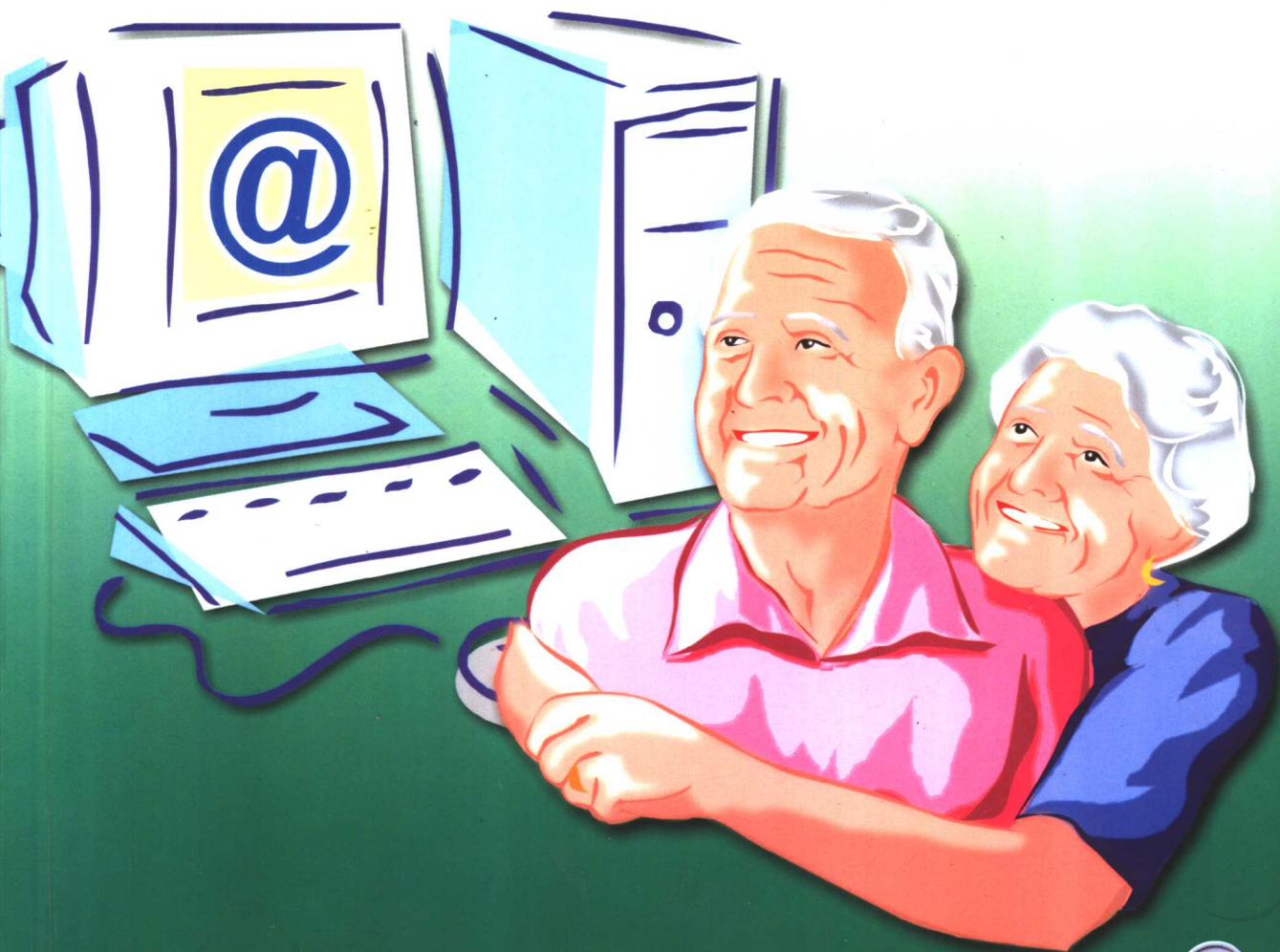


老年朋友的 网上生活

● 徐 媛 王倩媛 许朝华 李 辉 编著



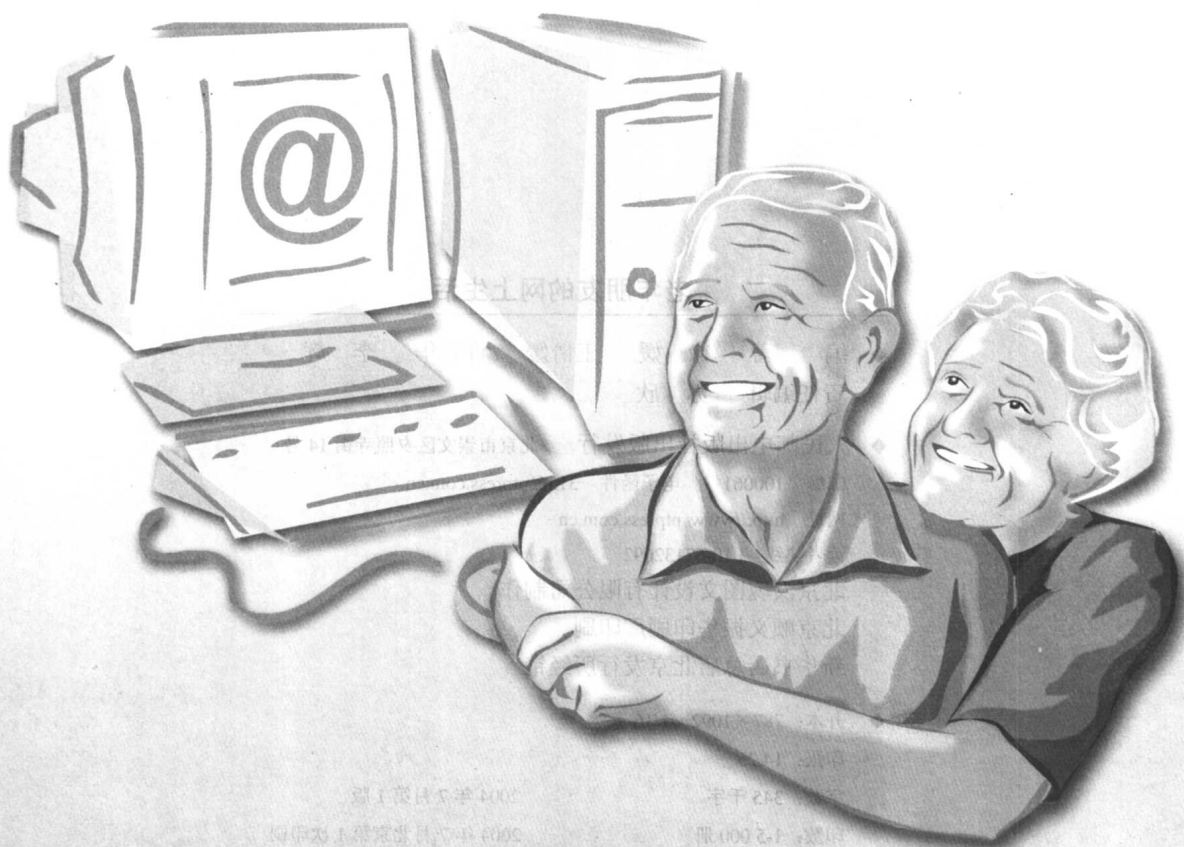
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



附VCD

老年朋友的 网上生活

● 徐 媛 王倩媛 许朝华 李 辉 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老年朋友的网上生活/徐媛等编著. —北京: 人民邮电出版社, 2004.7
ISBN 7-115-12283-0

I. 老... II. 徐... III. 因特网—基本知识 IV. TP393.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046009 号

内 容 提 要

《老年朋友的网上生活》是一本面向广大老年读者的因特网入门读物。全书分为 3 篇, 共 14 讲, 内容涵盖了因特网概况、网页浏览、网上搜索、软件下载、电子邮件、网上聊天、网上论坛、在线影音、网上购物、网络安全、病毒防杀等各个方面, 为老年读者们打开了奇妙的网络之门。本书配有 VCD 光盘, 浏览光盘中的内容, 可提高老年读者的学习兴趣。

老年朋友的网上生活

- ◆ 编 著 徐 媛 王倩媛 许朝华 李 辉
责任编辑 苏 欣
- ◆ 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 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
读者热线 010-67132692
北京汉魂图文设计有限公司制作
北京顺义振华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14.25
字数: 345 千字 2004 年 7 月第 1 版
印数: 1-5 000 册 2004 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN7-115-12283-0/TP · 3978

定价: 24.00 元 (附光盘)

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

前 言

21 世纪是网络时代，因特网正以人们难以想象的速度渗入我们生活的各个方面，聊天、购物、软件下载、信息浏览、资料搜索、影音欣赏……真是无处不在，无所不能。

网上的各类资源丰富无比，网上的信息传递迅捷无匹；因特网，已把偌大的地球变成了小小的“地球村”。可以说，现代人是越来越离不开这神奇的网络了。

可是，运用因特网目前似乎已成了年轻人的专利！20 岁左右的青少年构成了网民的中坚，而中老年用户竟寥寥无几。难道我们老年人就不能学网络、用网络了吗？答案当然是否定的。

老年网民之所以少，恐怕还是观念使然。什么观念？两种，一曰“无用”，一曰“畏难”。前者认为因特网距离老年人的实际生活太远，没必要去学、去用；后者则认为因特网是新生事物，难掌握，难运用，学也学不会，用也用不好。

其实，因特网既很有用，也不难学。读过本书您就会发现，老年人的生活原来也是与因特网息息相关的，好好利用它，不但会使老年生活愈发有趣、甚至异彩纷呈，而且，老年朋友还会发现上网居然是如此的简单、轻松，快速入门乃至迅速精通也不再是可望而不可及的事儿了。

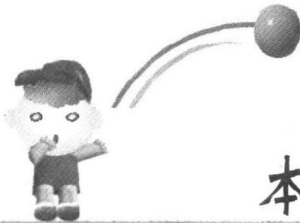
本书中，没有令人头疼的专业术语、繁琐芜杂的操作步骤，有的是循序渐进、深入浅出的知识讲解，图文并茂、按部就班的操作向导，细细读来，能使您不知不觉地学到最实用的网络知识，轻轻松松地掌握最常用的操作方法，以最快的速度、最佳的质量，将因特网溶入您生活之中。

本书在编写过程中，我们力求内容科学实用，形式新颖活泼。书中配有 VCD 光盘，形象地演示了书中讲述的知识，使得更多的老年朋友喜爱因特网、掌握因特网和运用因特网。

但由于科技的快速发展和编者的水平所限，书中难免会存在一些不尽如人意之处，望广大老年读者朋友们在阅读中提出宝贵意见。

编 者

2004.5



本书配套光盘使用说明

本书配套光盘为标准VCD光盘,放入VCD机或DVD机后便可自动播放。播放方法与普通VCD光盘的播放方法相同。

如果您使用电脑播放此光盘,建议您使用超级解霸。

操作方法为:

1. 启动超级解霸软件;
2. 选择文件/播放光盘,即可看到画面。

本光盘演示的内容与书中讲述的内容同步,希望通过浏览此光盘,您能得到更直观的感受。

如果您有什么意见和建议,请与我们联系。联系地址为: suxin@ptpress.com.cn。

目 录

第 1 篇 轻松进网络

第 1 讲 认识因特网	(2)
1.1 因特网的起源与发展	(2)
1.1.1 什么是因特网	(3)
1.1.2 因特网起源与发展	(4)
1.2 因特网中的黑客和病毒	(5)
1.3 因特网的现状与展望	(7)
第 2 讲 连接因特网	(9)
2.1 登录因特网方式	(9)
2.2 设置登录因特网	(11)
2.2.1 安装调制解调器	(11)
2.2.2 设置拨号网络	(14)
开阔你的眼界: 宽带上网巧设置	(19)
第 3 讲 进入因特网	(23)
3.1 驱“猫”上网	(23)
3.2 IE 助“阵”	(25)

第 2 篇 网海开心“游”

第 4 讲 读“书”又看“报”	(35)
4.1 巧用 IE 上网浏览	(35)
4.1.1 收藏夹“递送”省事秘籍	(37)
4.1.2 收藏夹“递送”节约秘籍	(39)
4.2 英文新闻全拿下	(42)
4.2.1 《东方快车》的下载、安装和使用	(42)
4.2.2 《金山词霸》的使用	(48)
第 5 讲 健康大搜寻	(51)
5.1 雅虎搜索引擎的使用	(51)
5.1.1 找寻新发现①——搜索	(51)
5.1.2 找寻新发现②——分类网站	(54)
5.2 Google 搜索引擎的使用	(55)

5.3 百度搜索引擎的使用	(58)
第6讲 下载游戏去	(61)
6.1 便捷的网站下载	(61)
6.2 实用的下载工具	(65)
6.3 文件的“瘦身”大师	(71)
6.3.1 用 Winrar 压缩文件	(72)
6.3.2 用 Winrar 解压缩文件	(74)
6.3.3 用 Winrar 分盘压缩文件	(76)
动手又健脑：趣味软件边玩边学	(77)
第7讲 千里传e音	(83)
7.1 Web 邮件的收发	(83)
7.1.1 申请邮箱一步步	(83)
7.1.2 个性邮件靠设置	(87)
7.1.3 设好密码保安全	(88)
7.1.4 发送邮件进行中	(90)
7.1.5 收取邮件快乐时	(93)
7.2 Outlook Express 的设置与使用	(96)
7.2.1 Outlook Express 的设置	(96)
7.2.2 Outlook Express 的使用	(98)
传情又温馨：网上贺卡我也发	(102)
第8讲 老友叙旧情	(105)
8.1 走进网上聊天室	(105)
8.1.1 聊天室里申请忙	(106)
8.1.2 聊天室里话技巧	(107)
8.1.3 聊天室里“歌”声响	(110)
8.2 跳动的 QQ 2003	(112)
8.2.1 QQ 的下载	(113)
8.2.2 QQ 的安装	(114)
8.2.3 QQ 号申请	(114)
8.2.4 QQ 的设置	(117)
8.2.5 一对一聊天	(119)
8.2.6 QQ 发文件	(122)
8.2.7 QQ 收文件	(123)
8.2.8 QQ 语音聊	(124)
第9讲 论坛聊天下	(127)
9.1 巧用论坛助网聊	(127)
9.1.1 登个“记”	(129)
9.1.2 想“发言”	(130)
9.1.3 要回帖	(133)

9.1.4 有“个性”	(134)
9.1.5 我的收藏	(138)
9.2 各具特色在论坛	(140)
9.3 八大类常见论坛	(145)
9.3.1 大型论坛	(145)
9.3.2 综合论坛	(146)
9.3.3 电脑论坛	(146)
9.3.4 文学论坛	(146)
9.3.5 交友论坛	(147)
9.3.6 教育论坛	(147)
9.3.7 军事论坛	(148)
9.3.8 地方论坛	(148)
第 10 讲 听歌看电影	(151)
10.1 在线欣赏人心动	(151)
10.1.1 RealPlayer 的安装	(152)
10.1.2 Winamp 的安装	(155)
10.1.3 在线欣赏去	(156)
10.2 金山影霸“技艺”高	(159)
10.2.1 下载金山影霸	(159)
10.2.2 安装金山影霸	(161)
10.2.3 使用金山影霸	(162)
第 11 讲 上网去购物	(167)
11.1 快捷的网上购物	(167)
11.1.1 网上购物有方法	(167)
11.1.2 网上购物要留神	(170)
11.2 网上购物去哪儿	(171)
11.2.1 8848 购物引擎网	(171)
11.2.2 壹号购物网	(171)
11.2.3 新浪商城网	(172)
11.2.4 当当网上书店	(172)
11.2.5 人民时空网	(173)

第 3 篇 上网安全行

第 12 讲 网络安全须知	(176)
12.1 IE 安全选项的设置	(176)
12.2 神通广大的网络防火墙	(183)
12.2.1 认识天网防火墙	(184)

12.2.2 一步一步学操作	(185)
12.3 IE 被恶意修改后的恢复	(189)
12.3.1 超级兔子 IE 管理专家的使用	(189)
12.3.2 3721 上网助手的使用	(191)
12.3.3 修改电脑的注册表	(195)
第 13 讲 妙用防毒软件	(199)
13.1 使用和升级金山毒霸	(200)
13.1.1 金山毒霸防毒设置	(200)
13.1.2 Windows 下杀毒设置	(201)
13.1.3 DOS 下杀毒设置	(203)
13.1.4 升级金山毒霸	(206)
13.2 免费杀毒软件的下载	(207)
13.2.1 免费查毒但不能杀毒	(208)
13.2.2 免费查毒也能杀毒	(208)
13.2.3 免费专杀工具的下载	(210)
13.3 安装杀毒软件并非多多益善	(211)
第 14 讲 预防邮件病毒	(213)
14.1 邮件头的预处理	(214)
14.2 邮件附件的处理	(217)
14.3 垃圾邮件的过滤	(217)

第 1 篇

轻松进网络

本篇导读

☞ 第 1 讲 认识因特网：

- ◎ 什么是因特网
- ◎ 因特网的起源与发展
- ◎ 因特网中的黑客和病毒
- ◎ 因特网的现状与展望

☞ 第 2 讲 连接因特网：

- ◎ 登录因特网的方式
- ◎ 安装调制解调器
- ◎ 设置拨号上网和宽带上网

☞ 第 3 讲 进入因特网：

- ◎ 如何拨号上网
- ◎ 认识一些网站和网址

第1讲 认识因特网

这是一个美丽的早上，明媚的阳光照在纱窗上，花镜奶奶正坐在沙发上编织着她的网扣衫，而她的老伴此时也踱着方步来到摇椅前，做着读报前的准备工作。



老伴呀，你看今天的天气多好呀。



得，老太太又要和颜悦色地准备下达命令了！我得仔细应付着点：“啊，是，是很好。”



你看看窗外，有什么发现？

花镜奶奶满怀希望地引导着。



有什么？正常，一只懒猫晒太阳。还有……



纱窗黑了，趁着天好，咱俩先刷刷纱窗？



这……

花镜奶奶的老伴开始想辙了。



哎，你不是总想弄明白电脑网络是怎么回事吗？纱窗给了我点启示，你先干着，让我想想……

花镜奶奶还真中计了！一边麻利地刷着纱窗，一边还在不断仔细着端量它。



我就弄不明白，电脑里的这个网到底是什么！

1.1 因特网的起源与发展



老太婆，你到窗前来看，在我们的生活中，其实到处都有网——纱

窗的塑料纱网是一种网，你编织的网扣衫也是一种网。你再看，这些网的组成是不是有共性呀？



：都是环环相扣组成了一个很大的面。



：对，网就是利用最少的资源形成最大的覆盖面，并具有在一个点上可以有四通八达选择的特性。



：对，对，老头子，你说得对极了！

1.1.1 什么是因特网



：我们再往大方面说，公路和公路相连形成交通网，电话线和电话线相连形成电话网，电脑和电脑相连形成的就是电脑网络，因为它连接起来的是世界上任何一个角落中上网的电脑，覆盖面是世界，所以就给这样的网络用英文命名为“Internet”，中文就叫它因特网。来来，听了这么多，我们再来看看下面这张图（图 1.1），这对帮助你理解网络很有帮助哟。



图 1.1 覆盖全球的因特网示意图



：这下我有点明白电脑网络是什么了，但……



：继续说吧。



：这么多电脑连在一起怎么区分呀？比如电话吧，不管是手机还是小灵通，它们都有自己的号码，一看号码就知道谁是谁了。这些上网的电脑也有像电话这样的号码吗？



：当然有。上网的电脑每台都有一个专用地址，这个专用地址我们叫做它 IP 地址。我们用 IP 地址来区分网络上的每台电脑，就像我们用身份证来识别每个人一样。



：噢，那是不是电脑的 IP 地址也会像身份证一样被坏人盗用？如果被盗窃了，是不是也是件很严重的事？



：说得很对！盗窃别人电脑的 IP 地址如果干坏事，那就是黑客。我们上网要注意防止自己被“黑”就是这个意思。



：我明白了，你和咱小孙孙上网常说那什么狼呀、虎呀还有什么狐呀的，就是指这吧。



：噢，不、不……不，你听的那些其实都是些网站的名字。网站就是在因特网上给大家提供访问的大型计算机，它上面有着许许多多的信息可以供大家使用。你常听说的什么狐狸呀、狼呀的都是这些网站的名字，它们正确的名字应该是：

搜狐：<http://www.sohu.com>

新浪：<http://www.sina.com>

网易：<http://www.163.com>

……



：那网络现在这么发达，它是怎么来的呢？



：这就要说说它的起源了。

1.1.2 因特网起源与发展

花镜奶奶的老伴起身找出了自己平日收集的一些知识卡片。



：看看吧，我的“好记性不如烂笔头”总算派上用场了！



知识小便笺:

因特网是全世界最大的电脑网络,最初是因为军事目的而产生的。它起源于美国国防部高级研究计划局(ARPA)用于支持军事研究的电脑实验网 ARPANET。ARPANET 建网初衷旨在帮助那些为美国军方工作的研究人员通过电脑交换信息,它的设计与实现是基于这样一种主导思想:网络要能够经得住故障的考验而维持正常工作,当网络的一部分因受攻击而失去作用时,其他部分仍能维持正常。

1985 年,在美国政府的帮助下,美国国家科学基金(NSF)组建了第一个网,命名为 NFSNET。1986 年,NSFNET 建成后取代 ARPANET 成为因特网的主干网。再后来,NFSNET 网改名叫因特网了。近几年,因特网规模迅速发展,已经覆盖了包括我国在内的 154 个国家,连接网络 6 万多个,主机达 500 万台,终端用户近 5000 万,并且以每年 15%~20% 的速度增长。



: 真不错,看来我也要保持读书动笔的好习惯哪。



: 别忘了,学习还是最好的健脑运动呀。



: 那我们就快快到网上去健健我这老脑瓜吧!



: 又犯急脾气了不是。在上网前,我们还要一起来学习一下安全问题。



: 那有什么呀?



: 当然有了,过马路还要一慢二看三通过呢,上网也要注意安全——既要防“黑”,还要有防“毒”意识!

1.2 因特网中的黑客和病毒



: 电脑黑客我听得很少,但电脑病毒我却有所耳闻,就连一些新闻广播上有时都会有关于它的播报。但要说电脑病毒到底是啥玩意,我还真不太清楚,与流行性感冒病毒有什么不同啊?



那可差远了。电脑病毒是一种程序软件，但它是专门给电脑下达错误指令的捣乱软件，也是由人“研制”的。尤其在网络上，病毒很多，所以我归纳了一个“网络安全之行6则”，你在上网前最好先学习一下。

网络安全之行6则

1.访问有信誉的安全网站

一般病毒都会藏在一些小型或个人网站的浏览页面中，大型网站一般是可以信赖的，所以我们要访问有信誉的安全网站。打个比方，就拿咱们买东西来说吧，尽量不要贪图小便宜去买游商浮贩的东西，最好去一些大型的、有信誉的超市和商场买东西。

2.看电子邮件以及上网前最好启动防火墙

所有的杀毒软件都有病毒防火墙，在选项或配置中就可以设定了。

3.坚决不运行不明真相的程序

在上网时经常遇到这样的“点这里是个好东东”、“帮我测试一下”、“点这里你就中奖了”、“要浏览页面就下载”……这样的框框或按钮。千万不要上当，也不要理会它们，这就和我们平常所说的“天上掉馅饼”一样，最好立即删掉它们！

4.小心电子邮件中的“炸弹”

它们其实都是电子邮件里附件中的可执行文件（.exe 文件），不要轻易运行或下载它们。

5.保护好个人的任何信息

在申请各种免费新闻以及免费电子邮箱时，常常需要填写一些表，要求写上个人信息，或者在聊天时有人询问自己的个人情况。要注意千万不要“实话实说”，也不要轻易把自己真实的信息提交给他们，特别是不要向任何人透露你的密码。注意个人资料的保密性是十分重要的，对于可填可不填的资料就忽略，非要填的可以简单填写，以免别人用于不好的目的。这点很值得我们老年人注意，因为我们最缺少的就是孩子们常说的隐私意识。

6.设置尽量复杂的密码

密码是我们在网络上的钥匙，钥匙是不能乱丢的，同样在网络上设定密码时要尽量复杂些，6位以上，避免被盗窃，还要经常更换，保证安全。因为我们记性差，往往会忘记，所以，我们最好提前准备个小本本之类的东东，把你在何种情况下设置的什么密码都一一记录好。



：这上网6原则我记下了。



：好，现在我们就到网上去转转吧。

花镜奶奶在老伴的帮助下，戴着花镜在各网站中不停地浏览着。



：老头子，太棒了，那在因特网上我们都能做些什么呢？

1.3 因特网的现状与展望



：在因特网上可以干的事情可多了！比如，打可视电话、看电影、听戏曲、网上购物、收发电子邮件、获取各种信息、和远方的老朋友聊天（比电话可便宜多了），还可以接受医疗咨询、收发电子贺卡……

花镜奶奶的老伴伸着指头不停地数着，十个指头很快就不够用了。



：它现在就能做这么多事情，那将来的作用不就更大了吗？



：要是照着目前电脑和网络技术飞速发展的情况看，很难说网络将来会发展到怎样的程度。目前，如果网络能很好地解决网速问题，我想网络将使人们的生活更加丰富多彩，上网的用户会更多，网络技术的应用也会更普及。总之，不久的将来，网络会从根本上改变我们的生活。



：好，我要拿出年轻时的那股奋斗劲来好好学习它，既要跟得上时代，还要充分享受时代带给我们的新技术和新享受。呵呵……纱窗暂且不刷了，先学电脑吧！

