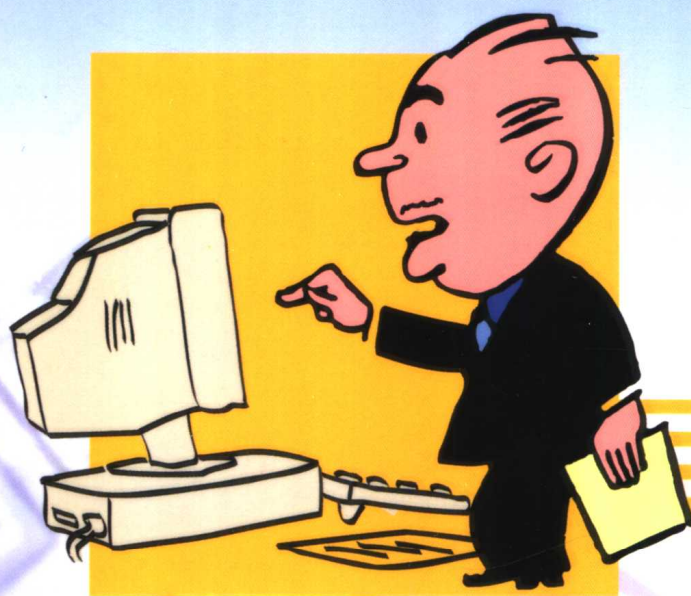


吴小凡 主编
施伯乐 主审

中老年人学上网

上海科学普及出版社

应用篇



扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学上网

Follow Oldkids

中老年人学上网 应用篇

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.应用篇/吴小凡主编.—上海: 上海科学
普及出版社, 2004.4

ISBN 7-5427-2134-0

I.中... II.吴... 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 009480 号

策 划 胡名正
责任编辑 徐丽萍

中老年人学上网应用篇

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 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 13 字数 239 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

ISBN 7-5427-2134-8/TP·370 定价: 17.00 元

本书如有缺页、装错或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

消除数字鸿沟
扶助老人上网

楊懷毅



序 言

上海市科技协会副主席

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地指导，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

“扶老上网”的目的是消除老年人面前的数字鸿沟，借助 Internet 提高老龄人群的生活质量。因此，对老年人来说，学习电脑和学习上网应该重在应用。

现在已经有越来越多的老年人学会了电脑操作，能够上网浏览和收发电子邮件，体会到 Internet 的有用和有趣。上网浏览和收发电子邮件的确是 Internet 的基本应用，是在网络中漫游的基础，但是 Internet 中还有更多的应用，只有深入地去探索和使用各种应用，才能真正利用 Internet 来为提高自己的生活质量服务。

Internet 是一个覆盖全球的计算机网络，其功能只是传播信息，由于它的全球性，在网络中传播着无所不包的各种信息，成为世界上最大的信息库。可是 Internet 只提供了信息交流的虚拟网络，并不规定进行什么应用，也不指定网络中哪些计算机来实行应用。在 Internet 中只规定了实行应用的模式，那就是“客户/服务器交互模式”，于是在 Internet 中出现了无数个为实现网络应用的服务器（ICP），它们通过 Internet 提供着各种各样应用内容的服务。Internet 实行某一种应用，必须有一个服务器运行着该种应用的“服务器程序”，Web 服务器、邮件服务器、FTP 服务器和远程登录服务器是最基本的服务器。相应地，发起某一种应用的客户机也必须运行该种应用的“客户程序”。由于 Internet 中的应用越来越多，不可能要求客户安装大量的客户软件，大多数应用只要求客户运行浏览器程序，使用浏览器程序上网是实行各种应用的基础。阅读本书的读者应该能够熟练地上网浏览，最好能相当了解 Internet Explorer 程序，读者可参考《中老年人学电脑 入门篇》和《中老年人学上网 网络篇》。

本书汇编了目前 Internet 中非常适合老年人的 10 种应用，老年人如果能很好地利用这些应用，相信对自己的生活会有极大的帮助。例如，应用中的“论坛”和“聊天室”是当前年轻人最热衷的，好像是年轻人的“专利”，但如果你到“老小孩网站”去看一看，便会大吃一惊，在那里的“老少论坛”注册了四五千老年人，小小的“聊天室”已人满为

患，老人们在交谈、在回忆、在倾诉、在歌唱，这里没有某些“聊天室”中常见的打情骂俏、谩骂攻击、脏话比赛，而充满了安慰、鼓励，或许也会有一些争执。所以，某一种应用是否有益还是取决于谁来应用，本书中介绍的应用都是从老年人群体为出发点而设计的。虽然介绍的也是那些人人都可以使用的应用，但对每一个介绍的内容首先考虑到对老年人有用。

遗憾的是，在选题的过程中发现针对老年人群体服务的内容还是太少了，也许是因为上网人数中老年人比例实在太小，不能引起架构服务平台的 CEO 们的重视。但是“扶老上网”活动在发展，上网的老年人人数会迅猛增长，老年人有更好的使用 Internet 应用的条件，他们有充裕的时间，有丰富的阅历，有足以倚老卖老的信息，同时又更需要社会对他们的服务，Internet 中应该有一片老年人的天地，老年人的介入也会使得 Internet 更完善，老年人面前的数字鸿沟一定会消除。

阅读本书一定要坚持以实践为主，对每一种应用可以先按书上介绍的内容上网去试试，然后再在网上寻找适合自己的更多的服务内容。随着 Internet 应用的发展，网上的内容经常在变化，新的应用在产生，有的内容已经消失，免费的服务收费了，编写本书时介绍的内容等到读者阅读时可能会发现已经过时。但通过本书学到的一些方法或许可以使用很长一段时间，因此在坚持以实践为主的同时，要多总结学到的基本方法，如搜索、下载、客户软件安装、注册、登录、设置等等。本书的内容可能会起到抛砖引玉的作用，中老年人会在网上寻到一片自己可以翱翔的天地。

编者

《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》等还对本丛书做了专门推荐。

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、制作贺卡和电子像册等实际应用出发，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

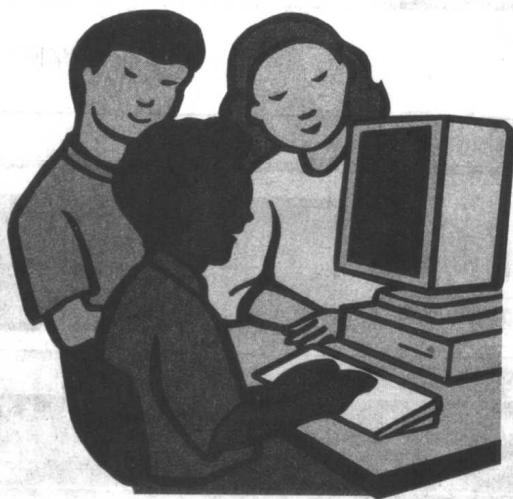
第1章	网上新闻	1
1.1	网上新闻的特点	2
1.2	网上剪报	6
1.3	网上看报纸	9
1.4	订阅报刊	14
1.5	网络新闻广播和电视新闻	17
第2章	网上查询	21
2.1	市民办事查询	22
2.2	市内交通查询	25
2.3	气象和天气查询	29
2.4	医疗保健查询	31
2.5	生活常用查询	35
第3章	网上图书馆	39
3.1	网上图书的形式	40
3.2	网上阅读 Web 格式图书	41
3.3	网上阅读电子图书	46
3.4	图书阅读器	48
第4章	网上学习	59
4.1	网上教学	60
4.2	网上学电脑	61
4.3	网上学英语	66
4.4	网上学书画	71
4.5	搜索网上学习机会	76
第5章	网上娱乐	83
5.1	网上音像传输	84
5.2	网上听戏	85
5.3	上网听音乐	92
5.4	网络电台和网络电视台	95
5.5	网上看电影	98

第 6 章	网络游戏	101
6.1	游戏程序	102
6.2	网络游戏	106
6.3	网上游戏室	107
第 7 章	网上交流和 QQ	119
7.1	网络交流应用	120
7.2	QQ 网络通信软件	125
7.3	用 QQ 交流	133
第 8 章	网络电话	139
8.1	网络电话的形式	140
8.2	可视电话	142
8.3	网络电话的客户软件	143
8.4	8751 网络电话	148
第 9 章	网上购物	155
9.1	网上购物概述	156
9.2	网上购书	157
9.3	网上超市	162
9.4	网上逛街	165
9.5	网上拍卖和二手市场	167
第 10 章	网上理财	171
10.1	网上银行	172
10.2	中国建设银行的网上银行	172
10.3	中国银行“网上外汇宝”	175
10.4	网上证券服务	181
附录 1	推荐几个通用的程序	188
附录 2	操作索引表	191

第1章 网上新闻



- ◇ 网上新闻
- ◇ 剪报
- ◇ 订阅新闻
- ◇ 网络电视新闻
- ◇ 网络新闻广播



收听广播中的“早新闻”、看一份日报、一份晚报和收看电视的新闻联播节目，是目前大部分老年人每天固定的生活安排。关心国内外大事，多接受社会信息让自己不脱离社会，是离开工作岗位后老年人共同的愿望。进入网络时代，网上新闻成了一种崭新的媒体，老年人学会上网后，上网看新闻不仅是一种时尚，也会成为生活中的一个新节目。

1.1 网上新闻的特点

网上新闻是 WWW 中的一个重要信息类别，用 Web 方式表达。新闻媒体举办的网站和各大门户网站都有综合新闻的栏目，其他专业网站也都有相关专业新闻的栏目。以下是新华网、人民网和东方网的主页。

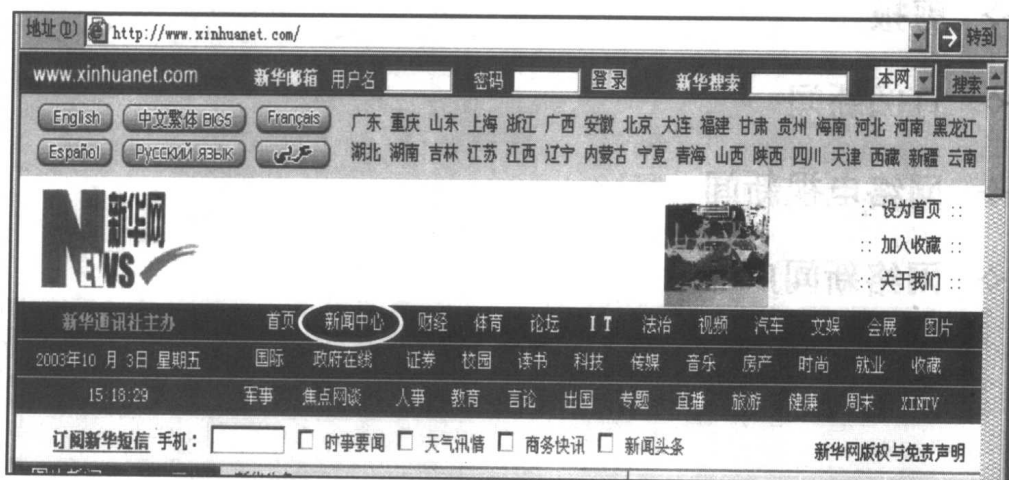


图 1.1 “新华网”主页



图 1.2 “人民网”主页



图 1.3 “东方网”主页

操作 1 浏览网上新闻

1. 上网，连接到“新华网”（www.xinhuanet.com），打开“新华网”主页，如图 1.1。
2. 在“新华网”主页中单击“新闻中心”，打开新闻栏目首页，浏览其中的新闻。
3. 连接到“人民网”（www.people.com.cn），打开“人民网”主页，如图 1.2。
4. 在“人民网”主页中单击“新闻中心”，打开新闻栏目首页，浏览其中的新闻。
5. 连接到“东方网”（www.eastday.com），打开“东方网”主页，如图 1.3。
6. 在“东方网”主页中单击“新闻”，打开新闻栏目首页，浏览其中的新闻。

新华网是新华通讯社举办的，是我国权威新闻机构，新闻来源可靠、内容丰富。人民网是人民日报社举办的，能充分反映中央到地方的重大新闻。东方网是上海文广集团举办的，更多新闻具有上海地方色彩。浏览网上新闻时可以经常访问这些网站。

浏览网上新闻时会发现网上新闻和传统媒体中的新闻有所不同，网上看新闻和读报、听广播以及看电视相比较，网上新闻的特点是：

- ◇ 网上新闻能在新闻事件发生后最快地发布。因为传统媒体在采访后有较长的制作过程，并有定时发布的特点，往往在事件发生后要经过一定的时间才能发布，而网上新闻只要制作一个网页上传到 Web 服务器，马上就能发布。当然传统媒体发布的新闻比较严谨，网上新闻一般比较粗糙。
- ◇ 网上新闻能储存较长时间内的新闻文件。传统媒体的新闻只能报道当前的新闻，除非采用剪报、录音或录像等手段保存下来，如果错过了时间再要看前一时间的新闻就难了。网上新闻保存了较长时间内的新闻文件，上网后容易查找以前的新闻内容，不必担心“过时不候”，任何时候都能上网浏览。
- ◇ 网上看新闻便于主动选择。传统媒体特别是广播和电视都只能被动接收，浏览网上新闻时选择权掌握在自己手中。
- ◇ 网上新闻大多附有留言板的功能，在浏览时就能发表自己的感想和意见，针对新闻和其他人进行交流。在传统媒体中要想发表自己意见的机会就极少了。

操作2 浏览新闻时留言

1. 连接到“新浪网”（www.sina.com.cn），打开一条新闻，如图 1.4。打开的新闻标题是“外逃贪官逾 4 千……”。

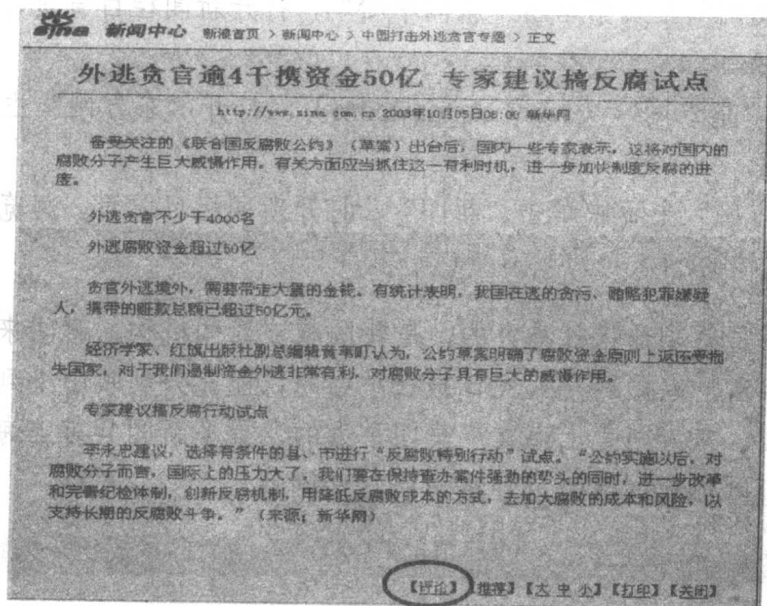


图 1.4 浏览一条新闻