

从零开始 中老年人 学会网上娱乐生活

全程视频
教学

附赠超值DVD

五笔打字
视频教程

送!

温馨贴心
的多媒体
教学DVD

五笔打字
练习软件

- ✓ 看得懂: 没有难懂的术语, 按中老年人的学习心理组织内容, 浅显易懂, 越学越想学
- ✓ 学得会: 不用死记硬背, 边学边练, 配合全程图解教学, 轻松上手。实际操作都配有同步的多媒体语音视频教程, 手把手教你操作
- ✓ 玩得转: 本书只讲中老年人最常用最需要掌握的电脑操作知识, 一书在手, 轻松玩转电脑



看得懂 学得会 玩得转

最好的礼物! 送给与时俱进的长辈

从零开始

中老年人 学会网上娱乐生活

前沿文化 编著



 科学出版社

内 容 简 介

这是一种专门针对中老年人使用电脑进行网上娱乐与生活而精心编写的图书。全书通过简洁直观的“图解”写作方式，详细而全面地给中老年人介绍了常见的网上娱乐和生活知识。

全书分为8章。第1章介绍了上网的基础知识和注意事项；第2章介绍了网上聊天与即时通信的知识；第3章介绍了网上如何收发与管理电子邮件；第4章介绍了网上听音乐、看电影电视的方法；第5章介绍了在网上如何玩游戏；第6~7章介绍了个人博客的创建与BBS论坛的使用；第8章介绍了中老年人网上娱乐的一些常用知识。

本书具有字图清晰、讲解易懂、阅读轻松的特点。在内容写作上没有深奥难懂的语言，知识讲解浅显易懂；在内容安排上不求面面俱到，只求实用、常用。本书力求让初学的广大中老年朋友达到“一看就懂，一学就会；老有所学，老有所乐”的目标效果。

本书特别适合中老年人自学使用，也可以作为老年大学培训班的教材。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学会网上娱乐生活/前沿文化工作室编著. —北京: 科学出版社, 2010.2

(从零开始)

ISBN 978-7-03-026677-4

I. ①中… II. ①前… III. ①因特网—文娱活动—基本知识 IV. ①TP393.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第023047号

责任编辑: 王少华 林 陶/责任校对: 杨慧芳

责任印刷: 新世纪书局 /封面设计: 彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2010年4月第一版

开本: 大16开

2010年4月第一次印刷

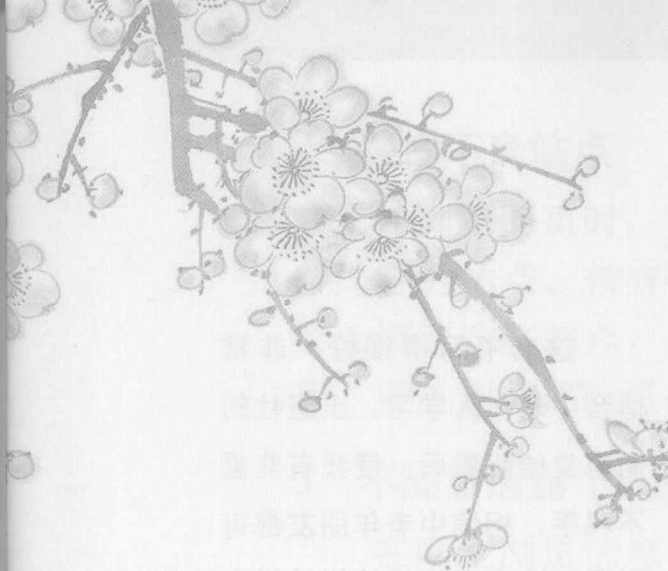
印张: 12.5

印数: 1—4 000

字数: 289 000

定价: 38.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



老有所学、老有所乐、老有所为！

全国老龄委办公室

陈传书





这套书写得很好，非常适合中老年人学习。出版社的同志交给我看后，使我有些爱不释手，相信中老年朋友都可以通过这套书轻松愉悦地学会电脑应用，老有所学，老有所乐，与时俱进。相信这套丛书的出版能为普及电脑应用立下战功。

全国老龄委办公室

作为一个离休人员，看了这套书后感触颇多。以往每到逢年过节单位都会送些生活用品；每到生日，孩子也会送些小礼物。现在我想，如果单位能够给我们离退休人员送一套这样的计算机应用书籍，作为节日礼物，孩子如果也能送这样一套书做我们的生日礼物，一定会更有意义，也会让我们更高兴，它会让我们的生活更加丰富多彩。

清华大学教授 王建雄



致中老年朋友的话

您是否还经常用笔和纸编写资料呢？

您是否还经常奔波于邮局给远方老朋友寄信呢？

您是否还在为自己的数码摄影技术而摇头叹息呢？

您是否还经常到拥挤的证券交易大厅炒股而疲劳奔波呢？

您是否觉得自己年岁渐高而无所乐趣呢？

.....

告诉您吧！这一切传统的生活方式都正在因电脑科技而改变。电脑，在我们生活中的应用越来越广泛！我们可以用“她”轻松地记录与编辑资料；随时与远方的老朋友聊天、通信；修复与美化我们自己拍摄的数码照片；坐在家中即可在网上买卖股票进行投资；闲来无事还可以听听音乐、看看电影、玩玩游戏。

可是，您总认为使用电脑是年轻人的专利，想学习又有以下担忧：

担心把电脑弄坏了；

担心自己老了，记性不好，久学不会；

担心书中的内容深奥难懂，不适合中老年人学习。

.....

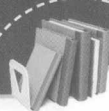
告诉您吧！您大可不必为此焦虑，本套丛书“从零开始学电脑系列（中老年版）”，正是为专门解决广大中老年朋友的这些担忧而进行策划和编写的。您不妨翻看图书，细细读一读内容，您会发现，即使您没有任何与电脑相关的基础知识，也能通过本系列图书达到一看就懂、一学就会的学习效果。

出版科目

为了让中老年朋友消除对电脑的畏惧感和陌生感，我社针对中老年人的具体情况，使用“浅显易懂、图解易学”的写作方式，编写并出版了当前最常用的相关图书科目。真正让广大不懂电脑的中老年朋友，能在较短的时间内轻松入门，并学会和掌握电脑的基本操作技能，帮助您远离“高科技恐惧症”！

具体出版产品包括电脑入门、上网、打字、炒股、摄影与照片处理等科目，您可以从中选购自己需要学习的图书。

丛书序



1 《从零开始——中老年人学会电脑操作（入门篇）》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学电脑操作而精心编写的图书。详细并全面地介绍了电脑入门基础、Windows XP操作系统的应用、电脑打字、用电脑编写文章、电脑上网操作，以及电脑安全与维护方面的内容。

2 《从零开始——中老年人学会电脑上网》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学电脑上网而精心编写的图书。内容包括电脑上网的连接与配置、网上冲浪、网上信息的搜索与下载方法、收发电子邮件与网上聊天通信、网上娱乐与生活、网络博客与网络安全等。

3 《从零开始——中老年人学会电脑打字》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学电脑打字而精心编写的图书。全书通过简洁直观的“图解”写作方式，详细而全面地介绍了电脑打字的基础知识、键盘的正确使用、常用拼音输入法的使用，以及五笔输入法的使用。

4 《从零开始——中老年人学会网上娱乐生活》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学互联网娱乐与生活而精心编写的图书。内容包括中老年人如何健康上网、网上沟通与通信、网上听音乐与看电视电影、网上玩各种游戏、网络个人博客的建立、网络社区的交流、网上生活信息的查找与搜索等。

5 《从零开始——中老年人学会电脑炒股》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学电脑炒股与投资理财而精心编写的图书。内容包括网上炒股入门知识、行情查看与分析技巧、股票买卖与操作技巧、基金理财方法与操作技巧、电脑炒股的安全知识等。

6 《从零开始——中老年人学会数码摄影与照片处理》

内容介绍：这是一本专门针对中老年人初学数码摄影和数码照片处理而精心编写的图书。详细而全面地介绍了数码摄影基础知识与技能技巧、数码照片的后期处理与创意制作等内容。

丛书序



套书五大特色

本套图书针对中老年朋友的学习需求与使用需求，在策划与编写时做到了以下特色。

- **直观形象的图解写作，浅显易懂的文字表述**

为了方便中老年人阅读和学习，本套书在内容安排上没有深奥难懂的理论，只有实用的操作和丰富的图示说明，能让中老年朋友在学习时快速上手。书中的实例都是结合中老年人的应用需求和实际情况来编写的。语言描述上浅显易懂，行文亲切。

- **版式简洁美观，开本大、文字大、图片大**

图书开本采用大16开，全彩印刷。版式简洁大方、层次清楚。正文文字采用四号字，图片清晰，非常适合中老年朋友学习使用。

- **亲切温馨的栏目提示，细心体贴的“您问我答”**

全书穿插“温馨提示”和“您知道吗”两个小栏目，亲切地提示初学者在学习中的注意事项和技能技巧。在每章后面细心地安排了“您问我答”小节，解答读者在学习过程中可能遇到的疑难问题。贴心的设计，让您在学习过程中感受到轻松、惬意！

- **配有与书中内容同步的多媒体语音教学视频**

与图书内容相配套的语音教学光盘提供了更加便利的学习捷径，只需跟着讲解进行同步操作就可学会。多媒体教学光盘可让中老年人像看电视一样，轻轻松松掌握电脑操作，学习效果立竿见影。

- **加赠与本书配套的相关软件和畅销书的视频教程**

为了方便广大中老年朋友学习，我们专门将书稿中配套的工具软件存放在光盘中，读者只需按书中的讲解安装后即可学习与使用。另外，为了提高中老年人的电脑技能，我们还赠送了本社畅销图书的视频教程，读者可自行观看学习。相当于花一本书的钱，学习两本书。

总之，这是一套一看就懂，一试就会的电脑基础图书。不需要您先了解电脑基础知识，也不需要数学、物理或英语的基础，只要您坐在电脑前，边看书边操作，很快就能学会电脑的操作与应用。当您认真学完一本书的内容后，您会发现，原来电脑技能竟如此的简单，之前的担心大可不必！

前言



如今，网络已经融入了我们的日常生活、学习和工作的方方面面。网络能使我们的视野开阔、阅历丰富、身心愉悦还能增进我们与亲朋好友之间的交流，提高我们的生活质量。因此，越来越多的中老年朋友步入“网民大军”。

《从零开始——中老年人学会网上娱乐生活》是中老年版从零开始学电脑系列图书中的一种。本书专门针对中老年人网上生活和娱乐所遇到的实际问题量身打造。全书通过简洁直观的“图解”写作方式，详细而全面地给中老年人介绍了网上娱乐和生活的知识，以及当前一些常用网络软件的使用方法。

全书共分8章，具体内容安排如下：

第1章：中老年人如何上网

主要介绍了电脑上网的前期准备工作，如Internet的连接、IE浏览器的认识与使用、常见的网络应用及上网的一些注意事项等内容。

第2章：网络沟通无极限

主要介绍了常用网络聊天工具的使用方法，包括下载、安装和使用QQ聊天软件，用新浪UC软件聊天唱歌，用TOM-Skype网络电话软件拨打免费电话等内容。

第3章：网络鸿雁传书

主要介绍了网上电子邮箱的申请与电子邮件的收发知识，还详细地介绍了常用Foxmail电子邮件客户端软件的具体使用。

第4章：网上视听新感觉

主要介绍了常用影音软件的具体使用方法与技巧，以及如何在网上听音乐、看电视电影节目等内容。

第5章：网上越玩越开心

主要介绍了上网玩游戏的方法和技巧，内容包括玩Flash小游戏、QQ游戏的方法与技巧，以及一些主流大型网络游戏。

第6章：玩转个人博客

主要介绍了个人博客的注册及创建方法、QQ个人空间的编辑与创建等内容。

第7章：网络社区论古今

主要介绍了BBS的注册及使用方法、网上校友录的使用等内容。



第8章 网上生活大本营

主要介绍了网上生活信息的查找与搜索，内容包括网上看新闻，查询地图、天气、医疗保健等日常生活信息，以及使用网上银行、在网上购物、网上炒股等内容。

本书具有字图清晰、讲解易懂、阅读轻松等特点。在内容写作上没有生涩难懂的语言，知识讲解浅显易懂；在内容编排上不求面面俱到，只求实用、常用。书中对中老年朋友在学习过程中经常会遇到的问题进行了专家级的指导和解答，以便中老年朋友在起步时少走弯路。本书力求达到让初学电脑入门的广大中老年朋友“一看就懂，一学就会；老有所学，老有所乐”的目标效果。

本书特别适合中老年人自学使用，也可以作为老年大学培训班的教材。孝顺的子女可以选择本书作为贴心礼物送给父母。

本书由前沿文化与中国科学出版集团新世纪书局联合策划并组织编写。全书由胡子平主编。参与本书编写的人员有冉丹、赵松、陈小银、何兵、黄镇、何国辉、王小红、吴明月、冉智梦、陈东、张彬彬、刘海涛等，他们都是从事计算机教学多年的老师、专家，具有丰富的教学经验和熟练的操作技巧。在此向所有参与本书编创的工作人员表示由衷的感谢！

最后，真诚感谢您购买本书。您的支持将鼓励我们不断努力，为您奉献更多、更优秀的电脑图书！由于计算机技术发展非常迅速，加上编者水平有限、时间仓促，不足之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编者
2009年12月

多媒体光盘使用说明

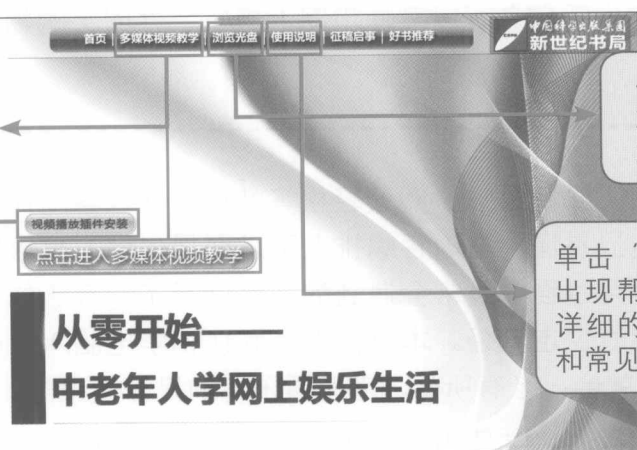
将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如下图所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击光驱的盘符进入配套光盘，然后双击“start.exe”文件即可。

让小军带您
进入多媒体
课堂吧！



单击“多媒体
视频教学”选
项→出现相应
的学习内容

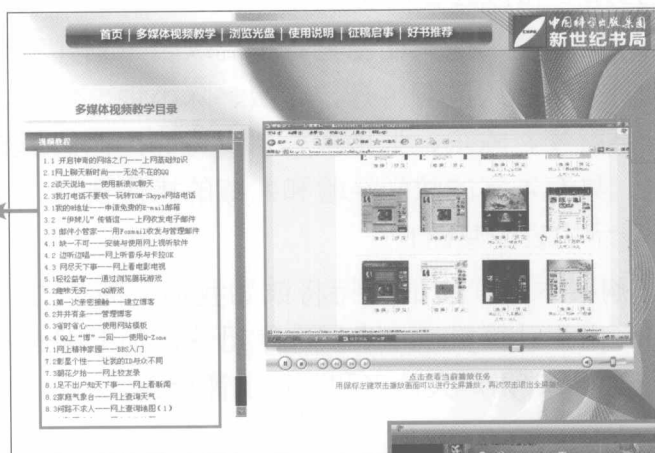
单击安装视频
播放插件



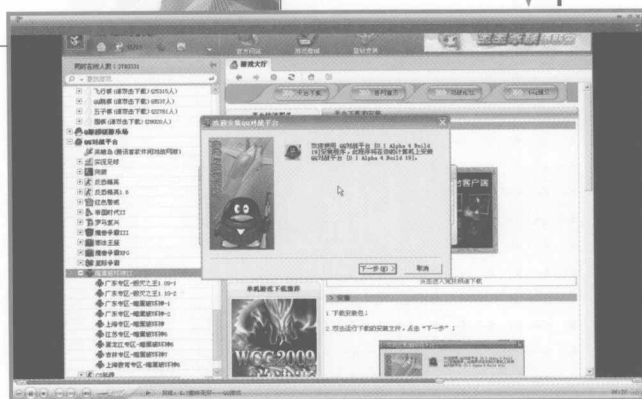
单击“浏览光
盘”会打开光
盘目录

单击“使用说明”会
出现帮助页面，包含
详细的光盘操作说明
和常见问题解答

选择相关的学
习内容→开始
播放视频教学



双击视频教学窗
口→可全屏观看
视频教学



温馨提示：光盘内容安排和操作实例和书中不完全一致，除书中重要知识点外，还补充了部分书中没有讲到的常见操作技巧，读者可脱离本书操作学习；本光盘只能在电脑上进行学习使用，不可用于家用DVD机播放。

第1章 中老年人如何上网.....1

网络已经深入到世界的各个角落，并且极大地影响和改变了人们的生活和工作方式，网上娱乐与生活是我们中老年朋友上网的常见应用。本章主要针对初学电脑上网的中老年朋友们，介绍了上网的基本操作、网络的用途以及上网的注意事项等基础知识。

1.1 开启神奇的网络之门——上网基础知识2



教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

1.1.1 揭开Internet的神秘面纱.....2

1.1.2 怎样连上Internet.....2

1.1.3 启动Web浏览器7

1.2 无所不能——网络应用面面观.....10

1.2.1 网上快乐生活.....10

1.2.2 网上轻松学习.....11

1.2.3 网上休闲娱乐.....11

1.2.4 网上医疗保健.....11

1.3 健康上网——中老年人上网注意事项12

1.3.1 保持身体健康.....12

1.3.2 建立良好心态.....13

1.3.3 注意娱乐适度.....13

1.3.4 树立安全意识.....13



您问我答14

问题01：如何查看自己上网的历史记录？14

问题02：如何清除上网的历史记录？15

问题03：不知道上网的网址怎么办？17

问题04：网页文字不能复制怎么办？17

问题05：怎样将经常访问的网页收藏起来？19

Contents

第2章 网络沟通无极限.....21

信息交流是人们工作、生活的重要组成部分，而即时通信工具的出现更加拉近了人与人之间的距离，本章详细地讲解了目前最流行的网络即时通信工具的使用方法与技巧。

2.1 网上聊天新时尚——无处不在的QQ..... 22



教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

- 2.1.1 下载QQ软件 22
- 2.1.2 安装QQ软件 23
- 2.1.3 申请QQ账号 25
- 2.1.4 登录与设置QQ..... 27
- 2.1.5 添加QQ亲友 28
- 2.1.6 进行QQ聊天 29
- 2.1.7 邀请亲友进行视频聊天 30
- 2.1.8 给亲友发送即时文件..... 32

2.2 谈天说地——使用新浪UC聊天 34



教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

- 2.2.1 下载安装新浪UC 34
- 2.2.2 登录UC..... 34
- 2.2.3 添加UC亲友..... 35
- 2.2.4 开始UC聊天..... 36

2.3 我打电话不要钱——玩转TOM-Skype网络电话 37



教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

- 2.3.1 使用网络电话有哪些好处 37
- 2.3.2 网络电话的基本要求..... 37
- 2.3.3 申请TOM-Skype账户..... 37
- 2.3.4 添加TOM-Skype亲友..... 38
- 2.3.5 使用TOM-Skype拨打网络电话 39
- 2.3.6 拨打普通电话..... 40
- 2.3.7 修改个人资料..... 40
- 2.3.8 阻止不速之客来访 41
- 2.3.9 设置呼叫转移..... 42

目 录



您问我答	42
问题01: 怎样利用QQ开一个网上同学会?	43
问题02: 怎样让QQ群消息不影响正常工作?	44
问题03: 如何将不速之客请出QQ?	44
问题04: 怎样用QQ发送短信?	45
问题05: 如何用TOM-Skype进行多人通话?	48

第3章 网络鸿雁传书

51

电子邮件的出现, 为我们的工作和生活带来了极大的便利。我们可以在任何地方、任何时间收、发信件, 解决了时空的限制, 大大地提高了工作效率。本章讲解了免费电子邮箱的申请方法, 详细地介绍了通过网站收发和管理电子邮件、使用Foxmail收发电子邮件的步骤和相关技巧。

3.1 我的@地址——申请免费的E-mail邮箱

52



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

3.1.1 什么是电子邮件	52
3.1.2 电子邮件的地址	52
3.1.3 申请免费E-mail邮箱	52

3.2 “伊妹儿”传情谊——上网收发电子邮件

54



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

3.2.1 进入E-mail邮箱	54
3.2.2 撰写和发送电子邮件	55
3.2.3 接收和查看电子邮件	56
3.2.4 回复和转发亲人的来信	57

3.3 邮件小管家——用Foxmail收发与管理邮件

57



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

3.3.1 建立Foxmail账户	57
3.3.2 撰写不同风格的电子邮件	58
3.3.3 用多种方式发送邮件	60
3.3.4 接收邮件	61
3.3.5 回复、转发与重新发送邮件	61
3.3.6 设计个性签名邮件	63

Contents



您问我答

您问我答	64
问题01: 怎样发送带有图片和附件的电子邮件?	64
问题02: 如何下载电子邮件中的附件?	65
问题03: 如何设置一个时间, 让邮箱系统定时给好友发送电子邮件呢?	66
问题04: 在Foxmail中如何建立自己的电子邮件通讯簿?	66
问题05: 如何删除不需要的电子邮件?	67

第4章 网上视听新感觉.....69

在网上观看电视、电影和欣赏音乐, 已成为我们网络生活中的一部分, 中老年朋友通过在网上享受网络视听, 可以达到愉悦身心的目的。我们可以通过专门的软件或者直接在网观看喜欢的节目, 而不必进行下载, 大大节省了时间和资源。本章主要讲解了网络影音软件的基本用法及一些实用技巧。

4.1 缺一不可——安装与使用网上视听软件.....70



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

4.1.1 网上常见的影音格式	70
4.1.2 安装与使用暴风影音播放器	71
4.1.3 安装与使用Windows Media Player	76

4.2 边听边唱——网上听音乐与卡拉OK.....77



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

4.2.1 使用QQ在线听音乐	77
4.2.2 使用酷狗在线听音乐	79
4.2.3 在UC上教你唱卡拉OK	81

4.3 网尽天下事——网上看电影电视.....83



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

4.3.1 使用QQLive免费看电视	83
4.3.2 使用PPLive网络电视	86
4.3.3 使用PPStream看电视	87
4.3.4 登录网站收看免费电影	90



您问我答

您问我答	92
问题01: 在线听音乐时断断续续怎么办?	92

问题02: 如何在UC中关联视频?	92
问题03: 如何邀请QQ好友一起听音乐?	93
问题04: 在PPLive中如何同时收看多个节目?	93
问题05: 使用PPStream播放电影电视时, 老是弹出屏幕保护程序 该怎么办?	94

第5章 网上越玩越开心.....95

在网上玩游戏, 目前成为人们工作之余放松心情的重要休闲方式, 中老年朋友在家闲来无事时, 适度地玩玩游戏可以达到益智健脑的效果。本章主要介绍了现在网络上风靡的各种网络游戏的玩法与技巧。

5.1 轻松益智——通过浏览器玩游戏..... 96



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

5.1.1 安装Flash插件.....	96
5.1.2 在网上玩Flash小游戏.....	97

5.2 趣味无穷——QQ游戏..... 98



教学录像: 本节内容配全程多媒体语音视频教程

5.2.1 下载和安装游戏大厅.....	98
5.2.2 下载QQ小游戏.....	100
5.2.3 QQ对战平台	103
5.2.4 QQ农场.....	104

5.3 互联互动——网络游戏..... 107

5.3.1 魔兽世界网络游戏	107
5.3.2 梦幻西游网络游戏	108
5.3.3 征途网络游戏.....	109



您问我答..... 109

问题01: 在线玩小游戏速度太慢怎么办?	110
问题02: 如何防止在QQ游戏中作弊?	110
问题03: 为何玩网络游戏时会卡, 速度很慢?	111
问题04: 如何解决QQ对战平台登录密码错误故障?	111
问题05: QQ游戏掉线后, 为什么欢乐豆被锁定?	111

Contents

第6章 玩转个人博客 113

博客（Blog）的出现，使人们在网上发表自己作品的梦想成为现实。由于博客的巨大影响力，每天都有无数的新用户加入到博客队伍中，本章详细地介绍了个人博客的使用方法和技巧。

6.1 第一次亲密接触——建立博客 114

 教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

6.1.1 博客简介 114

6.1.2 博客注册全攻略 114

6.2 井井有条——管理博客 116

 教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

6.2.1 如何写新日志 116

6.2.2 修改个人资料 117

6.2.3 添加链接及好友 118

6.3 省时省心——使用网站模板 119

 教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

6.3.1 让我的博客看起来更漂亮 119

6.3.2 如何定制模板 120

6.4 QQ上“博”一回——使用Q-Zone 129

 教学录像：本节内容配全程多媒体语音视频教程

6.4.1 免费开通Q-Zone 129

6.4.2 Q-Zone个性设置 130

6.4.3 发表日志 131

6.4.4 音乐盒管理 132

您问我答 134

问题01：如何对日志进行分类管理？ 134

问题02：如何与亲友共用一个博客？ 135

问题03：如何成为图片博客？ 136

问题04：如何保护自己的隐私？ 136

问题05：为什么在空间发表的日志没有在QQ上更新？ 138