

吴小凡 主编
施伯乐 主审

中老年人学上网

上海科学普及出版社

主页篇



扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学上网

Follow Oldkids

中老年人学上网

主页篇

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学上网.主页篇/吴小凡主编.—上海:上海
科学普及出版社, 2004.8
ISBN 7-5427-2833-4

I.中... II.吴... III.①因特网—基本知识.②主页制
作—基本知识 IV.TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053454 号

策 划 胡名正
责任编辑 徐丽萍

中老年人学上网主页篇

吴小凡 主编
施伯乐 主审

上海科学普及出版社出版发行
(中山北路 832 号 邮政编码 200070)
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷
开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 220 000
2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—5100

ISBN 7-5427-2833-4/TP·574 定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

消除数字鸿沟
扶助老人上网

楊愷頌



序 言

上海市科学技术协会副主席 陈积芳

近年来，随着“扶老上网”活动的蓬勃开展，越来越多的中老年人学会了电脑的操作、用电脑上网，构成了我们这个大都市老年人生活中一条亮丽的风景线。

当前，我国进入了全面建设小康社会的新阶段，占人口比例近 20% 的老年人在生活上步入小康应该是整个社会进入小康的重要标志。以往，我们在提高老年人物质生活方面做了很多实事，体现了社会制度的优越性。现在，绝大多数老年人物质生活条件改善、老有所养，相对地说，提高老年人的精神生活水平显得尤为重要。

“扶老上网”既是丰富老年人精神生活的新手段，也是提高老年人科学素养的新载体，同时，也给科普工作提供了新思路。“扶老上网”活动开展后，更多的中老年人上网了，他们利用电脑这个信息时代的工具，更好地接触和了解社会，扩大了交流对象和范围，更便捷地实现“老有所学、老有所乐”。而且，网络还能给中老年人的生活创造便利和快乐，促进他们跟异国他乡的亲朋好友沟通。从这个角度看，“扶老上网”可谓大有裨益。

《扶老上网科普丛书》的出版为“扶老上网”活动提供了很好的支持。这套丛书来自“扶老上网”工作的实践，精选了老年人迫切需要的电脑和网络知识，对老年人在用电脑上网时必要的操作进行了详细的指导，在试用过程中深受老年人喜爱。选择非常有推广价值的科技知识，针对非常明确的普及对象，使用深入浅出的阐述方式，决定了这套丛书将会在老年科普阵地上发挥积极的作用。

此外，这套丛书文字通俗、体系完整，对计算机及网络技术的概念阐述规范而科学，对中老年人学电脑由浅入深做了系统的安排。计算机

科学和网络技术是当代最活跃的新科技，要在老年人中大力普及并不容易。实践出真知，《扶老上网科普丛书》的重点就是讲授方法、介绍操作，在实践中逐步积累，让老年人看得懂、学得会，从而渐入佳境。

最后，祝愿更多的中老年人在“扶老上网”活动中，在《扶老上网科普丛书》的帮助下，掌握电脑操作、经常上网冲浪，在网络中得到收获，在收获中得到乐趣！

前 言

在 WWW 中浏览网页时，看到一些内容精彩、赏心悦目的网页，你一定会赞叹不已，其实学做网页并不难，下一点功夫做一个精致的网页也是完全可能的。本书是制作个人主页的入门读物，如果想在网上展示自己的风采的话，可以读读本书。

WWW 是一个开放的信息传播系统，任何人都可以在网上浏览各种信息，也可以在网上发布自己的信息，而发布信息的较有效的方式是在网上建立个人主页。如果在网上建立了自己的个人主页，Internet 已不仅是获取信息的源泉，也是展示风采的舞台，相对于只在网上浏览或聊天的“网民”来说，Internet 对他的意义就大不相同了。

在 WWW 中有大量的商业网站，也有大量的个人主页，较大型的个人主页如“华军软件园”等已经被大家作为商业网站来访问了。其实，在 WWW 中的个人主页就是一个网站，之所以称为个人主页，不过是因为这种网站的创建者是个人，是一个人或少数几个人，这种网站或许没有独立的域名，规模也比较小，主题比较单一。

现在创建个人主页的大多是年轻人，实际上老年人更适合到网上去创建个人主页。老年人已经有了相当的人生阅历，积累了丰富的知识和经验，能做出有深刻内涵的主页，他们又有充裕的时间，能够不断充实和管理自己的主页。创建个人主页对老年人来说是非常有意义的，在个人主页里辛勤耕耘就像在自己的小天地里养花种草一样，能陶冶情操，享受到无限的乐趣。如果个人主页中展示的特长、兴趣、经验、作品得到了知音的共鸣，一定会给自己带来无比的喜悦和自豪。老年人创建个人主页能够自娱又能娱人，老年人主页中会传递出许多有益于社会的信息，这些信息对整个 Internet 将产生积极的影响。当 Internet 中的老年人的个人主页越来越多时，相信 Internet 就会更完善、更健康。在网上有了个人主页的老年人就会真正感到自己面前的数字鸿沟已经消失。

创建个人主页当然要学习制作网页的技巧，但是更重要的是要有很好的主题，浏览网页的人希望通过浏览获得有用的信息，网页的艺术性

只是起烘托主题的作用，使网页能吸引人，看起来比较舒服。老年人大多学用电脑不久，掌握网页制作技术需要有一个过程，因此不必追求在主页中使用复杂的技巧，但是在建立主页的过程中必定会学到许多文字、图形、动画处理的技术，学到许多网络应用的技术，能全面地提高自己用电脑的水平。现在正在制作个人主页的老年人都体会到，即使主页还没有上传到网上，使用电脑的能力已经有了一个飞跃。

在网上建立了个人主页，相当于在网上有了一个自己的信息库，可以把个人一生好不容易积累的信息用网页的形式保存到这个信息库中去，不至于湮没。通过 Internet 还能让这些信息与他人共享，既有益于社会又保存了人生的记忆，不失为是一种“树碑立传”的好方法。老年是人生的最后阶段，在网上做一件如此有意义的事，为什么不去努力呢。

个人主页中很容易加入留言板之类的进行交流的栏目，通过个人主页扩大了交友的范围。因为对你的主页感兴趣的朋友一定和你有共同的爱好，值得与之探讨和交流。

个人主页也可以做成家庭主页，由家庭中的长者牵头，分散在各地的大家庭的成员一起来为家庭主页灌水。用网页表达的亲情会更细腻、更生动。这种家庭主页可以只供家庭成员或亲朋好友浏览，而且能世代保留下去，老一辈为子孙后代留下了宝贵的记忆。

个人主页可以生动地记载沙龙、校友会、联谊会等组织的活动和交流，使得组织的成员多了一条沟通的渠道。特别是老同学、老朋友、老战友多年不见，可能分散定居各地，一个共同的主页就成了联系的纽带。

总之，学习建立一个个人主页也应该成为老年人学电脑、学上网的重要的一部分是毫无疑义的。不要以为老年人学会了上网浏览和使用电子邮件就很不错了，新时代的老年人是不会在电脑“扫盲”的水平上止步不前的。

建议使用本书前读一读扶老上网科普丛书中的《中老年人学电脑 提高篇》和《中老年人学上网 网络篇》。

编 者

2004 年 5 月

《扶老上网科普丛书》

出版者的话

随着社会人口老龄化程度的日益提高，要提高老年人的生活质量，既要保证他们物质生活的权益，也要改善他们精神生活的内涵。联合国针对人口老龄化提出，要建立“不分年龄、人人共享”的社会。扶助中老年人上网也是“倡导人人共享、消除数字鸿沟”的生动体现。《扶老上网科普丛书》的出版，成为推动中老年人学习电脑、上网冲浪的催化剂。

本丛书是针对中老年人系统教授电脑入门知识的教材和读物，有助于鼓励和帮助下老年人上网，让中老年人克服困难学习电脑，掌握科技知识，走进网络世界。本丛书从编排到定价，从内容到附录，无一不体现出鲜明的中老年特色，非常符合中老年人的实际需要。

本丛书既是适合自学、按步骤操作的电脑普及读物，也是优秀的中老年初级电脑培训教材，其最大特点可以概括成“从老人中来、到老人中去”。本丛书内容全部根据中老年人特点和要求精心选择，且在中老年电脑培训班中长期试用，根据教学反馈几经修改，最后还请复旦大学著名计算机专家施伯乐教授审阅、指正。本丛书内容详实，图文并茂，强调实践，深入浅出，行文简洁，通俗易懂，经数千名中老年电脑培训班学员阅读、使用后，普遍反映内容亲切朴实，读后大有收获，誉之为“不可多得的好书”。

本丛书面世后，在全国中老年电脑爱好者中所产生的热切反响和良好的社会效益出乎编者的意料之外。依托全国创建信息化社会的浪潮，以及提高社区居民科普意识和科学素养的氛围，通过帮助下老年人学习电脑科技知识，既切实丰富了中老年人的精神生活，也拓展了公众科普的崭新思路。本丛书已经成为全国多个老年团体、老年大学、街道社区等推荐或指定的上网教材，为老龄化社会的今天提高老年人的生活质量、推动城市信息化水平起到了积极作用。上海市老龄科研中心、上海市徐汇区老龄委等政府部门在“2002 扶老上网年”、“万名老人上网计划”等公益活动中将本丛书作为指定读物。老小孩网站用本丛书作为教材培训了许多老年学员，其中很多学员已经能更深入地使用电脑和网络，其事迹受到《解放日报》、《新民晚报》、《新闻晚报》、中央电视台、上海电视台等诸多媒体报道，东方广播电台金色频率、《上海老干部工作》等还对本丛书作了专门推荐。

本丛书按照中老年人学习的一般进程，由浅入深地分成 12 册出版，各分册又是相对独立的，读者可以按照各自的学习阶段和需要选读各分册。已经出版的和即将出版的分册有：

《中老年人学电脑 入门篇》 被评为上海市优秀科普作品，针对从未接触过电脑的中老年人学习电脑的需要，以实际操作为主线，结合介绍电脑和网络的基本知识。主要内容是帮助中老年人学习电脑的三个应用：Windows 应用基础、输入文字、上网和电子邮件。通过本书的学习，读者可以从不懂电脑到能够初步使用电脑，特别解决了用电脑上网的基本应用。本书的叙述深入浅出，不要求读者有相关的基础知识，广大中老年人都可以边读边做，容易自学。本书也适合各中老年培训班作为电脑入门教材，用约 20 个教时就能完成电脑入门培训。

《中老年人学电脑 提高篇》 在 2003 年上海图书交易会上被评为“最受欢迎的图书”之一，介绍电脑的软件系统，包括文件组织，用户文件，程序的建立、设置和管理，以电脑中的文件（包括信息文件和程序文件）为红线，引导读者去掌握各种文件的应用和管理，把《入门篇》的基本操作提升一步，指出操作的一般规律，使读者能把各种电脑应用（包括网络应用）串起来，认识应用的共性。

《中老年人学上网 网络篇》 以通俗的文字阐述 Internet 是怎样工作的和怎样用计算机上网，重点介绍了常用的浏览器、电子邮件、文件下载等客户端软件的设置和使用，还介绍了计算机和网络的安全问题及其防护。适合已经能上网浏览和使用电子邮件并对 Internet 有兴趣的中老年人自学，以提高使用网络的水平，也适合各老年大学和老年培训班作为相当于网络初级课程的教材。

《中老年人学上网 应用篇》 介绍 Internet 中 10 种对老年人很有用的应用：网上新闻、网上查询、网上图书馆、网上学习、网上娱乐、网络游戏、网上交流、网络电话、网上购物和网上理财。中老年人可以在阅读本书的同时，结合上网操作，了解并掌握这些应用，让 Internet 真正能帮助自己提高生活质量，消除数字鸿沟。

《中老年人学上网 技巧篇》 介绍用电脑上网的各种技巧，帮助中老年人提高上网的效率，节省上网的费用，同时也提高读者的操作水平。本书介绍的技巧按照接入、浏览、搜索、注册、下载、邮件、多媒体和安全等分类，完全适合自学，是中老年人学上网的参考资料。

《中老年人学上网 网站篇》 介绍大量适合中老年人浏览和获取服务的网站，是读者上网时很有用的一种手册。对介绍的每一个网站不仅提供了地址，还介绍了它们的主要栏目和服务。

《中老年人学上网 主页篇》 制作个人主页非常适合中老年人，能够全面提高自己的电脑应用水平，真正融入网络。本书用最通俗的方式介绍了用 Macromedia MX 软件制作个人主页的方法，并帮助中老年读者规划、设计和管理自己的个人主页。学习本书后使中老年人的电脑操作和网络应用的水平提高到一个新的境界。

《中老年人学电脑 数码篇》 为已经能够使用电脑的中老年人介绍大家喜欢的数码产品在电脑中的应用，包含手写输入板、移动式存储设备、数码相机、扫描仪、数码摄像、数码录音和 MP3 等产品的选择和使用方法，从而普及信息数码化的科学知识，让中老年人用电脑融入数码生活以提高自己的生活质量。随着使用电脑的中老年人越来越多，本书能够适应使用电脑层次较高的中老年人的需要。

《中老年人学电脑 图像篇》 用电脑制作和处理图像受到学会了电脑操作的中老年人的普遍喜爱，但学习庞大的专业图像处理软件，对中老年人来说有点难又不实用，本书从鼠标画、修改照片、制作贺卡和电子相册等实际应用出发，介绍电脑图像的基本知识和一些容易使用的图像处理软件，帮助中老年人用电脑玩得更开心。

《中老年人学电脑 动画篇》 很多中老年人都喜欢 Flash 动画，本书介绍动画形成的原理和收集、欣赏动画的方法。书中通过制作动画的实例讲述 Flash MX 的使用，让中老年人学会创建动画，并把动画应用到邮件、贺卡和网页中去。

《中老年人学电脑 娱乐篇》 电脑已经发展到和电视机、DVD 等电器一样成为家庭娱乐的工具；电脑上网以后，融入了许多网络服务，更成为一种新颖的娱乐工具，特别适合已经学会使用电脑的中老年人。本书介绍了电脑的多媒体配置和在娱乐方面的应用，详尽地介绍 Internet 中有关娱乐的应用。

《中老年人学电脑 维护篇》 本书简要地介绍了电脑系统软硬件，日常维护和常见故障处理的方法，同时使读者学到电脑系统的基本知识，帮助中老年人更好地认识电脑，提高处理一般故障的能力。

目 录

第1章 个人主页概述	1
1.1 认识网页	2
1.2 认识网站	5
1.3 个人主页风采	7
1.4 网页制作工具	10
1.5 Dreamweaver MX 设置	16
1.6 Dreamweaver MX 窗口	20
第2章 个人主页规划设计	23
2.1 规划个人主页	24
2.2 个人主页框架设计	27
2.3 建立本地站点	31
2.4 定义站点	32
第3章 主页(首页)制作	35
3.1 个人主页的主页	36
3.2 创建页面和页面设置	37
3.3 保存主页	39
3.4 主页的布局	41
3.5 制作一个简单的页面	47
3.6 预览网页效果	51
3.7 用模板制作网页	53
3.8 建立超链接	55
第4章 网页中的文本编辑	59
4.1 文本格式	60
4.2 文字“属性”面板	62
4.3 插入和粘贴文本	65
4.4 在文字上建立超链接	69
4.5 使用 CCS 编辑文本	75
第5章 网页中的图像编辑	77
5.1 网页图像文件	78
5.2 插入和编辑图像	80
5.3 在图像上建立超链接	85

5.4	Fireworks MX	87
5.5	矢量图像的编辑	93
5.6	位图图像的编辑	101
5.7	文字特效	113
5.8	图像的保存	117
第 6 章	网页中的动画编辑	121
6.1	动画概述	122
6.2	插入 Flash 动画	123
6.3	插入 Flash 按钮	127
6.4	插入 Flash 文本	130
6.5	用时间轴制作网页动画	131
第 7 章	简单的交互网页	137
7.1	交互行为	138
7.2	鼠标经过图像	140
7.3	创建导航条	142
7.4	改变元素属性	145
7.5	控制层面显示	148
7.6	网页中的跳转菜单	150
7.7	控制动画播放	152
7.8	网页中的背景音乐	155
第 8 章	个人主页的上传和管理	159
8.1	个人主页空间	160
8.2	建立远程站点	162
8.3	远程站点的同步	168
8.4	管理站点	170
8.5	检查和改变链接	172
附录	操作索引表	177

第1章 个人主页概述

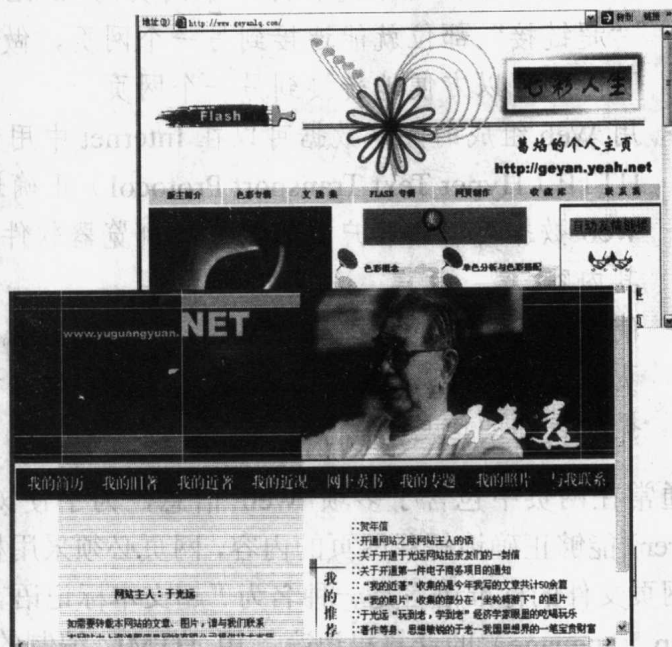


◇ 静态 Web、动态 Web、活动 Web

◇ 个人主页

◇ 本地站点、定义站点、远程站点

◇ 网页制作软件



个人主页实际上也是 WWW 中的一个网站。一个网站中总有许多网页，为了便于浏览，都要设一个“主页”作为网站中全部网页的索引，因此“主页”就成了网站的代名词，个人创建的网站称为个人主页。由于个人主页规模较小，常常不单独使用一个 Web 服务器，也不申请顶级域名，而是存放在 WWW 中某个 Web 服务器提供的磁盘空间中，依赖这个服务器获得一个二级域名。尽管如此，个人主页的结构及运行原理和任何网站都相同，创建一个个人主页就是创建一个网站。

1.1 认识网页

个人主页是许多网页的集合，因此有必要先了解一下什么是网页。

用 Web 组织成的文档称为“网页”。Web 是 WWW 上存放信息的一种载体，它有独特的格式，其特点是：

- ◇ 在 Web 中可以包含多媒体信息，即在 Web 中可以放置文字、图片、动画和声音等各种媒体的信息，并把各种不同的信息排成一个统一的版面。
- ◇ Web 中可以包含一种“超链接”，在 Web 中用一段文字、一幅图片或一个按钮来隐含另一个网页的 URL，在浏览器中单击“超链接”部位就能连接到另一个网页，做到了在浏览一个网页时就可以方便地转接到另一个网页。
- ◇ 用 Web 组成的文件数据可以在 Internet 中用“超文本传输协议”HTTP（Hyper Text Transport Protocol）正确地传输。
- ◇ Web 数据可以用客户计算机中的浏览器软件接收、解释并显示其内容。
- ◇ 使用一些网页制作技术，Web 还可以制作成具有动态和交互的页面，不仅可以显示变化的信息还能让浏览者介入，在 Web 中提供自己的信息。

通常在网页中包含了多项 Web 信息，为了使浏览器软件（如 Internet Explorer）能够正确地解释网页的内容，网页必须采用标准的方式来组织 Web。编制网页文件的标准语言是一种名为“超文本标记语言”HTML（Hyper Text Markup Language）的计算机语言，用 HTML 编制的网页文件存档后就称为 HTML 文档，其类型是 .html 或 .htm 文件。

制作网页要使用 HTML 计算机语言,但是使用网页制作工具软件不必学习 HTML 语言,用软件的工具就能制作出绚丽多彩的网页来。打开网页制作软件,一般都会显示一个编辑窗口,并提供许多用于编辑网页的菜单和工具,在编辑窗口中能像使用 Word 程序那样编辑网页,输入和编辑文字、插入图片、插入动画、插入音乐,并可以很方便地对网页进行排版和美化。在编辑窗口里所显示的网页和将来浏览时看到的网页一样,即“所见即所得”。保存编辑完毕的网页,网页制作软件会自动把它转换成 HTML 文档。

Web 有 3 种类型,静态 Web、动态 Web 和活动 Web,它们的制作技术和使用的软件各不相同。

静态网页

静态网页是用 HTML 编制的、只包含静态 Web 的信息文件,浏览静态网页时,Web 服务器将网页的 HTML 文件和网页中插入的图片等素材的文件一起传送给浏览器,浏览器进行解释并组织显示。

静态网页的内容和格式是不能改变的,因此不能反映变化的信息。要反映变化了的信息就要重新制作一个网页,耗费人力和时间,有时等到网页重新制作完毕,信息可能又变化了。网站中大部分网页都是静态网页,如发表的文章,新闻稿等,这些网页不需要随时改变,反映的是一些相对固定的信息。

制作静态网页比较简单,不需要懂得编程,用任意网页制作软件都能很方便地制作,简单的静态网页甚至用“记事本”程序或 Word 程序就可以制作。静态网页的制作和运行的成本低,简单可靠,浏览方便,浏览速度也很快,而且可以无限制地重复使用。

随着 Web 应用领域的扩大,对网页的交互和反映变化的信息提出了要求,静态网页就不能满足客观的需要,于是出现了动态网页。

动态网页

动态网页中包含了动态 Web,动态 Web 中的一些信息可以按照浏览时的当前状态变化。如一个气象预报的网页,任何时候去浏览,其中的报告的温度、湿度都是当前的预报数据。

动态 Web 在服务器上并不保存为一个 HTML 文档,它只是一个制作好的

程序，Web 服务器在接到浏览请求后，运行这个程序去访问有关信息，用当前信息创建出一个 HTML 文件，再把这个文件传送到客户端。对浏览者来说，浏览动态网页和浏览静态网页没有什么区别，接收到的都是一个 HTML 文件。但动态网页中插入了浏览时的最新信息，适合报告即时行情、天气预报，用来查询变化的数据库。

动态网页需要懂得计算机编程的人员来制作，要使用服务器技术和数据库，编辑和测试的工作量较大，费用较高，对服务器的要求也较高。由于动态网页传送到客户端仍是一个 HTML 文件，Web 服务器已经传送出来的动态网页，其内容和格式还是不能改变的，因此，动态网页不能反映连续变化的信息和活动的画面。

制作动态网页使用的技术通常有“通用网关接口技术”CGI（Common Gateway Interface）和“动态服务器网页技术”ASP（Active Server Page），使用这两种技术编制动态网页的程序要用一些计算机编程语言，常用的编程语言有 VBScript，JavaScript 等。但有一些网页制作软件，可以让没有掌握制作动态网页技术和编程语言的初学者也能方便地编制一些简单的动态网页。

活动网页

活动网页中包含了活动 Web，能够反映连续变化的信息，如即时行情、活动画面。

活动 Web 在服务器上也不保存为一个 HTML 文档，而是一个制作好的程序，称为“脚本”。运行“脚本”能够直接访问信息源和连续地更改网页文件中的数据。和动态 Web 不同，活动网页的 HTML 文件不是由 Web 服务器运行程序创建的。服务器接到浏览请求时，只把创建网页文件的程序和相关信息数据传送给客户浏览器，在客户机上运行“脚本”（还需要同时运行客户计算机中的一些“插件”程序），创建一个 HTML 文件，并显示这个网页。客户计算机只要接收 Web 服务器送来的代码，自己就能更新网页中的信息。

活动网页的设计和运行成本更高，还存在可能的安全性问题。但 Web 服务器不必生成网页，减轻了负担，而且传送“脚本”数据比传送 HTML 文件要节省，传送也快。浏览活动网页时对客户计算机提出了较高的要求，但如今的个人计算机配置已经很高，不会造成什么问题。

创建活动网页的技术有 DHTML，目前这种技术正在完善中。它可以把