

神龙老友会
编著



①册图书 + ①张高清晰多媒体教学光盘

不怕没基础，轻松学得会

中老年课堂

上网入门 与应用



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

神龙老友会 编著

中老年课堂

上网入门 与应用



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年课堂. 上网入门与应用 / 神龙老友会编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2012.2

ISBN 978-7-115-26572-2

I. ①中… II. ①神… III. ①计算机网络—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第229078号

内 容 提 要

本书是指导中老年朋友学习电脑和上网的入门书籍,详细讲解中老年朋友在学习电脑和上网的过程中必须掌握的基本知识、使用方法和操作步骤,并对中老年朋友在上网时经常会遇到的问题进行专家级的指导。

本书共有8章,第1章主要介绍上网的准备工作,包括初识电脑、正确开机和关机、熟练使用键盘和鼠标、掌握一种汉字输入法——智能ABC。第2章主要介绍如何使用上网浏览工具——IE 6.0进行浏览,并介绍如何设置大号字以便看得更清楚等适合中老年朋友使用的浏览技巧。第3章主要介绍如何准确、快速地搜索到自己需要的信息。第4章主要介绍如何快速下载所需的网络资源。第5章主要介绍如何使用电子邮件、QQ、微博等工具进行交流。第6章主要介绍如何在网上听音乐、看电影/电视剧、玩游戏等。第7章介绍网上理财与购物,包括管理基金、投资股票,以及网络购物等。第8章主要介绍防护电脑与网络安全的方法。

本书附带一张精心开发的多媒体教学光盘,它采用全程语音讲解、情境教学的方式,带领中老年朋友像看录像一样学习电脑上网,还通过“互动练习”的方式即时指导中老年朋友进行上机练习。同时光盘中提供“上网常见问题200招”,帮助中老年朋友轻松应对上网的各种问题。

本书既适合初学电脑与上网的中老年朋友阅读,又可以作为老年大学或是中老年电脑培训班的培训教材,对有一定上网基础的中老年朋友也有很高的参考价值。

中老年课堂——上网入门与应用

◆ 编 著 神龙老友会

责任编辑 李 莎

◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 800×1000 1/16

印张: 17.5

字数: 211千字

印数: 1—5 000册

2012年2月第1版

2012年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26572-2

定价: 49.80元(附光盘)

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

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

现如今网络已经融入我们生活、学习、工作的方方面面。在这一时代背景下，懂电脑、会上网是我们中老年人提高生活质量，跟上时代步伐的必修课程。这课程的最大特点就是不需要超强的记忆力，只要我们放松心态，走进去，勤动手，玩起来，用老骥伏枥的精神，每天学一点，积跬步，必能致千里。

本书是为了帮助中老年朋友又快又好地学习上网而精心编写的。即使您从未接触过电脑，也不知道网络为何物，只要您认真学习本书，也能在最短的时间内学会从网络上快速、准确地获取需要的信息、文档、图片等，也能通过电子邮件（E-mail）、QQ与亲戚朋友联系，也能玩玩微博，也能熟练地从网络上观看各种喜爱的影视剧、畅听喜爱的歌曲、戏曲……

● 本书内容

书共分8章，全面、详细地为中老年朋友介绍了电脑基本操作及网络应用方面的知识。

没有电脑基础怎么办？别着急，本书第1、第2章就带您快速熟悉电脑，认识互联网，帮您熟练掌握上网的必备工具——浏览器的功能和基本操作方法。

准备好了吗？本书第3、第4章就开始带您畅游网络世界了。在这里您可以掌握浏览网页的方法；会搜索和下载图片、视频、音乐，甚至是准确、快速地搜索专业技术文档等网络资源。

想体验“地球村”的沟通无极限吗？本书第5章介绍了电子邮件、QQ与微博3种方便快捷的网络交流工具。您可以使用电子邮件给远方的亲朋好友好传递问候与祝福，或是发送近照、自己的游记、书法作品等；可以使用QQ聊天工具与在线的亲友或是素未谋面的朋友用文字或是视频的方式聊天；可以使用微博发表自己对某事的看法，自己也当回评论员或是新闻发言人。

想让自己的生活更丰富多彩吗？本书第6章帮你熟练掌握在网上畅听音乐、戏曲，随时观赏影视剧的方法，此外还带您熟悉网络游戏的玩法。

想体验坐在家中就能理财，足不出户就能买到物廉价美的商品吗？本书第7章带您掌握网上理财的方法，包括查看基金信息，使用同花顺软件炒股等，还以买书为例带您熟悉网络购物的流程。

快乐也别忘了电脑防护哟！本书第8章就告诉您如何应对看似猖獗的电脑病毒，在使用360卫士做好防护工作的同时，也要掌握查杀病毒的方法。

● 如何阅读本书

本书将所有的操作步骤均集中在图上，可谓是“看图说话”，使中老年朋友一看图及能了解操作方法。

书中根据操作的先后顺序，配备了操作步骤图，并采用**01**、**02**、**03**的形式表示操作的第1步、第2步、第3步……图中的标注有两种。一种是表示对整个操作界面图的解释，另一种为提示您……，用于解释操作界面图中的某个对象。

本书中穿插了“提个醒”这一特色栏目，旨在随时解决中老年朋友在学习过程中遇到的疑难问题，并提供一些相关的拓展知识。在系统知识讲解结束后，安排了“小结”、“上机练习”和“答疑解惑”3个栏目，以帮助中老年朋友强化巩固所学知识。

本书附赠一张精彩生动、内容充实的多媒体教学光盘。该光盘中不仅紧扣每章内容进行视频讲解，还提供“互动练习”栏目，让中老年朋友能在特定的系统环境下进行上机操作，并能在操作过程随时提供指导及操作结果反馈。这种直观生动、交互性强的学习方式，能与图书阅读相得益彰，大大提高中老年朋友的学习效率，轻松获得最佳的学习效果。

● 致谢

在本书的编写过程中，得到李晓宁、谢成品、张磊、孔海宽、许修洲和衣巧丽等人的大力支持，在此表示衷心的感谢！

在写作过程中，我们精益求精，但书中难免有考虑不周之处，热忱欢迎广大读者提建议，并予以批评指正，以便我们日后能为各位编写出更好的图书。本书责任编辑的联系信箱是lisha@ptpress.com.cn。

编者

2011年11月

第1章 做好上网的准备 / 1

1.1 上网能干什么 / 2

1.2 上网前的准备 / 6

1.2.1 初识电脑 / 6

1. 外观 / 6
2. 结构 / 7

1.2.2 正确开机和关机 / 12

1. 正确开机 / 12
2. 正确关机 / 16

1.2.3 指挥电脑的工具——鼠标与键盘 / 17

1. 键盘 / 17
2. 鼠标 / 20

1.2.4 熟悉一种汉字输入法——智能ABC / 26

1. 启用智能ABC / 26
2. 状态条 / 27
3. 输入内容 / 28



第2章 上网浏览工具——IE 6.0 / 31

2.1 认识IE 6.0浏览器 / 32

2.1.1 启动IE 6.0浏览器 / 32

- 2.1.2 认识IE 6.0浏览器窗口 / 34
- 2.1.3 退出IE 6.0浏览器 / 36

2.2 开始浏览网页 / 37

- 2.2.1 在地址栏中输入地址浏览网页 / 37
- 2.2.2 通过超链接浏览网页 / 38
- 2.2.3 通过收藏夹浏览网页 / 40

2.3 上网浏览更方便 / 41

- 2.3.1 设置主页 / 41
- 2.3.2 IE临时文件夹 / 43
- 2.3.3 快速打开网页 / 47

2.4 浏览小技巧 / 50

- 2.4.1 看得更清楚 / 50
- 2.4.2 让网页显示得更多 / 53
- 2.4.3 浏览全知道 / 57



第3章 网上搜索需要的信息 / 61

3.1 认识搜索引擎 / 62

- 3.1.1 什么是搜索引擎 / 62
- 3.1.2 使用搜索引擎搜索网上信息 / 63

3.2 网上天气预报 / 66

3.3 搜索旅游信息 / 68

3.3.1 网上查看旅游信息/68

3.3.2 网上订票/71

3.3.3 网上查看电子地图/75

3.4 网上健康美食天地 / 78

3.5 网上寻医问药 / 80

3.5.1 网上搜索病因和症状/81

3.5.2 网上挂号/82

3.5.3 关注健康信息/84



第4章 下载网络资源 / 93

4.1 使用浏览器下载 / 94

4.1.1 保存网页/94

4.1.2 保存网页上的图片/96

4.1.3 下载应用软件/97

4.2 使用迅雷软件快速下载 / 99

4.2.1 安装“迅雷7”软件/99

4.2.2 使用“迅雷7”快速下载网络资源/102

1. 下载应用软件/102

2. 下载音乐/104

3. 下载视频文件/107

第5章 网上交流/115

5.1 用电子邮件传递祝福 / 116

5.1.1 申请免费电子邮箱/116

5.1.2 使用电子邮箱/120

1. 发送邮件/120
2. 设置个性化的邮件/123
3. 接收与回复电子邮件/126
4. 转发电子邮件/127
5. 删除邮件/128

5.1.3 建立电子邮箱通讯录/131

5.2 使用QQ进行交流 / 133

5.2.1 申请QQ号码/133

5.2.2 添加好友/137

5.2.3 与好友聊天/139

5.2.4 语音和视频聊天/141

1. 语音聊天/141
2. 视频聊天/144

5.2.5 传输文件/146

1. 传送文件/146
2. 接收好友发送的文件/148



5.2.6 管理好友/150

1. 修改好友备注姓名/150
2. 删除不联系的好友/152
3. 将好友分组进行管理/153
4. 将不想联系的人放到黑名单中/153

5.2.7 个性化的QQ空间/155

1. 设置个人空间/155
2. 查看好友的空间/161
3. 发表个人日志/163
4. 创建相册/164



5.3 精彩的微博 / 168

- 5.3.1 申请微博/168
- 5.3.2 关注人气较高的微博/172
- 5.3.3 查找好友/172
- 5.3.4 轻松发微博/174
- 5.3.5 回复评论/175

第6章 丰富多彩的网上娱乐 / 181

6.1 尽享音乐世界/182

6.1.1 在线听音乐/182

1. 单曲欣赏/182

- 2. 音乐连放/183
- 6.1.2 使用播放软件播放音乐/185
 - 1. 使用系统自带的软件播放音乐/185
 - 2. 使用专业软件播放音乐/187

6.2 精彩剧集网上看/190

- 6.2.1 优酷网/190
 - 1. 在线看视频/190
 - 2. 上传视频/192
- 6.2.2 网络电视PPLive/194

6.3 网络游戏乐翻天/198

- 6.3.1 安装QQ游戏/198
- 6.3.2 登录游戏大厅/199
- 6.3.3 与网友下象棋/201

第7章 网上理财与购物/209

7.1 查看基金信息 / 210

7.2 网上炒股 / 212

- 7.2.1 注册同花顺账号/212
- 7.2.2 同花顺炒股平台基本操作/216
- 7.2.3 查询股票信息/221
 - 1. 查找股票/221

- 2. 查看股票信息/225
- 7.2.4 查看股票排名/228
 - 1. 涨幅排名/228
 - 2. 综合排名/229
- 7.2.5 自主看股/231
 - 1. 添加自选股/231
 - 2. 股票对比/233
 - 3. 大盘对照/235
- 7.2.6 实战炒股/237
 - 1. 链接客户端/237
 - 2. 实战操作/240

7.3 网上购物 / 241

- 7.3.1 注册用户名/241
- 7.3.2 登录当当网/244
- 7.3.3 在当当网上购书/245



第8章 做好电脑与网络的防护 / 251

8.1 360安全卫士 / 252

- 8.1.1 电脑体检/252
- 8.1.2 修复系统漏洞/253
- 8.1.3 清理垃圾/255
- 8.1.4 清理使用痕迹/258

8.2 360杀毒 / 261

8.2.1 了解电脑病毒/262

8.2.2 使用360杀毒软件防治病毒/262



第1章

做好上网的准备

● 上网能干什么

● 上网前的准备



1.1 上网能干什么

中老年朋友通过上网，不但可以获取最新的资讯，紧随时尚潮流，而且还可以满足日常的生活和娱乐要求。



◎ 查询资料

在网上可以查找到自己需要的资料。无论是大事小事，还是国内国外的最新时事，都应有尽有。

可以在一些专业的新闻类网站上，查看最新的新闻资讯等



◎ 风采展示

网上有一些展现自我的平台，如微博和QQ空间。可以在这些平台上抒发情感和发表意见，也可以分享自己的日常生活点滴。

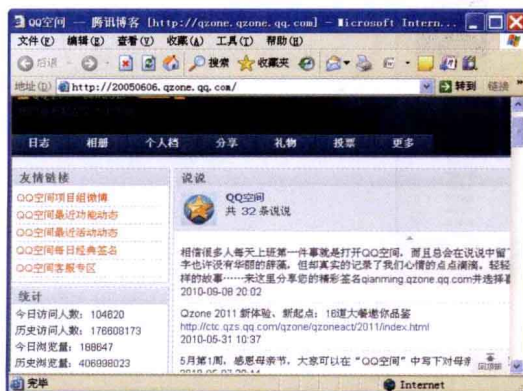


在微博中可以发表140字以内的文字，其特点是短、灵、快

可以查看到其他微博网友热议的话题，可以对当前话题发表自己的意见



使用QQ空间可以创建一个有声有色的、能展现自我风采的空间



④ 消费管理

中老年朋友可以在网上进行手机话费充值，缴纳水费、电费等日常费用，网上购物，还可以管理股票基金和保险等。

在网上，中老年朋友可以购买到种类繁多的商品



在网上可以随时查询股票的详细信息

