容包括设置喜欢的笔记本电脑环境、使用Word文档记录中老年生活、使用Excel记录家庭收入和工具软件的使用等知识。
- ◆ **精通篇（第15~18章，更多电脑应用）**：主要讲解空间微博的使用、网络消费的认识、系统安全与维护、硬件保养与维护等知识。
- ◆ **实战篇（第19~20章，笔记本电脑案例应用）**：主要讲解电脑在连接网络后的一些使用，包括网络娱乐、家人与好友的联系和网上购物活动等知识。

光盘有哪些内容? >>>>>>>>

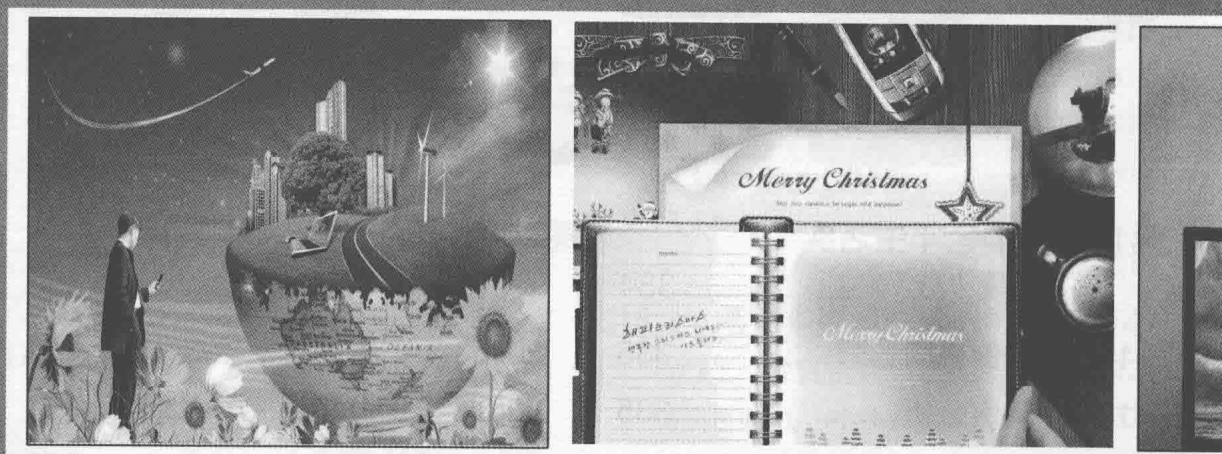
本书配备的多媒体教学光盘容量大，内容丰富，主要包含如下内容：

- ◆ **素材和效果文件**：光盘中包含了本书中所有实例使用的素材以及操作完成后的效果文件，读者可以根据这些文件轻松制作出与书本中相同的效果。
- ◆ **实例和练习的视频演示**：将本书所有实例和课后练习的内容，以视频文件的形式提供出来，这样可使读者更加形象地学会其制作方法。

如何快速解决学习的疑惑? >>>>>>>>

本书由九州书源组织编写，为保证每个知识点都能让读者学有所用，参与本书编写的人员在电脑书籍的编写方面都有较高的造诣。他们是向萍、蔡雪梅、杨学林、李星、丛威、范晶晶、常开忠、唐青、羊清忠、董娟娟、彭小霞、何晓琴、陈晓颖、赵云、张良瑜、张良军、宋玉霞、牟俊、李洪、贺丽娟、曾福全、汪科、宋晓均、张春梅、任亚炫、余洪、廖宵、杨明宇、刘可、李显进、付琦、刘成林、简超、林涛、张娟、程云飞、杨强、刘凡馨、杨颖、朱非、蒲涛、林科炯、阿木古堵。如果您在学习的过程中遇到什么困难或疑惑，可以联系我们，我们会尽快为您解答。我们的联系方式是网址：<http://www.jzbooks.com>，QQ群：122144955、120241301。

入门篇



随着电脑的普及与发展，笔记本电脑已不再是年轻人的专利，中老年朋友也逐渐成为使用笔记本电脑的主力。在使用前，中老年朋友首先应了解笔记本电脑有哪些功能、笔记本电脑由哪些部分组成、如何使用笔记本电脑、如何打字、如何管理笔记本电脑资源、如何在笔记本电脑中娱乐以及如何有效管理笔记本电脑中的软件和硬件等知识。

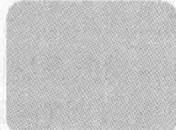
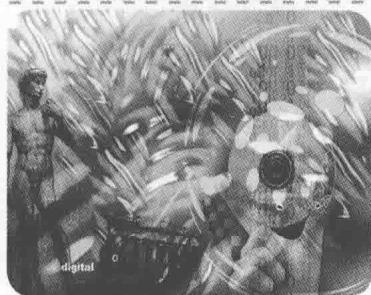
中老年朋友们只有认识了这些功能后，才能通过笔记本电脑来完成很多操作。



目录

CONTENTS

入门篇



第1章 中老年人第一次接触笔记本电脑 2

1.1 为什么都“迷”笔记本电脑 ... 3

1.1.1 方便生活 3

1.1.2 休闲娱乐 4

1.1.3 查询资料 4

1.1.4 联络亲友 5

1.2 笔记本电脑由哪些部分组成 ... 5

1.2.1 认识笔记本电脑的外部结构 5

1.2.2 了解笔记本电脑核心组成 6

1.3 中老年人选购和使用笔记本电脑的注意事项 8

1.3.1 中老年人选购笔记本电脑的几大要点 8

1.3.2 中老年人使用笔记本电脑的注意事项 9

1.4 首次使用笔记本电脑 10

1.4.1 如何正确启动笔记本电脑 10

1.4.2 认识Windows 8“开始”屏幕 11

1.4.3 进入Windows 8系统桌面 11

1.4.4 关闭笔记本电脑 12

1.5 笔记本电脑鼠标的使用 13

1.5.1 使用笔记本电脑上的触摸板 13

1.5.2 使用外接鼠标 14

1.5.3 认识鼠标光标的各种状态 14

1.5.4 熟悉鼠标的各种操作 15

1.6 基础实例——通过鼠标对笔记本电脑进行操作 17

1.6.1 操作思路 17

1.6.2 操作步骤 17



1.7 基础练习	19	2.2.6 以一定规则排列多个窗口	35
1.7.1 通过“开始”屏幕关闭 笔记本电脑	19	2.3 启动和退出程序	36
1.7.2 熟悉鼠标的各种操作	20	2.3.1 启动程序	36
1.8 知识问答	20	2.3.2 退出程序	36
第2章 笔记本电脑轻松上手	22	2.4 基础实例——管理电脑桌面 图标	37
2.1 认识Windows 8桌面并管理 桌面图标	23	2.4.1 操作思路	37
2.1.1 认识Windows 8操作系统 桌面	23	2.4.2 操作步骤	38
2.1.2 添加常用的系统图标	25	2.5 基础练习——对多窗口 进行操作	40
❏实例2-1 添加“计算机”系统 图标	25	2.6 知识问答	40
2.1.3 添加程序快捷方式图标	27	第3章 学习打字很简单	42
❏实例2-2 在系统桌面添加“QQ 游戏”快捷方式图标	27	3.1 笔记本电脑如何实现打字	43
2.1.4 调整桌面图标显示大小	27	3.1.1 认识文字输入设备—— 键盘	43
2.1.5 更改桌面图标字体显示 大小	28	3.1.2 手指正确的指法分区	44
❏实例2-3 将桌面图标字体大小 设置为“12”	28	3.2 对Windows 8输入法进行 管理	45
2.1.6 排列图标	29	3.2.1 安装常用的输入法	45
2.1.7 删除桌面不用的图标	29	❏实例3-1 安装搜狗拼音输入法	45
2.2 Windows 8中窗口和对话框 的基本操作	30	3.2.2 在多个输入法中进行切换	47
2.2.1 认识Windows 8窗口	30	3.2.3 删除不用的输入法	47
2.2.2 认识Windows 8对话框	31	❏实例3-2 删除“中文（简体） —微软拼音”输 入法	47
2.2.3 打开窗口与对话框	33	3.2.4 将常用的输入法添加为 默认输入法	48
2.2.4 调整窗口的大小和位置	33	3.3 使用拼音方式输入汉字	48
2.2.5 如何在打开的多个窗口中 进行切换	34	3.3.1 使用系统自带输入法输入 汉字	49



❏实例3-3 使用微软简捷拼音输入 入法输入一句名句 49	文件夹 62
3.3.2 使用安装的输入法输入 汉字 50	4.2.4 以不同的分组查看文件 63
3.4 使用其他方式输入汉字 50	4.3 自由管理电脑中的文件和 文件夹 64
3.4.1 使用手写板输入汉字 51	4.3.1 新建文件夹 64
3.4.2 使用输入法自带的手写功能 输入汉字 52	4.3.2 选择文件和文件夹 64
❏实例3-4 安装并使用搜狗拼音 输入法手写功能 52	4.3.3 复制与移动文件或文 件夹 65
3.5 基础实例——使用搜狗拼音 输入法输入古诗 54	4.3.4 删除文件或文件夹 66
3.5.1 操作思路 54	4.3.5 搜索文件或文件夹 67
3.5.2 操作步骤 55	❏实例4-1 搜索与图片相关的文件 和文件夹 67
3.6 基础练习——使用手写板 在记事本中写信 56	4.4 实现移动存储设备与电脑 资源的交换 68
3.7 知识问答 57	4.4.1 使用U盘和移动硬盘传送 文件 68
第4章 管理笔记本电脑资源 58	❏实例4-2 将笔记本电脑中的“谢 谢照片”文件夹移动 到U盘上 68
4.1 用什么来管理电脑资源 59	4.4.2 使用手机传送文件 69
4.1.1 认识管理电脑资源的 载体 59	4.4.3 正确移除移动存储设备 70
4.1.2 磁盘、文件和文件夹的 关系 60	4.5 基础实例——管理I盘中的 文件和文件夹 70
4.1.3 使用U盘和移动硬盘存放 电脑资源 61	4.5.1 操作思路 70
4.2 如何查看电脑中存放的 文件 61	4.5.2 操作步骤 71
4.2.1 打开文件和文件夹 61	4.6 基础练习——通过移动硬盘交 换与管理资源 73
4.2.2 让文件以不同的方式 显示 62	4.7 知识问答 74
4.2.3 排列窗口中的文件和文 件 62	第5章 休闲娱乐两不误 76
	5.1 认识Windows 8新成员—— 磁贴 77



5.1.1 了解磁贴的分类.....77	5.4 基础实例——制作“超市购物开销”文档89
5.1.2 如何打开和关闭磁贴应用78	5.4.1 操作思路89
5.1.3 打开多个磁贴应用时如何切换78	5.4.2 操作步骤90
5.1.4 合理调整磁贴大小和位置79	5.5 基础练习——使用磁贴查看各种新闻92
5.2 使用磁贴娱乐生活79	5.6 知识问答92
5.2.1 使用“照片”磁贴浏览图片79	第6章 管理笔记本电脑中的软件和硬件94
5.2.2 使用“音乐”磁贴播放音乐80	6.1 安装软件前的准备95
5.2.3 使用“视频”磁贴播放视频81	6.1.1 获取软件安装程序95
❏实例5-1 使用“视频”磁贴播放保存在F盘中的视频文件81	6.1.2 了解软件安装的流程96
5.2.4 使用“天气”磁贴查询城市天气83	6.2 安装与卸载软件97
❏实例5-2 查询重庆未来几天的天气83	6.2.1 查看电脑中已安装的软件97
5.2.5 使用“资讯”磁贴查询各种新闻84	6.2.2 安装有用的软件97
5.3 使用系统自带的附件工具丰富生活85	❏实例6-1 在笔记本电脑中安装光影魔术师98
5.3.1 使用“计算器”计算日常花费85	6.2.3 卸载不需要的软件99
❏实例5-3 使用计算器计算“ $16 \times 3 + 58$ ”算式的结果85	6.3 管理电脑中的硬件设备99
5.3.2 使用“写字板”记录日常琐事86	6.3.1 查看硬件设备的属性99
❏实例5-4 使用写字板制作“糖尿病饮食注意事项”文档86	6.3.2 禁用和启动硬件设备100
	6.3.3 更新硬件设备的驱动程序101
	6.4 基础实例——通过软件管家安装360杀毒软件101
	6.4.1 操作思路101
	6.4.2 操作步骤102
	6.5 基础练习——查看和管理硬件设备104
	6.6 知识问答104



提高篇



第7章 设置喜欢的笔记本电脑环境.....108

7.1 设置笔记本电脑个性化

外观 109

7.1.1 设置“开始”屏幕背景图 案和颜色109

Q实例7-1 设置屏幕背景图案与 颜色109

7.1.2 设置桌面背景美化桌面 110

Q实例7-2 更换桌面背景..... 110

7.1.3 设置屏幕保护程序保护 显示屏..... 112

Q实例7-3 设置默认屏幕保护 程序 112

7.1.4 设置屏幕分辨率清晰显示 桌面 114

7.2 合理管理笔记本电脑个人 账户 114

7.2.1 创建一个新账户..... 115

Q实例7-4 创建“白爷爷”本地 账户 115

7.2.2 设置用户账户头像..... 116

Q实例7-5 将用户头像设置为 晚霞 116

7.2.3 更改账户类型 117

Q实例7-6 将白爷爷账户更改为 管理员账户 117

7.2.4 删除用户账户 119

7.3 让系统设置更符合自己 需要 119

7.3.1 自由调整笔记本电脑 声音 119

Q实例7-7 更改主题声音..... 120

7.3.2 让系统日期和时间正确 显示 121

Q实例7-8 设置当前电脑时间 121

7.3.3 为笔记本电脑设置省电 模式 122

Q实例7-9 设置电脑节能..... 122

7.4 提高实例——打造漂亮的 笔记本外观..... 123

7.4.1 操作思路 124

7.4.2 操作步骤 124

7.5 提高练习——新建并管理 账户 126



7.6 知识问答	127	实例8-6 在“生活记录”中插入 选择图片	141
第8章 Word文档记录快乐中老年生活	128	8.5 提高实例——编辑《郭沫若 散文集》	143
8.1 初次使用Word 2013	129	8.5.1 操作思路	143
8.1.1 Word 2013能做什么	129	8.5.2 操作步骤	144
8.1.2 启动和退出Word 2013	129	8.6 提高练习——写给孙子的 一封信	146
8.1.3 认识Word 2013工作界面	130	8.7 知识问答	147
8.2 创建文档	131	第9章 Excel记录家庭收入	148
8.2.1 新建文档	131	9.1 Excel是记录和计算数据的 好帮手	149
8.2.2 保存文档	132	9.1.1 Excel 2013能做什么	149
实例8-1 保存“养生”文档	132	9.1.2 启动和退出Excel 2013	149
8.2.3 关闭文档	133	9.1.3 认识Excel工作界面	150
8.2.4 打开文档	133	9.1.4 工作簿、工作表和单元格的 关系	151
8.3 输入并编辑文档	134	9.2 创建并操作“家庭账目” 工作簿	151
8.3.1 在文档中输入内容	134	9.2.1 新建并保存工作簿	152
实例8-2 在“养生”文档中输入 文本	134	实例9-1 新建并保存“家庭 账目”工作簿	152
8.3.2 选择文本	135	9.2.2 重命名工作表	153
8.3.3 移动和复制文档内容	136	9.3 输入家庭账目内容	154
实例8-3 调整文章位置	136	9.3.1 选择单元格	154
8.3.4 删除错误内容	137	9.3.2 输入家庭账目数据	154
8.3.5 查找和替换错误内容	137	实例9-2 在“家庭账目”工作簿 中输入数据	155
实例8-4 查找并替换“荷塘 月色”中错误文字	138	9.4 整理家庭账目内容	155
8.4 美化文档	139	9.4.1 设置表格的行高和列宽	156
8.4.1 设置字体样式	139		
实例8-5 设置“虫儿飞”字体 样式	139		
8.4.2 设置段落样式	141		
8.4.3 在文档中插入需要的 图片	141		



❏实例9-3 在“家庭账目2”工作簿 中设置行高和列宽 ...156	10.1.1 什么是压缩文件.....171
9.4.2 合并单元格157	10.1.2 压缩文件172
❏实例9-4 在“家庭账目3”工作簿 中合并标题单元格...157	❏实例10-1 压缩“荷塘月色” 文档并重命名172
9.5 美化家庭账目158	10.1.3 解压文件173
9.5.1 设置表格边框和底纹.....158	10.2 使用光影魔术手处理 照片174
❏实例9-5 在“家庭账目4”工作簿 中设置边框和底纹...158	10.2.1 认识光影魔术手.....174
9.5.2 套用表格样式159	10.2.2 使用光影魔术手调整 照片175
❏实例9-6 在“家庭账目5”工作簿 中套用表格样式.....159	❏实例10-2 浏览旅游图片175
9.6 计算家庭账目160	❏实例10-3 调整“小孙子” 照片176
9.6.1 计算每日生活消费统计...160	❏实例10-4 调整“女儿结婚照” 颜色177
❏实例9-7 在“家庭账目6”工作簿 中计算生活消费 统计160	10.2.3 为照片美容并添加边框...178
9.6.2 计算本月收支总额和 余额161	❏实例10-5 对“春游观海”中的 人物进行美容并添加 边框178
❏实例9-8 在“家庭账目7”工作簿 中计算收支和余额...161	10.3 使用Movie Maker制作精美 相册180
9.7 提高实例——制作“藏书 信息表”工作簿163	10.3.1 导入照片180
9.7.1 操作思路164	❏实例10-6 向Movie Maker中 导入照片180
9.7.2 操作步骤164	10.3.2 使照片动态显示.....181
9.8 提高练习——制作电话簿...167	❏实例10-7 在图片中添加特效...181
9.9 知识问答168	10.3.3 为相册添加动听的音乐...182
第10章 工具软件丰富笔记本 电脑功能170	❏实例10-8 为电子相册添加背景 音乐182
10.1 使用WinRAR压缩/解压 文件171	10.4 提高实例——处理并制作 风景相册184
	10.4.1 操作思路184
	10.4.2 操作步骤185



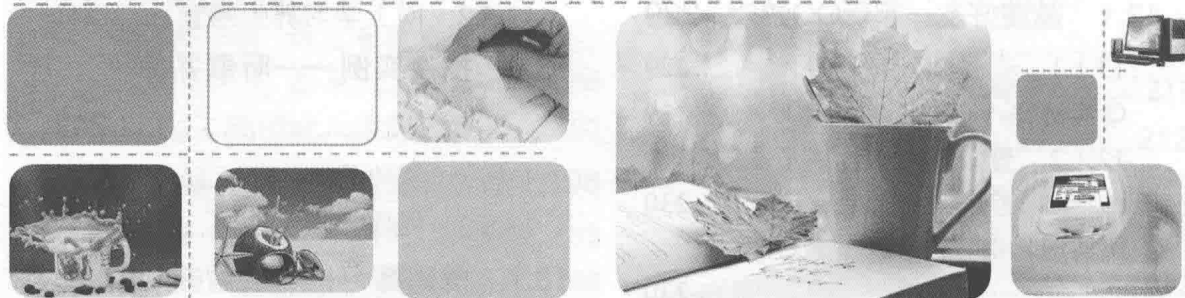
10.5 提高练习——美化孙子照片	188
10.6 知识问答	189
第11章 笔记本电脑上网开启幸福的中年生活	190
11.1 让笔记本电脑实现上网功能	191
11.1.1 ADSL宽带上网	191
Q实例11-1 创建“宽带连接”拨号连接	191
11.1.2 WiFi无线上网	193
11.2 使用IE浏览器对网页进行浏览	193
11.2.1 认识IE浏览器	193
11.2.2 如何在浏览器中打开网页	194
Q实例11-2 打开“百度”网页	194
11.2.3 放大显示网页中的文字	195
Q实例11-3 将网页文字设置为最大	195
11.3 如何在网上搜索需要的信息	196
11.3.1 使用搜索引擎提供的分类链接搜索	196
Q实例11-4 通过百度首页搜索图片	196
11.3.2 通过输入关键字搜索	197
11.4 保存网上感兴趣的信息	198
11.4.1 保存网页上的文字信息	198
11.4.2 保存网页上喜欢的图片	198
11.4.3 保存整个网页	199
Q实例11-5 将养生网页保存在电脑桌面上	199
11.4.4 将常用网页添加到收藏夹	200
11.4.5 下载并保存应用软件	201
Q实例11-6 下载QQ音乐播放器	201
11.5 提高实例——浏览中华军事网	202
11.5.1 操作思路	202
11.5.2 操作步骤	203
11.6 提高练习	205
11.6.1 查找中华素食网并保存该网页	205
11.6.2 浏览并下载迅雷软件	205
11.7 知识问答	206
第12章 网上沟通便利多	208
12.1 使用QQ聊天前应准备什么	209
12.1.1 从网上下载QQ软件	209
12.1.2 将QQ软件安装在电脑中	209
Q实例12-1 安装QQ软件	210
12.1.3 申请属于自己的QQ账号	211
Q实例12-2 申请QQ账号	211
12.2 QQ聊天零距离	212
12.2.1 登录并添加QQ好友	212
Q实例12-3 登录并添加小孙女为好友	212
12.2.2 即时文字聊天	214

❏实例12-4 跟小孙女进行聊天...214	❏实例13-3 在QQ游戏中下中国象棋231
12.2.3 语音聊天真方便.....216	13.1.4 欢乐斗地主233
12.2.4 视频会话聊天216	❏实例13-4 在QQ游戏中欢乐斗地主233
12.2.5 传送和接收文件.....217	13.2 网上读书阅报234
❏实例12-5 跟小孙女进行文件的传送217	13.2.1 在“国学网”网站看书...234
12.3 使用邮箱收发电子邮件...218	❏实例13-5 在“国学网”中阅读文史通义.....234
12.3.1 申请免费的QQ邮箱218	13.2.2 在“AB报”网站看报 ...235
12.3.2 自由撰写和发送电子邮件.....219	❏实例13-6 在“AB报”中阅读天府早报.....235
❏实例12-6 给小雪发送电子邮件219	13.3 网上广播歌曲随意听236
12.3.3 阅读并回复亲友发送的邮件.....220	13.3.1 搜索和收听歌曲.....236
❏实例12-7 阅读并回复小雪的邮件220	❏实例13-7 网上搜索“映山红”歌曲236
12.4 提高实例——与家人进行聊天221	13.3.2 搜索并播放广播.....238
12.4.1 操作思路221	13.4 网上看电视、电影.....238
12.4.2 操作步骤222	13.4.1 搜索电视、电影.....238
12.5 提高练习——给朋友发送贺卡.....225	❏实例13-8 在土豆网中查看“红河谷”电影239
12.6 知识问答226	13.4.2 观看电视、电影.....239
第13章 网上娱乐趣味多.....228	13.5 其他网上娱乐240
13.1 邀请好友一起玩QQ游戏...229	13.5.1 网上学习养生操.....240
13.1.1 安装QQ游戏大厅229	❏实例13-9 搜索养生操并学习...240
❏实例13-1 安装游戏大厅229	13.5.2 网上学习养生膳食.....241
13.1.2 登录游戏大厅并安装QQ游戏230	13.6 提高实例——听歌并斗地主242
❏实例13-2 登录并下载QQ跳棋230	13.6.1 操作思路242
13.1.3 对弈中国象棋231	13.6.2 操作步骤242
	13.7 提高练习——搜索并观看“小兵张嘎”电影246



13.8 知识问答	246
第14章 网上查询真方便.....	248
14.1 在线查询出游旅行信息.....	249
14.1.1 查询天气预报	249
❏实例14-1 查询“九寨沟” 天气信息.....	249
14.1.2 查询旅游景点信息.....	250
❏实例14-2 查询九寨沟景点	250
14.1.3 查询公交线路	250
❏实例14-3 查询到火车站的公交 路线	251
14.1.4 网上查询航班	251
❏实例14-4 查询成都到北京的 票务情况.....	251
14.2 网上寻医问药	252
14.2.1 查看疾病信息	252
14.2.2 测试常见疾病	253
❏实例14-5 在便民网中查看 疾病症状.....	253
14.2.3 网上电话咨询健康问题	254
❏实例14-6 在好大夫网上进行 健康咨询.....	254
14.2.4 网上预约挂号	256
❏实例14-7 在挂号网中挂号	256
14.3 查看健康饮食保健信息.....	256
14.3.1 查看饮食禁忌	257
❏实例14-8 在网上查看饮食 禁忌	257
14.3.2 查阅日常保健信息.....	257
❏实例14-9 在39网中查看保健 信息	258
14.3.3 查看疾病疗养知识.....	258
❏实例14-10 在健康网中查看 疾病信息.....	258
14.4 提高实例——在携程网中 查询旅游信息	260
14.4.1 操作思路	260
14.4.2 操作步骤	260
14.5 提高练习——网上查看 糖尿病的饮食	264
14.6 知识问答	264

精通篇



第15章 空间微博——畅所欲言..... 268

15.1 在QQ空间中展示自己..... 269

15.1.1 进入QQ空间.....269

15.1.2 在QQ空间中书写自己的心情.....269

15.1.3 在QQ空间中写日记.....270

15.1.4 查看并评论亲友发表的心情.....271

15.1.5 上传照片以供亲友查看271

☞实例15-1 将“谢谢”文件夹中的照片上传到QQ空间271

15.2 利用腾讯微博发布新鲜事 274

15.2.1 开通腾讯微博274

☞实例15-2 通过QQ开通腾讯微博274

15.2.2 发布微博275

15.2.3 查看他人微博276

15.2.4 收听微博用户276

15.3 精通实例——评论说说和发布微博 277

15.3.1 操作思路277

15.3.2 操作步骤277

15.4 精通练习——查看并评论他人微博 280

第16章 网络消费——省钱的法宝 282

16.1 使用网上银行 283

16.1.1 开通网上银行283

16.1.2 查询账户信息283

☞实例16-1 登录建设银行官方网站并查询账户信息283

16.1.3 网上转账285

☞实例16-2 通过网上银行向亲友转账.....285

16.1.4 网上缴费286

☞实例16-3 通过网上银行缴纳手机费287

16.2 淘宝网上购物 288

16.2.1 注册淘宝网站会员.....288

☞实例16-4 注册淘宝网站会员 288

16.2.2 搜索并购买需要的商品 289

☞实例16-5 搜索并购买保温杯 290

16.2.3 收到货品后同意付款给卖家.....293

16.3 网上团购真划算 293

16.3.1 登录团购网站294

☞实例16-6 登录到美团网294

16.3.2 团购商品294

☞实例16-7 在美团网中团购294

16.4 精通实例——在京东商城给孙女购买抱熊 296

16.4.1 操作思路296

16.4.2 操作步骤297

16.5 精通练习——网上缴纳气费和充值话费 299