



国内第一套配**交互式数字阅读**的电脑技能类丛书

九州书源 编著



中老年人 网上娱乐与养生

48集大型交互式多媒体演示+ 260页交互式数字图书+全彩印刷



- 260页交互式数字图书，数字阅读过程中，单击相关按钮，可观看相应操作的多媒体演示
- 48集(158节)大型交互式、专业级、多媒体教学演示，还可跟着视频做练习
- 全彩印刷，像电视一样，摒弃“黑白”，进入“全彩”新时代
- 多方位辅助学习资料，赠与本书相关的海量多媒体教学演示、各类素材、应用技巧等

赠：

45集多媒体教学视频《Word/Excel/PowerPoint/Internet从入门到精通》

45集多媒体教学视频《新手学电脑从入门到精通》

45集多媒体教学视频《家用电脑从入门到精通》

本书各章节用到的素材、源文件、效果图等

本书大部分章节的练习视频，进入交互式，可以跟着视频做练习

12000例全能电脑问题、技巧查询



清华大学出版社



中老年人网上娱乐与养生

48集（158节）大型交互式、专业级多媒体演示+260页交互式数字图书+全彩印刷

九州书源 编著

清华大学出版社

北 京

内容简介

本书为中老年朋友量身打造,详细地介绍中老年朋友在网上实现各种娱乐和养生项目的方法。主要内容包括:电脑上网的基本操作、通过QQ聊天送祝福、网上收听各类节目、网上观看各类节目、网上读书看报、网上查阅旅游信息、论坛和博客的使用、网上查阅健康饮食信息、网上查看保健信息、观看保健运动视频、网上学养花和摄影、网上学书法和编织、健康心理培养、网上自测身体状况和问诊挂号等。所讲知识贴近中老年朋友的需要,用生动的语言,通过详细的步骤讲解,帮助中老年朋友尽快掌握相关内容并能够实现在网上进行各种娱乐和养生项目。

本书内容全面,图文对应,讲解深浅适宜,叙述条理清楚,并配有多媒体教学光盘。光盘中提供有72小时学习与上机的相关视频教学演示,将有助于读者像看电影一样巩固所学知识并进行动手练习。

本书定位于希望业余生活和退休生活更加丰富多彩的中老年朋友,可作为中老年朋友学习电脑上网,进行各种娱乐和养生活动的指导或参考用书。

本书显著特点:

48集(总计158节)大型交互式、专业级、同步多媒体教学演示,还可跟着视频做练习。

260页交互式数字图书,数字阅读过程中,单击相关按钮,可观看相应操作的多媒体演示。

全彩印刷,像电视一样,摒弃“黑白”,进入“全彩”新时代。

多方位辅助学习资料,赠与本书相关的大量多媒体教学演示、各类素材、应用技巧等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中老年人网上娱乐与养生/九州书源编著. —北京:清华大学出版社,2011.8
(72小时精通:全彩版)

ISBN 978-7-302-25654-0

I. ①中… II. ①九… III. ①互联网络-基本知识 IV. ①TP393.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100350号

责任编辑:赵洛育

版式设计:文森时代

责任校对:柴燕

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

地址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮编:100084

社总机:010-62770175

邮购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店

开本:185×260 印张:16 插页:8 字数:370千字

(附交互式DVD光盘1张)

版次:2011年8月第1版 印次:2011年8月第1次印刷

印数:1~6500

定价:45.80元

产品编号:039109-01



前言

Preface



本书写作背景

随着社会的发展，电脑已经不再是年轻人的专利，广大的中老年朋友也纷纷加入到使用电脑的大军中。通过电脑，中老年朋友可以拥有更加丰富多彩的快乐生活，不仅可以听歌、看电视，还可以学习各种与中老年人生活息息相关的知识，如摄影知识、健身操、养生食谱、寻医问药等。

本书从中老年朋友的知识接受程度考虑，整个知识布局重在实用性和趣味性，主要介绍中老年人如何在网上进行娱乐与养生这两项最常用、也是最关心的知识，让中老年朋友学得轻松快乐。

本书特点

本书具有以下一些写作特点。

■ 30小时学知识，42小时上机：本书以实用功能讲解为核心，每小节下都分为学习和上机两个部分。其中，学习部分以操作为主，讲解每个知识点的操作和用法，操作步骤详细、目标明确；上机部分相当于一个学习任务或案例制作。同时，在每章最后还提供有视频上机任务，书中给出操作要求和关键步骤，具体操作过程放在光盘演示中。

■ 书与光盘演示相结合：本书的操作部分在光盘中提供了视频演示，并在书中指出了相对应的路径和视频文件名称，可以打开视频文件进行学习。

■ 简单、易学、易用：书中讲解由浅入深，操作步骤目标明确，并分小步讲解，与图中的操作图示相对应。

■ 轻松、愉快的学习环境：全书以人物老秦的学习与工作过程为线索，采用情景方式叙述不断遇到的问题及怎样解决问题。将前后知识联系起来，一本书就是一个故事，使中老年朋友像听故事一样轻松学会网上娱乐与养生。

■ 技巧总结与提高：每页的页脚部分均安排了“老有所学”和“老有所乐”，其中介绍了一些实用的操作技巧。

■ **配超值多媒体教学光盘**：本书配有一张多媒体教学光盘，提供了书中操作所需素材、效果和视频演示文件，同时光盘中还赠送了大量相关教程。

■ **赠电子版阅读图书**：本书制作有实用、精美的电子版放置在光盘中，在光盘主界面中双击“电子书”按钮便可阅读电子图书；单击电子图书中的光盘图标，可以打开光盘中相对应的视频演示；也可以一边阅读一边进行其他上机操作。

本书内容与定位

本书共分为3个部分，各部分的主要内容介绍如下。

■ **第1部分（第1章）**：介绍中老年朋友能够在网上实现哪些娱乐和养生项目，以及实现这些功能需要掌握的电脑上网的基本操作等。

■ **第2部分（第2～8章）**：介绍中老年朋友在网上可以实现的娱乐项目，包括网上聊天，听歌，听戏曲、相声、评书等，看电视、电影及视频节目，玩游戏，读书看报，查阅旅游信息以及网上书写心情、日志等。

■ **第3部分（第9～12章）**：介绍在网上可以实现的养生项目，包括查阅健康饮食和保健知识、网上学养花和摄影、网上学书法和编织、健康心理培养、网上查阅和自测常见疾病以及问诊挂号等。

本书定位于希望业余生活和退休生活更加丰富多彩的中老年朋友，可作为中老年朋友学习电脑上网，进行各种娱乐和养生活动的指导或参考用书。

联系我们

本书由九州书源组织编写，参与本书编写、排版和校对的工作人员有简超、李伟、李洪、薛凯、任亚炫、丛威、张鑫、冯梅、张丽丽、陈晓颖、陆小平、张良军、羊清忠、范晶晶、李显进、赵云、杨颖、张永雄、余洪、袁松涛、杨明宇、牟俊、宋玉霞、宋晓均、向利、徐云江、张笑、赵华君、刘凡馨、常开忠、骆源、陈良、刘可、王琪、穆仁龙、何周、曾福全。

如果您在学习的过程中遇到什么困难或疑惑，可以联系我们，我们会尽快为您解答。联系方式为QQ群：122144955，E-mail：book@jzbooks.com，网址：<http://www.jzbooks.com>。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者不吝赐教。

九州书源



目录

第1章 走进中老年人的网上世界

1.1 上网先练基本功	2
1.1.1 学习1小时	2
1. 中老年人上网都玩些什么	2
2. 网上可实现哪些养生项目	3
3. 谁都可以学会网上娱乐和养生	4
4. 上网的法宝——电脑	5
1.1.2 上机1小时： 动手开机和关机	7
1.2 开始网上生活	8
1.2.1 学习1小时	8
1. 将电脑连入网络	8
2. 开启网络的钥匙——IE浏览器	9
3. 浏览娱乐与养生相关的网页	11
4. 添加常用网站到收藏夹	13
5. 设置启动首页	14
6. 下载和安装软件	15
1.2.2 上机1小时： 浏览并设置老年 旅游网站	18
1.3 跟着视频做练习1小时： 浏览并收藏网页	19
1.4 秘技偷偷报	20

第2章 网上轻松交朋友

2.1 使用QQ交友聊天	22
--------------------	----

2.1.1 学习1小时	22
1. 申请属于自己的QQ号码	22
2. 登录QQ添加好友	23
3. 与好友文字聊天	25
4. 与好友视频聊天	27
5. 给好友发送照片	28
2.1.2 上机1小时： 与女儿视频聊天	29
2.2 在好友间传送祝福	31
2.2.1 学习1小时	31
1. 发送礼物	31
2. 通过QQ邮箱发送节日贺卡	33
3. 查看贺卡并回复信息	35
2.2.2 上机1小时： 查看并回送贺卡	36
2.3 跟着视频做练习1小时	38
1. 与儿子视频聊天	38
2. 与好友聊天送祝福	38
2.4 秘技偷偷报	39
1. 改变聊天窗口字号大小和 字体颜色	39
2. 发送图片	40
3. 发送抖动效果	40
4. 查看与好友聊天的记录	40

第3章 网上听觉新享受

3.1 网上听歌	42
----------------	----

3.1.1 学习1小时	42
1. 在一听音乐网中听歌	42
2. 在酷狗音乐盒中听歌	44
3. 在百度MP3中试听和下载歌曲	45
4. 在百度MP3中搜索歌词	47
3.1.2 上机1小时:	
在轻音乐网中试听	
钢琴曲	48
3.2 收听其他内容	50
3.2.1 学习1小时	50
1. 在中国广播网中听广播	50
2. 在中国古曲网中听戏曲	51
3. 在听中国网中听相声	53
3.2.2 上机1小时:	
在听中国网中收听评书和	
戏曲	54
3.3 跟着视频做练习1小时	55
1. 在百度MP3中试听并	
下载《我的祖国》	55
2. 在中国古曲网中听“空山鸟语”	56
3.4 秘技偷偷报	56

第4章 网上视觉新体验

4.1 网上看电视	58
4.1.1 学习1小时	58
1. 在中国网络电视台中观看	
电视节目	58
2. 通过QQLive在线观看电视节目	62
4.1.2 上机1小时:	
在QQLive中观看历史剧	64
4.2 网上看电影	66
4.2.1 学习1小时	66

1. 在迅雷看看中看电影	66
2. 通过QQLive看电影	69
4.2.2 上机1小时:	
在QQLive中看电影	71
4.3 观看网友自制视频	72
4.3.1 学习1小时	72
1. 在土豆网中观看网友自制视频	72
2. 上传自制视频	74
4.3.2 上机1小时:	
在土豆网中观看股市	
视频	76
4.4 跟着视频做练习1小时	77
1. 在中国网络电视台中看电视	77
2. 在土豆网中上传视频	78
4.5 秘技偷偷报	78
1. 在土豆网中看电影	78
2. 播放技巧	78

第5章 网上游戏随心玩

5.1 玩QQ小游戏	80
5.1.1 学习1小时	80
1. 下载并安装QQ游戏大厅程序	80
2. 登录游戏大厅安装游戏	82
3. 下象棋	82
4. 斗地主	84
5.1.2 上机1小时:	
玩“四川麻将”	86
5.2 玩网页小游戏	88
5.2.1 学习1小时	88
1. 进入游戏界面	88
2. 玩麻将连连看	89

5.2.2 上机1小时:	
当一回“黄金矿工”	91
5.3 快乐的网上农夫	92
5.3.1 学习1小时	92
1. 做快乐“农夫”	93
2. 打理“菜园”	95
3. 在好友的“菜园”中“偷菜”	99
5.3.2 上机1小时:	
开垦“牧场”	100
1. 打扫“牧场”	100
2. 饲养动物	102
5.4 跟着视频做练习1小时	103
1. 与好友在QQ游戏大厅下象棋	103
2. 当回“菜农”做买卖	104
5.5 秘技偷偷报	104

第6章 网上阅读开眼界

6.1 网上读报	106
6.1.1 学习1小时	106
1. 到中华网看新闻	106
2. 在百度新闻网中搜索并 浏览新闻	107
3. 阅读电子报刊	108
6.1.2 上机1小时:	
在新浪网中阅读新闻	110
6.2 网上看书	111
6.2.1 学习1小时	111
1. 在天涯在线书库中 看古典文学	111
2. 在起点文学网中 欣赏最新作品	113
3. 在ZCOM电子杂志网中 翻阅杂志	114

6.2.2 上机1小时:	
在天涯在线书库中 看文集	115

6.3 跟着视频做练习1小时	117
1. 在新华网中看新闻	117
2. 查看《百家讲坛》杂志	117
6.4 秘技偷偷报	118
1. 到中华网看书	118
2. 起点文学网中快速找作品	118

第7章 网上旅游走四方

7.1 查看网上旅游信息	120
7.1.1 学习1小时	120
1. 在途牛网中查看景点介绍	120
2. 在途牛网中查看景点图片	122
3. 在中国通用旅行网中 查看景点天气	122
4. 在中国通用旅行网中 查看旅游常识	124
5. 在携程网中查看交通信息	124
7.1.2 上机1小时:	
在全游网中查看旅游 信息	127
7.2 在线预订省心省事	130
7.2.1 学习1小时	130
1. 在平安游老年旅游网中 预订旅游线路	130
2. 网上在线预订机票	132
3. 网上在线预订酒店	134
7.2.2 上机1小时:	
通过携程网预订机票	136
7.3 跟着视频做练习1小时:	
网上旅游	138

7.4 秘技偷偷报	138
1. 查看热门景点信息	138
2. 在网站首页预订	138

第8章 书写幸福的老年生活

8.1 在论坛中畅所欲言	140
8.1.1 学习1小时	140
1. 注册老年论坛用户	140
2. 登录论坛	141
3. 阅读和回复帖子	142
4. 第一次发帖子	144
5. 查看帖子	145
8.1.2 上机1小时:	
开心发帖子	146
8.2 在QQ空间中记录心情	148
8.2.1 学习1小时	148
1. “说说”心情	148
2. 写日志记录人生感悟	149
3. 查看好友日志	151
4. 上传照片	151
5. 查看上传的照片	154
6. 修改头像	154
8.2.2 上机1小时:	
让QQ空间内容更丰富 ...	156
8.3 在博客中发表日志	160
8.3.1 学习1小时	160
1. 注册博客账号	160
2. 登录博客	162
3. 在博客中发布日志	163
4. 浏览博文	165
5. 设置博客页面	165
8.3.2 上机1小时:	
打造具有特色的博客	167

8.4 跟着视频做练习1小时	171
1. 在QQ空间中上传照片 并修改头像	171
2. 在博客中发布分类日志	171
8.5 秘技偷偷报	172
1. 通过IE浏览器进入QQ空间	172
2. 装扮QQ空间	172

第9章 健康饮食网上来

9.1 查看养生食谱和禁忌	174
9.1.1 学习1小时	174
1. 查看养生食谱信息	174
2. 查看饮食禁忌	177
9.1.2 上机1小时:	
查看健康饮食信息	179
9.2 修身养性学厨艺	181
9.2.1 学习1小时	181
1. 查看菜品制作方法	182
2. 观看厨艺视频	184
9.2.2 上机1小时:	
在优酷网观看厨艺 视频	185
9.3 跟着视频做练习1小时	187
1. 通过百度查看健康饮食信息	187
2. 在中国网络电视台观看 厨艺节目	187
9.4 秘技偷偷报	188
1. 查找美食网	188
2. 在美食网中搜索食谱	188

第10章 网上保健好去处

10.1 查阅老年保健信息	190
---------------------	-----

10.1.1 学习1小时	190
1. 查看保健运动的功效	190
2. 查阅日常保健信息	191
3. 查看疾病疗养知识	192
10.1.2 上机1小时:	
查看老人专题信息	194
10.2 学习保健运动	195
10.2.1 学习1小时	196
1. 学晨练	196
2. 学习太极拳	197
10.2.2 上机1小时:	
学中老年舞蹈	200
10.3 跟着视频做练习1小时:	
学习广场舞	202
10.4 秘技偷偷报	202
1. 添加“39健康老人网”到 收藏夹	202
2. 通过文字链接打开网站	202

第11章 其他网上娱乐与养生方法

11.1 陶冶情操学养花	204
11.1.1 学习1小时	204
1. 通过百度搜索查看养花知识	204
2. 在我爱养花网中查看养花知识	205
11.1.2 上机1小时:	
在养花网中查看养花 知识	207
11.2 闲情逸致学摄影	209
11.2.1 学习1小时	209
1. 查看摄影理论知识	209
2. 在摄影网站中交流摄影技巧	211

11.2.2 上机1小时:	
在新摄影网中查看摄影 知识	212
11.3 孜孜不倦学书法	214
11.3.1 学习1小时	214
1. 中华书法网中查看书法作品	214
2. 临摹书法	216
3. 观看书法讲座	216
11.3.2 上机1小时:	
在中国书法视频网中观看 书法讲座	217
11.4 自得其乐学编织	219
11.4.1 学习1小时	219
1. 查看编织知识	219
2. 观看编织视频	220
11.4.2 上机1小时:	
在编织人生网中学 编织	221
11.5 中老年心理健康培养	223
11.5.1 学习1小时	223
1. 搜索查看中老年心理健康 知识	223
2. 在中国健康信息网中查看 中老年心理健康专题	224
11.5.2 上机1小时:	
看健康长寿的心理 秘诀	225
11.6 跟着视频做练习1小时	227
1. 通过百度搜索观看书法视频	227
2. 在39健康网浏览 老年心理健康知识	227



11.7	秘技偷偷报	228
1.	保存文字信息	228
2.	保存图片	228

第12章 老年疾病网上治

12.1	查阅与测试常见疾病	230
12.1.1	学习1小时	230
1.	查看疾病信息	230
2.	测试常见疾病	231
12.1.2	上机1小时:	
	在医导网中查看	
	疾病信息	233
12.2	网上问诊挂号	235

12.2.1	学习1小时	235
1.	网上问诊	236
2.	在线预约	238
12.2.2	上机1小时:	

	网上找大夫问诊	240
--	---------------	-----

12.3	跟着视频做练习1小时:	
	病症自测	242

12.4	秘技偷偷报	242
1.	在好大夫在线网站中	
	进入医生个人网站	242
2.	使用好大夫在线网的	
	“患友社区”	242

附录A 常用娱乐与养生网站

第1章

——走进老年人的网上世界——

老秦，一个年轻时意气风发、活跃向上的人，如今还不到60，却常常感到寂寞……亲人很少在身边，想找个人说说话，都快成了奢侈。不过，还好有邻居小超——老秦小女儿的同学隔三差五地来看望他，和他聊聊天，帮着做些事情。一天，小超又来到老秦家。一进门，就见到老秦又在发呆。小超感慨万千，不知该如何劝慰他才好，忽看到桌上的电脑，他灵机一动，径直走向老秦，一把拉起老秦，对他说：“秦伯伯，打起精神来，我要带你走进网络世界，在那里寻找属于你的快乐和精神园地。”

2 小时学知识

- 上网先练基本功
- 开始网上生活

3 小时上机练习

- 动手开机和关机
- 浏览并设置老年旅游网站
- 设置网页

1.1 上网先练基本功

老秦笑着问小超：“我上网能够做些什么呢？”小超不慌不忙地告诉老秦：“放心啦，上网不是年轻人的专利，您同样可以与亲友聊天、玩些小游戏、听听歌、看看电影或电视以及查养生知识等。这些都非常容易上手、操作简单，并且能够获得很多的乐趣。”老秦虽然经常看到儿子在家使用电脑，对电脑也算有一定的了解，但仍然有些犹豫。小超一看，马上启动电脑，对他说：“不相信？下面我就具体给你讲讲，眼见为实嘛。”

1.1.1 学习1小时

学习目标

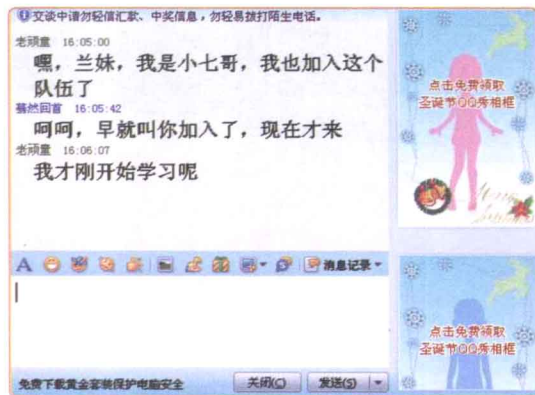
- 了解中老年人上网可以玩些什么和能够实现哪些养生项目。
- 认识上网不是难事。
- 掌握正确启动与关闭电脑的方法以及一些简单的操作。

1 中老年人上网都玩些什么

很多中老年朋友都会有与老秦相同的疑问，上网能够做什么？其实，中老年朋友上网可以做的事还是很多的。下面就介绍一下上网可以“玩”什么。

聊天

中老年朋友可以通过QQ与亲友进行文字或视频聊天，在聊天的过程中还可以向好友发送虚拟“礼物”或“贺卡”。



听音乐

在生活闲暇时可以在网上听听自己喜爱的音乐，如果您是一位艺术爱好者，还可以在网上听戏曲等。



老有所学

中老年朋友除了可以进行上面介绍的娱乐项目，还可以在网上创建博客，然后在其中发表自己的生活感悟等，也可以开通QQ空间发表日志或上传照片等。

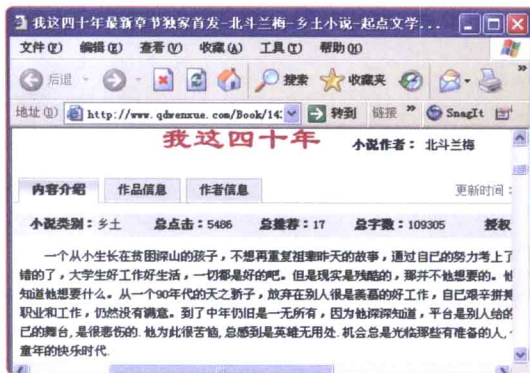
看电影

在网上看电影也是一种不错的娱乐方式，提供电影在线播放的网站有很多，各种类型的影片丰富齐全，而且免费。



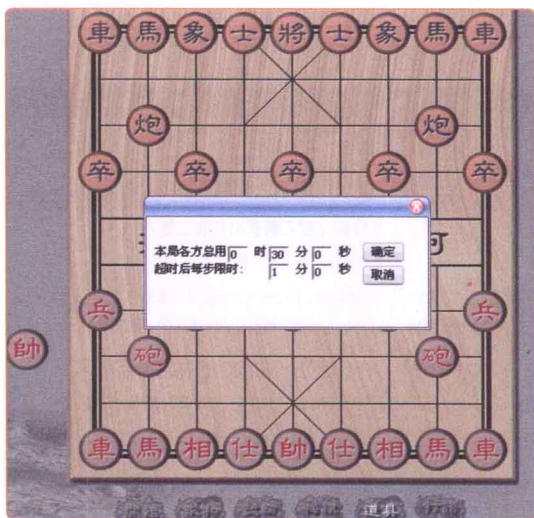
读书看报

在网上读书看报，既方便又及时，可以很快地掌握最新的资讯，并且内容广泛、全面。无法在书店或图书馆找到的书，在网上可轻易找到并进行阅读。



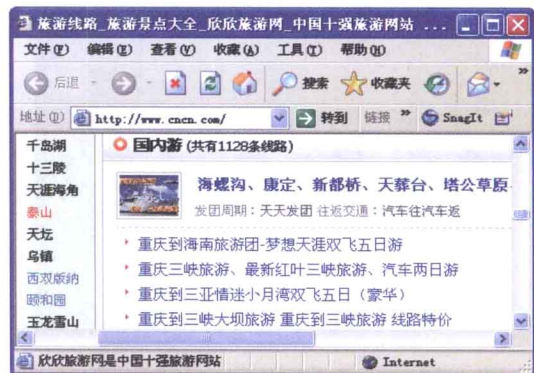
玩游戏

在网上玩游戏，如下象棋，简单又有趣，并且可以找全天下的朋友一起游戏。



网上旅游

网上旅游指的是在网上查看旅游景点介绍、图片以及路线等信息，足不出户便可游遍天下。同时还可以更好地预定旅游计划。



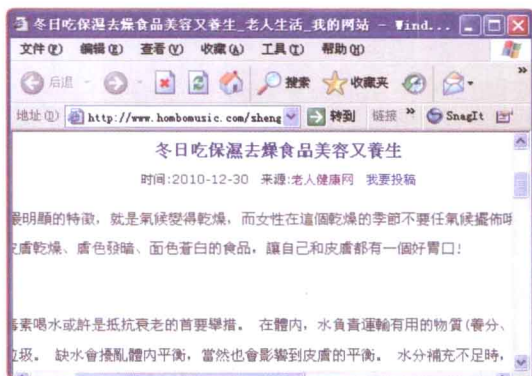
2 网上可实现哪些养生项目

中老年朋友上网还有一件重要的事情，那便是在网页中查看养生知识，以及观看养生方面的视频。下面将介绍网上可实现的养生项目。

如果您和朋友都很喜欢下象棋，但是相约在一起有些困难，那么就可以在网上通过QQ和朋友进行游戏。关于玩QQ游戏的知识将在后面详细介绍。

查阅健康饮食知识

在网上可以查阅健康饮食的知识,如养生食谱、饮食注意事项、厨艺养生,内容非常丰富。



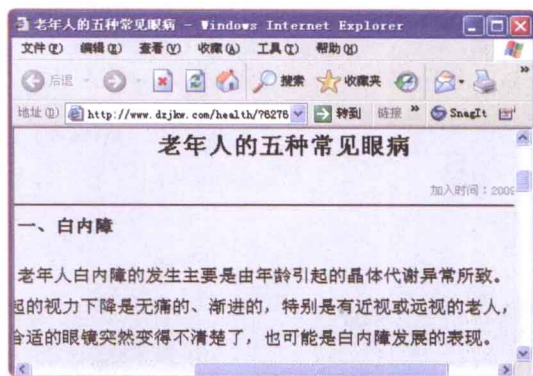
查阅健康保健知识

网上查阅健康知识主要包括两个方面,一是查看保健文字信息,二是观看保健视频,如太极拳、中老年舞蹈等内容。



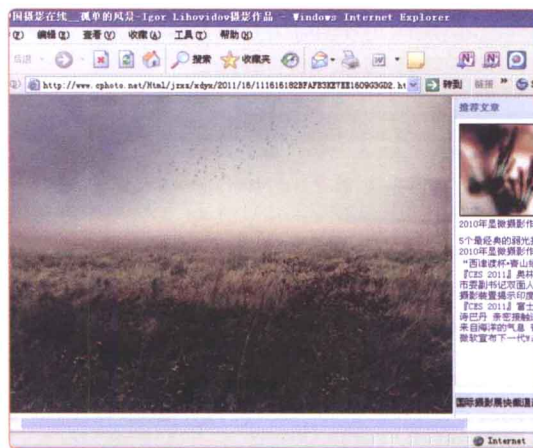
查阅疾病信息

在“寻医问药”网中可查阅疾病信息,除了查看疾病信息和自测健康状态,还可以问诊、挂号等,能够使中老年朋友不出家门就可以“看病治病”。



其他娱乐养生

只要您在生活中可以进行的娱乐养生项目,在网上都可以实现,如养花、摄影、书法、编织以及健康心理方面的知识。



3 谁都可以学会网上娱乐和养生

很多中老年朋友在刚开始接触电脑并上网的时候,难免会产生这样或那样的顾虑,如利用电脑上网娱乐与养生是否很困难,甚至不能实现;因为自己不熟悉的缘故,上网进行娱乐与养生是否会损坏电脑。其实没有想象中的那样困

难，作为中老年朋友来说，无须掌握电脑中的高级或专业操作知识，只需要掌握电脑的基本使用方法就可以顺利地上网了。刚开始使用键盘和鼠标时，中老年朋友可能会觉得不顺手，常常出现按错键或鼠标不听使唤的情况。别灰心，只要多加练习，大胆使用，假以时日就能熟能生巧，上网聊天、玩游戏和浏览养生网页信息或观看视频就不成问题了。

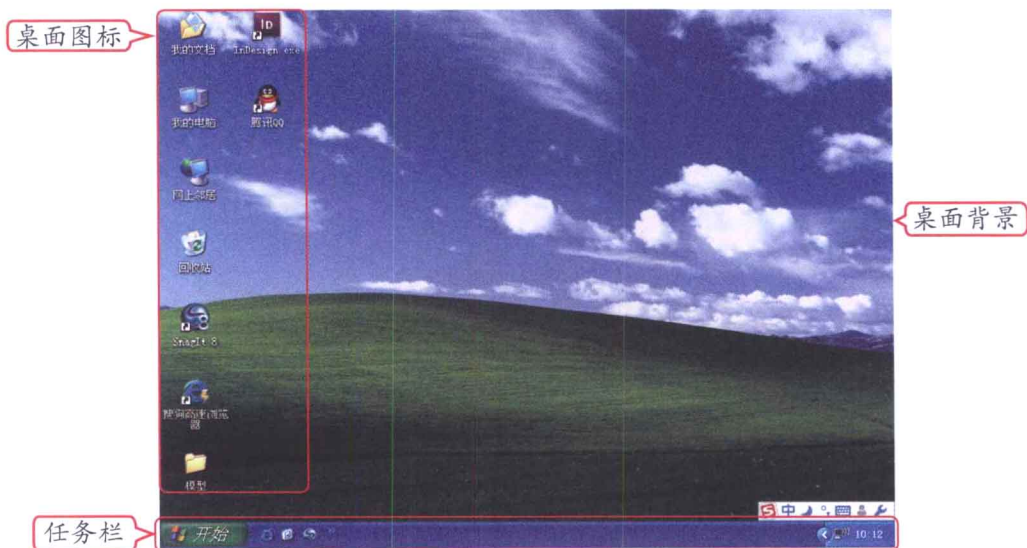
4 上网的法宝——电脑

实现网上娱乐和养生首先需要电脑的支持。相信中老年朋友对电脑已不再陌生了，它主要由主机、显示器、鼠标、键盘以及音箱等设备组成。中老年朋友上网需要用到的主要是鼠标的简单操作和输入文字等。下面将介绍电脑的正确开关机方法，在这个过程中也会用到鼠标的简单操作。



(1) 启动电脑

要上网，首先需要启动电脑。打开外部电源插座的开关，再按下显示器上的电源按钮，最后再按下主机机箱正面的电源按钮，即可启动电脑。当显示器上出现如下图所示的画面时表示已成功启动电脑，并进入了操作系统。



实现网上娱乐与养生，通常需要通过双击桌面图标或单击任务栏中的“开始”按钮来进行。

(2) 关闭电脑

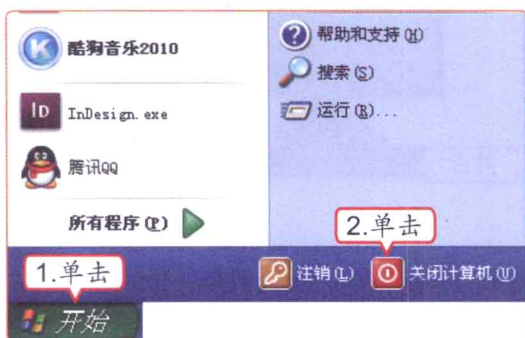
关闭电脑的步骤和启动电脑的步骤刚好相反，首先关闭主机，然后再关闭显示器等外部设备。其具体操作如下。



教学演示\第1章\关闭电脑

1 打开“关闭计算机”对话框

1. 移动鼠标，将鼠标光标移到显示器屏幕左下角的 按钮上，单击鼠标左键。
2. 弹出“开始”菜单，单击“关闭计算机”按钮 关闭计算机(U)。



2 关闭电脑

在打开的“关闭计算机”对话框中单击 按钮，稍后系统将提示正在关闭电脑，主机电源将自动关闭。然后按下显示器的电源按钮，电源指示灯熄灭，表示关闭了显示器。



操作提示：握鼠标的手势

将右手食指和中指自然放置在鼠标的左键和右键上，拇指靠在鼠标左侧，无名指和小指放在鼠标的右侧，拇指、无名指及小指轻轻握住鼠标；手掌心轻轻贴住鼠标后部，手腕自然垂放在桌面上，操作时带动鼠标做平面运动。



操作提示：鼠标简单操作

上述步骤中的“单击”是指单击鼠标左键（在网上娱乐和养生中使用频繁），方法是：将鼠标光标移动到某个对象的上方，然后用食指按下鼠标左键后快速松开按键。其他常用的操作还有双击和滚动滚轮，在玩游戏或浏览网页时经常用到。所谓双击，就是将鼠标光标移到某个对象上，食指快速按两下鼠标左键，并立即松开按键；滚动滚轮是指用食指向上或向下拨动鼠标中间的滚轮，通常用于查看网页中未显示的部分。

