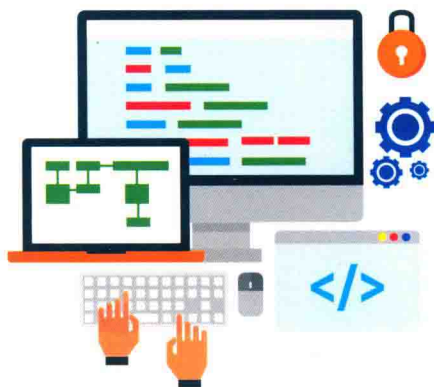


零基础不用怕，中老年人学电脑与上网一册通

# 中老年人



## 学电脑 与上网

蒋 晟 左荣欣 / 主 编

苏 曼 陈昭稳 / 副主编

视频  
教学  
版

附赠教学视频DVD-ROM

页教程及素材效果

- = 现在开始学电脑会不会太晚？
- = 生活中的点滴怎么用电脑记录？
- = 听歌、听电台、看剧，网上休闲娱乐还有哪些？
- = 小病问诊、房屋出租、找家政，我该怎么做？
- = 淘宝购物、美团外卖、网络购票，不靠儿女自己能搞定？

.....

这些是否是你现在正面临的问题和烦恼？

不用怕，你将不止学会这些

避免枯燥术语

提供图解操作

搭配教学视频

易学易用易会

玩转电脑与上网，让晚年生活更精彩

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 中老年

## 学电脑 与上网

蒋 晟 左荣欣 / 主 编

苏 曼 陈昭稳 / 副主编

—视频教学版—

## 内 容 简 介

本书主要介绍了中老年人学习电脑和上网的一些基础且常用的操作,通过图文并茂的方式,让中老年人更容易看懂和学会各种电脑操作。另外,本书还特意放大了字体和图片的大小,就是为了让中老年人享受更好的阅读体验。

本书共10章内容,包括中老年人学电脑必会操作、学习常用的Windows 7操作系统、电脑中的文件和软件的管理、用Word记录生活中的点滴、初识互联网要掌握的基本操作、中老年人日常生活中网络的用处、QQ和微信是中老年人的社交帮手、中老年人偏好银行存款和理财产品、上网炒股,中老年人也能做点投资、做好日常维护,让电脑更安全。

本书主要针对的读者群是中老年人,但对于刚入职的文职工作者、正在读书的中小學生以及中小学文化水平的工作者等人群也是很实用的。对于一些培训机构设置的老年学习班,也可以将本书作为教材使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑与上网:视频教学版/蒋晟,左荣欣

主编. —北京:中国铁道出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-113-24740-9

I. ①中… II. ①蒋… ②左… III. ①电子计算机—  
中老年读物②互联网络—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155456号

书 名: 中老年人学电脑与上网(视频教学版)

作 者: 蒋晟 左荣欣 主编 苏曼 陈昭稳 副主编

责任编辑: 张亚慧

读者热线电话: 010-63560056

责任印制: 赵星辰

封面设计: **MX** DESIGN  
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14 字数: 244千

书 号: ISBN 978-7-113-24740-9

定 价: 59.00元(附赠光盘)

## 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659



爷爷，现在每家每户都有一台电脑，有的甚至有几台，还有笔记本、iPad之类的也很常见，连几岁的小孩子都会用电脑上网、打游戏或者看电视。



你说的是啊，小精灵。我在家想要开电脑看视频都不会操作，每次都让我8岁的孙女儿帮我把视频打开，我也想自己学会用电脑上网啊！



其实这并不像您想象中那么难，现在市面上有很多教中老年人学会用电脑和上网的书，这里我可以给您推荐一本，叫《中老年人学电脑与上网（视频教学版）》，您可以买来看看，轻轻松松就学会了，它包含的内容也很丰富。

第1章 中老年人学电脑必会操作

第2章 学习常用的Windows 7操作系统

第3章 电脑中的文件和软件的管理

第4章 用Word记录生活中的点滴

### 电脑的基础操作

第5章 初识互联网要掌握的基本操作

第6章 中老年人日常生活中网络的用处

第7章 QQ和微信是中老年人的社交帮手

第8章 中老年人偏好银行存款和理财产品

第9章 上网炒股，中老年人也能做点投资

第10章 做好日常维护，让电脑更安全

### 认识和使用网络



看起来内容好像是挺全面的，但是怕我看了书也学不会，因为我都这把年纪了，太难的东西完全学不懂。

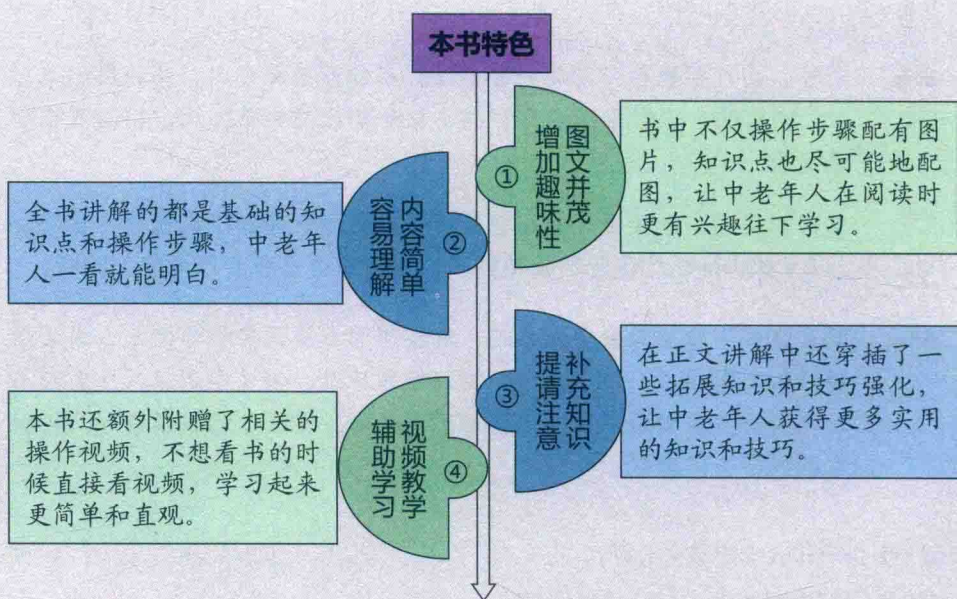


爷爷，这个您不用担心。我给您推荐的这本书的内容很简单，讲解的都是一些基础知识点和操作，是专门为您这样的中老年人量身打造的，具有方便中老年人阅读使用的一些显著特色。



# P

REFACE前言



这真是太好了，这本书真的就是为我们中老年人量身定做的！



是的，不过因为书中介绍的内容比较基础、实用，所以不仅适合中老年人，其他一些读者也可作为参考阅读。至于本书的读者群，主要有如下一些。



50、60和70多岁的中老年人



刚入职的文职工作者



正在读书的小学生和中学生



中小学文化水平的读者



## 第1章 中老年人学电脑必会操作

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1.1 认识电脑及其作用 .....          | 2  |
| 1.1.1 电脑的重要部件有哪些 .....      | 2  |
| [跟我学] 了解电脑的硬件系统 .....       | 2  |
| 1.1.2 中老年人能用电脑做什么 .....     | 4  |
| [跟我学] 了解电脑的用处 .....         | 4  |
| 1.2 如何规范使用电脑 .....          | 6  |
| 1.2.1 启动电脑的正确顺序 .....       | 6  |
| [跟我学] 按冷启动方式启动电脑 .....      | 6  |
| 1.2.2 出现故障时是否该重启系统 .....    | 7  |
| [跟我学] 电脑出故障时的重启方法 .....     | 7  |
| 1.2.3 怎样切换和注销电脑 .....       | 7  |
| [跟我学] 切换用户和注销电脑 .....       | 8  |
| 1.2.4 关闭电脑要讲究方法 .....       | 8  |
| [跟我学] 正确关闭电脑 .....          | 8  |
| 1.3 可以与电脑连接的其他设备 .....      | 9  |
| 1.3.1 会玩电脑就要知道USB接口 .....   | 9  |
| [跟我学] 了解什么是USB接口 .....      | 9  |
| 1.3.2 数据线的作用 .....          | 10 |
| [跟我学] 数据线的五大类 .....         | 10 |
| 1.3.3 用好U盘存资料 .....         | 11 |
| [跟我学] 插入和拔出U盘 .....         | 11 |
| 1.3.4 耳机、话筒助你在家K歌 .....     | 12 |
| [跟我学] 了解各种输入/输出接口的作用 .....  | 12 |
| 1.4 中老年人学习使用键盘和鼠标 .....     | 13 |
| 1.4.1 认识键盘,明确各手指应放的位置 ..... | 13 |



|                            |    |
|----------------------------|----|
| [跟我学] 键盘的5个区域 .....        | 14 |
| [跟我学] 键盘上的8个手指键位 .....     | 16 |
| 1.4.2 学会击键，掌握打字的规范姿势 ..... | 16 |
| [跟我学] 击键要领和打字姿势 .....      | 17 |
| 1.4.3 认识鼠标及其握持手势 .....     | 18 |
| [跟我学] 握持鼠标的正确手势 .....      | 18 |
| 1.4.4 鼠标的运用让操作更得心应手 .....  | 19 |
| [跟我学] 鼠标的5种基本操作 .....      | 19 |

## 第2章 学习常用的Windows 7操作系统

### 2.1 Windows 7操作系统桌面与窗口

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 2.1.1 认识桌面的各个组成部分 .....        | 22 |
| [跟我学] 了解电脑桌面上各组成部分的作用 .....    | 23 |
| 2.1.2 如何改变桌面图标的大小 .....        | 24 |
| [跟我做] 将桌面图标调大和调小的方法 .....      | 24 |
| 2.1.3 认识Windows 7操作系统的窗口 ..... | 25 |
| [跟我学] 了解窗口的组成部分 .....          | 25 |
| 2.1.4 怎么切换窗口 .....             | 27 |
| [跟我学] 切换窗口的多种方法 .....          | 27 |

### 2.2 看不清字就启用“放大镜” .....

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2.2.1 启用放大镜的方法 .....            | 29 |
| [跟我学] 启用放大镜功能的方法 .....          | 29 |
| 2.2.2 用放大镜可以有哪些看字方式 .....       | 30 |
| [跟我学] 用放大镜看字的3种视图模式 .....       | 30 |
| 2.2.3 让电脑中的所有对象都放大的方法 .....     | 31 |
| [跟我做] 直接自定义系统的缩放比例全方位放大对象 ..... | 31 |

### 2.3 自带的图像处理与视听工具 .....



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 2.3.1 将照片导入电脑并打开查看 .....          | 33        |
| [跟我做] 利用数据线将照片导入电脑 .....          | 33        |
| 2.3.2 对电脑中的照片进行简单操作 .....         | 36        |
| [跟我学] 用电脑自带的图片工具对照片进行一些简单操作 ..... | 36        |
| 2.3.3 播放保存在电脑中的影音文件 .....         | 39        |
| [跟我学] 打开存储的影音文件并播放 .....          | 39        |
| <b>2.4 “输入法”是帮助打字工具 .....</b>     | <b>40</b> |
| 2.4.1 添加输入法 .....                 | 41        |
| [跟我做] 为电脑添加“简体中文全拼”输入法 .....      | 41        |
| 2.4.2 选择合适的输入法 .....              | 43        |
| [跟我学] 学习使用不同的方法选择输入法 .....        | 43        |
| 2.4.3 把常用的输入法设为默认的 .....          | 44        |
| [跟我学] 将常用的输入法设为默认 .....           | 44        |
| 2.4.4 学习拼音打字 .....                | 44        |
| [跟我做] 在便笺中使用输入法输入“中老年人” .....     | 44        |
| 2.4.5 使用语音输入功能录入汉字 .....          | 46        |
| [跟我做] 使用语音输入功能在记事本中录入文字 .....     | 47        |

## 第3章 电脑中的文件和软件的管理

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>3.1 文件与文件夹的简单管理操作 .....</b> | <b>50</b> |
| 3.1.1 认识文件和文件夹的区别 .....        | 50        |
| [跟我学] 文件与文件夹的不同之处 .....        | 50        |
| 3.1.2 文件和文件夹的基本操作 .....        | 52        |
| [跟我学] 新建文件和文件夹的两种方法 .....      | 52        |
| [跟我学] 给文件和文件夹重命名的3种方法 .....    | 53        |
| [跟我学] 移动或复制文件和文件夹的3种方法 .....   | 55        |
| [跟我学] 删除文件和文件夹的3种方法 .....      | 56        |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 3.1.3 如何还原误删的文件 .....             | 58        |
| [跟我学] 还原误删文件的3种方法 .....           | 58        |
| 3.1.4 几种重要的文件显示方式 .....           | 59        |
| [跟我学] 文件的5种显示方式 .....             | 59        |
| 3.1.5 给文件重新排序 .....               | 60        |
| [跟我学] 更改文件或文件夹的排列顺序 .....         | 60        |
| <b>3.2 急需文件或文件夹时如何快速找到 .....</b>  | <b>62</b> |
| 3.2.1 使用“开始”菜单直接搜索名字 .....        | 62        |
| [跟我学] 在“开始”菜单中查找文件 .....          | 62        |
| 3.2.2 进入“计算机”后搜索文件 .....          | 63        |
| [跟我学] 在窗口中查找文件 .....              | 63        |
| <b>3.3 文件的压缩、解压与保管 .....</b>      | <b>63</b> |
| 3.3.1 大文件的压缩和解压 .....             | 64        |
| [跟我做] 利用WinRAR压缩“家庭聚餐”文件 .....    | 64        |
| [跟我做] 利用WinRAR解压“家庭聚餐”文件 .....    | 66        |
| 3.3.2 当电脑内存不足时用网盘保存文件 .....       | 67        |
| [跟我做] 将电脑中的“家庭聚餐”文件上传到百度网盘中 ..... | 67        |
| <b>3.4 利用控制面板管理电脑中的软件 .....</b>   | <b>69</b> |
| 3.4.1 进入控制面板，卸载不需要的软件 .....       | 70        |
| [跟我做] 轻松卸载多余的SnagIt 7软件 .....     | 70        |
| 3.4.2 修复无法正常使用的程序 .....           | 71        |
| [跟我学] 在控制面板中修复程序或软件 .....         | 71        |

## 第4章 用Word记录生活中的点滴

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 4.1 用Word文档记录旅游见闻 .....      | 74 |
| 4.1.1 认识Word 2016的工作界面 ..... | 74 |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| [跟我学] Word 2016的界面组成部分及其作用 .....  | 74        |
| 4.1.2 新建文档，撰写旅游中的见闻 .....         | 77        |
| [跟我做] 用Word记录云南旅游过程 .....         | 77        |
| 4.1.3 对文档内容进行各种编辑操作 .....         | 80        |
| [跟我学] 选择不同内容的文本 .....             | 80        |
| [跟我学] 在文档中插入或删除内容 .....           | 81        |
| [跟我做] 在文档中找出“我们”文本 .....          | 82        |
| [跟我做] 将“又可”文本替换为“游客”文本 .....      | 83        |
| [跟我学] 用简便方法移动文本 .....             | 84        |
| <b>4.2 让文档内容看起来更赏心悦目 .....</b>    | <b>85</b> |
| 4.2.1 怎样改变字体和字号大小 .....           | 85        |
| [跟我学] 设置文本格式的具体方法 .....           | 85        |
| [跟我做] 改变文档题目“云南旅游见闻”的字体和字号 .....  | 86        |
| 4.2.2 让文字显示为喜欢的颜色 .....           | 87        |
| [跟我做] 设置文档小标题文字的颜色 .....          | 87        |
| 4.2.3 调整段落格式 .....                | 88        |
| [跟我做] 对文档内容设置各种段落格式 .....         | 88        |
| 4.2.4 怎么用表格直观表达内容 .....           | 90        |
| [跟我做] 向文档中插入旅游行程表并填入内容 .....      | 90        |
| 4.2.5 为文章配上美美的图 .....             | 92        |
| [跟我做] 插入拍摄的照片给旅游见闻增添生趣 .....      | 93        |
| <b>4.3 编辑Word文档时还需掌握的操作 .....</b> | <b>96</b> |
| 4.3.1 给一些特殊的字词标注拼音 .....          | 96        |
| [跟我做] 给“兴致盎然”文本标注拼音 .....         | 96        |
| 4.3.2 预览文档并打印 .....               | 98        |
| [跟我做] 设置文档的打印份数 .....             | 98        |



## 第5章 初识互联网要掌握的基本操作

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 5.1 了解三大通信运营商并做出选择.....          | 100 |
| [跟我学] 了解三大通信运营商的网络情况 .....       | 100 |
| 5.2 多种多样的网络接入方法 .....            | 101 |
| 5.2.1 使用ADSL接入网络 .....           | 101 |
| [跟我做] 建立宽带拨号连接 .....             | 102 |
| 5.2.2 通过路由器连接网络 .....            | 105 |
| [跟我学] 无线路由器连接网络的方法 .....         | 105 |
| 5.2.3 小区宽带上网 .....               | 106 |
| [跟我学] 小区宽带的连接结构 .....            | 107 |
| 5.2.4 开通路由器的无线功能 .....           | 107 |
| [跟我做] 设置并开通路由器的无线功能 .....        | 108 |
| 5.2.5 隐藏自家网络防止外人破译 .....         | 109 |
| [跟我做] 将“QDBOOK_WIFI”网络隐藏起来 ..... | 109 |
| 5.3 用浏览器浏览网页 .....               | 110 |
| 5.3.1 如何浏览网页 .....               | 111 |
| [跟我做] 通过导航网站“hao123”进入网页 .....   | 111 |
| 5.3.2 看不清楚网页时要怎么将字体变大 .....      | 112 |
| [跟我做] 更改网页的显示比例为150% .....       | 112 |
| 5.3.3 将常用的网站设置成浏览器首页 .....       | 114 |
| [跟我做] 设置浏览器的首页(主页)为“百度” .....    | 114 |
| 5.3.4 看到不错的内容怎样保存 .....          | 115 |
| [跟我做] 将网页中的象棋阵法解说保存起来 .....      | 115 |
| 5.3.5 收藏网页并管理收藏夹 .....           | 116 |
| [跟我做] 将“广场舞大全”首页进行收藏 .....       | 116 |
| [跟我做] 整理浏览器的收藏夹 .....            | 117 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 5.4 搜索并下载所需要的内容 .....        | 117 |
| 5.4.1 搜索新闻信息关注时事 .....       | 118 |
| [跟我做] 在百度搜索引擎中搜索“吉林地震” ..... | 118 |
| 5.4.2 使用IE浏览器下载QQ聊天软件 .....  | 119 |
| [跟我做] 下载并安装QQ软件 .....        | 119 |

## 第6章 中老年人日常生活中网络的用处

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 6.1 网络上听歌、看电视更方便 .....           | 122 |
| 6.1.1 打开网页听歌、看电视 .....           | 122 |
| [跟我学] 直接在网页中听歌 .....             | 122 |
| 6.1.2 用音乐软件听电台分类歌曲 .....         | 123 |
| [跟我做] 在酷狗音乐软件中听电台歌曲 .....        | 123 |
| 6.1.3 视频软件让你快速更换剧集 .....         | 124 |
| [跟我做] 在腾讯视频客户端搜电视剧“情深深雨濛濛” ..... | 125 |
| 6.2 寻医问药不再麻烦 .....               | 126 |
| 6.2.1 查看自己的疾病信息 .....            | 126 |
| [跟我做] 在“好大夫在线”网上进行网络咨询 .....     | 126 |
| 6.2.2 在网上向专科医生问诊 .....           | 127 |
| [跟我做] 向专业的医生询问病症 .....           | 127 |
| 6.3 出租房屋请家政，赚钱享受生活 .....         | 129 |
| 6.3.1 网上发布房屋出租信息 .....           | 129 |
| [跟我做] 在58同城上发布自家房屋的出租信息 .....    | 129 |
| 6.3.2 网上聘请家政人员照顾家人 .....         | 132 |
| [跟我做] 在58同城上聘请家政 .....           | 132 |
| 6.4 衣食住行的其他便捷手法 .....            | 133 |
| 6.4.1 淘宝APP上买衣服 .....            | 133 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| [跟我做] 用淘宝APP买衣服方便又省钱 .....     | 133 |
| 6.4.2 美团帮你快速搞定一日三餐 .....       | 135 |
| [跟我做] 订外卖, 不用出门就能吃好饭 .....     | 136 |
| 6.4.3 网上购买车票不再排长队 .....        | 137 |
| [跟我做] 在12306官网上买汽车票没有手续费 ..... | 137 |
| 6.4.4 轻松就能帮助家人朋友充话费 .....      | 138 |
| [跟我做] 中老年人也能轻轻松松上网充话费 .....    | 138 |

## 第7章 QQ和微信是中老年人的社交帮手

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 7.1 使用QQ前的准备工作不能少 .....      | 140 |
| 7.1.1 设置自己的身份资料 .....        | 141 |
| [跟我做] 完善个人QQ账号的资料 .....      | 141 |
| 7.1.2 添加QQ好友 .....           | 142 |
| [跟我做] 搜索QQ号码添加熟人 .....       | 142 |
| 7.1.3 更改QQ界面的主题背景 .....      | 144 |
| [跟我做] 对QQ主界面进行设置“天气皮肤” ..... | 144 |
| 7.2 QQ聊天与文件传送 .....          | 145 |
| 7.2.1 如何与好友进行文字聊天 .....      | 145 |
| [跟我做] 打开聊天界面输入文字信息 .....     | 145 |
| 7.2.2 不用打字的语音、视频聊天 .....     | 146 |
| [跟我做] 与他人进行语音通话 .....        | 147 |
| [跟我做] 与他人进行视频通话 .....        | 147 |
| 7.2.3 学会在聊天界面收发文件 .....      | 148 |
| [跟我做] 将旅游照片发送给女儿 .....       | 148 |
| 7.3 QQ空间让社交更好玩 .....         | 150 |
| 7.3.1 进入QQ空间 .....           | 150 |
| [跟我学] 快速进入QQ空间 .....         | 150 |



|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 7.3.2 查看和评论好友的空间动态.....          | 151        |
| [跟我做] 查看好友的动态并进行评论 .....         | 151        |
| 7.3.3 在空间写自己的“说说” .....          | 152        |
| [跟我做] 把当天发生的有趣事情写成“说说” .....     | 152        |
| 7.3.4 QQ空间也能保存照片 .....           | 153        |
| [跟我做] 将电脑中的桂林旅游照片上传到QQ空间相册 ..... | 153        |
| 7.3.5 通过QQ在电脑上打麻将 .....          | 154        |
| [跟我做] 在QQ空间中玩“欢乐麻将全集” .....      | 154        |
| <b>7.4 微信聊天、刷朋友圈和充值 .....</b>    | <b>156</b> |
| 7.4.1 微信上怎么添加好友 .....            | 157        |
| [跟我做] 注册、登录微信账号并添加好友 .....       | 157        |
| 7.4.2 微信也能文字、语音和视频聊天 .....       | 159        |
| [跟我做] 与好友商量周末出去玩的事情 .....        | 159        |
| [跟我学] 如何进行语音/视频通话 .....          | 160        |
| 7.4.3 进入朋友圈查看和发表动态 .....         | 160        |
| [跟我做] 使用微信朋友圈了解周围人的生活 .....      | 161        |
| 7.4.4 用微信轻松就能缴水电气费 .....         | 161        |
| [跟我做] 通过微信直接为家庭缴纳煤气费 .....       | 162        |

## 第8章 中老年人偏好银行存款和理财产品

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>8.1 怎样用网络方便管理银行账户 .....</b> | <b>164</b> |
| 8.1.1 开通并激活网上银行 .....          | 164        |
| [跟我做] 网上自助开通中国邮政银行的网上银行 .....  | 164        |
| 8.1.2 登录网银账号查询银行卡信息 .....      | 166        |
| [跟我做] 查询银行卡的账户余额 .....         | 166        |
| 8.1.3 支付宝与银行卡绑定 .....          | 167        |
| [跟我做] 在支付宝中添加银行卡完成绑定 .....     | 167        |
| <b>8.2 银行存款保本又赚利息 .....</b>    | <b>168</b> |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| [跟我做] 网上银行实现自助存定期 .....         | 169        |
| <b>8.3 备受欢迎的货币基金理财 .....</b>    | <b>170</b> |
| 8.3.1 将资金存入余额宝 .....            | 170        |
| [跟我做] 把银行卡里的钱存入余额宝得收益 .....     | 170        |
| 8.3.2 通过微信钱包选择投资项目 .....        | 171        |
| [跟我做] 在微信中购买理财产品要进行风险测评 .....   | 171        |
| <b>8.4 选购银行理财产品 .....</b>       | <b>172</b> |
| 8.4.1 各商业银行的部分理财产品介绍 .....      | 173        |
| [跟我学] 各商业银行的主要理财产品简介 .....      | 173        |
| 8.4.2 如何购买银行推出的理财产品 .....       | 174        |
| [跟我做] 购买工商银行的“保本稳利273天”产品 ..... | 174        |
| 8.4.3 筛选理财产品 .....              | 175        |
| [跟我学] 根据不同因素筛选理财产品 .....        | 175        |

## 第9章 上网炒股，中老年人也能做点投资

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>9.1 网上查看股市行情 .....</b>     | <b>178</b> |
| 9.1.1 上东方财富网查看股市大盘 .....      | 178        |
| [跟我做] 查看“上证指数”的行情走势大图 .....   | 178        |
| 9.1.2 详细了解个股行情 .....          | 180        |
| [跟我做] 在东方财富网站上查看工商银行的行情 ..... | 180        |
| 9.1.3 在活动区与网友交流炒股经验 .....     | 180        |
| [跟我做] 使用东方财富网股吧交流炒股经验 .....   | 180        |
| 9.1.4 观看炒股视频 .....            | 181        |
| [跟我做] 直接在东方财富网站中观看炒股视频 .....  | 182        |
| <b>9.2 炒股的开户流程和模拟交易 .....</b> | <b>182</b> |
| 9.2.1 网上开户流程 .....            | 182        |
| [跟我做] 在长江证券官网上为股票投资开户 .....   | 183        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 9.2.2 开模拟账户炒股 .....           | 185        |
| [跟我做] 在叩富网开通模拟账户并买入股票 .....   | 185        |
| <b>9.3 选择一款炒股软件来用 .....</b>   | <b>188</b> |
| 9.3.1 登录并认识通达信的基础界面 .....     | 188        |
| [跟我学] 通达信的3种登录方式 .....        | 188        |
| [跟我学] 通达信的主界面组成部分 .....       | 189        |
| 9.3.2 快速找到目标股票并查看其行情 .....    | 190        |
| [跟我做] 直接输入股票名称或代码进行查找 .....   | 191        |
| [跟我做] 打开“选择品种”对话框查找股票 .....   | 192        |
| 9.3.3 使用技术指标解析个股行情 .....      | 193        |
| [跟我做] 打开副图窗口查看个股的基本技术指标 ..... | 193        |
| [跟我做] 更改主图窗口中显示的指标 .....      | 194        |

## 第10章 做好日常维护，让电脑更安全

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>10.1 对电脑本身的维护 .....</b>       | <b>196</b> |
| 10.1.1 给电脑设置开机密码 .....           | 196        |
| [跟我做] 给电脑设置账户密码 .....            | 196        |
| 10.1.2 定期清理磁盘 .....              | 197        |
| [跟我做] 清理电脑中的本地磁盘(D:) .....       | 197        |
| 10.1.3 怎么判断电脑中了病毒 .....          | 199        |
| [跟我学] 电脑可能中了病毒的一些表现 .....        | 199        |
| 10.1.4 学习电脑病毒的传播和预防 .....        | 200        |
| [跟我学] 电脑病毒的传播途径和预防措施 .....       | 200        |
| <b>10.2 使用电脑时常见问题的处理办法 .....</b> | <b>201</b> |
| 10.2.1 电脑不能上网怎么办 .....           | 201        |
| [跟我学] 电脑无法上网的几种解决办法 .....        | 201        |
| 10.2.2 电脑不能看视频要怎么处理 .....        | 202        |



|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| [跟我学] 电脑不能看视频的几个情况 .....         | 202        |
| <b>10.3 网络与电脑安全问题 .....</b>      | <b>203</b> |
| 10.3.1 及时删除浏览器中的缓存文件 .....       | 203        |
| [跟我学] 清理浏览器中的缓存文件和上网痕迹 .....     | 204        |
| 10.3.2 学会判断网址的安全性 .....          | 204        |
| [跟我学] 使用360安全浏览器的“照妖镜鉴定”功能 ..... | 204        |
| <b>10.4 常用的电脑安全管家360 .....</b>   | <b>205</b> |
| 10.4.1 定期为电脑做全面体检 .....          | 205        |
| [跟我学] 使用360安全卫士检查电脑是否存在问题 .....  | 206        |
| 10.4.2 空闲时清理掉不必要的插件 .....        | 207        |
| [跟我做] 使用360安全卫士清除无用插件 .....      | 207        |
| 10.4.3 一键解决电脑故障 .....            | 208        |
| [跟我做] 进入“人工服务”界面搞定电脑故障 .....     | 208        |