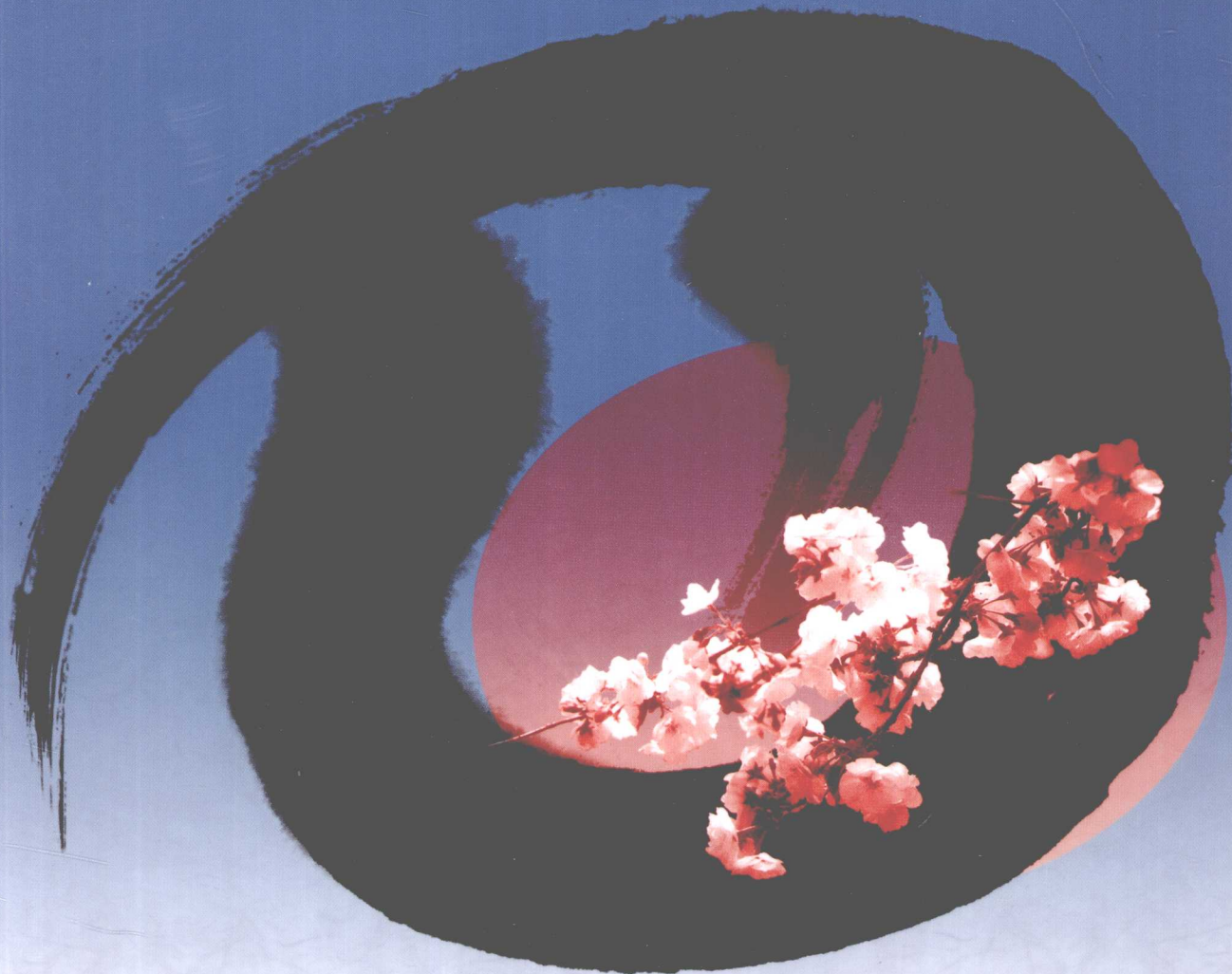




零基础中老年人学会 电脑操作(健康护眼版)



YZLI0890122440

一学即会的实用技能+一看就懂的视频讲解=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

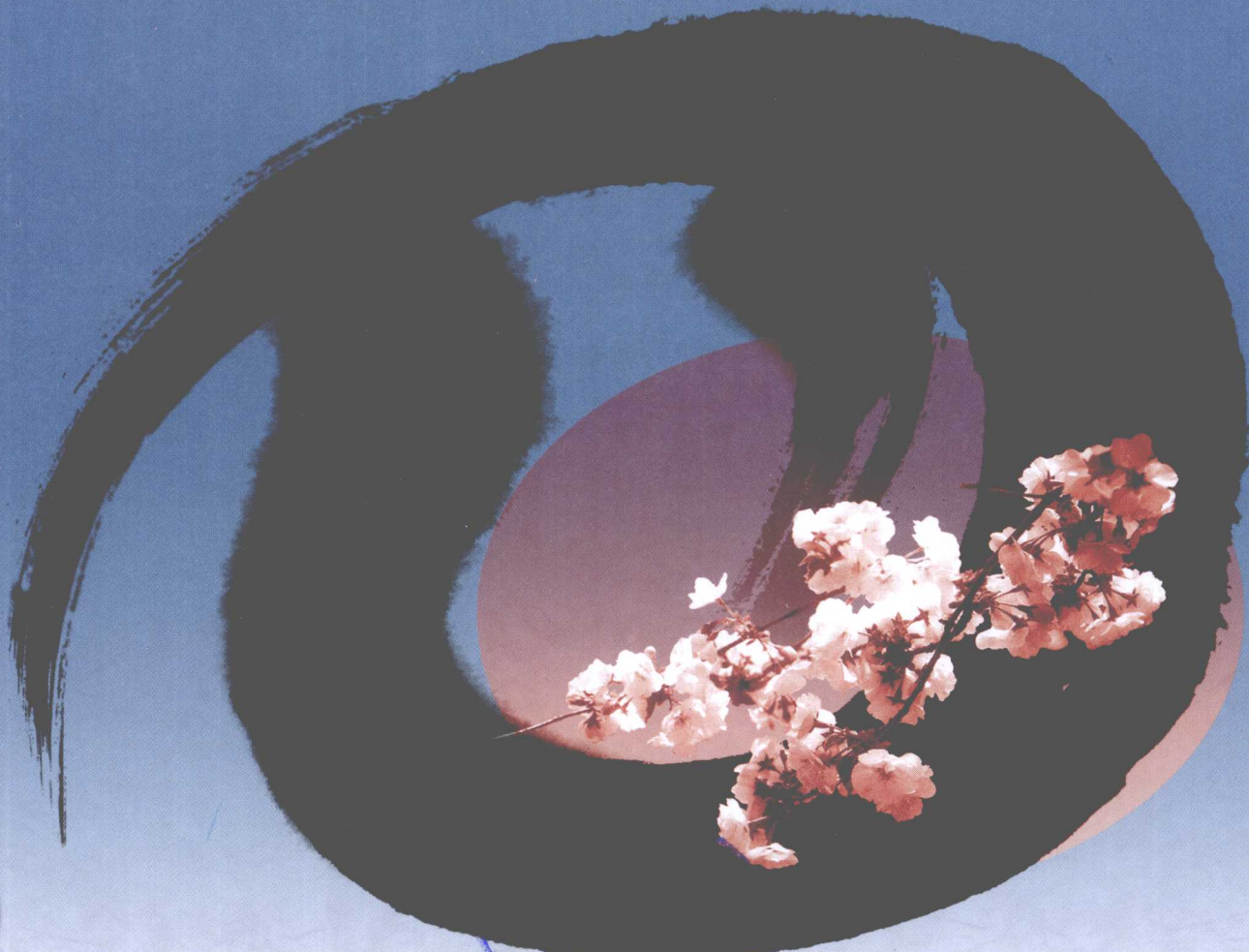
300分钟超长播放，操作方便，采用语音讲解、情景式教学、真实详细的操作演示。

- 买一送二超值附赠

赠送《电脑打字与排版傻瓜书》和《Photoshop图像处理傻瓜书》全部光盘，物超所值。

田保慧 王海海
编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



YZLI

零基础学电脑人学会



YZLI0890122440

电脑操作（健康护眼版）

田保慧 王海清
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开发的可以快速提升电脑应用和操作能力的实用宝典,遵循由浅入深的原则,精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识,真正做到从零开始学起。书中内容完全图解剖析,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用于快速提高电脑应用水平,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操作:健康护眼版/田保慧,王海涛编著. -- 北京:中国铁道出版社,2012.2
ISBN 978-7-113-13769-4

I. ①零… II. ①田… ②王… 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(2011)第233563号

书 名: 零基础 中老年人学会电脑操作(健康护眼版)
作 者: 田保慧 王海涛 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: 16.25 字数: 378千
书 号: ISBN 978-7-113-13769-4
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



学会使用电脑能够开阔我们的视野、丰富人生阅历、愉悦我们的身心，因此越来越多的中老年朋友纷纷加入了学电脑的行列。学会电脑打字，可以记录资料，进行通信或者写作；学会上网可以查询信息、浏览新闻，与亲友在线聊天；还可以用电脑听音乐、看电影、玩棋牌游戏等，尽情享受信息科技带来的全新体验。

《零基础 中老年人学会电脑操作（健康护眼版）》专门为中老年读者量身定制，书中内容共分为 13 章，主要内容包括：学习电脑，跟上新时代；轻松设置个性操作系统；管理文件，让文件更有条理；轻松学会文字输入；方便实用的系统自带程序；学会常用软件，品味精彩生活；文档制作高手——Word 应用；持家理财好帮手——Excel 应用；开开心心上网冲浪；网络让生活更精彩；与亲朋好友网上沟通与游戏；电脑的维护与安全防范；轻松排除电脑常见故障等。

《零基础 中老年人学会电脑操作（健康护眼版）》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、最需要掌握的电脑操作知识，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。

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

如果读者在使用本书的过程中遇到什么问题或者有好的意见和建议，可以通过电子邮件（E-mail：jtbook@yahoo.cn）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 学习电脑，跟上新时代

专题01 做个电脑爱好者，从认识电脑开始.....2	① 鼠标的基本操作.....8
① 电脑由哪些部分组成.....2	② 鼠标的指针.....11
② 揭开电脑神秘面纱，了解主机内部构造.....2	专题05 使用外围设备，让生活更丰富.....12
专题02 从零开始学正确开关机.....4	① 常见外围设备.....12
① 掌握正确的开机方法.....4	② 认识USB.....14
② 关闭电脑.....5	专题06 认识电脑操作平台——桌面.....15
③ 重新启动电脑.....6	① 桌面图标.....15
④ 待机休眠，低功耗更省电.....6	② 任务栏.....16
⑤ 注销.....6	专题07 窗口的操作.....18
⑥ 切换用户.....7	① 最大化与最小化窗口.....18
专题03 健康使用电脑.....7	② 关闭窗口.....19
① 正确操作电脑，养成良好的使用习惯.....7	专题08 菜单和对话框.....20
② 健康用电脑要劳逸结合.....8	① 菜单的操作.....20
专题04 正确使用鼠标.....8	② 对话框的操作.....21

第2章 轻松设置个性操作系统

专题09 管理桌面图标，使桌面更整洁.....24	专题10 设置漂亮又实用的桌面外观.....27
① 添加系统图标.....24	① 改变桌面背景.....27
② 添加快捷方式图标.....25	② 设置窗口外观.....28
③ 改变桌面图标大小.....25	③ 设置桌面屏幕保护.....29
④ 排列桌面图标.....26	④ 将窗口和图标的字体放大.....30



⑤ 设置显示器分辨率.....	31	② 创建密码.....	34
专题11 设置精确的日期和时间....	32	③ 更改账户名称与密码.....	36
专题12 管理用户账户，创建 个人空间	33	④ 更换账户头像图片.....	37
① 创建新账户	33	⑤ 修改账户类型.....	38
		⑥ 删除用户账户	39

第3章 管理文件，让文件更有条理

专题13 文件夹的基本操作.....	43	② 清空回收站	51
① 文件和文件夹的选择	43	③ 直接彻底删除.....	51
② 新建文件和文件夹.....	44	专题15 灵活使用文件夹排列 和显示方式.....	51
③ 更改文件夹的名称.....	46	① 文件夹的显示方式.....	51
④ 移动文件夹	47	② 文件和文件夹的排列方式....	53
⑤ 复制文件夹	48	专题16 使用搜索工具查找文件 ...	54
专题14 删除无用文件，节省 硬盘空间	50	① 通过“开始”菜单搜索	54
① 删除文件到回收站.....	50	② 在窗口中进行搜索.....	54

第4章 轻松学会文字输入

专题17 熟悉电脑键盘.....	57	专题19 简单易学的搜狗拼音 输入法	65
① 键盘的分类	57	① 安装搜狗拼音输入法	65
② 键盘分区记忆.....	57	② 使用搜狗拼音输入法	67
③ 正确的击键方法	60	③ 设置搜狗拼音输入法	69
专题18 认识输入法	61	④ 使用搜狗拼音输入法的手写输 入功能.....	72
① 语言栏.....	61	⑤ 笔画输入	73
② 添加与删除输入法.....	62		
③ 输入法的切换.....	64		
④ 使用拼音输入法	64		

第5章 方便实用的系统自带程序

专题20 用记事本记录生活的 点滴	75	① 使用标准型计算器.....	77
专题21 学用计算器，计算 不再愁.....	77	② 使用科学型计算器.....	78
		③ 用计算器计算房贷.....	79

专题22 使用放大镜, 看得更清楚	80
-------------------------	----

专题23 闲情逸致画山水	81
--------------------	----

第6章 学会常用软件, 品味精彩生活

专题24 用迅雷快速下载电影	86
----------------------	----

① 下载并安装迅雷	86
-----------------	----

② 使用迅雷下载网络资源	88
--------------------	----

专题25 用WinRAR压缩文件 节省空间	89
--------------------------------	----

① 安装WinRAR压缩软件	89
----------------------	----

② 压缩文件	91
--------------	----

③ 解压缩文件	92
---------------	----

专题26 用酷狗音乐盒听相声	92
----------------------	----

① 安装酷狗音乐盒	93
-----------------	----

② 添加并播放音乐	94
-----------------	----

③ 创建播放列表	95
----------------	----

④ 收听网络中的歌曲	96
------------------	----

专题27 用暴风影音回忆青春 岁月	98
----------------------------	----

① 安装暴风影音	98
----------------	----

② 播放本地视频	100
----------------	-----

③ 创建播放列表	101
----------------	-----

④ 在线看电影	101
---------------	-----

专题28 用ACDSee制作家庭 相册	102
------------------------------	-----

① 在ACDSee中查看图片	103
----------------------	-----

② 管理图片	105
--------------	-----

③ 制作个人摄影集	114
-----------------	-----

第7章 文档制作高手——Word 应用

专题29 必知必会的Word基本 操作	119
------------------------------	-----

① Word程序的启动与退出	119
---------------------	-----

② 熟悉Word 2010界面	120
-----------------------	-----

③ 新建并保存文档	120
-----------------	-----

④ 打开Word文档	121
------------------	-----

⑤ 编辑文本	122
--------------	-----

专题30 制作专业的Word文档	133
-----------------------	-----

① 设置文本格式	133
----------------	-----

② 设置段落格式	135
----------------	-----

③ 插入对象	137
--------------	-----

④ 页面设置	140
--------------	-----

⑤ 美化文档页面	142
----------------	-----

第8章 持家理财好帮手——Excel 应用

专题31 认识Excel 2010工作 窗口	147
---------------------------------	-----

专题32 用Excel 制作通讯录	148
-------------------------	-----

① 重命名工作表	149
----------------	-----

② 移动工作表	149
---------------	-----

③ 输入数据	150
--------------	-----

④ 设置表格数据对齐方式	151
--------------------	-----

⑤ 设置行高和列宽	152
-----------------	-----

⑥ 设置边框和底纹	153
-----------------	-----

⑦ 保存工作簿	154
---------------	-----

专题33 精打细算, 用Excel 计算年收入	154
----------------------------------	-----

① 新建工作簿	155
---------------	-----



② 填充数据	155	④ 数据排序	159
③ 数据计算	156		

第9章 开开心心上网冲浪

专题34 随心所欲浏览网页	161	④ 使用相关检索	171
① 认识IE浏览器	161	⑤ 搜索图片	171
② 通过地址栏浏览网页	163	⑥ 搜索MP3	172
③ 收藏常用网址	164	⑦ 使用百度搜索百科知识	173
④ 查看历史记录	165	专题36 快速保存网页中的	
⑤ 更改浏览器主页	168	图片和文本	174
专题35 想知便知, 快速搜索		① 保存整个网页	174
需要的信息	169	② 保存网页中的图片	175
① 单信息搜索	169	③ 保存网页中的文字	176
② 用多个关键字搜索	169	④ 打印网页	177
③ 选搜索结果	170		

第10章 网络让生活更精彩

专题37 上网看新闻, 知天下事	180	专题40 “偷菜”不如网上学做菜	187
专题38 在线看电影, 回忆流金岁月	181	① 网上查食谱, 学做一手好菜	187
① 常用在线视频网站	181	② 跟着视频学做菜	188
② 在优酷网上看电影	182	专题41 无病一身轻, 网上轻松学养生	189
专题39 活到老学到老, 网上读书看报	184	① 疾病防治	189
① 网上阅读	184	② 寻医问药	190
② 网上免费读报纸	186		

第11章 与亲朋好友网上沟通与游戏

专题42 给老战友发一封电子邮件	193	③ 阅读老战友发来的邮件	194
① 申请电子邮箱	193	专题43 和儿女用QQ轻松聊天 ...	195
② 给老战友发邮件	194	① 安装QQ软件	195
		② 申请自己的QQ	197

③ 登录并添加QQ好友.....	198	专题45 将数码照片发给在远方的儿女.....	206
④ 与老战友聊天.....	200	专题46 体验网络生活方式——QQ空间.....	207
⑤ 删除QQ好友.....	201	① 开通QQ空间.....	208
专题44 和千里之外的战友斗地主.....	202	② 发表日志.....	208
① 下载并安装QQ游戏大厅.....	202	③ 上传照片.....	210
② 与异地老朋友斗地主.....	204	④ 逛空间.....	212

第12章 电脑的维护与安全防范

专题47 电脑的日常维护.....	216	专题50 网络安全设置.....	226
① 查看磁盘使用情况.....	216	① 配置防火墙.....	226
② 清理磁盘.....	216	② 为Internet设置安全级别.....	227
③ 磁盘碎片整理.....	218	专题51 使用360安全卫士全面保护电脑.....	228
专题48 系统备份.....	219	① 查杀流行木马.....	228
① 设置并执行备份.....	220	② 清除恶评插件.....	229
② 还原文件.....	221	③ 清理垃圾文件.....	230
专题49 安装系统补丁.....	223	④ 清理使用痕迹.....	231
① 通过Windows Update安装补丁.....	223	⑤ 优化开机速度.....	232
② 通过360安全卫士安装补丁.....	225	⑥ 查杀病毒.....	233

第13章 轻松排除电脑常见故障

专题52 系统常见故障排除.....	236	⑥ C盘可用空间过低.....	243
① 系统无声音.....	236	专题53 网上冲浪常见故障排除.....	245
② 无法录制声音.....	238	① IE加载项故障.....	245
③ 驱动程序故障.....	240	② IE安全问题.....	247
④ 恢复桌面进程.....	241	③ 无法保存Cookie信息.....	248
⑤ 文件夹打开延迟.....	242		



第1章

学习电脑，跟上新时代

有人认为：“电脑是高科技产品，老年人学不会。”其实，电脑的功能是利用现代高新技术，以最简便的操作方法，帮助人们做一些复杂的工作。中老年朋友照样可以轻松学会电脑的各种操作，本章将引领中老年朋友开始学习电脑，跟上时代的步伐。





专题 01

做个电脑爱好者， 从认识电脑开始

简单
了解

不了解电脑的人可能认为电脑结构复杂，操作不当就容易损坏，其实只要电脑硬件的质量合格，一般就不会由于操作导致损坏。本专题主要介绍电脑的基本构造，通过对本专题的学习，中老年朋友可以对电脑有一个全面的认识。

1

电脑由哪些部分组成

常见的电脑从外观上来看，由四部分组成：显示器、主机、键盘、鼠标等，如下图所示。

显示器是电脑的输出设备，外观像电视机，通过它能把我们输入电脑的信息、电脑工作的过程和电脑处理后的结果显示出来。

主机是电脑的核心，由许多电子元器件组成，包括存储器、运算器与控制器。它能进行复杂的算术运算，对各种数据进行处理和保存。其中，运算器与控制器又合称为中央处理器（CPU）。

键盘是电脑最常见的输入设备，用户通过击键的方式向电脑输入信息或命令电脑工作。

鼠标也是电脑的一种输入设备，用户可以通过拖动鼠标、单击按键、双击按键命令电脑工作。



2

揭开电脑神秘面纱，了解主机内部构造

为了让中老年朋友明白电脑是怎样工作的，现在来介绍一下电脑主机的内部构成。主机内部的主要部件有 CPU、主板、内存、硬盘、显卡和光驱等。

（1）CPU

CPU 是主机的核心部件，相当于电脑的大脑，所有的电脑程序都是由它来运行的，需要电脑完成的工作主要由它负责，还要给其他的电脑设备分配工作。CPU 的运行快慢主要取决于主频和二级缓存，主频越高、二级缓存越大，速度越快。主流 CPU 厂商主要有 Intel 和 AMD。如下图(左)所示为一款 Intel CPU 的正面和背面。

(2) 内存

内存是电脑工作过程中存储数据信息的地方，CPU 可以直接读取内存中的数据。内存的存取速度取决于接口、通道数量多少与存储容量大小。一般来说，内存越大，处理数据能力越强，速度就越快。一线内存品牌厂家有金士顿、宇瞻等，如下图（右）所示。

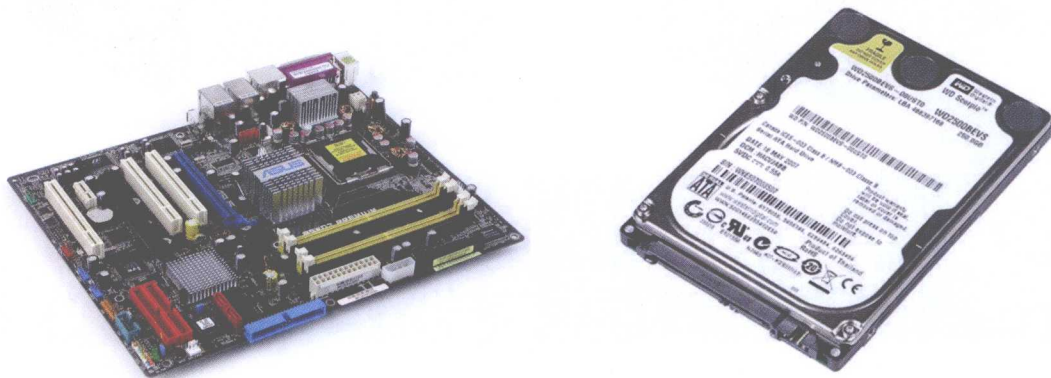


(3) 主板

主板是一台主机的骨架，大多数设备都通过它连接在一起。常用的主机品牌有华硕和技嘉等，如下图（左）所示。

(4) 硬盘

硬盘相当于主机的“肚子”，是平时安装各种软件和存储文件的地方。硬盘中的数据先要调入内存才能被 CPU 读取，其容量以兆字节（MB）或吉字节（GB）为单位，如下图（右）所示。

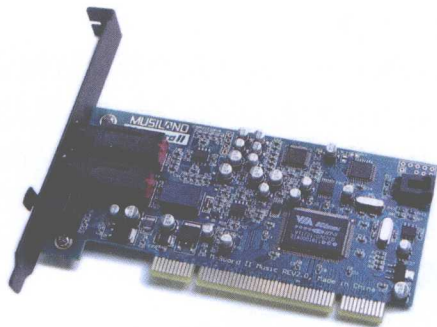


(5) 显卡

显卡是一种常见的电脑扩展卡，其基本作用就是控制电脑的图形输出。使用显卡连接显示器，才能够在显示屏幕上看到图像。显卡对于喜欢玩游戏和从事专业图形设计的人来说非常重要，如下图（左）所示。

(6) 声卡

声卡其基本功能是负责将主机处理的声音与耳机、音箱、麦克风和录音机等音响设备进行交互，如下图（右）所示。



（7）光驱

光驱是电脑用来读写光盘内容的部件，是台式电脑中比较常见的一个配件。随着多媒体的应用越来越广泛，光驱在台式电脑中已经成为标准配置。目前，光驱可分为 CD-ROM 驱动器、DVD-ROM 驱动器、康宝（COMBO）和刻录机等，如下图（左）所示。

（8）电源

电脑电源内部有一个变压器，把普通的 220V 市电转变为电脑各部件所需的电压，比如 CPU 的工作电压一般只有几伏。如下图（右）所示为电脑电源。



专题 02

从零开始学正确 开关机

简单
了解

对于一台已经配置好的电脑，它的打开和关闭很简单。但是，开、关机也是非常讲究的，如果不管电脑是不是在运行程序就把电源断掉，这样对电脑的负面影响是很大的，不仅会破坏系统里的数据，还会破坏电脑的硬件。本专题将介绍如何进行开机、关机操作。

1

掌握正确的开机方法

首先要记住的是开机顺序，一般开机时要先开外设（即主机箱以外的其他部

分)，后开主机。如果将顺序颠倒，显示器打开时产生的瞬间高压会对主机内的各部件产生冲击。关机时的顺序则与开机相反，要先关主机，后关外设。

第1步 打开显示器 ① 连通电脑外部电源。② 按下显示器的电源开关按钮，打开显示器。



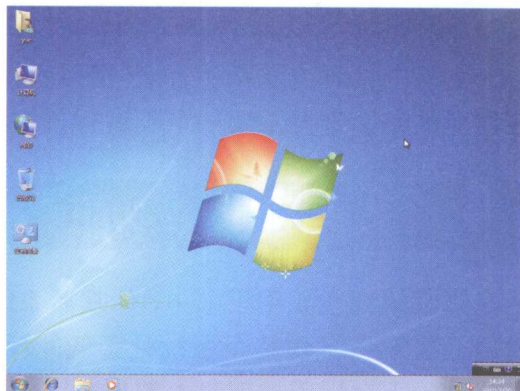
第2步 按主机箱电源开关键 按下主机箱上的电源开关键，打开主机，主机将自动运行操作系统。



第3步 输入电脑开机密码 ① 电脑完成自检后，进入到 Windows 登录界面。② 输入电脑开机密码。③ 单击按钮。



第4步 登录系统操作界面 此时，即可登录并显示 Windows 系统的操作界面。



2 关闭电脑

关闭电脑的方法与开机相反，要先关主机电源，再关外部设备。在 Windows 操作系统下，应按以下顺序关机：先关闭所有运行的程序，然后单击屏幕左下角的“开始”按钮，在弹出的菜单中单击“关机”按钮即可关闭电脑，如右图所示。





3

重新启动电脑

如果电脑在运行过程中由于某种原因发生“死机”或在运行完某些程序后系统提示重启以应用配置，此时就需要重新启动电脑。

单击“开始”按钮，在弹出的菜单中单击“关机”按钮右侧的下拉按钮，在弹出的菜单中选择“重新启动”命令，如下图（左）所示。

也可以直接按主机箱上的 Reset 按钮，让电脑重新启动，如下图（右）所示。



Reset按钮



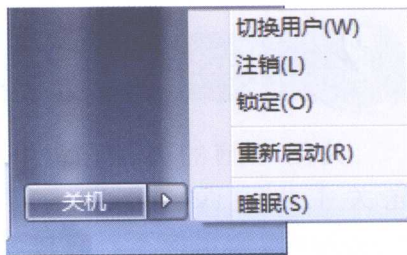
如果前两种方法都不行，也可以直接按下主机上的 Power 按钮让电脑重启开机。应注意的是，千万不要一旦不运行就按 Power 按钮，这样对电脑的伤害很大。

4

待机休眠，低功耗更省电

睡眠模式主要用于节电，休眠后系统保持当前的运行状态，关闭监视器和硬盘、风扇之类设备，使整个系统处于低能耗状态。如要解除等待状态并重新使用电脑，可移动一下鼠标或按键盘上的任意键，或快速按一下电脑上的电源按钮即可，无须重新启动电脑即可返回工作状态。该模式通常在用户暂时不使用电脑，而又不希望其他人在自己的电脑上任意操作时使用。

单击“开始”按钮，在弹出的菜单中单击“关机”按钮右侧的下拉按钮，在弹出的菜单中选择“睡眠”命令，即可将电脑设置为睡眠状态，如右图所示。



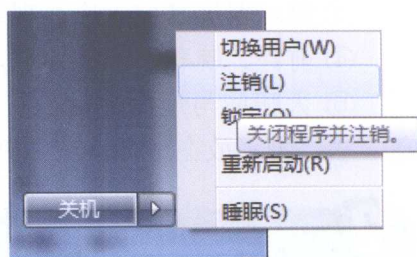
5

注销

注销即清除现在登录的用户信息，清除后即可使用其他用户账号登录系统。注

销不能替代重新启动，只可以清空当前用户的缓存空间和注册表信息。当需要用另一个用户身份来登录电脑，或者安装了新软件需要让注册表生效时使用注销功能，这时不需要重新启动操作系统，只要进行注销即可。

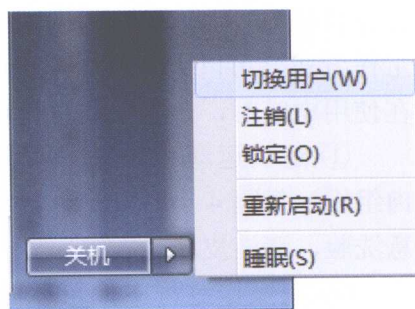
单击“开始”按钮，在弹出的菜单中单击“关机”按钮右侧的下拉按钮，在弹出的菜单中选择“注销”命令，即可清除用户信息，如右图所示。



6 切换用户

切换用户指在电脑中同时存在两个及两个以上的用户时，保留原用户的操作，进入到其他用户中去的方式。

单击“开始”按钮，在弹出的菜单中单击“关机”按钮右侧的下拉按钮，在弹出的菜单中选择“切换用户”命令，即可回到欢迎界面，重新选择用户登录，如右图所示。



专题 03 健康使用电脑

简单了解

如今许多老年人已经不满足于吃好，睡好，他们渴望学习新东西，接触新鲜事物，发挥自己的潜能。中老年朋友学习电脑，既能丰富自己的生活，又能扩展知识，但同时也要注意身体健康，远离疾病。

1 正确操作电脑，养成良好的使用习惯

中老年朋友在使用电脑时，应该注意保持正确的姿势，操作时坐姿应正确、舒适，养成良好的使用习惯，如右图所示。

① 坐姿要端正，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 10° ~ 20° ，腕部与前臂保持在同一水平线上。

② 应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在 40~50 厘米，

