

全彩

尽享科技之乐趣，中老年人学电脑必读！

这是一本指引广大中老年人学习电脑的通俗读物，内容涵盖电脑基础知识、Windows操作系统使用、网上聊天与网页浏览、文档制作等主流应用。

Broadview®
www.broadview.com.cn

超值多媒体光盘



252分钟 精彩多媒体视频教程，
与图书内容紧密结合，直观领会操作要领！



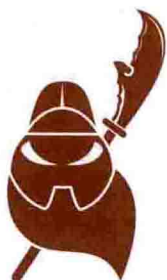
宝刀不老

谁说中老年人不会玩电脑

朱维 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



宝刀不老

谁说**中老年人**不会**玩电脑**

朱维 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

很多中老年人都认为电脑很难学，可是电脑和网络发展至今已经不仅仅应用于工作，平时的娱乐和生活 在电脑的帮助下更加便利。中老年人退休之后空闲的时间较多，若学会使用电脑不仅可以丰富晚年生活，还能给日常生活带来许多便利。

本书共 12 章，分别针对中老年人的需求和特点讲解了电脑的基础知识、操作系统的基本设置、电脑上网、网上聊天、电子邮件、网络博客、电脑游戏、网络视听、网上阅读、网上就诊、网上银行和文档制作等内容。

本书内容形式活泼、丰富、充实，将实用的理念、经验同经典实例结合起来，用通俗易懂的语言进行讲解，使读者愉快阅读、轻松学习。全书内容由浅入深，回避了生搬硬套的专业词汇，不以堆砌步骤来向中老年人讲解电脑和网络的应用，而是在文中融入更多实际生活中用得着的电脑技巧、窍门，让中老年人在阅读中可以一步步提高使用电脑的技能。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

宝刀不老：谁说中老年人不会玩电脑 / 朱维编著. —北京：电子工业出版社，2014.4

ISBN 978-7-121-22574-1

I. ①宝… II. ①朱… III. ①电子计算机—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039871 号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：王 静

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8 字数：173 千字

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元（含光盘 1 张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

序

国庆节期间，我把老爸和老妈接到我所在的城市旅游了一番，用照相机拍了不少一家人游山玩水的照片。回家后，老爸打电话来索要照片，我说用QQ传给他。谁知，老爸的家里虽然有电脑，但他们都不会用，老爸还说：“别说看照片，我连QQ都还不会用呢！”

为什么在电脑已经非常普及的今天，还有许多中老年人不会使用电脑呢？经过一番走访，我得到如下的回答：“电脑是年轻人用的，我都老了，还学什么电脑，还是打麻将、钓鱼轻松一点！”“我都是快要退休的人了，干吗非要学电脑，自己给自己找麻烦！”“我拼音不好，学五笔还要背字根，太累，有时间，还是做点其他事情吧……”

电脑已经进入千家万户，它已经不再是一件单纯的科研工具，而是与我们生活息息相关的家用电器。对于中老年朋友来说，它不仅可以用来看新闻、查资料、听音乐、看电影电视、和远方的亲人聊天，还能查地图、查天气、了解旅游信息、学做菜、看数码照片，甚至还能用来交水电费、充话费、买股票、订火车票和飞机票……学会使用电脑，不但能丰富自己的老年生活，更能给自己的生活带来许许多多的便利。



那么，学电脑难吗？许多中老年朋友都有这样的担心。其实，电脑作为方便我们工作和生活的工具，操作是非常容易的。对于初学者来说，学习电脑最大的困惑在于无从下手和没有目的。因此，一个好的引导者是成功的关键。那么，就让我成为您学习电脑的指路人，跟我一起快乐地玩电脑吧！

另外悄悄地告诉您，电脑尽管是高科技的产品，但还是很“结实”的，只要按照正确的方法操作，是不会损坏电脑的。因此中老年朋友学电脑，一定要敢于操作，大胆使用。最重要的是，对新事物要保持与时俱进的心态，敢于接受和尝试，才能掌握电脑更多的用途。

本书由朱维主笔，参与编写和审校工作的还有谭有彬、罗亮、贾婷婷、刘霞、黄波、李彤、罗文清、任遥、吴鸿斌、陈鹃、肖欣、刘泽兰、唐薇、李继春等。在本书编写过程中，尽管我们的每一位团队成员都未敢稍有疏忽，但纰缪和不足之处仍在所难免，恳请广大读者和专家不吝赐教，我们将认真听取您的宝贵意见，您的反馈将是我们继续努力的动力。

最后，祝您身体健康、阖家幸福、生活愉快！

编者

2014年2月

目 录

第1章 从零开始学电脑 /1

- 1.1 第一次接触电脑 /2
 - 1.1.1 你能用电脑做什么 /2
 - 1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑 /4
 - 1.1.3 按一下，打开电脑之门 /5
- 1.2 让鼠标动起来 /6
 - 1.2.1 移动你的鼠标 /7
 - 1.2.2 应该这样操作鼠标 /8
- 1.3 敲敲打打用键盘 /10
 - 1.3.1 键盘是这样组成的 /10
 - 1.3.2 姿势正确才不会累 /12
 - 1.3.3 输入文字很简单 /13

第2章 我的电脑我做主 /17

- 2.1 让电脑桌面更美丽 /18
 - 2.1.1 让桌面图标更大一点 /18
 - 2.1.2 把漂亮的图片设置为桌面背景 /20
 - 2.1.3 让屏幕“吹泡泡” /22
- 2.2 不要让文件杂乱无章 /23
 - 2.2.1 用文件夹把文件归类放置 /24
 - 2.2.2 移动和复制文件夹 /26
 - 2.2.3 换一个名字更好听 /29
 - 2.2.4 把删掉的文件找回来 /30



- 2.3 电脑里的隐私之地 /33
 - 2.3.1 给文件加一把锁 /33
 - 2.3.2 把重要的文件藏起来 /34
 - 2.3.3 为电脑加一把锁 /37
- 2.4 使用系统小工具 /38
 - 2.4.1 用计算器程序算账 /38
 - 2.4.2 用放大镜解放你的眼睛 /40

第3章 步入精彩的网络世界 /41

- 3.1 开启网络的钥匙——浏览器 /42
 - 3.1.1 用IE浏览器看养生网站 /42
 - 3.1.2 把网站放进收藏夹 /44
 - 3.1.3 回顾之前的精彩网站 /47
 - 3.1.4 将有用的资料留在电脑里 /49
- 3.2 万事不解问百度 /52
 - 3.2.1 搜索高血压病人的饮食禁忌 /52
 - 3.2.2 在网上浏览景区美景 /54
 - 3.2.3 公交车线路一搜即得 /55
 - 3.2.4 在网上也能查列车时刻表 /56
- 3.3 下载有用的资源 /58
 - 3.3.1 用IE浏览器下载并安装迅雷 /59
 - 3.3.2 用迅雷下载WinRAR /61
 - 3.3.3 下载好听的音乐 /62

第4章 体会小企鹅的大神奇 /64

- 4.1 把QQ迎进家门 /65
 - 4.1.1 下载和安装QQ /65
 - 4.1.2 注册QQ的通行证 /67
- 4.2 文字千里传情意 /68
 - 4.2.1 登录你的QQ /68

- 4.2.2 不要让好友列表冷冷清清 /70
- 4.2.3 与老朋友快乐聊天 /72
- 4.2.4 一起欣赏美丽的图片 /75
- 4.2.5 不一样的多人聊天 /78
- 4.3 不一样的视频“电话” /82
 - 4.3.1 QQ 也能打电话 /82
 - 4.3.2 你也能用可视电话 /83

第5章 一起来写信吧 /85

- 5.1 方便快捷的电子邮件 /86
 - 5.1.1 申请一个电子邮箱 /86
 - 5.1.2 打开邮箱看邮件 /88
 - 5.1.3 给儿女写封信吧 /89
 - 5.1.4 儿女的回信收到了吗 /90
 - 5.1.5 附件里面有什么 /91
 - 5.1.6 不要让广告邮件占用邮箱 /93
 - 5.1.7 清理邮件的“垃圾箱” /94
- 5.2 电子贺卡送祝福 /96
 - 5.2.1 礼轻情意重的贺卡 /96
 - 5.2.2 明信片的日常问候 /98

第6章 展示多彩的老年生活 /100

- 6.1 老有所教，把经验传给大家 /101
 - 6.1.1 注册养花论坛账号 /101
 - 6.1.2 查看和回复帖子 /102
 - 6.1.3 发帖说说你的经验 /103
- 6.2 博客——属于你的网络日记本 /106
 - 6.2.1 申请并登录博客 /106
 - 6.2.2 随心记录你的生活 /109
 - 6.2.3 有照片的日记更丰满 /111



- 6.2.4 完善你的个人信息 /114
- 6.2.5 打造怀旧的博客风格 /117
- 6.3 用微博记录心情 /118
 - 6.3.1 找个地方说心情 /118
 - 6.3.2 记录你此时的感受 /121
 - 6.3.3 关注名人的微博 /122
 - 6.3.4 好东西要一起分享 /123

第7章 电脑游戏随心玩 /126

- 7.1 与网友一起玩游戏 /127
 - 7.1.1 打开“游戏大厅”的大门 /127
 - 7.1.2 自得其乐“斗地主” /128
 - 7.1.3 打麻将不怕“三缺一” /132
- 7.2 玩玩网页小游戏 /134
 - 7.2.1 在QQ空间做农夫 /135
 - 7.2.2 玩玩Flash小游戏 /138

第8章 丰富的网络视听盛宴 /140

- 8.1 和老伴一起听广播和评书 /141
 - 8.1.1 不一样的网络电台 /141
 - 8.1.2 怀念老艺术家的评书表演 /143
- 8.2 不随时间流逝的经典音乐 /145
 - 8.2.1 回味经典的《难忘今宵》 /145
 - 8.2.2 听听二十年前的黄梅戏 /149
- 8.3 收看电视剧 /151
 - 8.3.1 《红楼梦》，你随时都能看 /151
 - 8.3.2 观看实时网络电视 /154

第9章 足不出户享受便利生活 /156

- 9.1 网上读书看报真容易 /157
 - 9.1.1 传播最快的网络新闻 /157
 - 9.1.2 每天一份报, 时事都知道 /160
 - 9.1.3 换一个方式读名著 /162
- 9.2 健康饮食轻松学 /163
 - 9.2.1 查看养生食谱 /163
 - 9.2.2 跟着视频学做菜 /164
 - 9.2.3 查询中老年人饮食禁忌 /165
- 9.3 旅游之前先知道 /167
 - 9.3.1 学习值得参考的旅游线路 /167
 - 9.3.2 把旅游地图熟记于心 /169
 - 9.3.3 景区天气很重要 /170
 - 9.3.4 拒绝排队, 在网上订票 /172
 - 9.3.5 根据行程订酒店 /177

第10章 求医问药网上寻 /179

- 10.1 在健康网站学保健知识 /180
- 10.2 常见疾病自我诊断 /182
 - 10.2.1 根据症状自测疾病 /183
 - 10.2.2 查看常见疾病信息 /184
- 10.3 足不出户, 在线就诊 /186
 - 10.3.1 在网上看医生 /186
 - 10.3.2 名医在线预约 /190

第11章 网上金融与购物 /193

- 11.1 不再神秘的网上银行 /194
 - 11.1.1 安全登录网上银行 /194
 - 11.1.2 银行卡余额明细随时查 /197



- 11.1.3 选择网上转账不用排队 /198
- 11.1.4 在网上交水电燃气费 /200
- 11.2 网上银行理财也方便 /202
 - 11.2.1 在网上存钱 /202
 - 11.2.2 在网上投资基金 /203
 - 11.2.3 在网上炒股 /208
- 11.3 在淘宝上轻松购物 /214
 - 11.3.1 注册淘宝会员 /214
 - 11.3.2 激活支付宝账户 /215
 - 11.3.3 为支付宝充值 /217
 - 11.3.4 搜索要购买的宝贝 /218
 - 11.3.5 与卖家讨价还价 /220
 - 11.3.6 购买选中的宝贝 /221
 - 11.3.7 在淘宝中申请退款 /224
 - 11.3.8 网上购物注意事项 /226

第 12 章 文档制作不求人 /227

- 12.1 认识制作通知的工具 /228
 - 12.1.1 通知应该怎么写 /232
 - 12.1.2 设置你的通知文字 /238
- 12.2 打印出租启事 /244
 - 12.2.1 打印之前的必要设置 /244
 - 12.2.2 打印你的文档 /246



第1章

从零开始 学电脑



虽然电脑已经普及千家万户，但是很多中老年朋友仍然没有融入电脑一族的大军里。





看着儿子、孙子坐在电脑前舍不得离开，自己是不是也心痒难耐，想一探电脑的乐趣所在？不要担心自己对电脑一窍不通，想一想以前自己教育儿子的口头禅，从零开始，一步一个脚印学习电脑，你一定可以成为大师级电脑玩家。

1.1 第一次接触电脑

当儿子孝敬你一台电脑时，是不是感觉很想操作自如但不知道从何下手？这个东西到底有什么用？像我这样笨手笨脚的，也没有学习过高科技知识，能熟练地使用电脑吗？

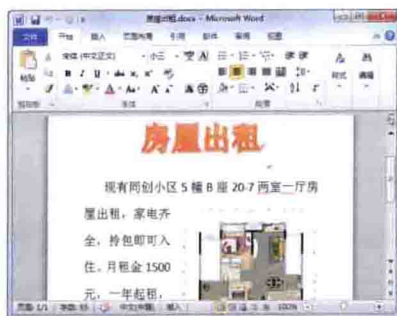
别担心，这些不是大问题，只要有心，学会使用电脑完全没有问题。

1.1.1 你能用电脑做什么

电脑是近几年才兴起的高科技产品，中老年朋友们总觉得电脑就是为年轻人而准备的，对于自己并没有多大用处。首先这种认识就是错误的，电脑不仅可以作为办公的设备，也是娱乐休闲的好伙伴，只要掌握了电脑的用法，一定能将晚年生活打造得多姿多彩。

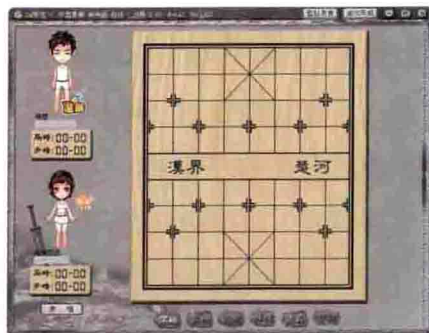
很多中老年朋友单纯地认为电脑只是用来打字、处理文件的，这仅仅是电脑最不起眼的功能。在想要制作文档时，可以利用文字处理软件轻松地编辑一篇文档，而且各式字体任意挑选。如果学会了打字，在需要制作例如老年协会的通知、房屋

出租信息时，只要连接上打印机就可以轻松地将其打印出来。



如果喜欢看新闻，再也不用在当天的报纸上看前一天的新闻了，利用电脑可以随时关注实时新闻，没有哪种纸质媒体的传播速度可以与网络比拟。

而在想下象棋、打麻将却苦于找不到对手时，使用电脑上网可以随时来上几局，不用担心外面刮风下雨，也不用再到没有暖气的公园里下棋了。



学会使用电脑之后，也可以在网络上与人聊天，不需要花额外的通信费用就可以实现视频通话。如果出去旅游照了照片，也可以传到电脑里，通过网络发给远方的朋友一起分享。



电脑可以做的事情有很多，如果要一一列举出来可谓数不胜数，而其中的乐趣还待你自己来发现。

1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑

马上就要开始学习了，你是不是有点紧张？害怕自己因年龄大、记忆力差而学不会吗？其实看现在不识字的小孩都能熟练地操作电脑就知道，学习电脑其实很简单。不过，合适的学习方法可以让你在学习过程中事半功倍，而以下一些学习电脑的方法、技巧和心得体会正是学习前的指路明灯。

很多人都认为电脑是高科技产品，容易损坏，所以在使用时总是小心翼翼的，生怕多按了一下电脑就会短路。其实电脑与一般的手机、电视机一样，只要按照正确的方法使用，就不会轻易被损坏的，即使偶尔出现了故障，修复起来也比较简单。大多数电脑的故障都是软件故障，可以通过重新启动电脑、重装系统等方法来解决，十分简单。

而刚开始学习时，也不要系统地学习电脑知识的打算，只需要将学习重点放在实际应用上，知道怎么使用即可。在电脑的应用中，学习了一个操作步骤，只要操作熟练，往往可以举一反三学会更多的操作。而在操作中，如果有什么不懂的地方，可以拿一个小本记录下来，问问身边的年轻人，也可以跟正在学习电脑的其他中老朋友一起交流，把学到的东西相互交流，一定能有更多的收获。

在踏上了电脑的学习旅程之后，也不要想着一口吃成一个

大胖子，要有一个平和的心态。今天学习到一个操作是进步，明天学习了另一个操作也是一个突破，只要每天坚持学习，不久之后你就会发现自己已经能熟练地玩转电脑了。

1.1.3 按一下，打开电脑之门

打开电脑与打开电视机一样，都只需要一个按键就可以完成，这是电脑初学者必须要学的一件事情。

在打开电脑之前，首先要知道电脑分为显示器和主机两大部分，而打开电脑则需要将两者分别打开。

打开台式电脑前，首先要确认显示器和主机的电源插头是否接好，电源插板是否通电，然后再按下显示器的电源开关打开显示器，最后按下主机的电源按钮就可以了。一般情况下，主机的电源按钮是主机面板上最大的那个按钮，很好分辨。按下电源按钮后，主机面板上的指示灯变亮，电脑就开始启动了。

电脑启动之后会自动运行，屏幕上将显示一系列信息并依次切换多个画面，当看到操作系统桌面时就表示启动成功了，此时就可以开始操作电脑了。





启动电脑跟开启电视机一样简单，轻轻一按就可以了，但是在关闭电脑时，并不能简单地按关闭按钮来操作，而需要通过鼠标来执行。可以把鼠标当成电视的遥控器，先单击屏幕左下方的“开始”按钮, 打开“开始”菜单后再单击“关机”按钮就可以了。



当执行了以上操作后，电脑就会停止所有程序，并退出操作系统，稍等片刻系统将会自动断开主机电源。当主机关闭后，再关闭显示器和其他外设电源，这样关闭电脑的操作就完成了。

虽然只是一个简单的开 / 关机操作，但学会了这一步不仅仅是迈入了学习电脑的大门，正确地开关机还能保护电脑安全。

1.2 让鼠标动起来

鼠标就像指挥电脑行动的魔法棒，它指挥着电脑进行各种活动，不管是打开一个程序还是关闭程序或电脑都离不开鼠标的操作。当你能熟练操作鼠标时，指针指向哪里，哪里就能呈现出你想要的东西，你就可以随心所欲地与电脑互动了。