

【中国老龄科学研究中心组织编写】



老有所学
老有所乐

为老年电脑课堂题

丙戌夏 李寅库

老年

电脑课堂

● 张恺悌 主编 / 蔺丹 编著

网上新生活



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【中国老龄科学研究中心组织编写】



老有所学
老有所乐

为老年电脑课堂题
词
丙戌夏 李宝库

老年

电脑课堂

● 张恺悌 主编 / 蔺丹 编著

网上新生活



人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网上新生活 / 张恺悌主编; 蔺丹编著. —北京: 人民邮电出版社, 2006.10
(老年电脑课堂)

ISBN 7-115-15351-5

I. 网... II. ①张... ②蔺... III. 计算机网络—基本知识 IV. TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118425 号

内 容 提 要

随着因特网的不断发展和普及, 网络已经走进寻常百姓的家庭, 越来越多的老年朋友希望学会电脑上网的方法。本书是《老年电脑课堂》系列丛书的一个分册, 针对老年读者的需求, 书中通过讲述日常生活中的实例, 详细介绍了上网方法及常见的上网应用。通过阅读本书, 读者可以尽快掌握上网的基本操作知识, 进而学会通过上网解决日常生活和学习中的常见问题。

本书面向老年朋友, 尤其适合社区居民、离退休人员自学上网操作和应用, 同时也适合作为社区电脑培训班和老年大学的教材使用。

老年电脑课堂

网上新生活

◆ 中国老龄科学研究中心组织编写

主 编 张恺悌

编 著 蔺 丹

责任编辑 苏 欣 蒋 艳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 6.25

字数: 111 千字

2006 年 10 月第 1 版

印数: 1—5 000 册

2006 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-15351-5/TP · 5738

定价: 15.00 元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

老有所学 老有所乐

為老年电脑課堂題

丙戌夏 李宝库



李宝库

中国人民政治协商会议全国委员会委员
中国老龄事业发展基金会会长
原民政部副部长

《老年电脑课堂》系列丛书编委会

特约顾问

李宝库 中国人民政治协商会议全国委员会委员
中国老龄事业发展基金会会长
原民政部副部长

主 任

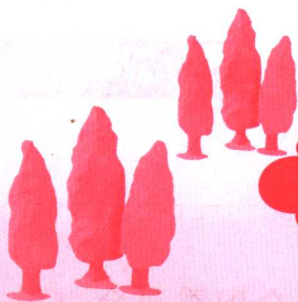
阎青春 中国老龄工作委员会办公室副主任
吕晓春 人民邮电出版社副社长、总编辑

副 主 任

张恺悌 中国老龄科学研究中心主任、研究员
魏津生 中国人口与发展中心研究员
国务院参事
田雪原 中国社会科学院学术委员会委员
中国人口学会常务副会长
张志鑫 中国老龄事业发展基金会副会长
顾 翀 人民邮电出版社副社长

编 委

蒋 伟 尤 靖 阎和平 邹 捷 朱德杰
徐爱玲 田培琦 卫茂春 冯庆延 吴小美



致老年读者



城市公园里聚集的晨练人群，黄昏街边喧闹的秧歌队伍，结伴而行的夕阳红旅游团队，广播电视里频繁播放的养生保健广告……我们已经进入老年社会。

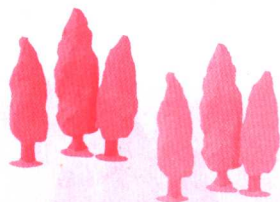
快速更新换代的数字化产品，逐年壮大的网民队伍，人们借助电脑收发邮件、共享照片、看电影、听讲座、查资料、聊天交友、办公炒股……我们已经进入信息化社会。

此时，你走进老年人的行列。“老龄社会信息化”犹如交错路口的一个崭新路标，它色彩斑斓却又扑朔迷离地矗立在那儿，等你重新辨认，等你再次为自己的生活寻找新的乐趣。

全国老龄工作委员会办公室 2006 年 2 月发布的研究报告告诉我们：“到 2004 年底，中国 60 岁及以上的老年人口达到 1.43 亿，占总人口的 10.97%。”也就是说，生活在我们周围的 10 个人中就有一个超过 60 岁。

可以说 20 世纪有两个最大的成就，一是人的寿命延长了，二是人类健康状况改善了。在今天的老龄社会中，老年不再意味着是人生的下坡路，老年不再意味着是余生，而是转折、是重新起步。即使记忆力有些衰退，但也不如常人以为的那样明显；相反却有着丰富的阅历积累和更好的理解力，你仍然可以有梦想，仍然可以有机会重新开始，保持激情、保持精神追求之人必定拥有更加旺盛的生命力。

致老年读者



现在的老年人有幸生活在这样一个信息化的年代里，这是一个“重叠性的世界”。这个世界正在消除文化等级和各学科领域的差别。过去需要在学校里苦读多年才能获得的知识，现在通过电脑查询几分钟即可获得。无论老年青年，都会发现不断更新自己所学，已经成为社会生存之必需。在学习新知识新技术领域里，任何年龄层的人都站在同一个起跑线上。而电脑技能正是融入这个时代的必修课程，这课程的特点恰恰不需要超强的记忆能力，只要走进去玩起来，一天学一点，日积月累定见成效。这就是信息时代送给老年人的最大优势，这优势利于你生命的新转折，利于你生活目标的再次启动。这里的世界很精彩，我们深信老年朋友们在自得其乐的过程中，有所学习，有所收获，不断提高自己的生活质量。

在这样一个生机勃勃的时代，你会发现，人的物质生活有限，人的精神需求却无限。无论什么年龄的人，都可以怀有梦想与渴望，年龄不是问题，重要的是重新定位和勇气。电脑将助你前行，带你走进丰富多彩的快乐生活。

编者



目 录



第 1 讲 上网浏览基础知识 1

1.1 怎样浏览网上信息 1

1.2 启动和退出 IE 浏览器 1

◇ 本讲小结 6

◇ 上机练习 6

第 2 讲 浏览和保存网上信息 7

2.1 打开与浏览网上新闻 7

2.2 使用工具栏按钮图标 12

2.3 保存网上信息 14

◇ 本讲小结 20

◇ 上机练习 20

第 3 讲 搜索网上信息 21

3.1 认识网络搜索引擎 21

3.2 搜索网上信息 22

3.3 搜索歌曲或戏剧选段 25

3.4 搜索图片资料 30

◇ 本讲小结 33

◇ 上机练习 34

第 4 讲 网上生活 35

4.1 网上求医问药 35

4.2 饮食和健康保健 38

4.3 出行查询 40

4.4 网上旅游信息 44

◇ 本讲小结 48

◇ 上机练习 48

第 5 讲 网上读书和看报 49

- 5.1 上网看新闻 49
- 5.2 在网上博览群书 52
- 5.3 看网上博客文章 54
- 5.4 上网翻译文章 56
- ◇ 本讲小结 60
- ◇ 上机练习 60

第 6 讲 网上娱乐 61

- 6.1 查询和收看电视节目 61
- 6.2 听广播和评书 66
- 6.3 上网看电影 68
- ◇ 本讲小结 70
- ◇ 上机练习 70

第 7 讲 网上理财和购物 71

- 7.1 网上银行 71
- 7.2 在网上商城购物 77
- ◇ 本讲小结 85
- ◇ 上机练习 86



第1讲 上网浏览基础知识



本讲要点

- 怎样浏览网上信息
- 启动和退出 IE 浏览器

第①讲

上网浏览基础知识

日常生活中所提到的上网,实际上就是使用电脑登录到因特网上。因特网是一个信息资源丰富的大宝库,它的出现给人们的学习、生活和工作带来了极大的便利。在开始上网之旅前,首先介绍一些有关上网的基础知识。

1.1 怎样浏览网上信息

人们获取信息的渠道很多,但是传统媒体有许多局限性,如电视新闻播完后再想看就不容易了,这是因为电视节目的播放是由电视台控制的,观众只能被动的观看。通过因特网获取信息完全可以不受这种限制,可以随时阅读新闻,也可以主动查询新闻,极大方便了上网用户,从而打破了原有获取信息受时间和空间限制的局限性。

浏览网上信息需要使用网络浏览器,网络浏览器是一种可以浏览网上信息资源的软件工具。目前人们使用最多的是 Microsoft 公司的 Internet Explorer (以下简称 IE)。如果电脑安装有 Windows 98/2000/XP 操作系统,那么将自动安装 IE 浏览器,无需单独购买。

如果准备浏览网上信息,除了有网络浏览器还是不够的,还需要知道准备浏览的网站的地址(网址),在启动 IE 浏览器后,需要输入相关网站的地址后,才能打开并浏览指定的网站。

网站是由很多幅网页组成的,浏览网上信息实际上就是浏览网站中的网页,在使用 IE 浏览器打开一个网站的地址后,在 IE 浏览器中打开的就是网页。

在浏览网页时,你会发现,当鼠标指向某些文字或者图片的时候,鼠标的形状会由箭头变成手指形状,只要按下鼠标左键就会出现一个新的网页,上网用户可以通过单击这些文字或图片打开更多的网页,获取更多的信息。

1.2 启动和退出 IE 浏览器

上网浏览信息首先需要启动 IE 浏览器,在启动 IE 浏览器后,即可使用它浏览网上信息资源了。为了能够帮助读者更好地使用 IE 浏览器,本节将在介绍启动 IE 的具体操作方法后,介绍 IE 的工作界面组成,进而帮助读者深入了解 IE 浏览器,最后还将介绍关闭 IE 的操作方法。



1.2.1 启动 IE 浏览器

常见的启动 IE 浏览器的操作有 3 种方式，下面分别予以介绍。

1. 用快捷方式快速启动

一般情况下，在 Windows 桌面都会有 IE 浏览器的快捷方式图标，可以通过双击快捷方式图标的方式启动 IE 浏览器，下面来介绍具体的操作方法。

将移动鼠标指针指向 Windows 桌面上 IE 快捷方式图标并双击，或者用鼠标右键单击 IE 快捷方式图标，从弹出的菜单中选择【打开主页】菜单项，这样即可启动 IE 浏览器，如图 1.1 所示。

2. 从快速启动栏启动

Windows 快速启动栏是位于桌面下方的一个小长条区域，其中提供了一些常见的软件的快捷方式图标。使用快速启动栏启动 IE，只需单击 IE 浏览器图标即可，如图 1.2 所示。

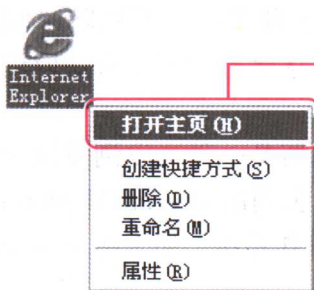


图 1.1 用快捷方式快速启动

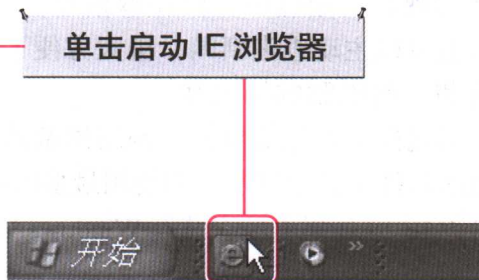


图 1.2 从快速启动栏启动



多学一点

如果在 Windows 任务栏中没有快速启动按钮，可以用鼠标右键单击任务栏，从弹出的菜单中选择【工具栏】→【快速启动】菜单项，即可打开快速启动按钮组了，如图 1.3 所示。

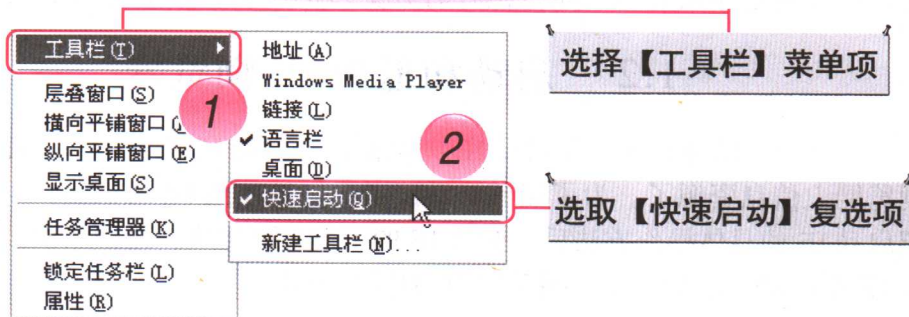


图 1.3 打开快速启动按钮组

3. 从 Windows 开始菜单启动

如果 Windows 桌面上没有 Internet Explorer 快捷方式, 还可以通过 Windows 开始菜单启动 IE 浏览器。



边学边练

第1步



单击 Windows 桌面【开始】按钮, 弹出开始菜单。

第2步



将鼠标指针指向【程序】菜单项, 在展开的菜单中单击【Internet Explorer】选项即可启动 IE 浏览器, 如图 1.4 所示。

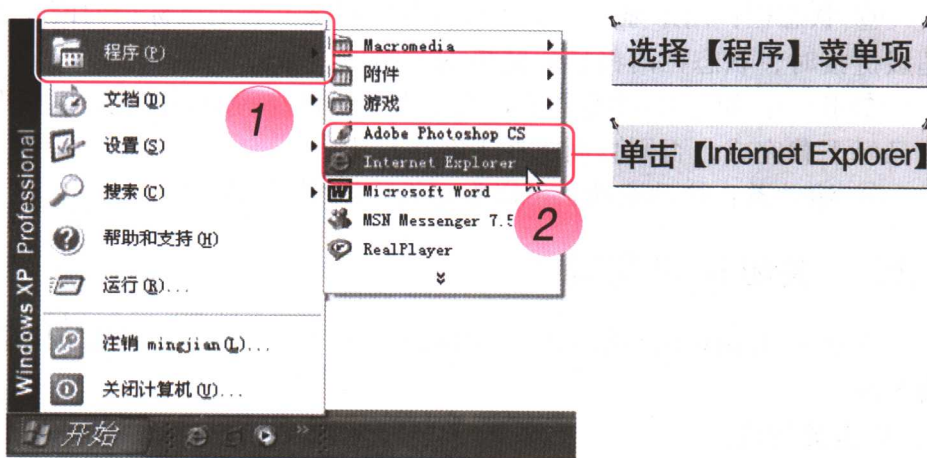


图 1.4 从 Windows 开始菜单启动

1.2.2 认识 IE 浏览器的工作界面

启动 IE 浏览器后将自动打开 IE 浏览器的工作界面窗口。

IE 浏览器的工作界面窗口主要由标题栏、菜单栏、工具栏、地址栏、工作区和状态栏几个部分组成, 如图 1.5 所示。

- ① 标题栏: 用来显示 IE 标记和当前打开的网页的名称。
- ② 菜单栏: 单击其中的菜单项将弹出下拉菜单, 可以从中选择所要执行的操作。
- ③ 工具栏: 位于菜单栏下方, 提供了 IE 的一些常用工具按钮。
- ④ 地址栏: 在地址栏中可以输入一个网站的地址, 如果单击地址栏右边的下拉按钮可以弹出一个下拉列表, 从中可以单击选择最近输入的若干个网址。
- ⑤ 网页浏览窗口: 显示当前网页的内容。

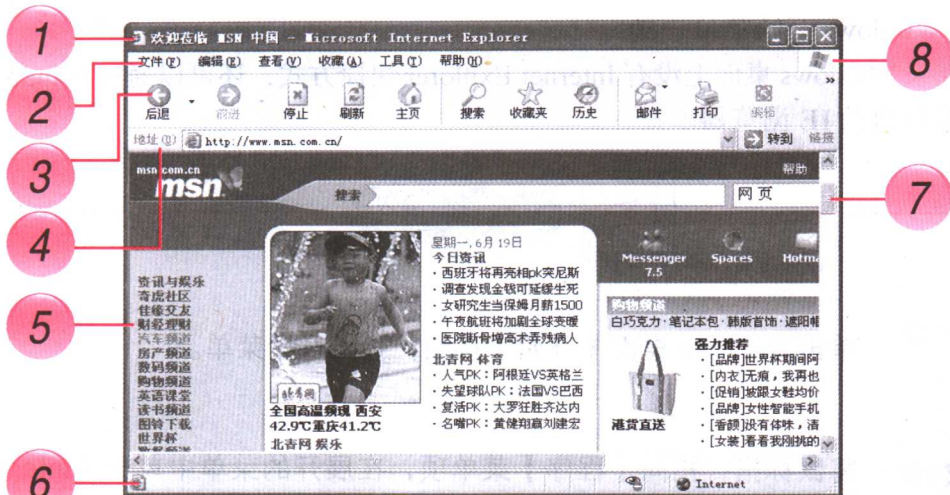


图 1.5 IE 浏览器主界面

⑥ 状态栏：用来显示当前网页打开的状态。当用鼠标指向网页上的某一超级链接时，状态栏内将显示链接到的网址。

⑦ 图标：如果 IE 浏览器窗口右上方旗帜飘扬的动画停止，则说明当前页面已经下载完成，否则页面正在下载过程中。

⑧ 滚动条：拉动滚动条可以卷动页面以便于浏览。

1.2.3 关闭 IE 浏览器

在使用 IE 浏览网页结束后，应该将其关闭，常见的关闭 IE 浏览器的方法有 5 种。

1. 单击关闭按钮

在 IE 浏览器【标题栏】的右侧单击【关闭】按钮即可关闭 IE 浏览器，如图 1.6 所示。

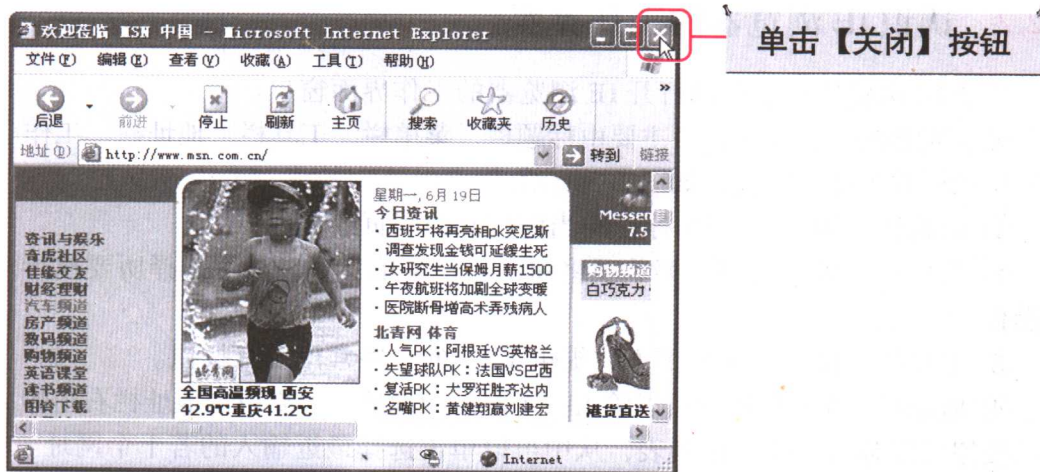


图 1.6 单击按钮关闭 IE 浏览器

2. 单击标题栏图标关闭

在 IE 浏览器【标题栏】的左侧单击 IE 图标, 在弹出的菜单中, 单击【关闭】选项, 即可关闭 IE 浏览器, 如图 1.7 所示。

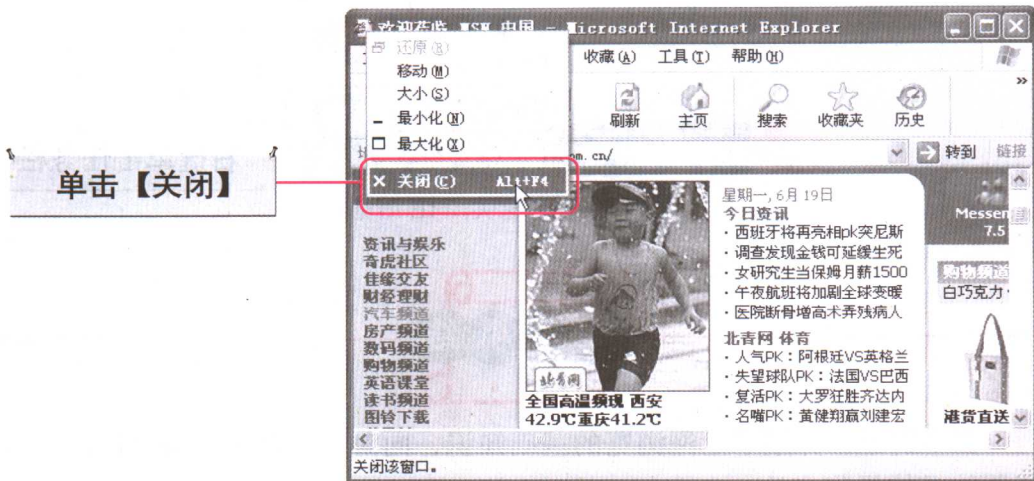


图 1.7 单击标题栏图标关闭 IE 浏览器

3. 使用菜单命令关闭

在 IE 浏览器主界面窗口中, 单击【文件】→【关闭】菜单项, 即可关闭 IE 浏览器, 如图 1.8 所示。

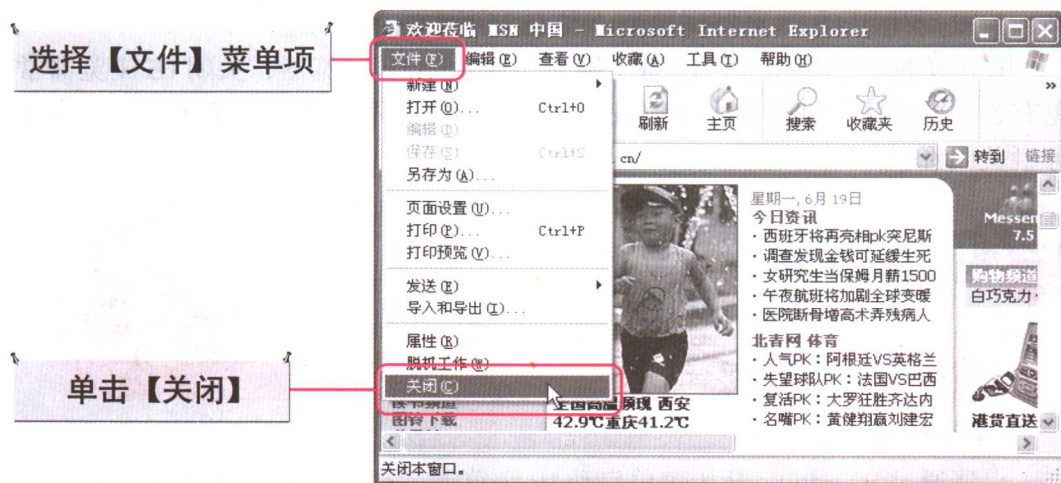


图 1.8 使用菜单命令关闭 IE 浏览器

4. 在任务栏关闭

用鼠标右键单击 IE 浏览器在 Windows 任务栏中的图标按钮, 从弹出菜单中选择【关闭】选项即可关闭 IE 浏览器, 如图 1.9 所示。

5. 按下组合键快速关闭

在打开的当前 IE 浏览器窗口中, 按下键盘上的 [Alt] 键的同时, 按下键



盘上的 [F4] 键, 即可快速将 IE 浏览器关闭。

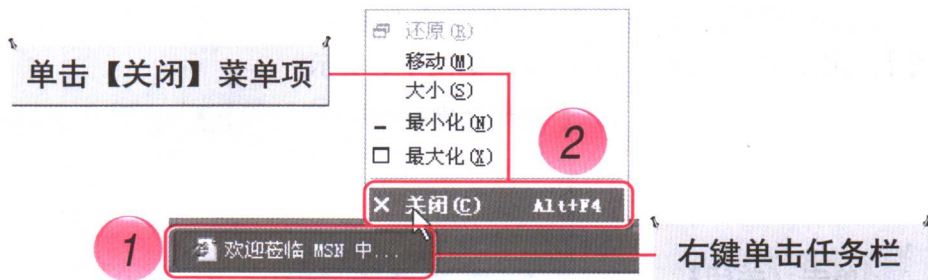


图 1.9 在任务栏关闭 IE 浏览器

本讲小结

在本讲中, 介绍了上网浏览的基础知识, 同时又讲解了启动和退出 IE 浏览器的具体操作方法。

IE 浏览器可以“通过桌面快捷方式”、“从快速启动栏”和“从 Windows 开始菜单”启动。

IE 浏览器的工作界面窗口主要由标题栏、菜单栏、工具栏、地址栏、工作区和状态栏几个部分组成, 每个组成部分可以提供不同功能, 读者应了解其含义, 为日后使用 IE 浏览器浏览网上信息打下牢固的基础。

在浏览网页结束或者不准备上网时, 应关闭 IE 浏览器, 关闭 IE 浏览器常见有 5 种方法, 分别为单击关闭按钮、单击标题栏图标、使用菜单命令、在任务栏关闭和按下组合键关闭 IE 浏览器。



上机练习

启动和关闭 IE 浏览器

【操作提示】

请通过 Windows 开始菜单启动 IE 浏览器, 打开 IE 浏览器的工作界面后, 请指出 IE 浏览器工作界面的各个组成部分, 并使用 IE 菜单命令关闭 IE 浏览器。



第2讲 浏览和保存网上信息

第②讲

浏览和保存网上信息



本讲要点

- 打开一个新闻网站
- 使用工具栏浏览网页
- 保存网上新闻信息

很多人上网的目的就是为了获取更多的信息，浏览网上信息成了上网最重要的应用之一，在本讲将为读者介绍使用 IE 浏览器打开网站并浏览和保存网上信息的方法。

2.1 打开与浏览网上新闻

老年读者应关心国内外大事，关注发生在身边的各类新闻信息，上网看新闻并浏览网上信息，可以完全满足读者获取大量信息的需求。在本节中，将告诉读者如何打开一个网站并阅读网上新闻的方法。

2.1.1 进入网站

浏览网上新闻信息应进入网站，进入网站需要知道相关网站的网址，如 <http://www.sina.com> 就是一个网址，当在浏览器地址栏输入这个网址并按下回车键后即可打开新浪网网站。下面来介绍通过输入网址打开网站的具体操作方法。



边学边练

第1步

在 IE 地址栏右侧文本框中输入网址，如 “[http://www.sina.com.cn](http://www.sina.com)”，然后单击【转到】按钮 转到 或者按下键盘上的回车键。如图 2.1 所示。



辅导员提示

直接输入网址 www.sina.com 并按下回车键后，IE 将自动补齐为 <http://www.sina.com>。就是说，无需输入 “<http://>” IE 即可自动补齐网址。

输入网址



图 2.1 在 IE 地址栏输入网址



第2步



IE 窗口右上角旗帜图标将开始飘动起来，同时状态栏内显示当前正在连接的网站地址，同时在底部有一个进度条在慢慢前进，表明正在打开网页的进度，当网页全部打开后将进入新浪网站的主页，如图 2.2 所示。

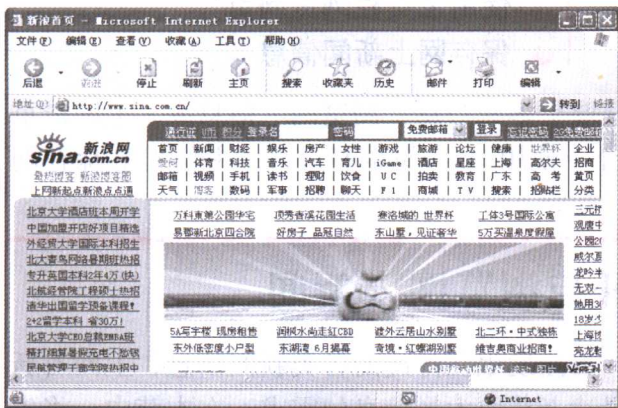


图 2.2 进入新浪网站主页



辅导员提示

在新浪网的主页中
将看到很多新闻，我们
就从在这里开始浏览网
上信息之旅了！



指点迷津

一些老年朋友或许会问，什么是网址呢？打个比方说吧，找一个人需要知道这个人的地址；找一本书，也要知道它存放的具体位置。同样，在因特网中要找到需要的网站，就要知道这个网站的地址，即网址。因特网上的每个网站都有各自的名字标识，网址就是表明站点确切位置的地址。比如 <http://www.163.com> 就是一个完整的网址。

2.1.2 认识和设置 IE 浏览器的主页

现在呈现在我们面前的就是新浪网网站的主页（又称为首页）。主页是一个网站的起始页面，好比是一本书的封面或目录。人们可以通过一个网站的主页浏览到网站中的其他信息资源。

细心的读者会发现，每次启动 IE 浏览器后，IE 浏览器都会打开一个固定的网页，那么这个固定的网页被称为 IE 浏览器的默认主页。IE 浏览器的默认主页是可以更改的，人们可以将自己喜欢的网站作为 IE 的主页，这样每次启动 IE 后，将自动打开这个网页。下面以将新浪网设置为 IE 默认主页为例，介绍更改 IE 主页的方法。