



中老年人学用电脑丛书
丛书主编 谭浩强

中老年 学上网

尚晓航 陈 鸽 编著

- 内容贴近生活，富有趣味性
- 采用“任务驱动”教学模式，明确每一个学习目标
- 采用“图示+步骤”的描述方法，简单明了
- 双色印刷，大号字体，体贴中老年朋友的阅读需求



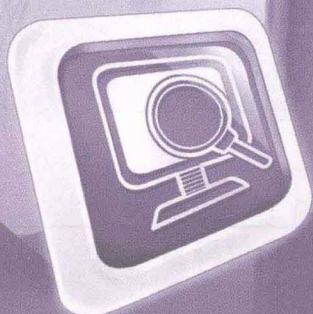
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



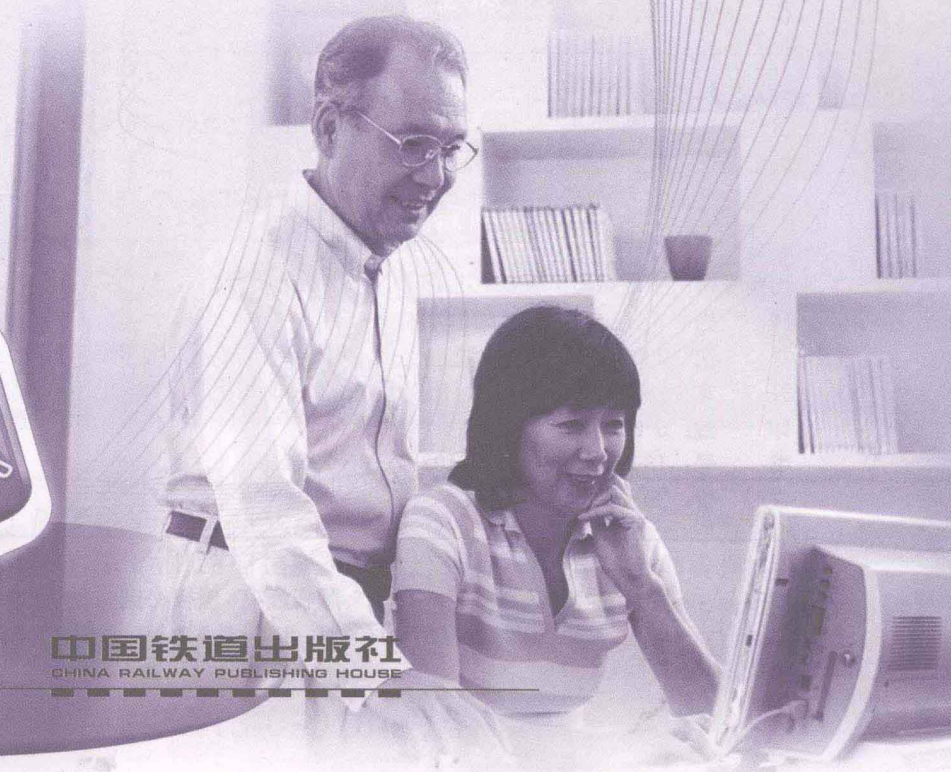
中老年人学用电脑丛书
丛书主编 谭浩强

中老年 学上网

尚晓航 陈 鸽 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



内 容 简 介

亲爱的中老年朋友们, 广大的技术与研究人员朋友们, 本书以通俗易懂的语言、简单明了的方式介绍了网上生活的操作技巧与应用技术。如果您想进入网络的大门, 可以跟随本书各单元的任务, 由浅入深地步入网络世界; 如果您有一定的上网经验, 可直接完成您所感兴趣的各种任务。

本书的主要内容有: 怎样连入 Internet; 怎样使用浏览器搜索万维网宝库中的各种信息; 怎样通过 Internet 与亲人通信; 怎样进行网络通话与聊天; 怎样下载网上资源; 怎样保护上网的计算机; 怎样通过网络硬盘传递您与朋友之间的大文件; 怎样建立网上相册; 怎样在网上看电视、看电影、做游戏, 以及怎样在网上炒股和理财。

本书是为中老年朋友们以及广大技术、研究人员朋友们为提高网络生存技能、操作技巧与应用技术而量身定做的互联网技术应用参考书。由于采用了任务驱动式的、通俗易懂的写作方法, 本书同样适合于初入网络之门的各界朋友以及只对某些任务感兴趣的广大朋友们。

图书在版编目(CIP)数据

中老年学上网/谭浩强主编; 尚晓航, 陈鸽编著. —北京: 中国铁道出版社, 2008. 10
(中老年人学用电脑丛书)
ISBN 978-7-113-09192-7

I. 中… II. ①谭…②尚…③陈… III. 因特网—基本知识 IV. TP393. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147528号

书 名: 中老年学上网
作 者: 尚晓航 陈 鸽 编著

策划编辑: 严晓舟 张雁芳

责任编辑: 张雁芳

编辑助理: 贾 星 吴媛媛

封面设计: 路 瑶

编辑部电话: (010) 63583215

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京合众伟业印刷有限公司

版 次: 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 20.5 字数: 336千

印 数: 5 000册

书 号: ISBN 978-7-113-09192-7/TP·2974

定 价: 39.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社计算机图书批销部调换。

中老年人学用电脑丛书

主 任：谭浩强

副主任：严晓舟

委 员：（按笔画顺序排列）

申 明	沈 洪	张 玲
尚晓航	秦建中	薛淑斌

丛书序

——让信息技术改变中老年人的生活

世界已经进入信息时代，信息技术不仅改变了社会，也改变了每个人的生活方式，现在许多人的生活已经离不开电脑。电脑提高了工作效率，也增添了生活的乐趣。

在电脑普及的时代，有一个问题不容忽视，就是有一部分中老年人（包括不少中老年高级知识分子）至今还不会用或未用上电脑。我曾经接触过一些老教授和高级知识分子，发现不少人现在还没有用上电脑，表现为：写文章用笔写；发电子邮件要找子女帮忙；做报告不会做电子演示文稿；不会上网查阅资料；用数码相机拍的照片不会修改加工。我觉得这不仅是他们个人的遗憾，也是社会的损失。

中老年高级知识分子受过高等教育，阅历广泛，经验丰富，身负重任。大多数人都是单位的骨干；有的还担负着各级领导工作；有的参政议政，参加人大、政协或各群众团体的工作；有的是高级专家，是各种专家委员会或顾问委员会的成员，对我国社会生活各个领域的工作进行指导。他们的知识结构和工作水平对我国各个领域有重要的影响。

许多中老年知识分子近年来努力学习信息技术，从而使他们如虎添翼，不仅显著提高了工作效率和质量，而且有利于他们更新观念，与时俱进。

但是也有一些中老年知识分子，由于在学生时代没有机会学习电脑，参加工作后由于工作繁忙，虽然向往学电脑，但往往心有余而力不足。看见年轻人用电脑得心应手，心里羡慕不已，但又自叹生不逢时，错过了学电脑的好时机，造成终生遗憾。

在中老年知识分子中，有的人虽然很想学电脑，但是觉得电脑神秘、难学，有畏难情绪。也有些人甚至认为这辈子学不了了，觉得这是下一代的事情。现在我们正在向中小学生大力普及信息技术，而许多高级人才却徘徊在电脑大门之外，这是电脑普及工作中的一个误区，是一个值得人们高度注意的问题。

我常常想：一些高级知识分子不会用电脑，是谁之过？是他们水平低学不会吗？绝对不是。他们很多人是精英，智商高，基础好，连中小学生都能学会，他们怎么会学不会呢？我始终认为：这是我们计算机教育和计算机普及者之过。有的供初学者学习的书写得深奥难懂，有的教学方法搬用大学模式，从理论入手，使人感到电脑高不可攀，难以入门。我们不当把本来生动活泼的内容变成枯燥无味的东西，不当把简单的问题复杂化，而应当善于把复杂的问题简单化，应当针对中老年人的情况，用他们易于入门的方式帮助他们顺利地走入电脑应用的大门。

其实，电脑不是只为专家设计的，而是为大众设计的。学会上面提到的电脑技术的初步应用是很容易的，任何一个具有初中以上文化程度的人都能很快学会。有许多看起来很玄奥的问题，其实就如同一张薄薄的窗户纸，一经捅破，再简单不过了。所以我们提出：向一切有文化的人普及电脑应用，把电脑从少数专家手中解放出来，使其成为广大群众手中的工具。

中老年人学电脑的目的、内容和方法与年轻人有共同的地方，也有不同的地方。中老年人学电脑不应采取学校系统学习的内容和方式，不必强调系统性和理论性，不必学习那些深奥的理论和概念术语，应当围绕中老年人的需要来组织学习内容，强调实用性和趣味性。

中老年人学习的目的全在于应用。中老年朋友希望学一些对他们生活和工作直接有用的东西，学了就能用得上，立竿见影。只有这样大家才会来学，而且愈学愈有兴趣。譬如，许多中老年人想用电脑写信、写文章；想给在国外的子女发电子邮件、打 IP 电话；想在讲课或报告中用自己设计的电子演示文稿；想把几十年的珍贵照片分类制成光盘，随时调出来给亲友看；把自己照的相片制作成幻灯片放映或供人欣赏；把多年来的亲友通讯录存入电脑，建立电子通讯录；用电脑管理财务收支，用电脑进行计算和统计等。这些都是很有意思的，也是不难学的。

我在多年前就萌发了一个想法：要大声疾呼，要大力向中老年人普及电脑知识和应用；要研究中老年人的特点，编写适合中老年人学习的书籍，使他们轻松愉快、兴趣盎然地进入电脑应用的天地。我把这个想法和许多中老年知识分子交谈过，他们反响很强烈，认为现在专门针对中老年人写的书很少，从市面上买来一般的电脑书，很难看懂。他们殷切希望我来带头做这件有意义的工作。

2001年，我组织浩强工作室的老师编写了一套《老年人学电脑用电脑丛书》，由清华大学出版社出版。这套丛书与一般的电脑书不同，不是全面介绍电脑的知识，也不是某一流行软件的介绍，而是根据中老年人生活和工作的需要，帮助中老年人迅速掌握最基本最实用的技能。其特点是“不求高深，只求实用；任务驱动，形象具体；一看就懂，一试就会”。

丛书出版后，在老年知识分子中反应强烈。出版社送给中国老教授协会理事人手一套。有一位全国知名的专家激动地拉着我的手说：“太感谢你了，你为老知识分子做了一件大好事。过去多年我都没学会电脑，现在你主编的书一看就懂，我就是按照你的书学会使用电脑的。”他的话代表了广大中老年知识分子的心声。许多单位过去过年过节时，领导都买水果点心送给老专家，现在则是送一套《老年人学电脑用电脑丛书》，老专家很高兴地说，这是送给老年人最好的礼物。有的单位开会，过去往往为送什么小礼品而犯难，现在则送这套书，既得体又实用。最近不少人问我：怎么现在买不到了这套书了？迫切希望再版。这些情况给我感触很深，中老年这个群体太重要了，在这个领域大力普及电脑应用是大有可为的，意义是十分深远的。

根据广大中老年知识分子的强烈要求，我们决定重新编写出版《中老年人学用电脑丛书》，由中国铁道出版社出版。本丛书包括4本书：《中老年人学电脑入门》、《中老年人学上网》、《中老年人学数码照片处理》、《中老年人学做PPT电子相册》。本丛书的写法不是从概念入手，而是以任务驱动，从具体问题入手，一步一步地介绍怎样去实现一个任务。你最好坐在电脑前，边看书边操作，很快就能学会有关的电脑使用方法，然后结合你的实际需要来应用，即可在实践中进一步熟练和深化。本丛书的对象是零起点，即学习本丛书不需要任何电脑知识基础，也不需要数学、物理或英语的基础。本丛书各分册之间以及每册各部分之间，都是相对独立的，学习时可以根据需要选择学习内容和顺序。

我们期望这套丛书的出版，能够帮助广大中老年知识分子轻松地进入电脑应用的大门，使他们的兴趣更加广泛，生活更加充实，思想更加活跃。

参加本丛书策划、组织和编写工作的有：谭浩强、薛淑斌、秦建中、尚晓航、沈洪、张玲、申明等。谭浩强担任主编，提出写作思路，并最后修改审定。中国铁道出版社对本丛书十分重视，给予了大力支持。在策划和编写本丛书的过程中，得到社会各界有识之士、专家和中老年同志的支持和鼓励，在此表示感谢。

本丛书可供中老年知识分子自学，也可供老年大学或培训班使用。如果各单位的离退办能将本丛书作为节日礼物送给离退休人员，一定会受到广大老年朋友的热烈欢迎，这比送水果、蛋糕更有意义，它将把老年人带入一个新的天地。

欢迎大家对本丛书提出意见，我们将根据读者的需要进行修改或补充。

谭佐强

2008年8月

前言

亲爱的中老年朋友们，亲爱的技术与研究人员朋友们，在风起云涌的信息化、网络化时代，“因特网”犹如大洋般的宽广无涯，其大潮一浪高于一浪，不断冲刷着传统的生活方式，也必将冲击和影响您的一切。想必，您已感受到了这无所不在的新时代气息了！我——互联网之子“海子”，谨以此书献给广大的中老年朋友以及一切需要提高互联网应用技术的广大技术和研究人员朋友。

在“因特网”上，人们使用各自的计算机，通过互联网来交换各种信息。儿时需要几天甚至更长时间才能送到收信人手中的信件，现在通过 E-mail，只需片刻即可到达大洋彼岸的对方邮箱之中。在过去的岁月中，您要了解、查询某方面的信息，也许需要花费很长，甚至数年的时间去搜索与积累；而今，通过计算机的浏览器，利用最流行的搜索技术与手段，便可以足不出户，纵览到世界风云与千里之外的图书馆；在极短的时间里，您通过鼠标的点击，可以迅速地获得各种信息，并将其快速地下载到您的计算机中。同样是在今天，网上的 IP 电话、视频电话及网上会议，更是带给人们无限的方便与快捷，其身临其境的真实感受正是使用了跨越时空的网络技术。这是在以往的岁月中，使用传统手段不可比拟的！

您想了解与连入“互联网（因特网）”吗？

您想浏览因特网的风云吗？

您想给万里之外的亲朋好友发一封节日祝福的电子邮件吗？

您想在网上浏览天下美食吗？

您关心国事、天下事吗？

您想通过因特网与远在天涯海角的亲人通话吗？

您想足不出户地进行网上订票吗？

您想在上网时保护您计算机的安全吗？

您想下载软件、欣赏影视作品和其他资源吗？

您想拥有网络硬盘吗？

您想在网上看电视、电影和欣赏音乐吗？

您想进行网上炒股吗？

.....

如果您想，就请跟随“海子”，一起步入因特网的世界，您定能轻松地完成一切，愉快地知道您想要了解的一切，得到您想得到的各种资源。

总之，互联网会为您的生活增添无数情趣，使您的生活更加丰富多彩！展望未来，万维网丰富的资源宝库正等待着您的到来、探索与发掘！看吧，无限的知识、风光正在向您招手示意；听吧，浩瀚的互联网交响乐已为您奏响了序曲；请跟随本书投入到因特网大潮之中，进行网上冲浪吧！

本书的宗旨是：以通俗的语言，简洁的形式；帮助您——亲爱的中老年朋友们，以及广大同龄技术人员，使他们能够在较短的时间里学会基本的网络知识与操作技能；解决其上网所关心与需要解决的一切问题。

本书是献给中老年朋友以及广大同龄技术人员的一份礼物，希望它能为您的生活增添更多的色彩。

本书的主要章节由尚晓航、陈鸽编著。在本书的编写过程中，郭利民、郭正昊、李天工、周宁宁、郭文荣、邱中梅等参与了第1、2、3、6单元的编写工作，参加其他章节编写的还有马楠、张姝、李冬云、李京平、陈明坤、余洋、常桃英以及余学生。

在本书的创作过程中，尚嘉兰、尚晓媛女士给予了本书作者大力的帮助，并提出了不少宝贵建议，在此表示感谢。同时，还要感谢中国铁道出版社及编辑的辛勤工作。

本书若有不当之处恳请广大朋友批评指正。由于网站内容更新非常快，您在具体操作时可能与本书中介绍的操作稍有出入，还望见谅。

编 者

2008年8月



目 录

第 1 单元 怎样连接 Internet 1

任务 1 初识 Internet	2
任务 2 选择宽带上网方式	4
任务 3 建立网络连接	6
任务 4 通过 ADSL 线路连接到 Internet	10
任务 5 查看连接状况、断开 Internet 的连接	12
任务 6 连接 ADSL 上网设备	12

第 2 单元 Internet 上的宝库——万维网 15

任务 1 信息宝库——万维网	16
任务 2 万维网是怎样工作的?	18
任务 3 启动 Web 浏览器	19
任务 4 初识浏览器	20
任务 5 如何在万维网搜索信息	21
任务 6 利用“搜索引擎”搜索北京银行网点	23
任务 7 快速调用常见的搜索引擎	26
任务 8 如何指定主页	26
任务 9 IE 浏览器的基本操作	27
任务 10 保存 Web 页面上的文字	29
任务 11 保存 Web 页面图片	30
任务 12 保存 Web 页面上的表格	31
任务 13 保存整个 Web 页面	32



任务 14 网上读报与收藏夹的使用	34
任务 15 利用导航网站驰骋万维网	42
任务 16 查询火车线路	44
任务 17 公交线路查询	46
任务 18 飞机票的查询与预订	48
任务 19 网上浏览股市行情	55
任务 20 大众保健——寻医与问药	57
任务 21 美食餐馆搜索	62
任务 22 网上定餐	64
任务 23 充分利用历史清单	66

第 3 单元 通过 Internet 与亲人通信

71

任务 1 初识网络邮件 E-mail	72
任务 2 电子邮件的地址	73
任务 3 获得 E-mail 邮箱的途径	75
任务 4 申请免费 E-mail 邮箱	78
任务 5 上网收发电子邮件	80
任务 6 接收电子邮件与下载附件	84
任务 7 发送带有附件的电子邮件	86
任务 8 初识邮件软件 Outlook Express	89
任务 9 添加与设置电子邮件账户	91
任务 10 设置电子邮件账户	95
任务 11 在 OE 中以脱机方式给亲人发送一封 E-mail	97
任务 12 联机接收与发送待发邮件	102
任务 13 发送带有图片与附件的电子邮件	106
任务 14 确认收发多个账户的邮件	109

任务 15 阅读邮件与保存邮件附件	111
任务 16 回复亲人的来信	113
任务 17 转发亲人的来信	115
任务 18 修改电子邮件账户的相关信息	116
任务 19 建立电子邮件的通讯簿	117
任务 20 修改电子邮件通讯簿	119
任务 21 将收件人的地址自动添加到通讯簿	120
任务 22 使用通讯簿发送电子邮件	121
任务 23 自动拒收不想接收的电子邮件	122
任务 24 自动分类存放收到的邮件	124
任务 25 删除一个或多个邮件	127
任务 26 保护计算机和邮件账户的安全规则	129

第 4 单元 亲人间的网上通话与聊天

131

任务 1 什么是网络电话	132
任务 2 选择一种网络电话	132
任务 3 MSN 网上通话前的准备	134
任务 4 获取 MSN 的网上通话软件	134
任务 5 安装 MSN 网上通话软件	136
任务 6 网上通话前的测试与用户登录	139
任务 7 登录 MSN 将亲人添加为联系人	142
任务 8 邀请亲人进行网上通话与传递即时消息	143
任务 9 登录 MSN 应邀进行网上通话	146
任务 10 进行网上文字聊天与用户注销	147
任务 11 给亲人发送即时文件	149
任务 12 邀请亲人进行视频聊天	152



任务 13 下载 QQ 软件.....	154
任务 14 安装 QQ 软件.....	156
任务 15 申请 QQ 号码.....	158
任务 16 登录与设置 QQ.....	160
任务 17 添加 QQ 好友.....	162
任务 18 进行 QQ 聊天.....	164

第 5 单元 网上资源的下载

167

任务 1 Internet 上资源下载的 5 种方法	168
任务 2 常用专用下载软件的名称.....	169
任务 3 获得 FlashGet 下载软件	170
任务 4 FlashGet 的功能	173
任务 5 安装 FlashGet 软件.....	174
任务 6 使用 FlashGet 下载单个文件	176
任务 7 设置下载文件的默认保存位置.....	179
任务 8 设置自动查杀下载文件	180
任务 9 多下载软件中指定 FlashGet 下载选定的资源	182
任务 10 续传下载中断的文件.....	185
任务 11 下载“迅雷”软件.....	186
任务 12 安装“迅雷”软件.....	187
任务 13 配置“迅雷”软件.....	190
任务 14 通过“迅雷”快速下载资源	192
任务 15 “迅雷”中下载任务的续传与暂停	196
任务 16 BT 下载与 BT 种子.....	197
任务 17 下载 BitComet 软件	198
任务 18 安装 BitComet 软件	200

任务 19 BitComet 窗口及资源	202
----------------------------	-----

第 6 单元 保护接入 Internet 的计算机 205

任务 1 “病毒”与“木马”的防范	206
任务 2 获得卡巴斯基反病毒(含齐虎 360 安全卫士)软件...	211
任务 3 获得其他查杀病毒与反木马软件	213
任务 4 卡巴斯基与 360 安全卫士软件的安装	214
任务 5 更新与设置卡巴斯基(含齐虎 360 安全卫士)软件...	220
任务 6 “卡巴斯基防病毒”软件的杀毒与主动防御	223
任务 7 使用“360 安全卫士”检测木马	226
任务 8 使用“360 安全卫士”检测恶评软件	227
任务 9 使用“360 安全卫士”检测系统漏洞	229

第 7 单元 网络存储 233

任务 1 注册 Mofile 账户	234
任务 2 存储文件到 Mofile 网盘	236
任务 3 从 Mofile 网盘下载文件	239
任务 4 提取 Mofile 文件	241
任务 5 将照片存储到 Mofile 相册	243
任务 6 从 Mofile 相册下载照片	246
任务 7 注册网易邮箱	249
任务 8 如何获得网易网盘	252
任务 9 将文件存储到网易网盘	254
任务 10 从网易网盘中下载文件	255



第 8 单元 网上娱乐

257

任务 1 音乐曲目的试听	258
任务 2 影视资源与欣赏	261
任务 3 网络电视 PPLive 软件下载	263
任务 4 安装 PPLive 软件	265
任务 5 观看网络电视	268
任务 6 观看网络电影	269
任务 7 网上游戏资源	271
任务 8 进行网上游戏	275

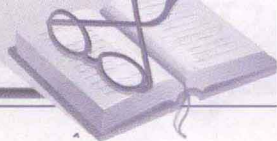
第 9 单元 网上炒股与理财

279

任务 1 了解银行的理财产品	280
任务 2 什么是网上炒股	283
任务 3 下载网上炒股软件	284
任务 4 安装网上炒股软件	286
任务 5 开通网上炒股账户	287
任务 6 进行网上交易	288
任务 7 进行股票查询	291
任务 8 注册新浪通行证	293
任务 9 添加“我的自选股”	295
任务 10 管理“我的自选股”	297
任务 11 “我的自选股”与“我的基金”的应用	299
任务 12 “我的自选股”的在线帮助	302
任务 13 创建“我的组合”数据表	304
任务 14 创建股票或基金的投资组合	306

参考文献

309



第1单元

怎样连接 Internet

亲爱的中老年朋友们，您会发现，身边的很多人在谈论网络，电视里在追踪网络红人，报纸上在报道网络新闻，即使就餐也会遇到“大众点评网”来点评餐饮店及其菜肴。不知不觉之中，我们已进入了网络时代：儿女们通过网络查看各种新闻、知识；通过网络购物、订阅报纸、购买机票和聊天；他们不再用笔和信纸写信，而是用计算机写信，并通过网络收发信件；老同学聚会时，彼此预留的地址经常是 E-mail 地址或 QQ 号。您一定也对网络有兴趣。

现在，就请您跟随我，一个名为“海子”的网络海洋之子，进入五彩缤纷的网络世界吧！从此，您的生活将变得更加丰富多彩。您会惊喜地发现，时间和空间的概念都会发生变化。您不必再焦急地等待子女的来信，也不必为订票、购物和买报纸等琐事而发愁；您远隔千山万水的亲朋好友的聚会也不再是遥不可及。总之，新的网络生活将改变您以往的一切！

中老年朋友们，如果您的个人计算机已经可以正常连入 Internet，而且您暂时不想考虑上网时的连接因素，那么就请您跳过这个单元，直接跟随您的朋友海子进入下面的单元，开始学习自己感兴趣的内容。

通过本单元的学习，您将能够：

- 初识 Internet
- 了解 Internet 的作用
- 知道上网的方式
- 知道如何连接上网的设备
- 建立网络的连接
- 通过 ADSL 连接到 Internet
- 断开与 Internet 的连接
- 查询上网的详细状态

