



教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

计算机应用专业系列教材

# Internet 和 Intranet 应用实验

杨传斌 编



中央广播电视大学出版社

中国图书馆学报 2006年第4期

# Internet和Intranet 应用实验

中国图书馆学报 2006年第4期

73.977  
YCB  
C-1

计算机应用专业系列教材

# Internet 和 Intranet 应用实验

杨传斌 编

中央广播电视大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

Internet 和 Intranet 应用实验 / 杨传斌编. —北京:  
中央广播电视大学出版社, 2001.7  
计算机应用专业系列教材  
ISBN 7-304-02046-6

I. I… II. 杨… III. ①因特网-教材②企业-互  
连网络-教材 IV. TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 049054 号

版权所有, 翻印必究。

计算机应用专业系列教材  
**Internet 和 Intranet 应用实验**  
杨传斌 编

---

出版·发行/中央广播电视大学出版社  
经销/新华书店北京发行所  
印刷/北京密云胶印厂  
开本/787×1092 1/16 印张/6.25 字数/153 千字

---

版本/2001 年 6 月第 1 版 2003 年 1 月第 4 次印刷  
印数/33001 ~ 44000

---

社址/北京市复兴门内大街 160 号 邮编/100031  
电话/66419791 68519502 (本书如有缺页或倒装, 本社负责退换)

---

书号: ISBN 7-304-02046-6/TP·162  
定价: 11.00 元

# 前 言

“Internet 和 Intranet 应用”是一门实践性很强的课程，必须通过大量的上机操作与上网应用，才能理解并掌握它。为了便于进行本门课程的实践教学，我们编写了此书作为实验课教材。

本书主要介绍 Internet 的基本实验，包括以下五个实验：一、E-Mail 软件的安装与应用（263 免费 E-Mail 的申请与使用、E-Mail 客户软件 Outlook Express 的安装与使用）；二、WWW 浏览器的安装与应用；三、Web 服务器的安装、配置与管理（PWS、IIS、FTP）；四、个人主页的制作和上传（简单的个人主页制作、免费个人主页空间的申请、个人主页的上传）；五、代理服务器与网络安全实验（WinRoute 的安装和配置）。

本书既给出了每一个实验的实验内容和要求，又详细介绍实验的每一个具体步骤，读者只要依次完成实验，便可以掌握 Internet 常用软件安装与使用的基本技术。本书中的各个实验应该与理论课程的相关内容同步进行。

本书由浙江师范大学杨传斌编写，方利伟、王良辉、张力、王正聪、金虹等人参加了本书部分章节的编写和全部实验的验证及其它工作。由于作者水平所限，加之 Internet 技术与应用发展非常迅速，书中难免存在不妥之处，恳请广大读者指正。

作 者

2001 年 3 月

# 目 录

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 实验一 E-Mail 软件的安装与应用                    | [ 1 ] |
| 1.1 实验内容和要求                            | [ 1 ] |
| 1.2 免费 E-Mail 信箱的申请与使用                 | [ 1 ] |
| 1.2.1 263 信箱的申请                        | [ 1 ] |
| 1.2.2 263 信箱的使用                        | [ 3 ] |
| 1.2.3 263 信箱的高级配置与使用                   | [ 7 ] |
| 1.3 E-Mail 客户软件 Outlook Express 的安装与使用 | [12]  |
| 1.3.1 Outlook Express 的安装              | [12]  |
| 1.3.2 Outlook Express 的配置              | [13]  |
| 1.3.3 Outlook Express 的使用              | [16]  |
| 实验二 WWW 浏览器的安装与应用                      | [24]  |
| 2.1 实验内容和要求                            | [24]  |
| 2.2 IE 浏览器软件的安装、设置和应用                  | [24]  |
| 2.2.1 IE 的下载与安装                        | [24]  |
| 2.2.2 IE 的设置                           | [25]  |
| 2.3 Internet Explorer 的使用              | [31]  |
| 实验三 Web 服务器的安装、配置与管理                   | [35]  |
| 3.1 实验内容和要求                            | [35]  |
| 3.2 PWS 的安装与使用                         | [35]  |
| 3.2.1 安装前的准备                           | [35]  |
| 3.2.2 PWS 的安装                          | [38]  |
| 3.2.3 PWS 的管理                          | [42]  |
| 3.2.4 PWS 的使用                          | [45]  |
| 3.3 IIS 的安装、配置与管理                      | [47]  |
| 3.3.1 安装 IIS                           | [48]  |
| 3.3.2 IIS 的基本配置                        | [49]  |
| 3.3.3 高级配置和管理                          | [50]  |
| 3.3.4 FTP 站点的配置                        | [56]  |
| 实验四 个人主页的制作和上传                         | [60]  |
| 4.1 实验内容和要求                            | [60]  |
| 4.2 个人主页的制作和上传                         | [60]  |
| 4.2.1 简单的个人主页制作                        | [60]  |
| 4.2.2 免费个人主页空间的申请                      | [62]  |
| 4.2.3 个人主页的上传                          | [66]  |

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| 实验五 代理服务器与网络安全实验                           | [73] |
| 5.1 实验内容和要求                                | [73] |
| 5.2 WinRoute 的安装与设置                        | [73] |
| 5.2.1 准备内部网                                | [73] |
| 5.2.2 WinRoute 的特性和功能                      | [74] |
| 5.2.3 下载和安装 WinRoute                       | [75] |
| 5.2.4 WinRoute 代理服务器的设置                    | [76] |
| 5.2.5 WinRoute 拨号参数的设置                     | [79] |
| 5.2.6 WinRoute IP 地址的设置                    | [80] |
| 5.2.7 WinRoute DHCP 服务器的设置                 | [81] |
| 5.2.8 WinRoute 的其它设置介绍                     | [83] |
| 5.3 Norton Personal Firewall 的安装与设置        | [84] |
| 5.3.1 防火墙原理和 Norton Personal Firewall 功能简介 | [84] |
| 5.3.2 Norton Personal Firewall 的安装与界面      | [85] |
| 5.3.3 Norton Personal Firewall 的高级设置       | [90] |

# 实验一 E-Mail 软件的安装与应用

## 1.1 实验内容和要求

### 【实验内容】

- (1) 申请并使用一个免费 E-Mail 信箱；
- (2) 安装 E-Mail 客户软件 Outlook Express；
- (3) 根据实际情况对软件进行设置；
- (4) 用 Outlook Express 收、发及管理邮件。

### 【实验要求】

- (1) 掌握免费 E-Mail 信箱的收发与管理；
- (2) 掌握 Outlook Express 邮件客户端软件的使用和配置。

### 【实验报告】

分析 E-Mail 收发方式与管理功能。

## 1.2 免费 E-Mail 信箱的申请与使用

免费 E-Mail 信箱很多，可以到不同的站点去申请。主要有 21 世纪网 (www.21cn.com)、163 网站 (www.163.net)、263 网站 (www.263.net) 等，申请也非常的方便。下面就以在 263 网站申请为例进行介绍。

### 1.2.1 263 信箱的申请

单击桌面上 IE 浏览器图标，打开 IE 浏览器，在地址栏中输入网址 <http://www.263.net> 进入 263 网站，如图 1-1 所示。



图 1-1 263 网站主页面

单击“申请”按钮开始 E-Mail 信箱的申请，单击后进入用户名输入页面，如图 1-2 所示。

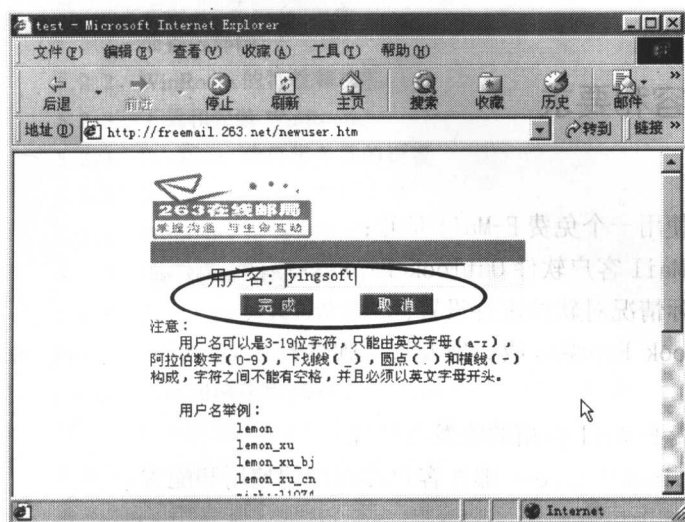


图 1-2 用户名输入

用户名可以是 3~19 位字符，只能由英文字母 (a~z)，阿拉伯数字 (0~9)，下划线 (\_)，圆点 (.) 和横线 (-) 构成，字符之间不能有空格，并且必须以英文字母开头。用户名最好选择有意义的字符串，为了便于记忆，如用姓名的缩写，或是姓名与籍贯、出生年月的结合等等。例如：ykfang、ykfang1978、fang19781101 等。输入的用户名如果已经有人注册了，则系统会提示该用户名已经有人使用，此时必须选择其它的用户名进行注册。在用户名还没有被使用的情况下，单击完成按钮，出现电子邮件服务条款页面，在该页中显示的是使用该电子邮件必须遵守的规则和申请免费电子邮件服务之前的准备工作，我们必须无条件同意才行。单击“我同意”按钮，就进入填写用户基本信息页面，如图 1-3 所示。

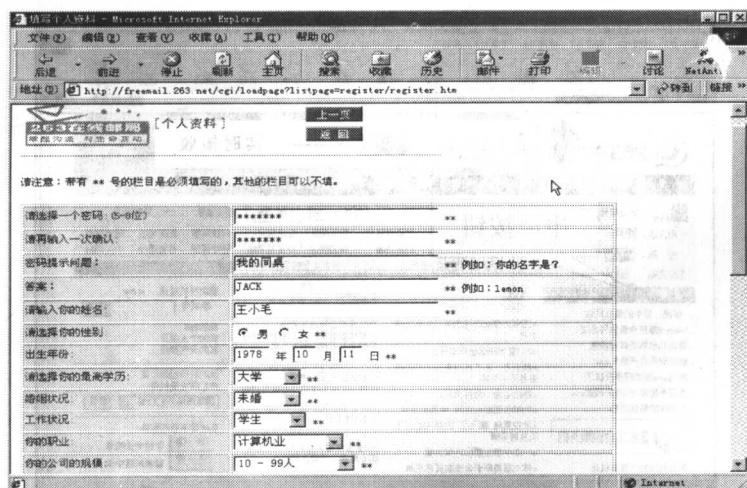


图 1-3 填写用户基本信息

在该页面中要做的就是填写用户的个人基本信息，如密码、姓名、性别、出生日期、学历、婚姻状况等。需注意的是带有\*\*号的栏目是必须填写的，如果没有填写则不能进入下一步。密码需输入两次，即要确认一次，这样可以防止用户误输，而导致下次不能登录信箱中。其中密码提示问题和答案栏是为用户忘记密码时使用的，用户如果忘记了密码，可以通过密码提示问题和答案两项以及出生年月项进行身份确认，重新登录信箱。填好个人基本信息，单击“完成”按钮进入用户个人信息确认页面，如果用户发现自己的信息输入有误，可以单击 IE 浏览器工具条上的“后退”按钮，重新修改信息，如图 1-4 所示。



图 1-4 IE 浏览器工具条

如果没有发现错误，则可以单击页面中的“完成”按钮，此时将出现信箱注册成功的页面，如图 1-5 所示，到此信箱申请完成。

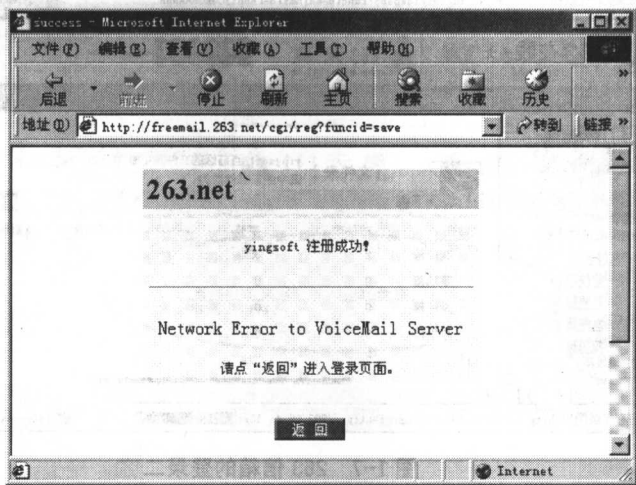


图 1-5 申请成功提示页面

1.2.2 263 信箱的使用

信箱申请成功后，系统就已分配给用户一个 E-Mail 地址。地址为用户名加@263.net，而用户名是在申请过程中输入的字符串，如用户名为 yingsoft，则它的 E-Mail 地址为 yingsoft@263.net。

1. 收邮件

收发邮件都必须先进入到 263 网站，具体操作和申请时一样，然后输入用户名、密码，如图 1-6 所示。单击“进入”按钮或直接敲回车键，登录 263 邮件页面，如图 1-7 所示。

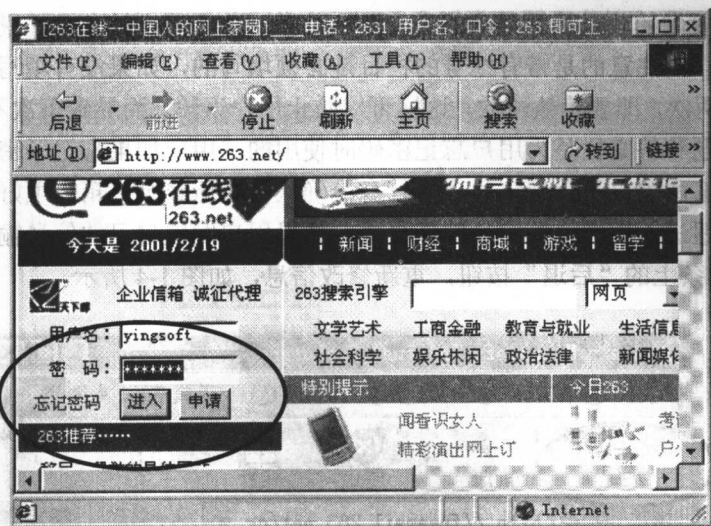


图 1-6 263 信箱的登录一

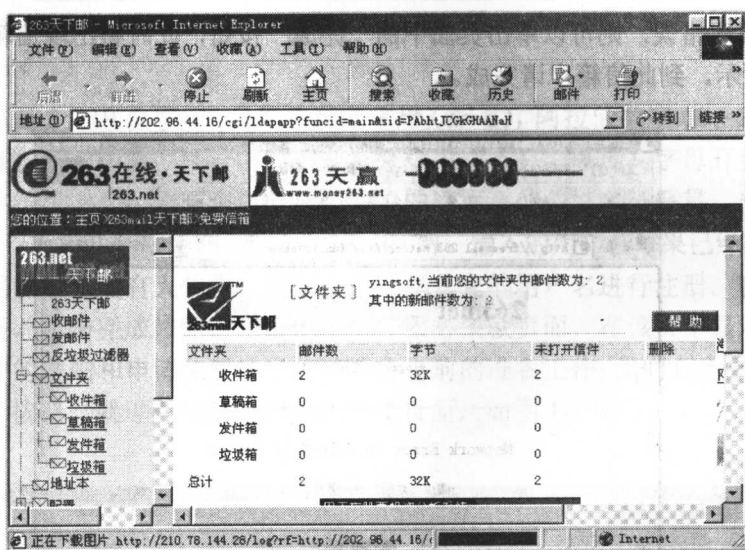


图 1-7 263 信箱的登录二

在页面中可以看到收件箱、草稿箱、发件箱、垃圾箱中的邮件的基本情况，在邮件栏中显示该文件夹中的邮件数目，字节栏中显示该文件夹中的邮件大小，未打开信件栏中显示该文件夹中没有看过的邮件，从该栏目中我们也可以知道有没有新的邮件。

要查看邮件的具体内容，可以单击页面左边的“收件箱”，此时在页面的右边出现收件箱中的邮件，如图 1-8 所示。我们可以看到共有两封邮件，我们还可以看到邮件的主题，发件人、发件日期，信件大小，是否有附件。附件指的是随邮件一起发送的文件，它的文件类型不受限制，可以是图片、文本、声音等各种文件，利用附件我们可以传送文件资料。

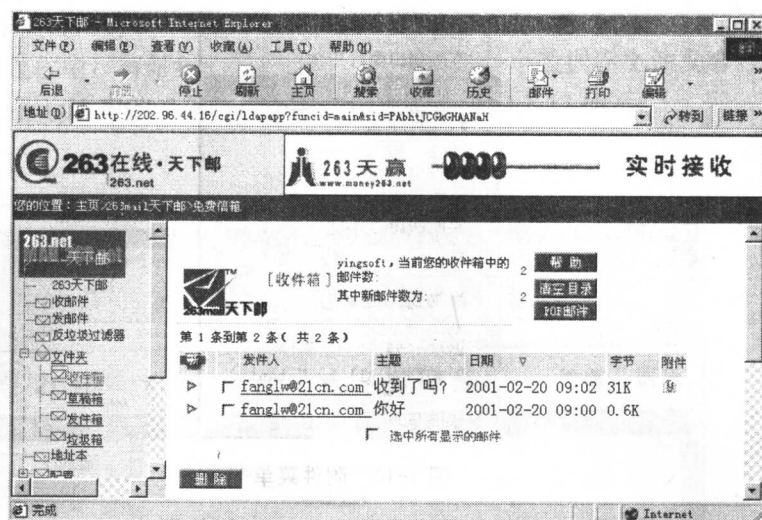


图 1-8 收件箱中的邮件列表

单击发件人一栏下的相应邮件可以打开该邮件的具体内容，如图 1-9 所示。

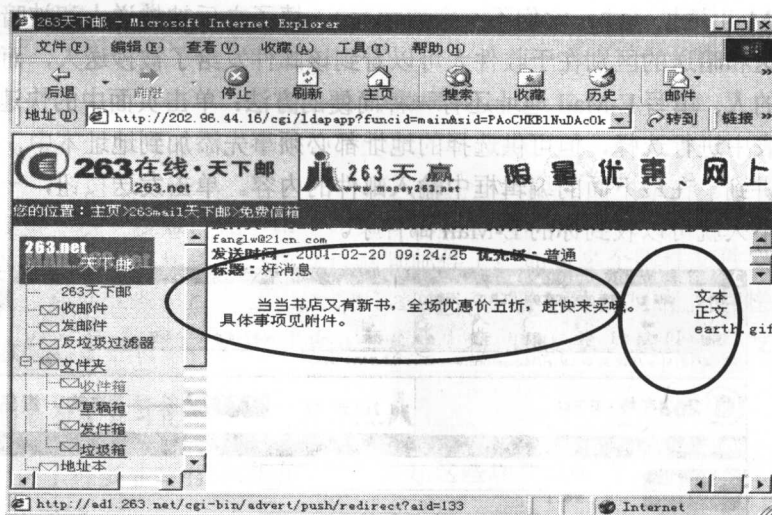


图 1-9 邮件内容

在页面的中间可以看到邮件的内容：“当当书店又有新书……”，页面的右边是随邮件一起发送的附件。附件的内容我们可以右击附件，出现菜单如图 1-10 所示。

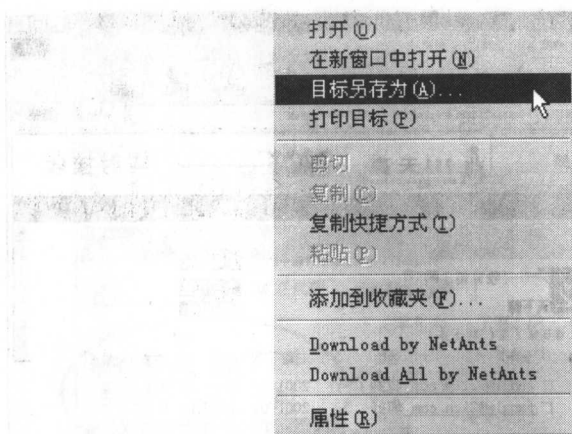


图 1-10 附件菜单

单击目标另存为项，可以把附件保存在硬盘中，以便使用。

## 2. 发邮件

发邮件和收邮件一样，都必须登录 263 邮件页面，如图 1-7 所示，具体操作方法如前面。在该页面中单击左边的发邮件，出现邮件发送页面，如图 1-11 所示。在收件人一栏中填入收信人的 E-Mail 地址，在主题栏中填入邮件的主题，在抄送和暗送栏中分别填入被抄送人、被暗送人的 E-Mail 地址（注：它们不一定要填写），填了之后被抄送人和被暗送人都可以收到该邮件。抄送和暗送的区别在于收件人可以看到该邮件发给了被抄送人，而看不到该邮件发给了被暗送的人。填写 E-Mail 地址还有一种简便的方法：单击页面中的快速列表按钮，在弹出的地址列表中进行选择，但可供选择的地址都必须事先添加到地址本中，具体添加的操作我们下面会讲到。在最下面的编辑框中输入邮件的内容。单击发送按钮，一封邮件就发送出去了，对方不久就可以收到你的 E-Mail 邮件了。

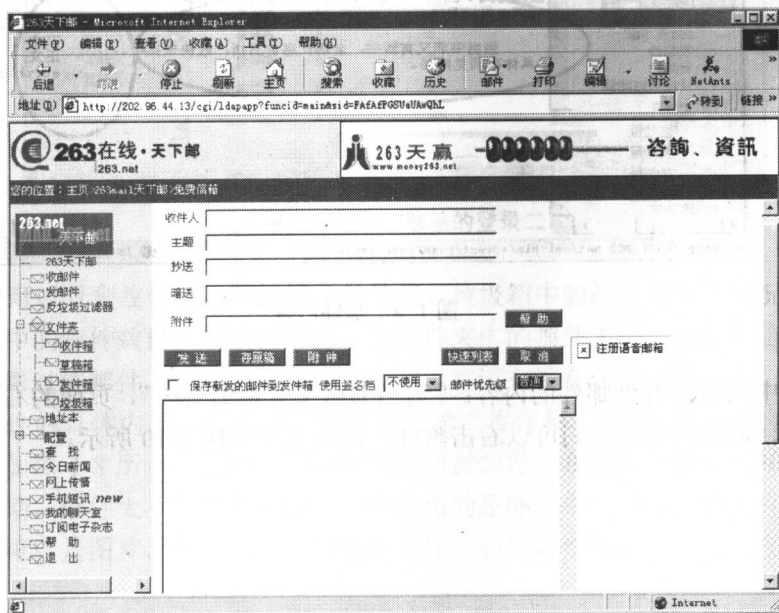


图 1-11 发送邮件

### 3. 邮件发送中添加附件

在发送邮件的过程中,有时我们想把图片、文本或是一个数据库文件发给对方,那就要用到附件了,单击图 1-11 中的“附件”按钮,出现页面如图 1-12 所示。

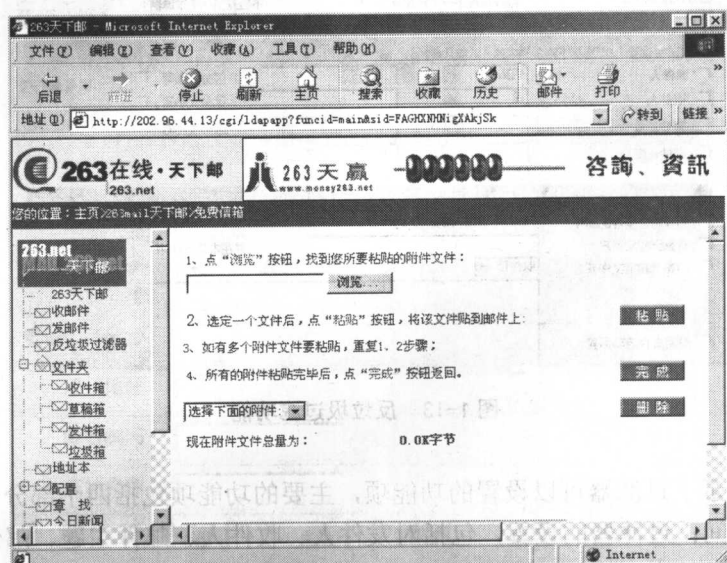


图 1-12 添加附件

按页面中的步骤一步一步做:先单击“浏览”按钮,在弹出的选择文件对话框中选择要附加的文件后,单击“粘贴”按钮,将该文件贴到邮件上;如有多个附件文件要发送,重复上述步骤;所有的附件粘贴完毕后,点“完成”按钮返回。则在图 1-11 的附件栏中会显示刚才加入的附件,填好其它栏目后,就可以单击“发送”按钮把附件与信件一起发出。

### 1.2.3 263 信箱的高级配置与使用

263 信箱还提供了许多非常有用的功能。配置好这些功能可以为我们带来许多的方便。

#### 1. 反垃圾过滤功能

该功能用于对收到的邮件的过滤,即控制什么样的邮件可以进入信箱,什么样的不可以进入,并且可以转发邮件等。登录 263 信箱后单击页面左边的“反垃圾过滤”项,在右边的窗口中出现新页面,再单击“新建”按钮,出现新页面,如图 1-13 所示。

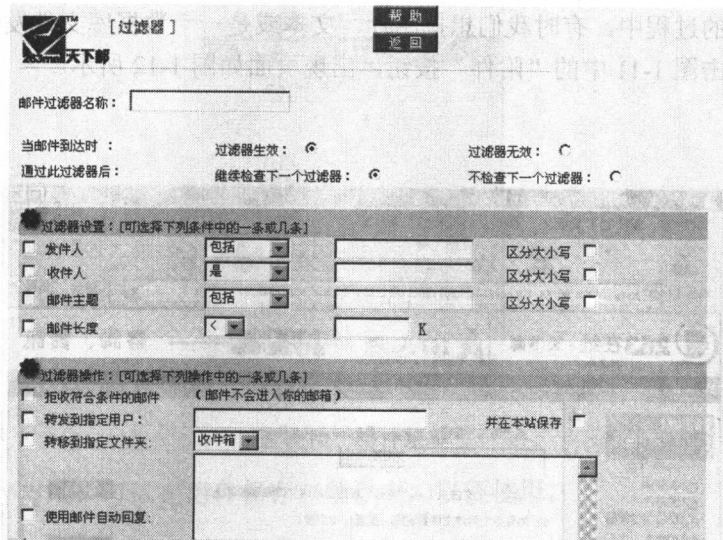


图 1-13 反垃圾过滤功能

在页面中显示了过滤器可以设置的功能项，主要的功能项包括四个部分：过滤器名称；过滤器生效的时间；过滤器的设置，包括对发件人、收件人、邮件主题、邮件长度的设置；过滤器操作，即对符合上述条件的邮件处理，可以是拒收、转发、转移等。其中对发件人、收件人、邮件主题的设置是采用下拉框形式，下拉框的选项有：包括、不包括等，具体如图 1-14 所示。选择好下拉框内容，如“不包括”，再在后面的编辑框填入姓名如“李明”，则它的意思是：发件人不包括“李明”。收件人、邮件主题的设置如收件人。填好各项内容之后单击“完成”按钮，一条过滤条件就设置完成。过滤条件可以设置多达 100 条。

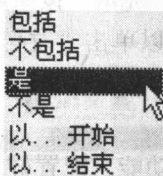


图 1-14 下拉框的选项

## 2. 地址本的添加

地址列表中方便邮件的发送，不必重复地址的输入。在批量发送邮件的时候尤其显得重要。登录 263 信箱后单击页面左边的“地址本”项，在页面右边出现新的页面，如图 1-15 所示。在该页面中可以看到已经有了两条用户信息。单击“新建”按钮，出现如图 1-16 所示的页面。


[地址簿]
帮助
返回

个人地址簿
新建

| 姓名  | 邮件数                | 编辑 | 删除 |
|-----|--------------------|----|----|
| 王小毛 | wang12345@21cn.com |    |    |
| 陈衡  | chenheng@163.net   |    |    |

团体地址簿
新建

| 团体名称 | 编辑 | 删除 |
|------|----|----|
|------|----|----|

图 1-15 用户地址列表

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 姓名：     | <input type="text"/>                                                    |
| 电子邮箱地址： | <input type="text"/>                                                    |
| 通讯地址：   | <input type="text"/>                                                    |
| 邮政编码：   | <input type="text"/>                                                    |
| 住址电话：   | <input type="text"/>                                                    |
| 生日：     | 年份 <input type="text"/> 月份 <input type="text"/> 日期 <input type="text"/> |

完成
取消

图 1-16 添加用户地址

姓名和电子邮件地址是必须填写的项，其它项为辅助项可有可无。填好以后单击“完成”按钮，一条新的邮件地址就添加好了。

### 3. 密码的修改

登录 263 信箱后单击页面左边的“修改密码”项，出现页面如图 1-17 所示。修改密码要求输入原来的密码，若输入不正确则系统不让修改密码，新密码要输入两次，以防输错，密码提示问题及回答和申请时一样输入就可以了，单击“完成”按钮密码修改成功。

若修改密码，请填写前1，2，3栏。若修改密码提示问题，请填写1，4，5栏。

|         |                      |   |
|---------|----------------------|---|
| 现用密码：   | <input type="text"/> | 1 |
| 新密码：    | <input type="text"/> | 2 |
| 重复新密码：  | <input type="text"/> | 3 |
| 密码提示问题： | <input type="text"/> | 4 |
| 回答：     | <input type="text"/> | 5 |

完成
取消

图 1-17 修改密码

4. 签名

签名其实就是落款，一般都是写发信人的地址、职务等。签名可以有很多个，对不同的收件人可以使用不同的签名，在发信的时候可以选择，如图 1-18 所示。加入签名以后，在收件人收到的信件内容后就会自动加入该签名内容。要加入新的签名，单击页面左边的“签名”项，出现页面如图 1-19 所示。

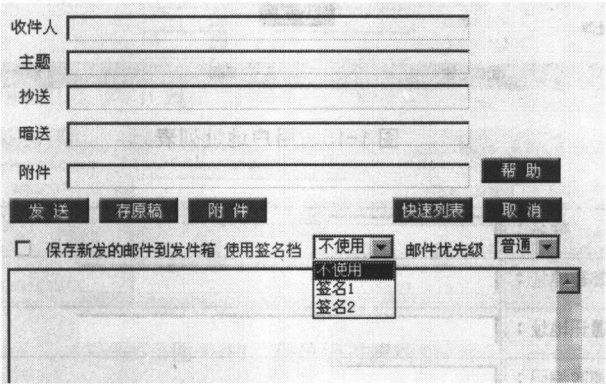


图 1-18 选择签名

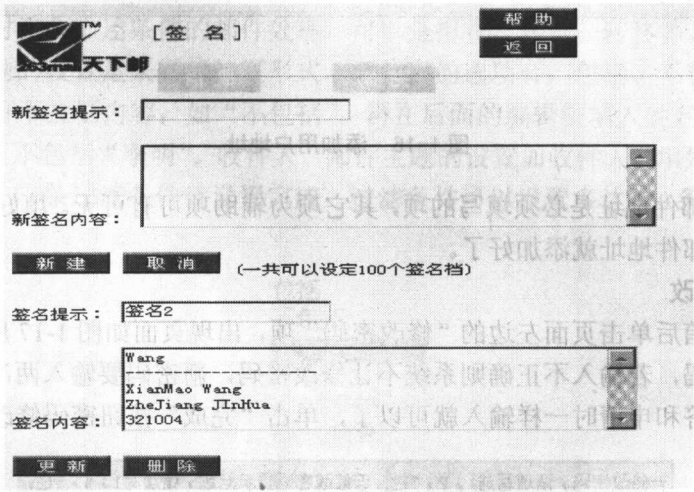


图 1-19 添加签名

签名提示是在图 1-18 中出现供选择的名称，签名的内容就是出现在收件人邮件最后的落款内容。填写好签名提示、签名内容，单击“新建”按钮即可添加新的签名，图 1-19 中已经添加了一个签名叫签名 2。签名也可以删除、修改。

5. 参数设置

参数设置主要包括对信头显示的设置、每页最多显示邮件数的设置、回复时是否加入原信的设置、对删除邮件的操作、输入输出框字体大小的设置等，这些主要根据个人的爱好决定。参数设置都采用单选框形式，设置起来非常的简单。