



零基础中老年人学会 电脑与上网（健康护眼版）

一学即会的实用



讲解=无师自通的超级课堂

- **看得懂、学得会、玩得转**

面向中老年人，浅显易懂、轻松上手，手把手教会各种电脑操作。

- **方便贴心的多媒体教学DVD** **1DVD**

300分钟超长播放，操作方便，采用语音讲解、情景式教学、真实详细的操作演示。

- **买一送二超值附赠**

赠送《Windows7傻瓜书》和《轻松学电脑维护与故障排除》全部光盘，绝对超值。

杨乐 王民川
编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



零基础中老年人学会 电脑与上网（健康护眼版）



YZLI0890122100

杨东 王民川
编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书从实用和易学的角度出发,全面介绍了电脑与上网的基础知识、操作方法和使用技巧,力求使中老年朋友学会用电脑为自己服务。本书是专为中老年朋友编写的可以快速提升电脑与上网应用和操作能力的实用宝典,遵循由浅入深的原则,精选了中老年人日常所需的各种电脑与上网知识,真正做到从零开始学起;完全图解剖析、操作步骤详尽、讲解轻松灵活,全彩印刷,图文醒目,非常适合中老年朋友阅读。

本书适合初学电脑的中老年读者快速提高电脑与上网应用水平,同时还可作为老年大学和老年电脑培训班的学习教材。

图书在版编目(CIP)数据

零基础:中老年人学会电脑与上网:健康护眼版/杨乐,王民川编著. — 北京:中国铁道出版社,2012.2
ISBN 978-7-113-13877-6

I. ①零… II. ①杨… ②王… III. ①电子计算机—基本知识②计算机网络—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第248455号

书 名:零基础 中老年人学会电脑与上网(健康护眼版)
作 者:杨 乐 王民川 编著

责任编辑:苏 茜 王雪飞
封面设计:张 丽

读者热线电话:010-63560056
责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码:100054)
印 刷:北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次:2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷
开 本:787mm×1 092mm 1/16 印张:15.5 字数:378千
书 号:ISBN 978-7-113-13877-6
定 价:49.00元(附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。

前言

Foreword



中老年人学电脑与上网有用吗？毋庸置疑，非常有用！现在，人们的生活和工作几乎已经离不开电脑了。随着现代科技的快速发展，今后我们将会更加依赖电脑与网络。

中老年人学电脑与上网很难吗？不用担心，其实非常简单！

电脑与网络早已融入我们生活、学习、工作的方方面面，学会电脑能够极大地丰富我们的生活，学会上网能够开阔视野，增长见识，获取海量资源，增进与亲朋好友之间的联系，方便日常生活，甚至改变我们的消费方式……总之，使用电脑与网络能提高我们的生活品质，因此越来越多的中老年朋友加入了学习电脑与上网的行列。

《零基础 中老年人学会电脑与上网（健康护眼版）》专门为中老年朋友量身定制。本书内容共分为 11 章，主要内容包括：从零开始学习电脑操作；步入精彩的网络世界；中老年网上冲浪全新体验；海量网络资源随意下载；与亲友在网上轻松聊天；玩转新时尚——论坛与博客；使用电子信箱；尽享丰富网上娱乐盛宴；足不出户享受网上便利生活；网上消费理财新体验；电脑系统安全维护等。

本书由资深电脑教育专家精心策划编写而成，主要具有以下五大特色：

◎**看得懂**。没有难懂的专业术语，按照中老年人的学习心理组织结构内容，浅显易懂，越学越想学。

◎**学得会**。不用死记硬背，边学边练，配合全程图解教学，轻松上手。实际操作都配有同步的多媒体语音视频教程，手把手教您操作。

◎**玩得转**。只讲中老年人最常用、最需要掌握的电脑上网知识，一书在手，轻松玩转电脑。

◎**观得明**。字大图大，全彩印刷，健康护眼，方便中老年朋友轻松阅读。

◎**重健康**。书中穿插了诸多中老年保健专栏，让中老年朋友在享受学习电脑带来快乐的同时，增强保健意识，健康一生。

本书既适合刚刚接触电脑上网的中老年初学者阅读，还可以作为老年大学和



中老年电脑培训班的培训教材，同时对有上网经验的中老年读者也有较高的参考价值。

如果读者在使用本书的过程中遇到什么问题或者有什么好的意见或建议，可以通过电子邮件（E-mail: wub_beijing@163.com）或者即时通信软件（QQ: 843688388）联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供学习上的指导与帮助。

希望本书能对广大读者朋友提高学习和工作效率有所帮助。由于编者水平有限，书中可能存在不足之处，欢迎读者朋友提出宝贵意见，我们将加以改进，在此深表谢意！

编 者

2011年12月

目录 · Contents >>>

第1章 从零开始学习电脑操作

- 专题01 轻松学会电脑操作 2
 - ① 启动和关闭电脑 2
 - ② 认识鼠标和键盘 3
 - ③ 学会使用光驱 5
 - ④ 学会使用U盘 6
- 专题02 设置个性化桌面 6
 - ① 向桌面添加快捷方式 7
 - ② 设置桌面背景图片 8
 - ③ 设置新的主题和外观 10
 - ④ 设置屏幕保护 11
- 专题03 管理电脑中的文件资源 ... 12
 - ① 选择文件或文件夹 13
 - ② 新建文件或文件夹 14
 - ③ 移动文件或文件夹 15
 - ④ 复制文件或文件夹 16
 - ⑤ 删除与恢复文件或文件夹 ... 17

第2章 步入精彩的网络世界

- 专题04 老年人电脑上网须知 21
 - ① 中老年电脑上网的主要活动 21
 - ② 老年人电脑上网应注意什么 23
- 专题05 将自己的电脑连接上网 ... 24
 - ① 电脑上网的软硬件配置 24
 - ② 电脑连网的几种方式 24
- 专题06 ADSL上网安装与配置 26
 - ① ADSL Modem 的安装 26
 - ② ADSL拨号配置 29
 - ③ 连接麦克风和摄像头 31
- 专题07 认识网上浏览工具——IE ... 32
 - ① IE浏览器的启动 32
 - ② 认识IE浏览器的窗口 33
 - ③ 关闭IE浏览器 34

第3章 中老年网上冲浪全新体验

- 专题08 快速掌握浏览网页的方法 37
 - ① 通过地址栏登录网站 37
 - ② 通过超链接访问网站 38
- 专题09 收藏夹喜欢的网页 40
 - ① 将网页添加到收藏夹栏 40
 - ② 将网页添加到收藏夹 41
 - ③ 整理收藏夹 42
- 专题10 通过历史记录查看过往浏览 43
 - ① 打开历史记录窗格 43
 - ② 查看历史记录 44
- 专题11 如何将网上的资料保存到电脑 45
 - ① 保存网页中的文字 46



② 保存网页中的图片.....46

③ 保存整个网页.....47

专题12 让中老年人轻松查看

网页.....48

① 设置主页.....48

② 提高网页显示的速度.....50

③ 设置网页字体的大小.....50

④ 删除浏览记录.....51

第4章 海量网络资源随意下载

专题13 上网搜索的工具——

搜索引擎.....54

① 用百度搜索健康资讯.....54

② 巧用搜索关键字.....55

③ 用百度搜索图片.....57

④ 用百度搜索流行歌曲.....58

专题14 用IE浏览器下载网上

资源.....59

① 下载一首年轻时代的歌曲....59

② 下载棋牌小游戏.....61

专题15 使用迅雷下载网上资源...63

① 安装迅雷软件.....63

② 认识迅雷的工作窗口软件....64

③ 下载一部老电影.....65

④ 迅雷看看——高清影院.....66

第5章 与亲友在网上轻松聊天

专题16 用QQ来网聊.....69

① 安装QQ.....69

② 申请QQ号码.....71

③ 设置个人资料.....73

④ 状态和系统设置.....75

⑤ 添加好友.....77

⑥ 在线聊天和留言.....81

⑦ 语音和视频聊天.....84

⑧ 传送文件.....86

专题17 使用MSN联系朋友，

沟通感情.....89

① 注册账号.....89

② 添加联系人.....91

③ 在线交流.....93

④ 共享照片.....95

⑤ 传送文件.....96

专题18 登录网上聊天室.....97

① 注册账号.....98

② 大家一起聊.....99

第6章 玩转新时尚——论坛与博客

专题19 畅游论坛去交流.....103

① 注册会员.....103

② 浏览热门帖子.....104

③ 回复别人的帖子.....106

④ 发表话题帖子.....107

专题20 开通QQ个人空间.....109

① 开通QQ空间.....109

② 在QQ空间中发表日志.....110

③ 在QQ空间中创建相册.....113

④ 访问好友的QQ空间.....116

⑤ 在QQ空间中给好友
赠送礼物.....118

专题21 网络中的“日记本”	③ 关注感兴趣的人	124
—微博	④ 对粉丝说说你的新鲜事	126
① 注册微博账号	⑤ 转发他人微博	128
② 装扮微博空间		

第7章 使用电子信箱

专题22 在线收发电子邮件	⑦ 删除邮件	130
① 申请电子邮箱	⑧ 移动和标记邮件	140
② 登录电子邮箱	⑨ 应用信纸	141
③ 编辑邮件	⑩ 创建通讯录	142
④ 添加附件	专题23 电子贺卡传祝福	143
⑤ 接受并回复邮件	① 发送电子贺卡	143
⑥ 转发邮件	② 发送明信片	146

第8章 尽享丰富网上娱乐盛宴

专题24 网上游戏随心玩	③ 在音乐网站中在线	
① QQ游戏	听音乐	169
② 网页小游戏	专题27 上视频网站观看	
③ 单机小游戏	影视节目	170
专题25 上网听广播和评书	① 热门的视频网站	171
① 上网听电台广播	② 在线看电影和戏曲	172
② 上评书网听评书	③ 在线看网友原创的视频	173
专题26 使用酷我音乐盒	专题28 在线收看网络电视	176
听歌、听戏	① 安装QQLive 网络电视	176
① 安装酷我音乐盒	② 实时收看电视节目	177
② 搜索喜欢的戏曲	③ 搜索视频节目	179

第9章 足不出户享受网上便利生活

专题29 网上读书看报	② 查找旅游地图	191
① 网上看新闻	③ 查询天气预报	192
② 浏览电子报刊	④ 网上订票	194
③ 在线阅读免费图书	⑤ 网上订酒店	195
专题30 出游之前先上网	⑥ 与“驴友”交流	
① 查看旅游线路	旅游感想	197



专题31 网上寻医问药.....198

- ① 关注健康网站..... 198
- ② 查询病症..... 199
- ③ 在线就诊..... 201
- ④ 填写病历..... 202

专题32 上网查养生美食.....203

① 学做一道新菜品..... 204

② 学做美味药膳..... 205

专题33 网上发布供求信息.....206

① 查看供求信息..... 207

② 发布供求信息..... 208

第10章 网上消费理财新体验

专题34 体验网上银行.....211

- ① 开通网上银行..... 211
- ② 网上转账汇款..... 213

专题35 去网上营业厅交费.....216

- ① 登录到移动公司网站..... 216
- ② 网上交手机费..... 217

专题36 网上开心购物.....218

- ① 热门的购物网站..... 218

② 注册会员..... 219

③ 选购商品..... 220

④ 结账付款..... 223

专题37 网上轻松炒股.....225

① 查看股市行情..... 225

② 下载并安装交易软件..... 227

③ 在线买卖股票..... 229

第11章 电脑系统安全维护

专题38 查杀电脑病毒和木马.....232

- ① 下载并安装360杀毒软件... 232
- ② 使用360查杀病毒..... 234
- ③ 使用360安全卫士查杀
电脑木马..... 235

专题39 维护和修复电脑系统.....236

① 清理插件..... 236

② 修复漏洞..... 237

③ 清理痕迹..... 238

④ 系统修复..... 238

⑤ 手动恢复木马的 恶意更改..... 239



第1章

从零开始学习电脑操作

当今，电脑已经进入了人们生活的方方面面，随着电脑的快速普及，越来越多的人开始接触电脑。学习电脑已不是年轻人的专利，中老年朋友也可以轻松自如地驾驭电脑。但在深入学习电脑操作与上网之前，首先需要了解一些电脑的基本操作。





专题 01

轻松学会电脑操作

经常应用

小区里的中老年朋友最近都对电脑产生了狂热的兴趣，李老师要用电脑写论文发博客，张阿姨要和在国外读书的儿子视频聊天，林伯伯要在网上炒股……电脑和网络给人们的生活带来了许多的方便和乐趣。对于新接触电脑的中老年朋友来说，要先从常用的基础操作学起。本专题将介绍如何正确开关机、如何播放光盘以及如何使用 U 盘等。

1

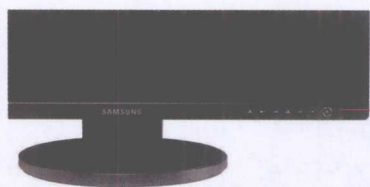
启动和关闭电脑

对于初次接触电脑的中老年朋友而言，学会开关电脑，就打开了学习电脑的第一扇门。

（1）启动电脑

启动电脑就是从接通电源到登录到操作系统的过程，中老年朋友初次使用电脑时，一定要按照正确的顺序来操作。

确定电脑各部件连接正常并接通外部电源后，先按下显示器上的开关，然后按下机箱上的开关。其实，开机就是为电脑的硬件加电，使硬件开始运行，然后进入操作系统的过程。这个步骤一定要注意先后顺序，如下图所示。

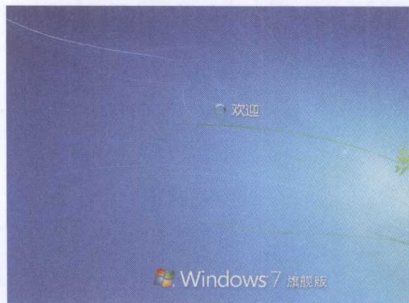


先按此按钮



再按此按钮

电脑正常启动后，将开始进行自我检测。检测没有异常问题后，便进入操作系统的登录界面，如下图（左）所示。稍等片刻即可登录到操作系统，这里显示的是 Windows 7 操作系统的桌面，如下图（右）所示。



(2) 关闭电脑

电脑关闭的过程就是先退出操作系统，然后断电的过程。正确关机的具体操作方法如下：



视频文件

光盘视频：第1章\专题01 轻松学会电脑操作\关闭电脑.swf

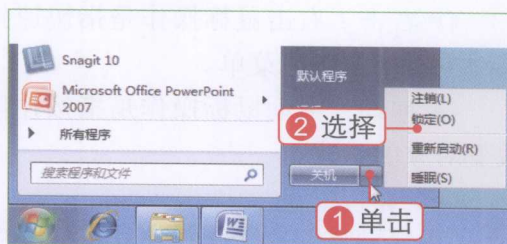
方法一：通过“开始”菜单关闭

① 关闭电脑中的所有程序后，单击显示屏左下角的“开始”按钮 。② 单击“关机”按钮，这时系统会自动保存相关信息，进行关机操作。



方法二：通过“关机”子菜单关闭

① 单击“关机”按钮后面的下拉按钮。② 打开子菜单，可以选择注销当前用户或重新启动电脑。



高手指津

正确关闭电脑的顺序

当看到机箱上的电源指示灯熄灭后，这时主机已经关机断电，然后按下显示器上的电源开关，关闭显示器，最后切断外部电源。

2

认识鼠标和键盘

鼠标和键盘是电脑的主要输入设备，用于把文字和数据等输入到电脑中，它们都是用户用来指挥电脑的“指挥官”。

(1) 认识鼠标

电脑启动完毕后，屏幕上便显示一个鼠标指针，如下图（左）所示。使用鼠标的正确握姿是这样的：将右手掌根部自然地紧贴鼠标，用大拇指和无名指、小指轻夹住鼠标两侧，食指、中指分别负责点击左右键，如下图（右）所示。





要注意的是，掌心不能贴到鼠标，使整个手握住鼠标的样子有点儿虎爪形的感觉，这样可以留出足够的空间前后推动鼠标。手腕悬空，整只手靠手臂支撑。必要时，可以改用手腕支撑，以方便在瞄准时手指进行微调。

鼠标的基本操作有：鼠标的指向、移动、单击、双击、右击、拖动等，操作都很简单，中老年朋友可以自行练习。

◎ **单击**：单击鼠标操作是指用食指快速按下鼠标左键，然后快速释放，常用于对象的选择。

◎ **双击**：双击鼠标操作是指连续、快速地按下两次鼠标左键，常用于打开某个对象。

◎ **右击**：右击鼠标操作是指快速按下鼠标右键，然后快速释放，常用于打开某对象对应的快捷菜单。

◎ **拖动**：拖动鼠标操作是指按住鼠标左键不放，在平面上移动鼠标，常用于改变对象的位置。

（2）认识键盘

操作键盘的姿势相当重要，如果姿势不当会很容易造成疲劳，同时还会影响输入速度和正确率。键盘操作的正确姿势如下：

① 座椅高度合适，坐姿端正自然，两脚平放，全身放松，上身挺直并稍微前倾。

② 两肘贴近身体，下臂和手腕向上倾斜，与键盘保持相同的斜度；手指略弯曲，指尖轻放在基准键位上，左右手的大拇指轻轻放在空格键上。

③ 按键时，手抬起伸出要按键的手指按键，按键要轻巧，用力要均匀。

④ 稿纸宜置于键盘的左侧或右侧，便于视线集中在稿纸上。

根据功能的不同，键盘按键可以分为6个区域，即主键盘区、功能键区、编辑键区、电源控制键区（104键键盘没有电源控制键区）、数字键区和指示灯区，如下图所示。



正确的键盘指法是高速输入信息的关键，因此初学者必须从一开始就按照正确的键盘指法进行操作训练。下图所示为手指在键盘主键区中的指法分工。



键盘上共有 8 个基准键位，使用键盘时，用于放置左右手 8 根手指，具体放置方法如下图所示。



“坐姿、注视、击键、回归、格式、准确”称为键盘使用六要素。下面列出了几句简单的记忆口诀，以帮助读者快速掌握键盘使用技巧。

姿势端正且自然，双手轻放在键盘。轻准快，有节奏，按照指法来击键。
拇指轻触空格键，其余轻放基本键。记键位，凭感觉，不看键盘看稿件。
手指个个有任务，分工击键要记住。树信心，加恒心，熟练来自勤苦练。



健康提示

盐水的健康妙用

每日坚持用淡盐水洗眼，对治疗沙眼能起到很好的效果；用盐水漱口或含片刻，能把引起口臭的细菌杀灭。

3

学会使用光驱

中老年朋友在使用电脑的过程中，难免会需要播放光盘、移动文件等，这就用到光驱、U 盘、移动硬盘等这些外部设备。

如果要使用光驱来播放光盘，用手按下光驱外面的开启按钮，这时弹出光驱的托盘，将要播放的光盘放入托盘内，如下图（左）所示。再次按下开启按钮，托盘复位。这时打开“计算机”窗口，可以看到显示有可移动存储的设备，如下图（右）所示。双击驱动器图标，即可查看光盘中的内容。



4

学会使用U盘

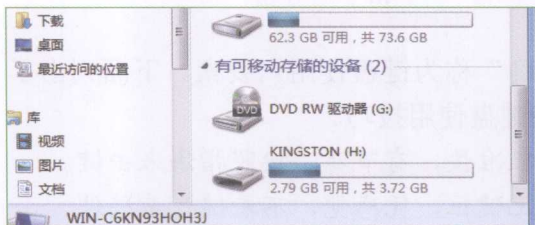
现在常用的移动存储设备有 U 盘、移动硬盘等，它们与电脑连接都是采用即插即用的 USB 接口。以 U 盘为例，具体使用方法如下：



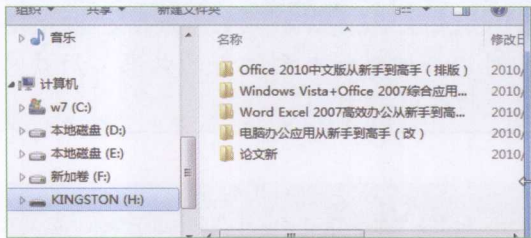
视频文件

光盘视频：第1章\专题01 轻松学电脑操作\学会使用U盘.swf

第1步 查看移动存储设备 将 U 盘插到电脑主机上的 USB 接口处，打开“计算机”窗口，会显示出有可用的 U 盘图标。



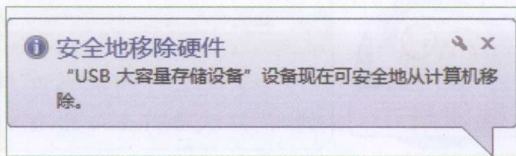
第2步 打开存储设备 双击 U 盘的图标，即可将其打开并查看存入的内容。



第3步 弹出存储设备 如果要移除 U 盘，单击任务栏右下角的图标，在弹出的快捷菜单中选择弹出选项。



第4步 安全移除设备 这时系统弹出安全移除的提示信息，即可将 U 盘从主机上拔除。



专题 02

设置个性化桌面

简单了解

启动电脑登录到 Windows 7 系统后，所看到的屏幕上的界面也就是平常所

说的“桌面”。为自己的电脑桌面添加一个有用的、个性化的设计，不但可以体现自己的风格和特点，更重要的是使用电脑时可以得心应手，工作高效。

1 向桌面添加快捷方式

如果桌面上没有常用程序的快捷方式，用户可以进行手动添加，这样只需用鼠标双击快捷方式图标即可启动程序，不用费劲去“所有程序”菜单中寻找。

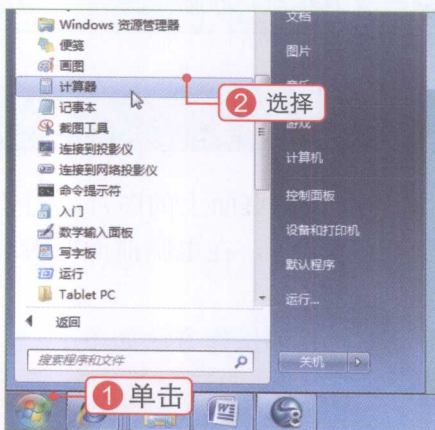
以为“计算器”小程序添加桌面快捷方式为例，具体操作方法如下：



视频文件

光盘视频：第1章\专题02 设置个性化桌面\向桌面添加快捷方式.swf

第1步 打开“所有程序”菜单 ① 单击“开始”按钮。② 在“开始”菜单中依次选择“所有程序”|“附件”|“计算器”命令。



第2步 选择“桌面快捷方式”选项

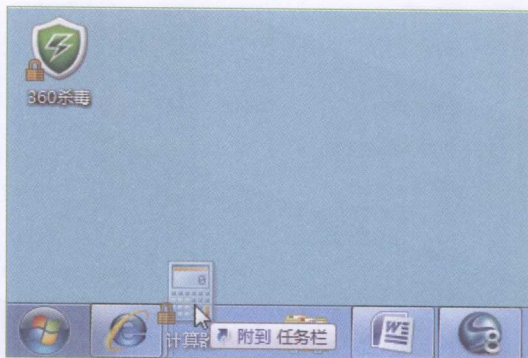
① 在“计算器”选项上单击鼠标右键。② 在弹出的快捷菜单中选择“发送到”|“桌面快捷方式”命令。



第3步 查看桌面快捷方式 此时，桌面上已经创建了该程序的快捷方式图标。以后再开启这个小程序，就不用去程序列表中找了，直接双击桌面上的快捷方式图标即可启动。



第4步 添加到任务栏 用户也可以用鼠标将程序的快捷方式拖动到任务栏中。

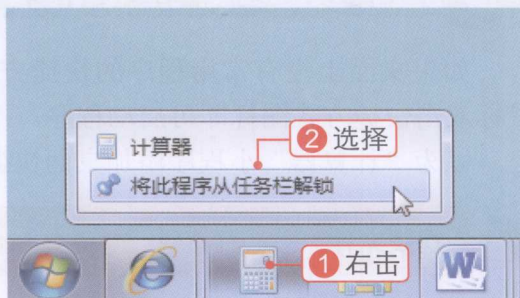




第5步 单击图标 需要使用时，直接在任务栏中单击快捷方式图标即可。



第6步 从任务栏中删除图标 ① 如果需
要从任务栏中删除该图标，则用鼠标右
键单击该图标。② 在弹出的快捷菜单中
选择“将此程序从任务栏解锁”命令即可。



健康提示

常吃对眼睛有益的食品

吃一些对眼睛有益的食品，如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、萝卜和动物肝脏等。

2 设置桌面背景图片

在 Windows 7 操作系统中，桌面背景其实就是显示在桌面上的图片。对于中老年朋友来说，选择一张全家福的照片做背景再合适不过了，在电脑前面对着一家人的笑脸，感觉幸福温馨，其乐融融。

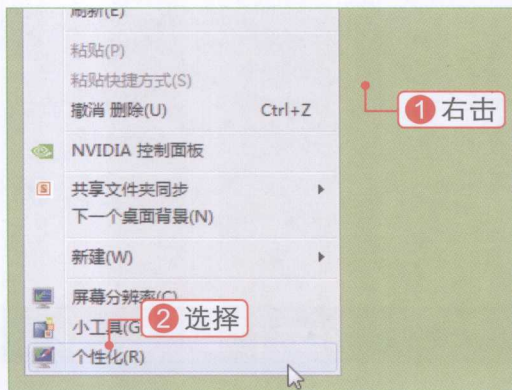
下面将详细介绍怎样对桌面的背景图片进行设置，具体操作方法如下：



视频文件

光盘视频：第1章\专题02 设置个性化桌面\设置桌面背景图片.swf

第1步 选择“个性化”命令 ① 用鼠标
右键单击桌面空白区域。② 在弹出的快
捷菜单中选择“个性化”命令。



第2步 单击“桌面背景”超链接 在弹
出窗口的下方单击“桌面背景”超链接。

