

THE SECRETS OF BEING AN EXPERT
IN COMPUTER FROM A BEGINNER



中老年人 学电脑 从入门到精通

恒盛杰资讯 编著

- 多媒体视频+技巧+案例的学习模式
- 赠送重点、难点及案例多媒体视频讲解
- 赠送《Office与电脑操作技巧精华》电子书
- 赠送1300多个Word办公模板
- 赠送300多个Excel电子表格模板
- 赠送400个常用PPT模板
- 特别赠送超好用的五笔代码查询和打字练习软件



机械工业出版社
China Machine Press



学电脑从入门到精通

中老年人 学电脑 从入门到精通

常州大学图书馆
藏书章

恒盛杰资讯 编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑从入门到精通 / 恒盛杰资讯编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.3
(学电脑从入门到精通)

ISBN 978-7-111-41876-4

I. 中… II. 恒… III. 电子计算机—中老年读物 IV. TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055408号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书旨在指导中老年朋友学习电脑, 主要讲述电脑在日常使用中的基础知识, 包括认识电脑, 电脑的启动与关闭, 认识Windows 8“开始”屏幕、系统桌面, Windows 8的基本操作, 在电脑中输入文字, 管理电脑中的资源, 学习使用系统自带应用, 用Word 2010编辑并美化文档, 用Excel 2010创建电子表格, 使用电脑欣赏影音和玩游戏, 上网浏览网页, 网上搜索并下载资料, 用QQ与亲友聊天, 收发电子邮件, 在线娱乐, 网上炒股, 以及电脑的日常维护和病毒防范等知识。

本书浅显易懂, 版式美观, 指导性强, 以中老年人学习电脑的先后顺序为线索, 逐步讲解中老年人需要掌握和感兴趣的电脑知识, 对概念和功能的介绍较为形象、生动。

本书适用于从未接触过电脑和刚开始学习电脑的中老年朋友们, 可作为老年大学学习电脑操作的培训教材, 也可作为中老年朋友学习电脑的自学用书。

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 陈佳媛

北京瑞德印刷有限公司印刷

2013年4月第1版第1次印刷

185mm×260mm·21.5印张

标准书号: ISBN 978-7-111-41876-4

ISBN 978-7-89433-845-7(光盘)

定 价: 49.00元(附光盘)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991 88361066

投稿热线: (010) 88379604

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjsj@hzbook.com



前言

当今电脑日益普及，也已深入到生活、工作中的各个方面。学习电脑没有了年龄界限，中老年人学习电脑已经成为一种时尚。如果你以前不懂电脑，或对电脑知识很匮乏，那么就更应该积极地学习电脑的使用，使它成为丰富自己生活的工具。

全书共分为 16 章。第 1 章介绍电脑的用途、如何搭建良好的操作环境、认识电脑各个部件、正确开关电脑以及正确操作键盘和鼠标等方面的知识，让中老年朋友对电脑有一个全面的认识。第 2 章介绍 Windows 8 系统的一些基本操作知识，包括桌面的设置、窗口的操作、用户账户的设置等，让中老年朋友对于 Windows 8 操作系统有一个初步的认识。第 3 章介绍如何在电脑中管理文件与文件夹的相关知识，包括对文件夹的选择、查看、重命名、隐藏以及搜索等操作。第 4 章介绍输入法的相关知识，包括系统自带输入法的使用、一些常用的第三方输入法的使用以及 Windows 语音识别的使用，让中老年朋友可以轻松学会在电脑中输入文字的方法。第 5 章介绍 Windows 8 系统中自带的一些 Metro 应用，包括使用人脉、邮件和消息应用与朋友交流，使用日历应用安排日常行程，使用音乐和视频进行娱乐，使用地图和旅行应用安排行程，使用应用商店下载应用程序等知识。第 6 章主要介绍一些常用软件的使用方法，包括好压解压、迅雷、画图、录音机、千千静听、暴风影音等。第 7 章介绍 Word 2010 和 Excel 2010 两款最常用办公软件的使用。第 8 章～第 10 章介绍互联网和 IE 浏览器的相关知识，包括互联网和 IE 浏览器的简介，接入互联网，使用 IE 浏览器浏览和保存网页，在网上搜索自己感兴趣的内容，利用网络看电视、电影，以及如何在网络上查询信息。第 11 章介绍使用 QQ、电子邮件与亲朋好友交流和沟通的方法。第 12 章介绍网上娱乐的方式，如 QQ 游戏，上传照片，发布和查看微博信息等。第 13 章～第 14 章介绍在网上可以进行的一系列操作，如在网上欣赏书画作品、查询营养食谱、寻

医问药、预订机票与酒店、开通网上银行、进行网上购物和网上理财等。第 15 章 ~ 第 16 章介绍电脑安全与维护方面的知识，包括电脑的日常维护、病毒和木马的相关知识，让中老年朋友在日常使用电脑的过程中也能保护好自己的电脑。

本书思路较新，图文并茂，重点突出，内容生动新颖，是电脑入门的理想教材。它能够使您在最短的时间内尽快地掌握电脑的主要功能，并应用到您的生活当中。

由于作者水平有限，在编写本书的过程中难免会存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正，并登录 www.epubhome.com 提出宝贵意见。

编者

2013 年1 月



前言

第1章

了解我们的新朋友——电脑 / 1

- 1.1 奇妙的电脑世界 / 2
- 1.2 如何选购电脑 / 3
- 1.3 如何搭建良好的操作环境 / 4
 - 1.3.1 使用最佳的色彩和亮度——保护你的眼睛健康 / 4
 - 1.3.2 选择理想的位置和角度——远离电脑慢性病症 / 4
 - 1.3.3 保持电脑清洁——给你一个愉快的使用环境 / 5
- 1.4 了解你的电脑朋友 / 5
 - 1.4.1 交流互动的窗口——显示器 / 5
 - 1.4.2 无限活力的大脑——主机 / 6
 - 1.4.3 操控全盘的手脚——鼠标和键盘 / 6
 - 1.4.4 喋喋不休的嘴巴——音箱和耳机 / 7
 - 1.4.5 收集信息的眼耳——摄像头和话筒 / 7
- 1.5 怎样开关电脑 / 7
 - 1.5.1 正确开机 / 8
 - 1.5.2 正确关机 / 9
 - 1.5.3 重启电脑 / 9
- 1.6 指挥电脑的主要工具 / 10
 - 1.6.1 认识键盘分区 / 10
 - 1.6.2 正确的键盘操作方式 / 12
 - 1.6.3 正确的鼠标握姿 / 13
 - 1.6.4 鼠标的基本操作 / 14
- 1.7 U盘等外部设备的使用 / 16
 - 1.7.1 将U盘与电脑连接 / 16
 - 1.7.2 将电脑资源移动到U盘 / 17
 - 1.7.3 将U盘从电脑上安全移除 / 18

第2章

与Windows 8的第一次亲密接触 / 19

- 2.1 了解Windows 8 / 20
- 2.2 初识Windows 8 “开始” 屏幕 / 20
 - 2.2.1 显示所有应用 / 21
 - 2.2.2 快速启动应用程序 / 22
 - 2.2.3 快捷搜索 / 23
- 2.3 认识Windows 8的桌面 / 24
 - 2.3.1 进入桌面 / 24
 - 2.3.2 桌面图标 / 25
 - 2.3.3 任务栏 / 25
 - 2.3.4 跳转列表 / 26
 - 2.3.5 通知区域 / 26
- 2.4 窗口的操作 / 27
 - 2.4.1 认识窗口 / 27
 - 2.4.2 打开窗口 / 28
 - 2.4.3 移动窗口 / 28
 - 2.4.4 改变窗口大小 / 29
 - 2.4.5 窗口的排列 / 29
 - 2.4.6 切换窗口 / 30
- 2.5 我的电脑我做主——设置电脑外观 / 31
 - 2.5.1 轻松更换系统主题 / 31
 - 2.5.2 调整字体大小 / 32
 - 2.5.3 调整窗口边框和任务栏颜色 / 34
 - 2.5.4 改变显示分辨率 / 34
 - 2.5.5 将风景照设置成桌面背景 / 35
 - 2.5.6 设置屏幕保护程序——保护显示器 / 36
 - 2.5.7 设置锁屏壁纸 / 38
 - 2.5.8 调整系统声音 / 39
 - 2.5.9 校对系统时间——精确掌握每一刻 / 39
- 2.6 打造自己的新天地 / 41
 - 2.6.1 创建自己的账户 / 41
 - 2.6.2 添加网络账户 / 42
 - 2.6.3 设置账户属性 / 43
 - 2.6.4 设置家长控制功能 / 45
 - 2.6.5 注销及切换账户 / 46
 - 2.6.6 删除账户 / 47
- 2.7 学会使用Windows 8的小技巧 / 48
 - 2.7.1 迅速切换至“开始”屏幕 / 48
 - 2.7.2 快速返回系统桌面 / 48
 - 2.7.3 将程序锁定到任务栏以方便启动 / 49
 - 2.7.4 快速查看指定窗口 / 49
 - 2.7.5 快速排列窗口 / 50
 - 2.7.6 使用“任务管理器”结束无法响应的程序 / 50
 - 2.7.7 卸载不需要的软件 / 51
 - 2.7.8 学会使用“讲述人” / 51
 - 2.7.9 放大看不清的地方——放大镜 / 52
 - 2.7.10 添加桌面系统图标 / 53

第3章

我的文件我做主 / 54

- 3.1 区分文件和文件夹 / 55
 - 3.1.1 认识文件 / 55
 - 3.1.2 认识文件夹 / 55
- 3.2 使用文件夹管理文件 / 56
 - 3.2.1 放大文件和文件夹图标 / 56
 - 3.2.2 选择文件和文件夹 / 57
 - 3.2.3 建立新的文件夹 / 57
 - 3.2.4 为文件或文件夹取名
——重命名文件 / 58
 - 3.2.5 删除文件或文件夹 / 59
 - 3.2.6 将文件移到其他地方
——移动文件 / 60
 - 3.2.7 变出相同的文件——复制
文件 / 61
- 3.3 搜索文件或文件夹 / 61
- 3.4 隐藏文件或文件夹 / 62
- 3.5 回收站的使用 / 63
 - 3.5.1 还原被删除的文件 / 63
 - 3.5.2 还原文件到指定位置 / 64
 - 3.5.3 清空回收站 / 65

第4章

轻松打字，一点都不难 / 66

- 4.1 掌握打字基础 / 67
 - 4.1.1 输入字母 / 67
 - 4.1.2 输入数字 / 67
 - 4.1.3 输入符号 / 67
- 4.2 认识常用的汉字输入法 / 68
 - 4.2.1 Windows 8自带的输入法 / 68
 - 4.2.2 第三方软件输入法 / 68
- 4.3 输入汉字前的准备 / 69
 - 4.3.1 添加输入法 / 69
 - 4.3.2 将不常用的输入法删除 / 71
 - 4.3.3 设置输入法 / 72
- 4.4 实用输入法任你选 / 73
 - 4.4.1 使用系统自带的输入法
——微软拼音简捷 / 73
 - 4.4.2 简单方便的输入法——搜狗
拼音输入法 / 75
 - 4.4.3 脱离键盘，使用Windows
语音识别输入文字 / 78
- 4.5 在金山打字通中练习打字 / 81
 - 4.5.1 安装金山打字通 / 81
 - 4.5.2 练习拼音打字 / 83
 - 4.5.3 打字游戏 / 84

第5章

学会使用系统自带辅助工具 / 85

- 5.1 使用人脉应用保存联系人信息 / 86
 - 5.1.1 查看联系人 / 86
 - 5.1.2 添加联系人 / 87
- 5.2 使用日历应用安排日常行程 / 88

- 5.2.1 切换日历视图 / 88
- 5.2.2 回到今日日历 / 89
- 5.2.3 添加日程安排 / 90
- 5.3 使用邮件应用发送与管理邮件 / 92
 - 5.3.1 发送邮件 / 92
 - 5.3.2 回复邮件 / 93
 - 5.3.3 管理邮件 / 93
- 5.4 使用消息应用与好友互通消息 / 94
- 5.5 使用音乐应用播放音乐 / 95
 - 5.5.1 播放/暂停音乐 / 95
 - 5.5.2 添加到“正在播放”列表/切换播放下一首 / 96
- 5.6 使用视频应用播放视频 / 97
- 5.7 使用地图应用查看行程路线 / 99
- 5.8 使用旅行应用选择旅游景点 / 101
 - 5.8.1 查找旅游目的地 / 101
 - 5.8.2 浏览景点风景 / 102
 - 5.8.3 搜索酒店信息 / 103
- 5.9 使用应用商店下载应用程序 / 103
 - 5.9.1 登录应用商店 / 104
 - 5.9.2 下载应用程序 / 105

第6章

不可不知的常用软件 / 107

- 6.1 文件压缩解压软件——好压 / 108
 - 6.1.1 安装“好压” / 108
 - 6.1.2 减少文件占用的空间——压缩文件 / 109
 - 6.1.3 将文件解压缩 / 110
- 6.2 电脑下载软件——迅雷 / 111
 - 6.2.1 安装并启动迅雷 / 111
 - 6.2.2 下载资源 / 113
 - 6.2.3 管理下载文件 / 115
 - 6.2.4 设置迅雷相关参数 / 116
 - 6.2.5 设置下载完成后自动关机 / 117
- 6.3 休闲时的画图软件——画图 / 118
 - 6.3.1 画图窗口介绍 / 118
 - 6.3.2 编辑图形 / 119
- 6.4 修改照片的软件——好照片 / 120
 - 6.4.1 裁剪照片——让照片大小更合适 / 120
 - 6.4.2 使用一键增强自动调整照片 / 122
 - 6.4.3 使用滤镜快速处理照片 / 123
- 6.5 将自己唱的歌曲录下来——录音机 / 124
- 6.6 音乐播放软件——千千静听 / 124
 - 6.6.1 “千千静听”界面 / 125
 - 6.6.2 添加并播放音乐 / 125
 - 6.6.3 从播放列表中删除音乐 / 127
 - 6.6.4 快速查找定位歌曲 / 127
 - 6.6.5 设置播放模式 / 128
- 6.7 视频播放软件——暴风影音 / 128
 - 6.7.1 启动暴风影音 / 129
 - 6.7.2 使用暴风影音播放电影 / 129
 - 6.7.3 连续播放影片 / 130

第7章

使用电脑记录生活的点点滴滴 / 131

- 7.1 使用记事本和写字板记录文字 / 132
- 7.2 使用Word 2010写日志 / 135
 - 7.2.1 启动Word 2010 / 135
 - 7.2.2 认识Word 2010界面 / 136
 - 7.2.3 编辑文本 / 137
 - 7.2.4 设置文档格式 / 144
 - 7.2.5 美化日志 / 148
- 7.3 使用Excel 2010创建家庭日常开支表 / 153
 - 7.3.1 认识Excel 2010界面 / 153
 - 7.3.2 创建日常开支表 / 154
 - 7.3.3 美化日常开支单 / 157
 - 7.3.4 美化工作表 / 159
- 7.2.6 保存并退出Word程序 / 152

第8章

其实上网是件简单的事 / 163

- 8.1 认识互联网 / 164
 - 8.1.1 什么是Internet / 164
 - 8.1.2 网络中的“门牌号”——网址 / 164
 - 8.1.3 选择合适的上网方式 / 164
- 8.2 ADSL宽带上网 / 165
 - 8.2.1 创建ADSL宽带连接 / 165
 - 8.2.2 连接到网络 / 166
 - 8.2.3 认识连接失败的出错代码 / 167
- 8.3 使用IE浏览网页 / 168
 - 8.3.1 认识IE浏览器 / 169
 - 8.3.2 输入网址浏览网页 / 170
 - 8.3.3 使用超链接查看网站内容 / 170
 - 8.3.4 网页中的指南针——导航
- 8.4 保存喜欢的网页信息 / 172
 - 8.4.1 保存整个网页 / 172
 - 8.4.2 保存喜欢的图片 / 173
 - 8.4.3 保存重要的文字 / 174
 - 8.4.4 下载小文件 / 175
- 8.5 收藏常用的网页 / 176
 - 8.5.1 将网页添加到“收藏夹” / 176
 - 8.5.2 管理“收藏夹”中的网页 / 177
- 8.6 一开浏览器就能看到它——设置主页 / 179
- 8.7 管理我的IE浏览器 / 180
 - 8.7.1 查看浏览器的历史记录 / 180
 - 8.7.2 保证浏览器的安全 / 181
- 8.1.4 网页浏览信息 / 171

第9章

让音乐和视频伴随电脑左右 / 183

- 9.1 在网上听免费音乐——酷狗音乐 / 184
 - 9.1.1 搜索并试听革命音乐 / 184

- 9.1.2 下载歌曲 / 185
- 9.1.3 管理播放列表 / 186
- 9.1.4 快速查找定位歌曲 / 186
- 9.2 使用酷狗网络收音机收听广播 / 187
- 9.3 在中国京剧艺术网上收听京剧选段 / 188
- 9.4 在网上看免费的影片——腾讯
视频 / 189
- 9.4.1 安装QQLive / 189
- 9.4.2 在腾讯视频中播放电视 / 191
- 9.4.3 使用QQLive播放电影 / 191
- 9.4.4 收藏夹的使用 / 193
- 9.4.5 搜索节目 / 194
- 9.5 在优酷网上看小品视频 / 195
- 9.6 收看电视上忘记看的《健康之路》 / 196

第10章

秀才不出门便知天下事 / 197

- 10.1 搜索网络资源——百度 / 198
 - 10.1.1 搜索网页 / 198
 - 10.1.2 搜索新闻 / 199
 - 10.1.3 搜索图片 / 199
 - 10.1.4 搜索音乐 / 201
 - 10.1.5 搜索邮编 / 201
- 10.2 网上浏览新闻 / 202
- 10.3 网上看报纸 / 203
- 10.4 在线读书 / 205
- 10.5 网上信息查询 / 206
 - 10.5.1 列车时刻表查询 / 206
 - 10.5.2 查询最近的天气情况 / 207
 - 10.5.3 常用电话一查便知 / 208
 - 10.5.4 电视节目早知道 / 209
 - 10.5.5 市内公交查询 / 210

第11章

远在天边近在眼前——网络沟通 / 211

- 11.1 使用“伊妹儿”联系老朋友 / 212
 - 11.1.1 申请免费电子邮箱 / 212
 - 11.1.2 登录电子邮箱 / 213
 - 11.1.3 给老友写信并发送电子
邮件 / 213
 - 11.1.4 接收并回复好友寄来的
电子邮件 / 215
 - 11.1.5 给好友发送节日贺卡 / 217
 - 11.1.6 设置通讯录 / 218
- 11.2 使用QQ与朋友聊天 / 220
 - 11.2.1 下载并安装QQ / 220
 - 11.2.2 注册和登录QQ / 221
 - 11.2.3 完善自己的信息资料 / 223
 - 11.2.4 查找和添加亲友QQ号 / 224
 - 11.2.5 与朋友聊天 / 227
 - 11.2.6 找寻志同道合的中老年
社团 / 230
 - 11.2.7 与他人传送文件 / 232

第12章

精彩的网上娱乐 / 235

- 12.1 拥有自己的网络空间
 - QQ空间 / 236
 - 12.1.1 开通QQ空间 / 236
 - 12.1.2 在QQ空间中发表一篇日志 / 237
 - 12.1.3 将照片上传到空间中与
好友分享 / 238
 - 12.1.4 网上串门——访问朋友的
空间 / 240
- 12.2 我也要“围脖”——新浪微博 / 242
- 12.2.1 注册微博 / 242
- 12.2.2 关注我的老同学 / 244
- 12.2.3 查看老同学发布的信息 / 245
- 12.2.4 告诉朋友们我的情况 / 245
- 12.3 和异地老战友博弈——QQ游戏 / 246
- 12.3.1 登录QQ游戏 / 246
- 12.3.2 下载安装中国象棋 / 248
- 12.3.3 与异地老战友博弈两局 / 249

第13章

享受全新的网络体验 / 252

- 13.1 足不出户便可欣赏书画作品 / 253
- 13.1.1 欣赏名家手迹 / 253
- 13.1.2 品鉴书画作品 / 255
- 13.1.3 历代书画名家作品欣赏 / 256
- 13.1.4 学习书画技法 / 257
- 13.2 营养食谱上网查 / 257
- 13.2.1 探寻养生之道 / 258
- 13.2.2 食谱网站简介 / 259
- 13.2.3 搜索食谱 / 259
- 13.3 网上寻医问药 / 261
- 13.3.1 查询病症起因 / 261
- 13.3.2 网上预约挂号 / 262
- 13.4 网上预订 / 263
- 13.4.1 火车票的预订 / 263
- 13.4.2 飞机票的预订 / 267
- 13.5 进入移动网上营业厅 / 269
- 13.5.1 登录网上营业厅 / 269
- 13.5.2 查询话费清单 / 270
- 13.5.3 更改手机密码 / 272

第14章

网上消费 / 273

- 14.1 网上也有银行 / 274
- 14.1.1 保证网银的安全性 / 274
- 14.1.2 登录网上银行 / 277
- 14.1.3 使用网上银行查询账户余额 / 278
- 14.1.4 在网上银行自助缴费 / 279
- 14.2 网上逛街 / 281

- 14.2.1 进入京东商城并注册京东会员 / 281
- 14.2.2 查询浏览商品 / 282
- 14.2.3 选择货到付款 / 283
- 14.2.4 查看我买的東西送到哪儿了 / 285
- 14.3 使用团购购买便宜的宝贝 / 285
 - 14.3.1 团购网站介绍 / 285
 - 14.3.2 进入拉手网并注册拉手会员 / 286
 - 14.3.3 搜索和查看商品 / 287
 - 14.3.4 购买商品 / 289
- 14.4 网上炒股 / 290
 - 14.4.1 查询财经资讯 / 290
 - 14.4.2 查询股市行情 / 291
 - 14.4.3 模拟炒股 / 293

第15章

让电脑永葆青春——电脑的优化与维护 / 296

- 15.1 电脑的使用和保养 / 297
 - 15.1.1 显示器的使用和保养 / 297
 - 15.1.2 键盘和鼠标的使用和保养 / 298
 - 15.1.3 主机的使用和保养 / 299
- 15.2 加快电脑的启动速度 / 300
 - 15.2.1 设置开机启动项 / 300
 - 15.2.2 禁用不需要使用的系统服务 / 300
 - 15.2.3 调整系统启动停留时间 / 301
- 15.3 清除IE浏览器中的密码 / 302
- 15.4 电脑维护不求人——整理电脑磁盘 / 304
 - 15.4.1 磁盘碎片整理 / 304
 - 15.4.2 清理磁盘垃圾文件 / 305
 - 15.4.3 磁盘错误扫描 / 306
- 15.5 备份与还原文件和系统 / 307
 - 15.5.1 使用系统工具备份与还原文件 / 307
 - 15.5.2 使用系统工具备份与还原系统 / 311

第16章

保护电脑从我做起——电脑的安全与防范 / 315

- 16.1 启用Windows防火墙 / 316
- 16.2 使用360安全卫士保护电脑 / 318
 - 16.2.1 对电脑进行体检 / 318
 - 16.2.2 清理插件 / 319
 - 16.2.3 修复系统漏洞 / 321
 - 16.2.4 清理电脑中的垃圾 / 322
 - 16.2.5 清理历史痕迹 / 324
- 16.3 使用360木马云查杀 / 325
- 16.3.1 认识电脑木马 / 325
- 16.3.2 查杀木马 / 326
- 16.4 使用360杀毒软件 / 327
 - 16.4.1 认识电脑病毒 / 327
 - 16.4.2 产品升级 / 327
 - 16.4.3 开启实时防护 / 328
 - 16.4.4 查杀病毒 / 329
 - 16.4.5 杀毒设置 / 330

第1章

了解我们的新朋友——电脑

随着科技的发展，电脑也已经摆脱了神秘面纱，越来越多的用户开始利用电脑处理各种事情，并享受着电脑带给他们的好处与便利。对于从来没有接触过电脑的中老年朋友，要学习使用电脑，首先应该了解电脑。比如，电脑究竟能帮助我们做什么，我们又该怎样正确地操作电脑，本章就将为中老年朋友介绍这方面的相关知识，让从未接触过电脑的中老年朋友也能简单地使用电脑进行各项操作。



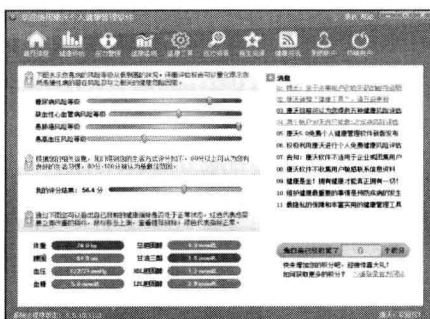
知识要点：

- 电脑的用途
- 搭建良好的操作环境
- 认识和使用键盘、鼠标和U盘等外部设备
- 如何选购电脑
- 开关电脑

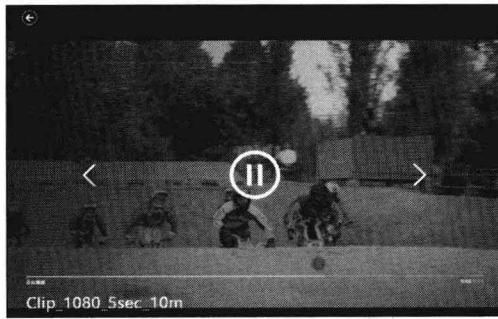
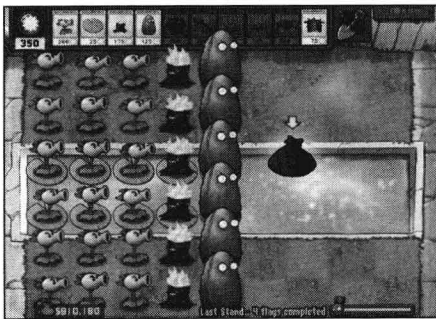
1.1 奇妙的电脑世界

中老年朋友在学习电脑前，一定非常想知道学习电脑能为自己带来什么好处吧。那么下面就带领大家先来认识一下奇妙的电脑世界，让中老年朋友感受一下电脑的神奇魅力。

对于中老年朋友来说，电脑就是你身边的家庭医生，它可以24小时呵护你的生活，让你随时保持一个健康的生活状态。在电脑中，有非常多的医药健康类软件或网站可供用户使用。例如“康沃个人健康管理软件”，只要你稍会电脑并随时记录自己的身体状态，便可及时了解自己的健康状况。另外还可以通过填写调查问卷的方式评估用户的疾病风险。而“有问必答健康网”这是一个可以直接通过浏览器在线浏览健康信息的网站，在该网站中输入疾病症状并提交成功后，即有数万名专家于10分钟内为你解答问题。

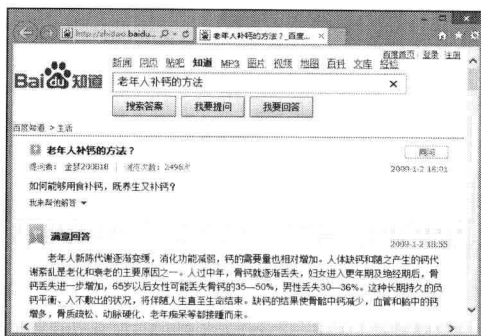
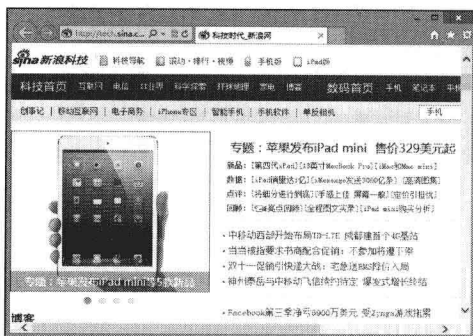


电脑是生活伴侣，随着电脑的普及，其娱乐功能也得到了飞速发展，无论是玩游戏、看电影、听音乐或者看电视，电脑都能轻易实现。游戏是休闲娱乐最直接的方式，在电脑上人们可以玩网页游戏、单机游戏或者网络游戏。看电影、电视是中老年朋友常用来消磨时间的一种方式，在电脑上中老年朋友既可以通过网页在线观看电影，也可以通过相关的视频播放软件看电影或者视频。



电脑是取之不尽的知识宝库，当用户的电脑接入互联网后，电脑就会变成一本百科全书，通过它可以在线查看实时信息或查询有关生活、工作等各方面的资料信息。在网上看新闻，可以不受地域、时间的限制，只要用户的电脑接入了互联网，就可以随心所欲地浏览世界各地的

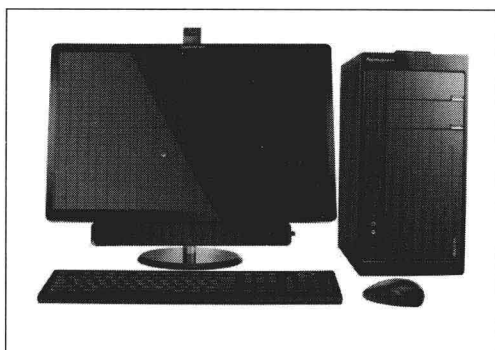
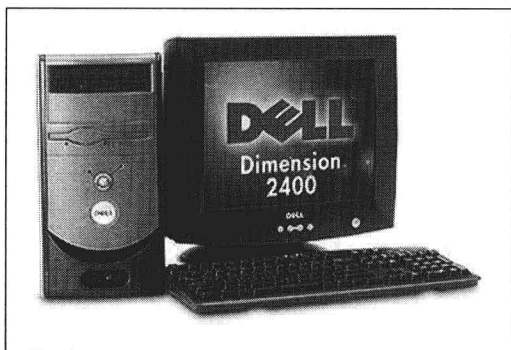
新闻。利用电脑查阅资料，既方便又快捷，而且资料信息量非常丰富，利用相关的网站，用户就可以随意查阅想要的资料。



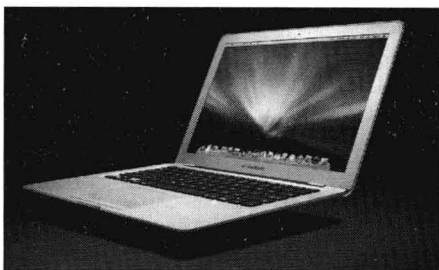
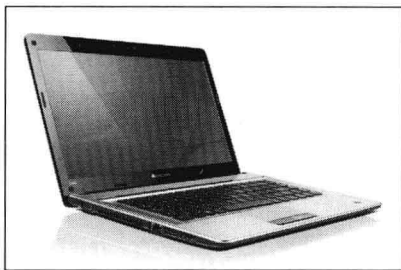
1.2 如何选购电脑

随着科技发展，电脑的种类和适用范围也不断得到扩展，用户在选购电脑时可以从电脑的外形、性能以及使用范围来进行选择。总的来说，电脑可分为台式电脑、笔记本电脑和一体机电脑。

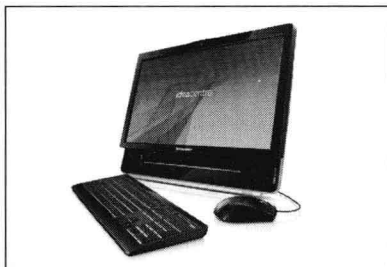
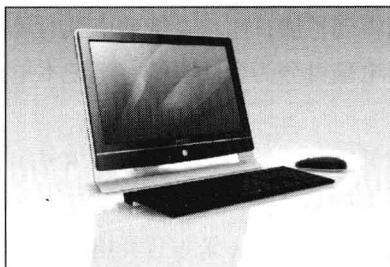
台式电脑是现阶段使用量最大，同时也是最常见的电脑类型。台式电脑由显示器、主机、鼠标以及键盘组成，通常所说的电脑便是指的这种类型的电脑。台式电脑的优点是：耐用、性能高、价格实惠、散热性较好、更换配件价格便宜；但缺点是：笨重且耗电量大。台式电脑比较适合于放在书房中使用。



笔记本电脑又称手提电脑或膝上型电脑，是一种小型、可携带的个人电脑，通常重1~3公斤。随着电脑硬件技术的不断进步，笔记本电脑的体积越来越小，其重量越来越轻，而功能却越发强大（通常所谓的上网本也属于笔记本电脑中的一种）。笔记本电脑的优点是可随身携带、耗电小、可在野外使用。而笔记本电脑的缺点也很明显：性能低、散热差、更换配件麻烦。若中老年朋友喜欢外出旅游，而又有使用电脑的需求，推荐使用笔记本电脑。



一体机电脑，是由一台显示器、一个电脑键盘和一个鼠标组成的电脑。这种电脑的CPU芯片、主板等与显示器集成在一起，显示器就是一台电脑，因此只要将键盘和鼠标连接到显示器上，机器就能使用。用户甚至可以通过无线的方式将一体机电脑和键盘、鼠标等外部设备进行连接，这就能解决台式电脑线缆多而杂的问题。一体机电脑的优点有：电脑线缆简洁、占用空间少（相对于台式电脑）、节能环保、外观时尚，而缺点则是：散热差、性能低、售价昂贵、维修困难。由于大多数一体机电脑的屏幕都使用了触摸屏，用户可以直接通过手指触控操作电脑，所以若中老年朋友不习惯或不会使用鼠标操控电脑，则可以购买这种类型的电脑。



1.3 如何搭建良好的操作环境

一个好的操作环境，可以最大限度地保证使用者的身体健康，而要搭建一个好的操作环境，则可以从以下几个方面来实现。

1.3.1 使用最佳的色彩和亮度——保护你的眼睛健康

使用电脑时，要调整好屏幕的亮度。一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲劳。还要注意与屏幕保持适当距离。离屏幕越近，人体所受的电磁辐射越大，因此较好的是距屏幕半米以外。

1.3.2 选择理想的位置和角度——远离电脑慢性病

电脑已经成为生活、工作中不可或缺的一部分，电脑的摆放位置关乎颈椎的健康。若颈椎