

中老年人  
电脑新生活

# 中老年人

# 网上冲浪

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

# 网上冲浪

文杰书院◎编著

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书是“中老年人电脑新生活”系列中的一个分册，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，全面介绍了中老年读者学习上网过程中必须掌握的知识与技巧，主要内容包括走进精彩的网上世界、中老年人学上网、利用网络随心搜索、保存与下载网上信息、解压文件、收发电子邮件、网上聊天、网上新生活、网上视听、网上休闲与娱乐以及网络安全维护等内容。

本书面向广大中老年读者，既适合刚刚接触电脑和网络的中老年朋友阅读学习，也可以作为老年大学的培训教材，同时对有一定经验的电脑用户和老年电脑爱好者也有很高的参考价值。

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

中老年人网上冲浪/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 978-7-302-27952-5

I. ①中… II. ①文… III. ①互联网络-基本知识 IV. ①TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 011121 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：姜彦

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：18 字 数：294 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：039557-01

## 前 言

随着互联网的发展和信息的全球化，电脑上网已成为现代人生活和工作不可缺少的一部分。本书是指导中老年读者学习上网的入门书籍，不仅详细介绍了上网必须掌握的基本知识、使用方法和操作步骤，还针对中老年读者在上网过程中经常遇到的问题进行了详细而透彻的指导，以便中老年读者在起步时少走弯路。

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。中老年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. 上网的前期准备

本书第 1~2 章，介绍了电脑上网的基础知识，包括认识因特网、使用宽带连接上网、上网浏览的必备工具、收藏网页信息以及按需定制 IE 浏览器等方面的内容。

### 2. 搜索与下载资源

本书第 3~5 章，介绍了浏览、搜索与下载网络资源等知识，包括认识搜索引擎、保存与下载网上信息和解压从网上下载的文件等内容，每章的知识讲解非常详细，有助于中老年读者快速了解与掌握。

### 3. 上网通信与聊天

本书第 6~7 章，全面介绍了收发电子邮件和与亲朋好友在网上聊天的方法。

### 4. 网上新生活与娱乐

本书第 8~10 章，介绍了上网看新闻、查询生活信息、听音乐和广播、看电视和电影以及网上娱乐等知识。通过本章的学习，可以使中老年读者的生活更加丰富多彩。

### 5. 网络安全和维护

本书第 11 章介绍了网络安全与维护方面的知识，包括认识电脑病毒、病毒

的防范与查杀、系统安全设置以及天网防火墙的使用等内容。

本书由文杰书院组织编写，参与本书编写工作的还有李军、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、安国华和宋艳辉等。

我们真切希望中老年读者在阅读本书之后，不但能够开拓视野，还可以增强实践操作技能，并从中学习和总结操作经验和规律，达到灵活运用。

鉴于编者水平所限，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，以便我们日后能编写出更好的图书。

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) 与我们交流和沟通。

编 者

## 目 录

第 1 章 走近精彩的网上世界.....	1
1.1 认识因特网.....	2
1.1.1 什么是因特网.....	2
1.1.2 中老年人上网能做什么.....	2
1.1.3 家庭上网的几种方式.....	3
1.2 使用宽带连接上网.....	4
1.2.1 什么是 ADSL.....	4
1.2.2 建立网络连接.....	4
1.2.3 连接 ADSL 上网.....	8
1.2.4 查看连接状态.....	9
1.2.5 断开 ADSL 连接.....	10
1.3 温故知新.....	12
第 2 章 中老年人学上网.....	13
2.1 上网浏览的必备工具.....	14
2.1.1 什么是 IE 网络浏览器.....	14
2.1.2 启动 IE 浏览器.....	14
2.1.3 认识 IE 浏览器工作界面.....	15
2.1.4 关闭 IE 浏览器.....	16
2.2 打开网页浏览信息.....	17
2.2.1 什么是网页.....	17
2.2.2 使用地址栏打开网页.....	17
2.2.3 使用超链接浏览网页信息.....	18
2.2.4 使用地址栏切换网页.....	19
2.3 浏览网页信息的方法.....	20
2.3.1 全屏浏览.....	20
2.3.2 脱机浏览.....	21
2.4 收藏网页信息.....	25
2.4.1 收藏网页.....	25
2.4.2 整理收藏夹.....	27

2.4.3	如何打开已经收藏的网页 .....	31
2.4.4	删除收藏的网页 .....	32
2.5	按需定制 IE 网络浏览器 .....	34
2.5.1	设置 IE 浏览器主页 .....	34
2.5.2	让网页中的文字再大一点 .....	35
2.5.3	设置 IE 浏览器工具栏 .....	37
2.6	温故知新 .....	38
<b>第 3 章</b>	<b>随心所欲搜遍天下 .....</b>	<b>39</b>
3.1	认识搜索引擎 .....	40
3.1.1	什么是搜索引擎 .....	40
3.1.2	搜索引擎的分类 .....	40
3.1.3	常见搜索引擎简介 .....	41
3.2	使用百度搜索引擎 .....	43
3.2.1	搜索养鱼知识 .....	43
3.2.2	搜索图片 .....	45
3.2.3	使用百度电子地图 .....	47
3.2.4	搜索百度百科知识 .....	49
3.3	使用有道搜索引擎 .....	50
3.3.1	使用有道搜索引擎搜索新闻 .....	50
3.3.2	使用有道辞典查询单词 .....	52
3.4	使用雅虎搜索引擎 .....	54
3.4.1	搜索指定网站 .....	54
3.4.2	使用雅虎的分类搜索 .....	55
3.5	使用搜狗搜索引擎 .....	57
3.5.1	使用搜狗搜索引擎搜索音乐 .....	57
3.5.2	使用搜狗搜索引擎搜索视频 .....	58
3.6	温故知新 .....	60
<b>第 4 章</b>	<b>保存与下载网上信息 .....</b>	<b>61</b>
4.1	保存网上信息 .....	62
4.1.1	保存当前打开的保健信息网页 .....	62
4.1.2	保存网页中的文字信息 .....	64
4.1.3	保存网页中的图片 .....	65
4.2	使用 IE 浏览器下载 .....	67
4.2.1	单击链接下载资料 .....	67
4.2.2	右键单击进行下载 .....	70
4.3	使用迅雷下载网上资源 .....	73

4.3.1	使用迅雷下载资料.....	73
4.3.2	使用迅雷搜索一部老电影.....	76
4.3.3	将老电影下载并保存到电脑中.....	77
4.3.4	在迅雷中查看与打开已下载的资源.....	79
4.4	温故知新.....	80
<b>第 5 章</b>	<b>解压从网上下载的压缩文件.....</b>	<b>81</b>
5.1	解压缩软件 WinRAR.....	82
5.1.1	认识 WinRAR.....	82
5.1.2	安装 WinRAR.....	82
5.1.3	认识 WinRAR 工作界面.....	86
5.2	压缩文件和文件夹.....	87
5.2.1	使用 WinRAR 工作窗口.....	87
5.2.2	使用右键快捷菜单.....	89
5.2.3	使用压缩向导.....	90
5.2.4	直接创建 WinRAR 压缩文件.....	94
5.3	解压缩文件.....	95
5.3.1	使用 WinRAR 工作窗口.....	95
5.3.2	使用右键快捷菜单.....	97
5.3.3	使用压缩向导.....	99
5.4	温故知新.....	100
<b>第 6 章</b>	<b>网上飞鸿——收发电子邮件.....</b>	<b>101</b>
6.1	电子邮件简介.....	102
6.1.1	什么是电子邮件.....	102
6.1.2	认识电子邮件的地址.....	102
6.1.3	收发电子邮件的方式.....	102
6.2	使用 Web 电子邮箱.....	103
6.2.1	申请免费电子邮箱.....	103
6.2.2	登录电子邮箱.....	106
6.2.3	撰写并发送电子邮件.....	108
6.2.4	阅读与回复电子邮件.....	109
6.2.5	给亲友发送照片.....	110
6.2.6	删除电子邮件.....	113
6.3	使用 Foxmail 电子邮件客户端.....	115
6.3.1	安装 Foxmail 电子邮件客户端.....	115
6.3.2	创建 Foxmail 邮箱帐户.....	118
6.3.3	撰写并发送电子邮件.....	120

6.3.4	阅读与回复电子邮件 .....	121
6.3.5	给亲友发送照片 .....	123
6.4	温故知新 .....	126
<b>第 7 章</b>	<b>与亲朋好友在网上聊天 .....</b>	<b>127</b>
7.1	QQ 聊天 .....	128
7.1.1	安装 QQ 聊天软件 .....	128
7.1.2	申请一个 QQ 号码 .....	131
7.1.3	登录 QQ 聊天软件 .....	134
7.1.4	将亲友添加到自己的 QQ 好友列表 .....	135
7.1.5	与亲友在网上聊天 .....	139
7.1.6	为亲友发送自己的照片 .....	144
7.1.7	设置个性化的 QQ .....	148
7.2	使用微软 MSN 聊天 .....	152
7.2.1	安装 MSN .....	152
7.2.2	注册 MSN 聊天用户 .....	154
7.2.3	登录 MSN .....	156
7.2.4	将好友添加到 MSN 联系人列表 .....	157
7.2.5	与好友在线实时聊天 .....	159
7.2.6	与好友进行在线实时视频聊天 .....	160
7.2.7	为好友传送一张近照 .....	161
7.2.8	接收与查看好友传送的照片 .....	162
7.3	温故知新 .....	164
<b>第 8 章</b>	<b>丰富多彩的网上新生活 .....</b>	<b>165</b>
8.1	上网浏览新闻 .....	166
8.1.1	网上看新闻 .....	166
8.1.2	网上读报纸 .....	167
8.2	查询生活信息 .....	169
8.2.1	查询电视节目预告 .....	169
8.2.2	查询地区区号 .....	171
8.2.3	查询股市信息 .....	171
8.2.4	网上求医 .....	173
8.3	网络阅读与学习 .....	174
8.3.1	网络在线读书 .....	174
8.3.2	使用语音读书软件 .....	177
8.3.3	查询学习资料 .....	179
8.4	出游旅行 .....	181

8.4.1	查询天气预报.....	181
8.4.2	查询火车车次.....	182
8.4.3	查询旅游景点.....	183
8.5	温故知新.....	184
<b>第 9 章</b>	<b>精彩的网上多媒体视听世界.....</b>	<b>185</b>
9.1	网络媒体播放器.....	186
9.1.1	使用 RealPlayer 播放音乐和电影.....	186
9.1.2	使用 Windows Media Player 播放音乐和电影.....	189
9.2	上网听音乐和广播.....	191
9.2.1	在线听评书.....	192
9.2.2	使用酷我音乐盒在线听经典老歌.....	194
9.2.3	龙卷风网络收音机.....	200
9.3	上网看电影和电视.....	210
9.3.1	在线看电视.....	210
9.3.2	使用 PPlive 软件在线看电影.....	212
9.4	温故知新.....	220
<b>第 10 章</b>	<b>中老年人网上休闲与娱乐.....</b>	<b>221</b>
10.1	进入精彩的腾讯 QQ 网络游戏.....	222
10.1.1	下载 QQ 游戏大厅.....	222
10.1.2	安装 QQ 游戏大厅.....	224
10.1.3	进入 QQ 游戏大厅.....	227
10.1.4	下载与安装斗地主游戏.....	228
10.1.5	参与游戏.....	230
10.2	QQ 农场.....	232
10.2.1	添加 QQ 农场.....	232
10.2.2	进行 QQ 农场游戏.....	234
10.3	联众网络游戏.....	236
10.3.1	下载联众游戏大厅.....	236
10.3.2	安装联众游戏大厅.....	239
10.3.3	注册联众账号.....	240
10.3.4	登录联众游戏大厅.....	243
10.3.5	下载与安装象棋游戏.....	244
10.3.6	开始象棋游戏.....	245
10.3.7	快速找到好友进行游戏.....	247
10.4	温故知新.....	248

第 11 章 网络安全和维护 .....	249
11.1 认识电脑病毒 .....	250
11.1.1 什么是电脑病毒 .....	250
11.1.2 电脑病毒的传播途径和预防 .....	250
11.1.3 电脑感染病毒的症状 .....	251
11.2 查杀电脑病毒 .....	252
11.2.1 常见的杀毒软件简介 .....	252
11.2.2 下载金山毒霸杀毒软件 .....	253
11.2.3 安装金山毒霸杀毒软件 .....	255
11.2.4 启动金山毒霸查杀病毒 .....	257
11.3 使用 360 安全卫士 .....	259
11.3.1 下载 360 安全卫士 .....	259
11.3.2 安装 360 安全卫士 .....	261
11.3.3 启用 360 安全卫士 .....	264
11.4 系统安全设置 .....	266
11.4.1 IE 浏览器安全设置 .....	266
11.4.2 Windows 防火墙设置 .....	267
11.5 使用天网防火墙 .....	270
11.5.1 认识天网防火墙 .....	270
11.5.2 下载与安装天网防火墙 .....	270
11.5.3 设置防火墙的安全级别 .....	276
11.5.4 设置防火墙密码 .....	277
11.6 温故知新 .....	278

# 第 1 章 走近精彩的 网上世界

## 内容导读

本章主要介绍了什么是因特网、中老年人上网能做什么和家庭上网的几种方式的知识与技巧，在本章的最后还针对实际的工作需求，讲解了 ADSL 的概念、建立网络连接、连接 ADSL 上网以及断开 ADSL 连接的方法。通过本章的学习，读者可以掌握使用因特网上网的知识，为进一步学习因特网知识奠定基础。

## 本章要点

1. 认识因特网
2. 使用宽带连接上网



因特网是由使用公共网络的计算机连接而成的全球网络，使用因特网可以查阅资料和休闲娱乐。本节将介绍有关因特网的知识。

### 1.1.1 什么是因特网

因特网的英文名称是 **Internet**，是指在全球范围内采用 **TCP/IP** 协议的众多计算机网络相互连接而成的世界性的开放式计算机网络。因特网是由许多个小网络（子网）互联而成的一个逻辑网，每个子网中连接着若干台计算机（主机），它们以相互交流信息资源为目的，基于一些共同的协议，并通过许多路由器和公共互联网连接。

### 1.1.2 中老年人上网能做什么

因特网是全球信息的汇总，中老年人使用因特网可以收发电子邮件、聊天、购物和查阅资料等。下面分别予以详细介绍。

#### 1. 收发电子邮件

在网上申请了免费电子邮箱后，中老年用户可以使用电子邮件与好友进行交流。支持免费申请电子邮箱的网站有网易、搜狐和新浪等。如图 1-1 所示为网易邮箱的登录界面。

#### 2. 聊天

在因特网上，中老年用户可以使用各种聊天工具软件在线与子女、亲朋好友聊聊家常，交流感情，如图 1-2 所示为 QQ 聊天的界面。

#### 3. 购物

使用因特网，中老年用户可以足不出户地在网上购买自己喜欢、实用的物品，如图 1-3 所示为淘宝网购物界面。



图 1-1

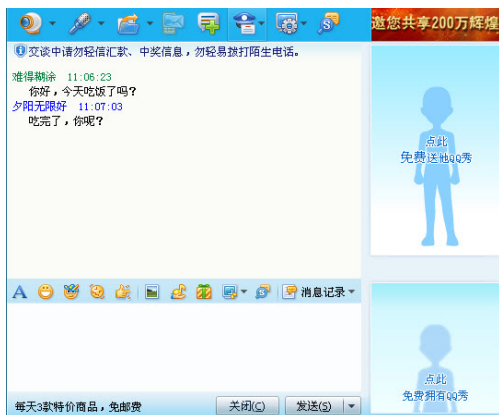


图 1-2

#### 4. 查阅资料

使用因特网, 中老年用户可以查阅各种资料, 如天气预报、房产信息以及可口菜肴的做法等, 如图 1-4 所示为查阅天气预报的界面。



图 1-3



图 1-4

### 1.1.3 家庭上网的几种方式

家庭上网的方式有很多种, 比如电话拨号上网、ISDN 上网和 ADSL 宽带上网等, 下面简单介绍比较常用的两种上网方式。

#### 1. 电话拨号上网

电话拨号上网是指在家里通过公共电话线路上网的一种上网方式。其主要的上网设备有电脑、调制解调器和一根电话线, 另外还要一个拨号上网的软件。

## 2. ADSL 宽带上网

ADSL 的中文名称是非对称数字用户环路, ADSL 使用普通电话线作为传输介质, 使用 26kHz 的高频带, 网络速度很快。

Section

1.2

# 使用宽带连接上网



如果准备在因特网上看电影、玩游戏、购物等, 那么最好使用宽带连接上网。本节将介绍有关使用宽带连接上网的知识。

### 1.2.1 什么是 ADSL

ADSL 是一种新的数据传输方式, 它因为上行和下行带宽不对称, 因此称为非对称数字用户环路。ADSL 采用分频复用技术把普通的电话线分成了电话、上行和下行 3 个相对独立的信道, 从而避免了相互之间的干扰。因此, 既使边打电话边上网, 也不会发生上网速率和通话质量下降的情况。

### 1.2.2 建立网络连接

ADSL 宽带连接是一种通过现有普通电话线为家庭和办公室提供宽带数据传输服务的技术。下面介绍建立网络连接的操作方法。



图 1-5

#### 01 选择控制面板菜单项

- 1 在 Windows XP 操作系统桌面上, 单击【开始】按钮。
- 2 在弹出的【开始】菜单中, 选择【控制面板】菜单项, 如图 1-5 所示。



图 1-6

## 02 选择【打开】菜单命令

- 1 弹出【控制面板】窗口，把鼠标指针移动至窗口垂直滚动滑块上，按住鼠标左键不放并向下拖动滑块。
- 2 释放鼠标左键，右键单击【网络连接】图标。
- 3 在弹出的右键菜单中选择【打开】菜单命令，如图 1-6 所示。



## 健康保健常识

脾的运化功能正常，才能使肾精化源有继。而肾精得充，精化肾气，自然会健康长寿。

## 03 单击链接项

弹出【网络连接】窗口，在窗口左侧导航窗格的【网络任务】区域中，单击【创建一个新的连接】超链接项，如图 1-7 所示。



## 健康保健常识

多食用天然与野生食物，少食用人工复制与精加工的食品。



图 1-7

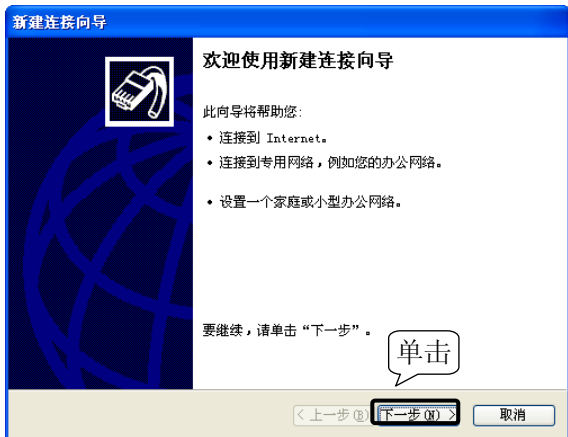


图 1-8

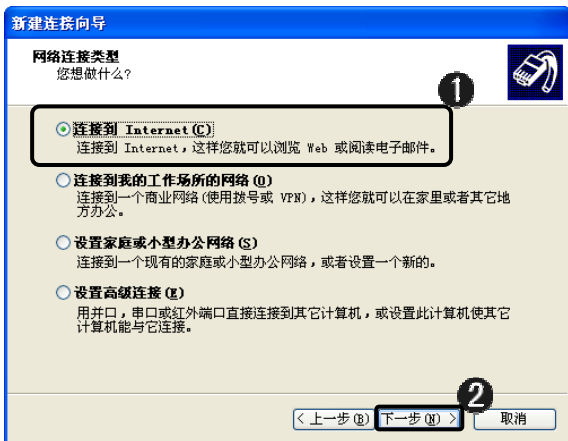


图 1-9

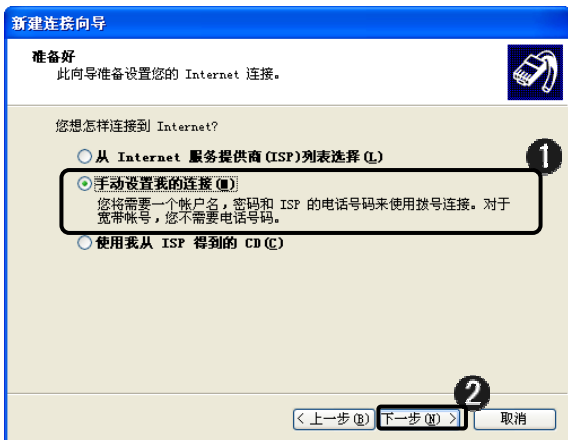


图 1-10

#### 04 选择【打开】菜单命令

弹出【新建连接向导】对话框, 进入【欢迎使用新建连接向导】界面, 在其中单击【下一步】按钮, 如图 1-8 所示。

#### 05 选择单选项

- 1 在【网络连接类型】区域中, 选择【连接到 Internet】单选按钮。
- 2 单击【下一步】按钮, 如图 1-9 所示。

#### 06 选择单选项

- 1 在【新建连接向导】对话框的【您想怎样连接到 Internet?】区域中, 选择【手动设置我的连接】单选按钮。
- 2 单击【下一步】按钮, 如图 1-10 所示。