

操作+图解+视频  
=三重互动  
手把手教您操作

✓ 看得懂

讲解通俗直白，没有不必要的**专业术语**

✓ 学得会

全程**图解**，**图文互动**，显示操作的分解动作

✓ 玩得转

兼顾基础知识，重在多元化**展示实用功能**



# 中老年学电脑

(全彩多媒体版)

杰创文化 编著

## 超值光盘

- ◎ 112个视频教程，目录中已标注了与图书的对应位置
- ◎ 播放时间**3小时30分钟**，再现关键步骤的操作过程
- ◎ ◎ 部分实例的素材和最终文件



科学出版社





# 中老年学电脑

(全彩多媒体版)

杰创文化 编著



科学出版社

## 内 容 简 介

本书是一本帮助中老年朋友以有效的方式便捷地学会实用的电脑操作技巧的入门级手册。本书通过丰富的图片、浅显易懂的语言介绍电脑的相关知识,以及使用电脑的方法。全书分为3篇,共16章。电脑基础篇介绍电脑的构造、当前的主流操作系统Windows 7、输入法等。休闲娱乐篇介绍一些基于网络的应用功能,如浏览网页、QQ聊天、网上购物等。实用进阶篇介绍如何使电脑功能多元化,包括迅雷、WinRAR、Office等软件的使用,还讲解如何巧用办公软件解决生活琐事以及如何进行系统维护。

本书配套1CD多媒体光盘中收录了112个视频教程,播放时间长达3小时30分钟。读者可以将书中的操作步骤、图片和视频三者结合起来同步使用。

本书内容全面,范例丰富,结构清晰,特别适合刚刚开始接触电脑的中老年朋友阅读,在没有老师讲授的情况下也能轻松学会电脑应用。同时,还可作为各种中老年电脑初级培训班的教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

中老年学电脑:全彩多媒体版/杰创文化编著.  
—北京:科学出版社,2012.1  
ISBN 978-7-03-033257-8

I. ①中… II. ①杰… 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000486号

责任编辑:郑楠 吴俊华 / 责任校对:杨慧芳  
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:林陶

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街16号  
邮政编码:100717  
<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2012年2月第一版 开本:16开  
2012年2月第一次印刷 印张:16.75  
字数:407 000

定价:48.00元(含1CD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)



# 前言

电脑和网络正以惊人的速度、广度和深度影响着我们的生活、学习、工作。越来越多的中老年朋友也加入了学习电脑的行列，享受电脑带来的高效率和新鲜体验。对于中老年朋友来说，学会使用电脑不仅可以更便捷地与子女、亲友进行交流，还可以通过电脑参与不少新奇的休闲娱乐活动。为了帮助中老年朋友以有效的方式轻松地学会实用的电脑操作技巧，我们编写了本书。

全书通过丰富的图片、浅显易懂的语言介绍电脑的相关知识，以及使用电脑的方法。全书分为3篇，共16章。电脑基础篇介绍电脑的构造、当前的主流操作系统Windows 7、输入法等。休闲娱乐篇介绍一些基于网络的应用功能，如浏览网页、QQ聊天、网上购物等。实用进阶篇介绍如何使电脑功能多元化，包括迅雷、WinRAR、Office等软件的使用，还讲解如何巧用办公软件解决生活琐事以及如何进行系统维护。

本书在编写的过程中力求语言通俗易懂，尽量减少不必要的专业术语的使用，进而弱化电脑学习中枯燥乏味的气氛。在内容安排上，也只讲与中老年朋友的生活联系紧密的基础知识和基本操作。

为了方便初学者学习，本书采用了“一步一图”的编写方式，每个操作步骤都配有相应的图片，形象地还原操作过程。此外，图片上标注了更详细的操作细节，显示操作步骤的分解动作，使图片和文字讲解有了更进一步的互动。

为了便于大家自学，本书配套多媒体光盘中收录了112个视频教程，播放时间长达3小时30分钟。视频教程的内容是书中相关操作步骤的配音演示录像，可与书中各个章节的内容对照使用。读者可以将书中的操作步骤、图片和视频三者结合起来同步使用。

本书适合中老年电脑初学者阅读，也可作为各种中老年电脑培训班的培训教材，希望本书能对广大中老年朋友读者有所帮助。

编著者



# 光盘使用说明

本书配套的多媒体教学光盘内容包括书中部分最终效果文件，以及112个视频教程，视频教程对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配音视频演示录像，播放时间长达3小时30分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习如何操作。

将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击光驱的盘符进入配套光盘，然后双击start.exe文件即可。

光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“浏览光盘”和“使用说明”等项目，如图1所示。单击“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”的左侧有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题和实例名称命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。



图1 光盘主界面



图2 显示视频信息

在多媒体视频教学目录中，当将鼠标移到链接时，有个别标题的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过浏览器对视频进行播放。

单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进；双击播放画面可以全屏幕播放视频，如图3所示；再次双击全屏幕播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。

单击“使用说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。

单击“征稿启事”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。

单击“好书推荐”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书目录。



图3 全屏显示



## 第1篇 电脑基础篇

### 第01章 学电脑——从认识电脑组成开始..... 2

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1.1 活到老，学到老——认识电脑..... 3    | 3  |
| 1.1.1 电脑的分类..... 3          | 3  |
| 不懂就问——上网本与笔记本电脑有何区别？..... 3 | 3  |
| 1.1.2 电脑的组成..... 3          | 3  |
| 1.2 电脑选购要点..... 6           | 6  |
| 1.2.1 品牌机与组装机的区别..... 6     | 6  |
| 1.2.2 电脑砍价技巧..... 6         | 6  |
| 1.2.3 验机注意事项..... 7         | 7  |
| 1.3 电脑连接，无需儿孙帮忙..... 7      | 7  |
| 1.3.1 连接电脑必要设备..... 7       | 7  |
| 1.3.2 连接电脑常用外部设备..... 8     | 8  |
| 提示——连接带驱动的摄像头..... 8        | 8  |
| 1.4 防止疲劳，养成正确操作习惯..... 9    | 9  |
| 1.4.1 使用电脑的正确坐姿..... 9      | 9  |
| 1.4.2 正确的鼠标握姿..... 9        | 9  |
| 1.4.3 鼠标的基本操作..... 10       | 10 |
| 1.5 爱惜电脑，掌握正确的开/关机..... 11  | 11 |
| 1.5.1 启动电脑的正确方法..... 11     | 11 |
| 1.5.2 关闭电脑的正确方法..... 12     | 12 |
| 深度扩展：电脑的休眠与睡眠..... 12       | 12 |

### 第02章 使用Windows 7——体验全新三维效果..... 14

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2.1 使用电脑，从认识系统桌面开始..... 15 | 15 |
| 2.1.1 认识桌面图标..... 15       | 15 |
| 2.1.2 认识“开始”菜单..... 15     | 15 |
| 2.1.3 认识任务栏..... 16        | 16 |
| 2.2 认识Windows 7的窗口..... 17 | 17 |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| 2.3 使用Windows 7新功能简化操作.....                      | 18        |
| 2.3.1 使用跳转菜单查看最近访问过的文件 .....                     | 18        |
| 2.3.2 Windows 7的鼠标拖曳操作.....                      | 19        |
| <b>提示——最大化窗口</b> .....                           | <b>20</b> |
| 2.3.3 查看Aero三维切换效果 .....                         | 20        |
| <b>不懂就问——为什么我的Windows 7没有Aero效果?</b> .....       | <b>21</b> |
| 2.4 认识和使用桌面小工具 .....                             | 21        |
| ② 2.4.1 显示或隐藏小工具.....                            | 21        |
| 2.4.2 任意拖动小工具 .....                              | 22        |
| <b>不懂就问——为什么Windows 7的“天气”小工具无法使用?</b> ...       | <b>22</b> |
| 2.5 不懂系统, 使用“帮助”功能 .....                         | 22        |
| ② 2.5.1 通过检索目录查找帮助 .....                         | 22        |
| <b>提示——打开帮助主题</b> .....                          | <b>23</b> |
| ② 2.5.2 自定义检索 .....                              | 24        |
| <b>不懂就问——如何获得最新的 Internet Explorer 帮助?</b> ..... | <b>24</b> |
| ② 深度扩展: 设置用户账户控制管理程序运行 .....                     | 25        |

## 第03章 学会Windows 7操作系统的基本操作..... 26

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 3.1 认识Windows任务管理器 .....              | 27        |
| ② 3.1.1 启动Windows任务管理器 .....          | 27        |
| 3.1.2 任务管理器的基本操作 .....                | 27        |
| <b>不懂就问——为什么CPU使用率一直是100%?</b> .....  | <b>28</b> |
| 3.2 创建自己的专用账户 .....                   | 28        |
| ② 3.2.1 创建用户账户 .....                  | 28        |
| 3.2.2 更改用户账户属性 .....                  | 29        |
| <b>提示——选择电脑中的图片作为账户图片</b> .....       | <b>31</b> |
| ② 3.2.3 删除账户 .....                    | 31        |
| ② 3.2.4 开启或关闭来宾账户 .....               | 32        |
| 3.3 认识与了解控制面板 .....                   | 33        |
| 3.3.1 了解控制面板中的选项用途 .....              | 33        |
| ② 3.3.2 使用“卸载程序”功能卸载不需要的程序 .....      | 35        |
| <b>深度扩展: 使用“家长控制”管理孙子用电脑的时间</b> ..... | <b>36</b> |





## 第04章 让Windows 7操作系统更适合自己的使用习惯... 38

- 4.1 设置桌面图标 ..... 39
  - 4.1.1 显示系统图标 ..... 39
  - 4.1.2 排列桌面图标 ..... 40
- 4.2 桌面样式大变样 ..... 40
  - 4.2.1 选择喜欢的桌面主题 ..... 40
  - 提示——下载主题 ..... 41
  - 4.2.2 更换桌面背景 ..... 41
- 4.3 设置屏幕分辨率和刷新频率 ..... 42
- 4.4 设置屏幕保护程序 ..... 43
  - 不懂就问——液晶显示器是否需要设置屏保？ ..... 44
- 4.5 设置任务栏，让其使用更加顺手 ..... 44
  - 4.5.1 更改任务栏大小和位置 ..... 44
  - 提示——锁定任务栏 ..... 45
  - 4.5.2 将常用的程序锁定到任务栏中 ..... 45
  - 4.5.3 解锁任务栏图标 ..... 46
  - 4.5.4 隐藏或显示通知区域图标 ..... 46
  - 提示——隐藏“显示隐藏图标” ..... 47
- 4.6 设置“开始”菜单 ..... 47
  - 4.6.1 添加或删除“开始”菜单的程序图标 ..... 47
  - 4.6.2 自定义“开始”菜单右窗格显示外观 ..... 48
  - 提示——隐藏“开始”菜单中的显示项目 ..... 49
  - 4.6.3 添加“运行”命令到“开始”菜单 ..... 49
  - 4.6.4 隐藏“开始”菜单中的最近使用记录 ..... 49
- 4.7 设置鼠标与键盘属性 ..... 50
  - 4.7.1 设置鼠标移动速度 ..... 50
  - 4.7.2 设置键盘速度 ..... 50
  - 深度扩展：设置电源选项保护显示器 ..... 51

## 第05章 使用文件管理系统——让文件井然有序 ..... 52

- 5.1 访问与查看文件或文件夹 ..... 53



|       |                          |    |
|-------|--------------------------|----|
| 5.1.1 | 打开文件或文件夹                 | 53 |
| 5.1.2 | 使用库访问文件与文件夹              | 54 |
| 5.1.3 | 排序文件与文件夹                 | 54 |
|       | 不懂就问——文件夹窗口顶部的菜单栏去哪里了？   | 55 |
| 5.2   | 文件与文件夹的基本操作              | 56 |
| 5.2.1 | 新建文件夹存放孙子的作业             | 56 |
| 5.2.2 | 给存放孙子作业的文件夹重命名           | 56 |
| 5.2.3 | 复制文件或文件夹                 | 57 |
|       | 提示——快捷键复制粘贴              | 57 |
| 5.2.4 | 移动文件或文件夹                 | 57 |
| 5.2.5 | 删除已经不需要的文件或文件夹           | 58 |
| 5.2.6 | 选取文件或文件夹                 | 58 |
|       | 提示——全选文件或文件夹             | 59 |
|       | 不懂就问——如何放大或缩小文件图标与文件夹图标？ | 59 |
| 5.3   | 隐藏或显示文件和文件夹              | 60 |
| 5.3.1 | 隐藏不希望他人看到的文件夹            | 60 |
|       | 提示——“属性”对话框              | 61 |
| 5.3.2 | 显示隐藏的文件或文件夹              | 61 |
|       | 提示——取消隐藏                 | 61 |
| 5.4   | 通过搜索功能查找文件               | 62 |
| 5.4.1 | 通过任意窗口搜索                 | 62 |
| 5.4.2 | 通过“开始”菜单搜索               | 62 |
| 5.5   | 共享及复制其他电脑中的文件            | 63 |
| 5.5.1 | 在家庭组中共享文件和文件夹            | 63 |
| 5.5.2 | 复制网络中共享文件和文件夹            | 63 |
|       | 不懂就问——如何共享驱动器的根目录？       | 64 |
|       | 深度扩展：恢复误删的文件或文件夹         | 65 |

## 第06章 要想打字速度快——需要精通输入法 66

|       |            |    |
|-------|------------|----|
| 6.1   | 认识与设置语言栏   | 67 |
| 6.1.1 | 拖动语言栏的位置   | 67 |
| 6.1.2 | 通过语言栏切换输入法 | 67 |



|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| 不懂就问——如果语言栏不见了怎么办？                     | 68        |
| 6.2 输入法基本设置                            | 68        |
| 6.2.1 设置默认输入法                          | 68        |
| 6.2.2 添加系统自带输入法                        | 69        |
| 6.2.3 删除输入法                            | 69        |
| 不懂就问——如何设置输入法切换快捷键？                    | 70        |
| 6.3 踏实的输入法——微软拼音2010                   | 70        |
| 6.3.1 使用“微软拼音—简捷2010”版                 | 70        |
| 6.3.2 使用“微软拼音—新体验2010”版                | 71        |
| 6.4 智能拼音输入经典——搜狗拼音输入法                  | 72        |
| 6.4.1 安装搜狗输入法                          | 72        |
| 6.4.2 使用搜狗拼音输入汉字                       | 74        |
| 6.4.3 使用模糊音输入汉字                        | 74        |
| 6.5 打字速度王——五笔字型输入法                     | 75        |
| 6.5.1 熟记五笔字根分布                         | 75        |
| 6.5.2 使用五笔输入汉字                         | 78        |
| 6.6 使用“手写板”输入汉字                        | 79        |
| 深度扩展：输入各种特殊符号                          | 81        |
| <b>第07章 处理小问题——Windows 7系统自带程序就能搞定</b> | <b>82</b> |
| 7.1 使用“截图工具”截图                         | 83        |
| 7.1.1 截取“夕阳红”照片中的夕阳                    | 83        |
| 7.1.2 给截图添加注释                          | 84        |
| 7.2 使用Windows Media Player播放音乐         | 84        |
| 7.2.1 播放“解放军进行曲”                       | 84        |
| 7.2.2 设置媒体库                            | 85        |
| 7.2.3 创建播放列表                           | 86        |
| 不懂就问——如何通过Windows Media Player刻录CD？    | 87        |
| 7.3 用Windows Media Center放电影           | 87        |
| 7.3.1 设置媒体库                            | 88        |
| 提示——自动添加媒体文件                           | 88        |
| 7.3.2 播放女儿下载的电影                        | 89        |



|       |                               |    |
|-------|-------------------------------|----|
| 7.4   | 使用“Windows远程协助”求助             | 90 |
| 7.4.1 | 启用Windows远程协助                 | 90 |
| 7.4.2 | 邀请老战友远程协助                     | 91 |
|       | 不懂就问——远程协助与远程桌面连接相同吗？         | 92 |
| 7.5   | 使用Windows录音机录下孙女的笑声           | 92 |
| 7.6   | 使用“计算器”程序检查数学作业               | 93 |
|       | 提示——清除数据                      | 94 |
| 7.7   | 使用“画图”程序画画                    | 95 |
| 7.7.1 | 设置画纸的大小                       | 95 |
| 7.7.2 | 绘制简单的图形                       | 96 |
|       | 提示——填充前景色和背景色                 | 98 |
| 7.7.3 | 保存图片                          | 98 |
| 7.7.4 | 将图片设置为桌面背景                    | 98 |
|       | 深度扩展：使用Windows Defender扫描间谍软件 | 99 |

## 第2篇 休闲娱乐篇

### 第08章 使用浏览器——将网络资讯一网打尽 102

|       |                       |     |
|-------|-----------------------|-----|
| 8.1   | 认识与使用IE 8浏览器          | 103 |
| 8.1.1 | 认识IE 8界面              | 103 |
| 8.1.2 | 使用IE浏览器访问老年论坛         | 104 |
| 8.1.3 | 使用导航网站浏览旅游信息          | 105 |
|       | 不懂就问——打开IE出现乱码怎么办？    | 106 |
| 8.2   | IE 8浏览器的基本操作          | 106 |
| 8.2.1 | 保存网页中的内容              | 106 |
| 8.2.2 | 将喜欢的网页放入收藏夹           | 107 |
| 8.2.3 | 开启InPrivate浏览状态       | 108 |
| 8.2.4 | 使用网页下载怀旧老歌            | 108 |
|       | 不懂就问——为什么下载的资源都是网页地址？ | 110 |
| 8.3   | 设置IE浏览器的属性            | 110 |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 8.3.1 设置IE浏览器主页 .....          | 110        |
| 8.3.2 设置历史记录保存天数 .....         | 110        |
| 8.3.3 设置表单保存参数 .....           | 111        |
| 8.3.4 设置IE安全等级 .....           | 112        |
| <b>8.4 不懂就搜，使用百度搜索引擎 .....</b> | <b>112</b> |
| 8.4.1 搜索网页信息 .....             | 112        |
| 8.4.2 搜索新闻 .....               | 113        |
| 8.4.3 搜索经典老歌 .....             | 114        |
| 8.4.4 搜索图片 .....               | 115        |
| 深度扩展：Maxthon浏览器的使用 .....       | 116        |

## 第09章 沟通无处不在——网络让通信更便捷 ..... 118

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 9.1 使用QQ与好友通信 .....       | 119 |
| 9.1.1 申请QQ号码 .....        | 119 |
| 9.1.2 登录QQ并添加老战友为好友 ..... | 120 |
| 提示——设置自动登录 .....          | 121 |
| 9.1.3 与远在千里之外的老战友聊天 ..... | 122 |
| 9.1.4 给老战友发送照片 .....      | 123 |
| 9.1.5 与老战友语音视频聊天 .....    | 123 |
| 提示——语音视频聊天条件 .....        | 124 |
| 9.1.6 使用经典的自定义表情 .....    | 124 |
| 不懂就问——如何删除好友？ .....       | 126 |
| 9.2 使用MSN与海外好友聊天 .....    | 127 |
| 9.2.1 注册Windows ID .....  | 127 |
| 9.2.2 添加远在海外的儿子为好友 .....  | 128 |
| 9.2.3 与儿子交流生活近况 .....     | 129 |
| 提示——手写信息 .....            | 130 |
| 9.3 使用E-mail收/发电子邮件 ..... | 131 |
| 9.3.1 注册电子邮箱 .....        | 131 |
| 提示——什么是验证码 .....          | 132 |
| 9.3.2 发送电子邮件 .....        | 132 |
| 9.3.3 查看“收件夹”中的邮件 .....   | 133 |
| 深度扩展：申请QQ密码保护 .....       | 134 |



## 第10章 老年也能时尚——玩转QQ空间娱乐不是难题…136

- 10.1 个性化的私人QQ空间 ..... 137
  - ① 10.1.1 开通自己QQ小窝 ..... 137
  - ① 10.1.2 设置装扮QQ空间 ..... 138
  - ① 10.1.3 发表随手写下的生活感想 ..... 139
  - 不懂就问——如何设置QQ空间访问权限？ ..... 141
- 10.2 玩转QQ好友买卖 ..... 141
  - ① 10.2.1 开通QQ好友买卖 ..... 141
  - 10.2.2 购买好友 ..... 142
  - 10.2.3 犒赏好友 ..... 143
- 10.3 年轻一回，使用QQ农场偷菜 ..... 144
  - ① 10.3.1 完成新手任务 ..... 144
  - ① 10.3.2 在自己的农场中种菜 ..... 146
  - ① 10.3.3 去老朋友的农场偷菜 ..... 148
  - 提示——偷菜技巧 ..... 148
  - 深度扩展：使用QQ硬盘保存文件 ..... 149

## 第11章 独乐乐不如众乐乐——论坛泡吧样样精通 ..... 151

- 11.1 开通自己的私人空间——博客 ..... 152
  - ① 11.1.1 开通博客 ..... 152
  - ① 11.1.2 设置博客版式 ..... 153
  - ① 11.1.3 在博客中发表人生感慨 ..... 154
  - ① 11.1.4 在博客中上传旅游照片 ..... 155
  - 11.1.5 添加博友 ..... 156
- 11.2 在论坛中“灌水” ..... 156
  - ① 11.2.1 注册“夕阳红论坛”会员 ..... 157
  - ① 11.2.2 自己动手发帖 ..... 157
  - ① 11.2.3 给好帖“灌水” ..... 159
  - 不懂就问——如何提高在论坛中的知名度？ ..... 159
- 11.3 不懂就问，“百度知道”一下 ..... 160
  - 11.3.1 注册百度用户 ..... 160
  - 提示——搜索答案 ..... 161



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ② 11.3.2 提出自己的问题 .....          | 161 |
| ② 11.3.3 选择最佳回答 .....           | 162 |
| 11.3.4 来而不往非礼也——回答别人提出的问题 ..... | 163 |
| 不懂就问——“百度知道”积分有什么用? .....       | 164 |
| 11.4 网乐应有尽有, 闲逛天涯社区 .....       | 164 |
| 11.4.1 注册“天涯社区”会员 .....         | 165 |
| 提示——天涯社区ID管理制度 .....            | 166 |
| 11.4.2 查看热帖 .....               | 166 |
| 11.4.3 回复帖子 .....               | 167 |
| 11.4.4 发表帖子 .....               | 167 |
| 深度扩展: 灌水泡吧常用术语 .....            | 168 |

## 第12章 打破传统方式——网上购物、理财更轻松 .....170

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 12.1 网上快捷消费必备——网银 .....        | 171 |
| ② 12.1.1 开通中国工商银行网上银行 .....    | 171 |
| ② 12.1.2 修改网上银行密码及预留验证信息 ..... | 172 |
| 12.2 闲逛网上超市——淘宝购物 .....        | 173 |
| ② 12.2.1 注册淘宝会员 .....          | 173 |
| 提示——会员名 .....                  | 174 |
| ② 12.2.2 激活支付宝账户 .....         | 174 |
| 12.2.3 给支付宝充值 .....            | 176 |
| 不懂就问——支付宝实名认证有什么用? .....       | 178 |
| ② 12.2.4 在淘宝上给孙子购买生日礼物 .....   | 178 |
| 提示——付款方式 .....                 | 179 |
| 12.3 使用网上手机营业厅充值缴费 .....       | 180 |
| ② 12.3.1 登录手机网上营业厅 .....       | 180 |
| ② 12.3.2 充值缴费 .....            | 181 |
| 12.4 体验一把网上炒股 .....            | 182 |
| ② 12.4.1 在全景网中查询股市行情 .....     | 182 |
| 提示——查询基金信息 .....               | 183 |
| 12.4.2 使用“同花顺”软件查看股票行情 .....   | 183 |
| 不懂就问——为什么周末无法买入/卖出股票? .....    | 186 |



深度扩展：网上模拟炒股 .....187

## 第13章 偷得浮生半日闲——影视、游戏不放过 .....189

|        |                         |     |
|--------|-------------------------|-----|
| 13.1   | 精彩不容错过，在线观看视频.....      | 190 |
| 13.1.1 | 在土豆网上陪孙子看“猫和老鼠”.....    | 190 |
| 13.1.2 | 使用PPTV网络电视看足球比赛.....    | 191 |
|        | 不懂就问——视频观看不流畅该怎么办？..... | 191 |
| 13.2   | 在线收听音乐与广播.....          | 192 |
| 13.2.1 | 在线收听音乐.....             | 192 |
| 13.2.2 | 在线收听广播.....             | 193 |
|        | 提示——广播电台.....           | 193 |
| 13.3   | 轻松玩转系统自带休闲游戏.....       | 193 |
| 13.3.1 | 红心大战.....               | 194 |
|        | 提示——计分规则.....           | 195 |
| 13.3.2 | 扫雷.....                 | 195 |
| 13.4   | 进入QQ游戏大厅玩游戏.....        | 197 |
| 13.4.1 | 安装QQ游戏.....             | 197 |
| 13.4.2 | 下载象棋游戏.....             | 198 |
| 13.4.3 | 与千里之外的老战友博弈一局.....      | 199 |
| 13.4.4 | 与陌生人斗地主.....            | 200 |
|        | 提示——进入游戏.....           | 200 |
|        | 深度扩展：使用密保卡防止游戏账号被盗..... | 202 |

## 第3篇 实用进阶篇

## 第14章 电脑功能多元化——常用软件不可少 .....204

|        |                            |     |
|--------|----------------------------|-----|
| 14.1   | 下载软件——迅雷.....              | 205 |
| 14.1.1 | 设置迅雷下载参数.....              | 205 |
| 14.1.2 | 搜索并下载经典京剧.....             | 206 |
|        | 不懂就问——为什么下载到99%时无法下载？..... | 207 |



|      |                       |     |
|------|-----------------------|-----|
| 14.2 | 解压缩软件——WinRAR         | 207 |
|      | 14.2.1 解压老友发送的压缩文件    | 207 |
|      | 提示——启动WinRAR文件管理器     | 208 |
|      | 14.2.2 将孙子的照片压缩成压缩文件  | 208 |
|      | 不懂就问——提示压缩文件损害应该如何处理？ | 209 |
| 14.3 | 音乐播放软件“豪杰”——酷狗        | 209 |
|      | 14.3.1 搜索并播放老歌        | 209 |
|      | 14.3.2 添加电脑中的音乐到播放列表  | 210 |
| 14.4 | 视频播放软件——暴风影音          | 211 |
|      | 14.4.1 使用“暴风影音”播放三国演义 | 211 |
|      | 提示——在线搜索播放            | 212 |
|      | 14.4.2 使用“暴风影音”截取图片   | 212 |
| 14.5 | 图片处理软件——光影魔术师         | 212 |
|      | 14.5.1 裁剪孙子照片中多余的背景   | 213 |
|      | 14.5.2 为照片补光与添加效果     | 214 |
|      | 深度扩展：使用WinRAR加密压缩文件   | 215 |

## 第15章 生活琐事不愁记——办公软件来规划 217

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 15.1 | 使用Word 2010记录老年日记       | 218 |
|      | 15.1.1 认识Word 2010工作窗口  | 218 |
|      | 15.1.2 写下老年日记           | 219 |
|      | 15.1.3 设置老年日记的文字格式      | 220 |
|      | 提示——“字体”对话框             | 221 |
|      | 15.1.4 设置老年日记的段落格式      | 221 |
|      | 15.1.5 插入日期和时间          | 222 |
|      | 15.1.6 查找与替换日记中的错别字     | 223 |
|      | 提示——保存文档                | 223 |
| 15.2 | 用Excel 2010制作家庭收支表      | 224 |
|      | 15.2.1 认识Excel 2010工作窗口 | 224 |
|      | 15.2.2 工作表的基本操作         | 225 |
|      | 提示——快速新建工作表和重命名工作表      | 226 |
|      | 15.2.3 单元格的基本操作         | 226 |



|        |                                   |            |
|--------|-----------------------------------|------------|
| 15.2.4 | 输入家庭收支的数据 .....                   | 227        |
| 15.2.5 | 自动填充有规律的项目 .....                  | 227        |
| 15.2.6 | 排序数据 .....                        | 228        |
| 15.2.7 | 使用函数求和 .....                      | 229        |
|        | <b>提示——输入函数</b> .....             | <b>229</b> |
| 15.2.8 | 使用公式求和 .....                      | 229        |
|        | <b>深度扩展：提示文档损坏时，应该如何打开？</b> ..... | <b>230</b> |

## 第16章 练就电脑高手——系统维护我也行 ..... 231

|        |                                   |            |
|--------|-----------------------------------|------------|
| 16.1   | 磁盘维护 .....                        | 232        |
| 16.1.1 | 扫描检查磁盘 .....                      | 232        |
| 16.1.2 | 设置磁盘碎片整理计划 .....                  | 233        |
|        | <b>不懂就问——能不能手动整理磁盘碎片？</b> .....   | <b>233</b> |
| 16.2   | 系统维护——“超级兔子” .....                | 234        |
| 16.2.1 | 使用“超级兔子”优化系统 .....                | 234        |
| 16.2.2 | 使用“超级兔子”清理系统垃圾 .....              | 235        |
| 16.3   | 更新Windows 7 .....                 | 236        |
| 16.3.1 | 开启或关闭Windows自动更新 .....            | 236        |
| 16.3.2 | 安装Windows 7的更新程序 .....            | 237        |
| 16.4   | 安全防护外壳——360安全卫士 .....             | 238        |
| 16.4.1 | 使用“木马查杀”功能 .....                  | 238        |
| 16.4.2 | 使用360杀毒功能查杀病毒 .....               | 239        |
| 16.5   | 使用GHOST工具备份与还原系统 .....            | 239        |
| 16.5.1 | 使用GHOST备份系统分区 .....               | 240        |
|        | <b>提示——使用键盘进行操作</b> .....         | <b>242</b> |
| 16.5.2 | 使用GHOST还原系统分区 .....               | 242        |
|        | <b>提示——还原结果</b> .....             | <b>242</b> |
|        | <b>不懂就问——GHOST就是一键还原精灵？</b> ..... | <b>244</b> |
| 16.6   | 终极绝招——重装系统 .....                  | 244        |
|        | <b>深度扩展：使用系统还原功能备份与还原系统</b> ..... | <b>248</b> |