

中老年人  
电脑新生活

# 中老年人

# 学电脑

文杰书院◎编著

- 结合中老年人使用电脑的特点，图文并茂，详解常见电脑应用
- 大字号排版，清楚明了；一步一图，手把手教您用电脑
- 穿插大量操作技巧，时刻提醒您相关的健康与保健常识

清华大学出版社

中老年人  
电脑新生活

# 中老年人

# 学电脑

文杰书院◎编著

清华大学出版社  
北京

中老年人电脑新生活

# 中老年人学电脑

文杰书院 编著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书是“中老年人学电脑”系列的一个分册，以通俗易懂的语言、精挑细选的实用技巧、翔实生动的操作案例，全面介绍了电脑的基础操作知识以及应用案例，主要内容包括 Windows XP 操作系统的基础知识、应用打字软件快速打字、管理电脑中的文件和资料、Office 2003 电脑办公与应用、电脑上网、常用工具软件以及电脑安全设置。

本书面向广大中老年读者，既适合无基础、有空闲时间的中老年朋友阅读学习使用，也适合广大电脑爱好者和自学读者的参考用书，还可以作为初、中级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/文杰书院编著. —北京：清华大学出版社，2012.5  
（中老年人电脑新生活）

ISBN 978-7-302-27956-3

I. ①中… II. ①文… III. ①电子计算机-基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 011114 号

责任编辑：朱英彪

封面设计：张秀岩

版式设计：文森时代

责任校对：张彩凤

责任印制：

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者：

装 订 者：

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：19 字 数：310 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版 印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~5000

定 价：38.80 元

---

产品编号：039555-01

## 前 言

电脑作为一种现代化工具已被广泛地应用在社会各个领域，成为人们日常工作、生活和学习中必不可少的助手。为帮助广大中老年读者快速提升电脑操作能力，我们编写了这本《中老年人学电脑》。

本书在编写过程中根据中老年读者的学习习惯，采用由浅入深、由易到难的方式进行讲解。读者还可以通过随书赠送的多媒体视频教学光盘进行学习。全书结构清晰，内容丰富，主要包括以下 5 个方面的内容。

### 1. 电脑的基本操作

第 1~5 章，介绍了电脑的基本操作，同时讲解了 Windows XP 的基本操作知识，包括设置桌面、窗口、文件夹和账户等，同时还介绍了电脑中快速输入文本的方法以及 Windows XP 自带的附件与游戏程序等。

### 2. 使用常用工具软件

第 6 章介绍了两款常用工具软件的使用方法，包括 ACDSee 看图软件和友立 DVD 拍拍烧软件。

### 3. 使用 Word 2003 编辑文档

第 7~8 章，介绍了 Word 2003 的使用方法，并附有大量的实例，更加具体地介绍了 Word 的应用方法。

### 4. 网上浏览与交流

第 9~12 章，全面介绍了连接网络、在网上浏览信息和使用聊天软件与亲友聊天的方法，同时也介绍了电子邮件的使用方法。

### 5. 保护电脑安全

第 13 章介绍了保护电脑安全的方法，包括使用杀毒软件查杀病毒和使用 Windows 防火墙的方法。

本书由文杰书院组织编写，参与本书编写的有李军、孟宪特、吴世闻、樊红梅、袁帅、许媛媛、梁晨、罗子超、李强、蔺丹、高桂华、周军、李统财、



安国英、蔺寿江、刘义、贾亚军、蔺影、李博、贾万学、安国华、宋艳辉等。

我们真切希望读者在阅读本书之后，不但可以开拓视野，还可以提高实践操作技能，并从中学习和总结操作经验和规律，达到灵活运用。

鉴于编者水平有限，书中纰漏和考虑不周之处在所难免，热忱欢迎读者予以批评、指正，以便日后能为您编写更好的图书。

如果您在使用本书时遇到问题，可以访问网站 <http://www.itbook.net.cn> 或发邮件至 [itmingjian@163.com](mailto:itmingjian@163.com) 与编者交流和沟通。

编 者

## 目 录

第 1 章 第一次接触电脑.....	1
1.1 认识电脑.....	2
1.1.1 什么是电脑.....	2
1.1.2 中老年人用电脑能做什么.....	2
1.1.3 中老年人应该怎样学电脑.....	5
1.2 认识电脑的硬件.....	5
1.2.1 显示器.....	5
1.2.2 主机.....	6
1.2.3 鼠标.....	7
1.2.4 键盘.....	8
1.2.5 音箱.....	8
1.2.6 打印机.....	9
1.3 用鼠标指挥电脑.....	10
1.3.1 打开电脑.....	10
1.3.2 认识鼠标外观.....	12
1.3.3 如何握持鼠标.....	12
1.3.4 认识鼠标指针.....	13
1.3.5 单击【我的电脑】图标.....	13
1.3.6 拖动【我的电脑】到指定位置.....	14
1.3.7 打开【我的电脑】窗口.....	14
1.3.8 右键单击【我的电脑】图标选择查看信息.....	15
1.3.9 关闭电脑.....	15
1.4 电脑保健常识.....	16
1.4.1 显示器保健常识.....	16
1.4.2 键盘保健常识.....	17
1.5 温故知新.....	17
第 2 章 从简单操作开始学电脑.....	18
2.1 认识桌面.....	19
2.1.1 什么是桌面.....	19



2.1.2	认识桌面.....	19
2.1.3	使用桌面图标.....	22
2.2	启动和退出程序.....	29
2.2.1	启动电脑程序.....	29
2.2.2	退出程序.....	30
2.3	操作窗口.....	31
2.3.1	什么是窗口.....	31
2.3.2	认识窗口外观.....	32
2.3.3	练习使用窗口.....	32
2.4	使用菜单.....	37
2.4.1	什么是菜单.....	37
2.4.2	使用窗口菜单.....	37
2.4.3	使用快捷菜单.....	40
2.5	获得 Windows 帮助.....	42
2.5.1	使用帮助主题.....	42
2.5.2	使用搜索文本框.....	44
2.5.3	添加到收藏夹.....	45
2.6	温故知新.....	47
<b>第 3 章</b>	<b>中老年人如何快速打字.....</b>	<b>48</b>
3.1	认识与使用键盘.....	49
3.1.1	认识键盘.....	49
3.1.2	正确使用键盘.....	52
3.2	认识、选择与切换输入法.....	53
3.2.1	认识汉字输入法.....	53
3.2.2	选择输入法.....	55
3.2.3	切换输入法输入状态.....	56
3.2.4	添加和删除输入法.....	56
3.3	使用微软拼音输入法.....	60
3.3.1	进入练习打字的环境.....	60
3.3.2	输入单个汉字.....	61
3.3.3	输入词组.....	62
3.3.4	输入标点符号.....	63
3.3.5	输入数字序号.....	66
3.4	练习打字.....	67
3.4.1	启动记事本.....	67
3.4.2	输入家人的姓名.....	68
3.4.3	保存与退出记事本.....	71

3.4.4 再次打开与编辑记事本程序 .....	73
3.5 温故知新 .....	75
<b>第 4 章 分门别类管理电脑中的资料 .....</b>	<b>76</b>
4.1 文件管理基础 .....	77
4.1.1 电脑中的文件保存位置 .....	77
4.1.2 什么是盘符 .....	78
4.1.3 什么是文件夹 .....	78
4.1.4 什么是文件 .....	79
4.1.5 什么是文件路径 .....	79
4.2 认识管理电脑文件的工具 .....	80
4.2.1 我的电脑 .....	80
4.2.2 资源管理器 .....	81
4.3 如何查看电脑中的信息 .....	82
4.3.1 打开【我的电脑】窗口 .....	82
4.3.2 进入指定盘符 .....	83
4.3.3 进入文件夹 .....	84
4.3.4 打开文件 .....	85
4.4 管理文件和文件夹 .....	86
4.4.1 在 C 盘新建【我的资料】文件夹 .....	86
4.4.2 建立【我的日记】文本文件 .....	88
4.4.3 将【我的日记】文件更名为【日记】 .....	89
4.4.4 将【我的资料】文件夹复制到 D 盘 .....	91
4.4.5 将【日记】文件移动到 C 盘 .....	92
4.4.6 在电脑中快速搜索文件 .....	93
4.5 使用回收站 .....	96
4.5.1 删除【我的资料】文件夹 .....	96
4.5.2 删除【日记】文件 .....	97
4.5.3 打开【回收站】窗口 .....	98
4.5.4 恢复【我的资料】文件夹 .....	99
4.5.5 清空回收站 .....	100
4.6 温故知新 .....	101
<b>第 5 章 中老年人用电脑的乐趣 .....</b>	<b>102</b>
5.1 用电脑听音乐或戏曲选段 .....	103
5.1.1 认识 Windows 自带的播放器 .....	103
5.1.2 启动 Windows Media Player 播放器 .....	104
5.1.3 播放电脑中的音乐 .....	105



5.2	用电脑看电影.....	106
5.2.1	播放电脑中的电影.....	106
5.2.2	控制播放中的电影.....	107
5.3	用电脑录制京剧.....	109
5.3.1	认识录音机.....	109
5.3.2	启动录音机.....	110
5.3.3	用电脑录下自己唱的京剧.....	110
5.3.4	编辑录音剪辑.....	112
5.4	用电脑绘图.....	115
5.4.1	启动画图程序.....	115
5.4.2	认识画图程序界面.....	116
5.4.3	使用工具箱中的工具绘制图形.....	117
5.4.4	编辑图形.....	118
5.4.5	保存绘制完成的图形.....	120
5.5	用电脑玩游戏.....	121
5.5.1	纸牌游戏.....	122
5.5.2	扫雷游戏.....	124
5.6	温故知新.....	125
<b>第 6 章</b>	<b>制作家庭数码电子相册.....</b>	<b>126</b>
6.1	将数码相片保存到电脑中.....	127
6.1.1	连接数码相机.....	127
6.1.2	将数码照片导入到电脑中.....	128
6.2	用 ACDSsee 软件浏览处理照片.....	130
6.2.1	启动 ACDSsee 软件.....	130
6.2.2	浏览电脑中的照片.....	131
6.2.3	将照片设为桌面背景.....	132
6.2.4	对数码照片进行简单的处理.....	133
6.3	使用软件制作电子相册.....	135
6.3.1	启动友立 DVD 拍拍烧软件.....	135
6.3.2	向友立 DVD 拍拍烧软件中添加照片.....	136
6.3.3	为电子相册添加特殊效果.....	137
6.3.4	合成与输出电子相册.....	139
6.4	温故知新.....	143
<b>第 7 章</b>	<b>用 Word 编写一篇文章.....</b>	<b>144</b>
7.1	认识 Word 文档编辑器.....	145
7.1.1	启动 Word 2003.....	145

7.1.2	认识 Word 2003 的工作界面 .....	146
7.1.3	退出 Word 2003 .....	149
7.2	文档的基本操作 .....	151
7.2.1	创建一个新的 Word 文档 .....	151
7.2.2	保存 Word 文档 .....	152
7.2.3	关闭 Word 文档 .....	153
7.2.4	打开 Word 文档 .....	154
7.3	编辑文章 .....	156
7.3.1	输入文章标题和内容 .....	156
7.3.2	选择文本 .....	157
7.3.3	修改文字内容 .....	157
7.3.4	删除错误的内容 .....	158
7.3.5	复制文本 .....	159
7.3.6	移动文本 .....	161
7.4	给文字排版 .....	162
7.4.1	将文章居中显示 .....	162
7.4.2	设置标题的字号和字体 .....	163
7.4.3	设置正文的字号和字体 .....	164
7.4.4	设置行距 .....	165
7.4.5	设置段落间距 .....	166
7.4.6	插入编号和项目符号 .....	167
7.5	打印输出文章 .....	169
7.5.1	页面设置 .....	170
7.5.2	设置页眉 .....	173
7.5.3	在页脚添加页码 .....	174
7.5.4	预览排版效果 .....	177
7.5.5	打印输出文章 .....	178
7.6	温故知新 .....	179
<b>第 8 章</b>	<b>用 Word 设计与制作精美作品 .....</b>	<b>180</b>
8.1	设计与制作贺卡 .....	181
8.1.1	设置边框和底纹 .....	181
8.1.2	在贺卡中插入图片 .....	184
8.1.3	使用艺术字 .....	186
8.1.4	使用文本框输入贺词 .....	188
8.2	制作家庭成员通讯录 .....	190
8.2.1	创建表格 .....	190
8.2.2	输入文字与定义字体 .....	192



8.3	温故知新.....	193
<b>第9章</b>	<b>中老年人学上网.....</b>	<b>194</b>
9.1	如何连接上网.....	195
9.1.1	建立 ADSL 宽带连接.....	195
9.1.2	用 ADSL 宽带连接因特网.....	199
9.2	认识 IE 浏览器.....	201
9.2.1	什么是 IE 浏览器.....	201
9.2.2	启动 IE 浏览器.....	201
9.2.3	认识 IE 浏览器窗口.....	202
9.2.4	退出 IE 浏览器.....	203
9.3	浏览网上新闻信息.....	204
9.3.1	使用地址栏浏览网页.....	204
9.3.2	使用超链接浏览网页.....	205
9.3.3	使用导航按钮浏览网页.....	206
9.4	收藏喜欢的网页.....	207
9.4.1	添加收藏网页.....	207
9.4.2	使用收藏夹打开收藏网页.....	209
9.4.3	整理收藏夹.....	209
9.4.4	删除收藏网页.....	212
9.5	温故知新.....	213
<b>第10章</b>	<b>上网搜索与下载信息.....</b>	<b>214</b>
10.1	搜索信息.....	215
10.1.1	使用 IE 浏览器搜索信息.....	215
10.1.2	使用搜索引擎搜索信息.....	216
10.2	将网上资源保存到电脑中.....	219
10.2.1	保存整个网页.....	219
10.2.2	保存网页中的精美图片.....	220
10.2.3	保存网页中的保健信息.....	221
10.2.4	使用 IE 浏览器下载软件.....	223
10.3	温故知新.....	225
<b>第11章</b>	<b>上网收发电子邮件与聊天.....</b>	<b>226</b>
11.1	上网收发电子邮件.....	227
11.1.1	申请免费电子邮箱.....	227
11.1.2	登录电子邮箱.....	229
11.1.3	给亲友写一封信.....	230

11.1.4	给亲友发送自己的照片 .....	231
11.1.5	给亲友发送自己的文章 .....	234
11.1.6	阅读与回复亲友信件 .....	236
11.1.7	打开亲友发来的照片或文章 .....	238
11.1.8	删除邮箱中的电子邮件 .....	240
11.2	与亲友上网聊天 .....	241
11.2.1	安装 QQ 聊天软件 .....	241
11.2.2	申请一个 QQ 号码 .....	245
11.2.3	登录 QQ 聊天软件 .....	247
11.2.4	将子女添加为 QQ 好友 .....	248
11.2.5	与子女在线聊天 .....	251
11.2.6	与子女进行异地视频聊天 .....	252
11.3	温故知新 .....	255
<b>第 12 章</b>	<b>中老年人的网上新生活 .....</b>	<b>256</b>
12.1	上网浏览新闻 .....	257
12.1.1	看新闻 .....	257
12.1.2	读报纸 .....	258
12.2	健康保健 .....	259
12.2.1	求医问药 .....	259
12.2.2	饮食健康保健 .....	260
12.3	出行旅游 .....	261
12.3.1	查询天气预报 .....	261
12.3.2	查询火车车次 .....	263
12.3.3	查询旅游景点 .....	264
12.3.4	查看电子地图 .....	265
12.4	看电视和听广播 .....	266
12.4.1	在网上看电视 .....	266
12.4.2	在网上听广播 .....	267
12.4.3	上网看电影 .....	268
12.5	温故知新 .....	269
<b>第 13 章</b>	<b>让自己的电脑更健康 .....</b>	<b>270</b>
13.1	让自己的电脑更健康 .....	271
13.1.1	什么是电脑病毒 .....	271
13.1.2	电脑病毒的传播途径和预防 .....	271
13.1.3	电脑感染病毒的症状 .....	272
13.2	查杀电脑病毒 .....	273



13.2.1	常见的杀毒软件简介 .....	273
13.2.2	下载金山毒霸杀毒软件 .....	274
13.2.3	安装金山毒霸杀毒软件 .....	276
13.2.4	使用金山毒霸杀毒软件 .....	278
13.3	360 安全卫士 .....	280
13.3.1	下载 360 安全卫士 .....	280
13.3.2	安装 360 安全卫士 .....	282
13.3.3	使用 360 安全卫士 .....	285
13.4	使用 Windows 防火墙 .....	287
13.4.1	什么是防火墙 .....	287
13.4.2	启用 Windows 防火墙 .....	287
13.4.3	设置 Windows 防火墙 .....	288
13.5	温故知新 .....	291

# 第1章 第一次 接触电脑

## 内容导读

本章主要介绍了认识电脑、认识电脑的硬件、用鼠标指挥电脑的知识与技巧，最后还针对实际的工作需求，介绍了中老年人使用电脑的一些保健常识。通过本章的学习，读者可以掌握电脑的基础知识，为进一步学习电脑知识奠定了基础。

## 本章要点

1. 认识电脑
2. 认识电脑的硬件
3. 用鼠标指挥电脑
4. 中老年人用电脑保健常识



电脑是一种能自动、高速地完成数值计算、数据处理等功能的电子设备，它已成为日常生活、学习和工作中不可缺少的工具。本节将介绍电脑的基础知识。

### 1.1.1 什么是电脑

电脑也称电子计算机，是一种利用电子学原理根据一系列指令来对数据进行处理机器。根据电脑外形可将其分为台式电脑和笔记本电脑两种。下面将分别予以介绍。

#### 1. 台式电脑

台式电脑也称台式机，是一种显示器和主机相分离的计算机。台式电脑主要由主机、显示器、鼠标和键盘组成，如图 1-1 所示。



图 1-1

#### 2. 笔记本电脑

笔记本电脑又称手提电脑，是一种小型、可携带的个人电脑，如图 1-2 所示。



图 1-2

### 1.1.2 中老年人用电脑能做什么

对于中老年人来说，使用电脑可以欣赏音乐、电影、电视剧，玩游戏，看书和学习，家庭理财，查看网上新闻，聊天以及收发邮件等。下面分别予以详

细介绍。

## 1. 欣赏音乐、电影、电视剧等

通过 Windows XP 系统自带的 Windows Media Player 播放器，可以播放 MP3、WMA 和 WAV 格式的音频文件，以及电影、电视剧等，如图 1-3 和图 1-4 所示。



图 1-3



图 1-4

## 2. 玩游戏

Windows XP 系统自带了很多游戏，如纸牌（如图 1-5 所示）、空当接龙、扫雷等。

## 3. 看书和学习

使用 Windows XP 系统自带的 IE 浏览器，就可以在互联网上看书和学习，如图 1-6 所示。

## 4. 家庭理财

可以使用 Microsoft Office Excel 2003 编辑个人预算表，进行家庭理财，如图 1-7 所示。

## 5. 查看网上新闻

使用 Windows XP 系统自带的 IE 浏览器，就可以查看网上新闻，如体育、房产、军事和财经等，如图 1-8 所示。