



老年人学电脑用电脑丛书



浩强创作室

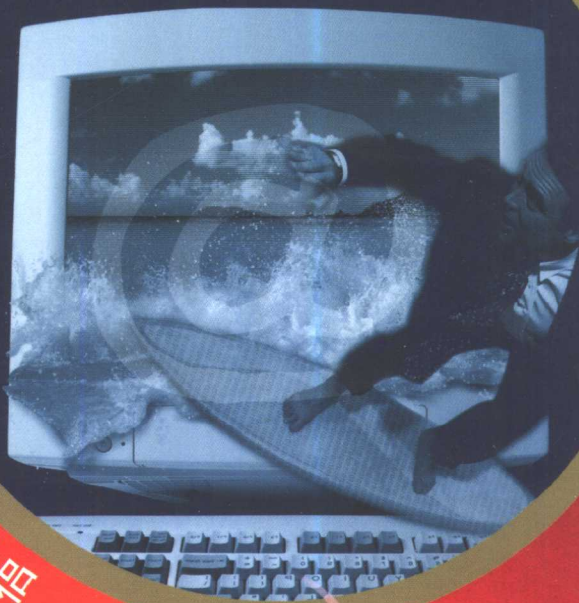
HAO QIANG STUDIO

谭浩强 主编

怎样上网

轻不
松需
地要
学电
会脑
电知
脑识
应基
用础

老年人学用电脑的最佳伴侣



尚晓航 夏明萍 编著



清华大学出版社

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



老年人学电脑用电脑丛书

怎样上网

谭浩强 主编

尚晓航 夏明萍 编著

清华大学出版社

(京)新登字 158 号

内 容 简 介

本书以通俗易懂的语言,简单明了的方式介绍了各种网上生活需要的基本技巧。如果你是初入网络的大门,可以跟随本书各单元的任务,由浅入深地步入网络世界;如果你已经有了一定的上网经验,就可以直接完成你所感兴趣的各種任务。本书的主要内容有:怎样连入 Internet;怎样使用浏览器丰富你的老年生活;怎样通过 Internet 与你的亲人通信;最后还有很多人都感兴趣的怎样使用网络打电话;本书的附录则收录了连入网络的补充知识,如上网的费用、ISP 因特网服务商的选择、手工上网技巧,以及无法正常拨号上网时的处理建议等。

本书虽然是为老年朋友们编写的,但是它的简单明了和通俗易懂的写作方式同样适合于那些初入网络之门的朋友,也适应于那些只对某些任务感兴趣(如网上通话),又不想花过多时间去学习的朋友。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

书 名: 怎样上网

作 者: 尚晓航 夏明萍

出 版 者: 清华大学出版社(北京清华大学学研大厦,邮编 100084)

[http:// www. tup. tsinghua. edu. cn](http://www.tup.tsinghua.edu.cn)

责任编辑: 许振伍

印 刷 者: 清华大学印刷厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 1/16 印张: 12.75 字数: 191 千字

版 次: 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-04796-0/TP·2846

印 数: 00001~10000

定 价: 20.00 元

让信息技术改变老年人的生活

——《老年人学电脑用电脑丛书》序

时间不饶人,在解放初期和五六十年代参加工作的同志,现在大多数已超过 60 岁并且离退休了。他们在过去几十年中顽强战斗,辛勤工作,为祖国为社会做出了巨大的贡献,人们怀念他们的功绩,他们怀念过去的的生活,并且想把离退休后的生活过得充实而有意义。虽然大家习惯把已离退休的人称为老年人,但是他们之中的许多人(尤其是 60 多岁、70 岁左右的知识分子),健康良好,思维清晰,兴趣广泛,他们的精神状态并不老。他们并不满足于老有所养,老有所乐,还要老有所学、老有所为。

现在已经进入了 21 世纪,那么什么是新世纪老年人的有意义的生活呢?对于知识老年人来说,老年生活决不应当是“吃好睡好加旅游”。21 世纪是知识经济时代,许多老年知识分子仍然迫切地渴望学习新知识,更新自己的知识结构,否则就会落后于时代,影响自己发挥潜能。在信息时代,人们最迫切需要学习的是信息技术,尤其是电脑和网络的知识与应用。我们应当用信息技术影响老年人的生活,提高老年人的生活的科技含量,使广大老年人能真正享受到现代化生活的乐趣。

老年人过去由于工作繁忙,不少人虽然向往学习电脑,但往往心有余而力不足。现在从工作岗位上退了下来,就有可能补上这一课。因此许多人对学习电脑抱有很大的热情。但是有些人又感到电脑难学。其实电脑不是只为专家设计的,而是为大众设计的。电脑技术愈发展,使用电脑就愈方便。过去有的初学者感到电脑难学,是由于教学不得法,写书不得法。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。这样才能使广大初学者容易入门。

老年朋友们,千万不要对电脑有神秘感,甚至感到不可捉摸,实际上电脑操

作并不难,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,使它成为广大群众手中的工具。

老年人学电脑的目的、内容和方法与其他人有共同的地方,也有不同的地方。老年人学电脑不是为了求职,也不是由于工作的压力,而是扩展自己的知识,丰富自己的生活。老年人学电脑不应采取学校正规学习的内容和方式,不必强调系统性、理论性,不必学习那些深奥的理论和不必要的概念术语,应当围绕老年人的需要来组织学习内容,强调实用性和趣味性。

我曾经接触过一些已退休的大学教授和高级知识分子,发现不少人现在还没有用上电脑,写材料用笔写,发电子邮件要找子女帮忙,做报告不使用电子演示文稿。有些人甚至认为这辈子也学不了啦,这是下一代的事情。其实要学会上面提到的这些电脑应用,是十分容易的,任何一个具有初中以上文化程度的人都能很快学会。现在要求向中小学生普及信息技术,而许多高级人才却徘徊在电脑大门之外,这的确是电脑普及中的一个误区,是一个值得人们高度注意的问题。

我在几年前就萌发了一个想法:要大声疾呼,要大力向老年人普及电脑知识和应用,要研究老年人的特点,编写适合老年人学习的书籍,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老年知识分子交谈过,他们反映很强烈,认为现在基本上没有专门针对老年人写的书,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。

在大家的敦促和鼓励下,我组织了浩强创作室的老师一起来做这一工作。我们决定为老年人编写一套丛书,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,而是根据老年人生活的需要,帮助老年人迅速掌握最基本最实用的技能。多数老年人是不打算系统地学习电脑知识的,事实上也没有这个必要。学习的目的全在于应用。老年朋友们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；想把多年来的亲友通讯录存入电脑，建立电子通讯录；想用电脑管理财务收支，用电脑进行计算和统计；想把几十年的珍贵照片分类存放在电脑中，随时调出来给亲友看。这些都是很实用的，也是很容易学到手的。我们把这套丛书定名为“老年人学电脑用电脑丛书”，而不是“电脑知识丛书”，就体现了我们的指导思想。

本丛书包括 4 本书：《怎样使用电脑》，《怎样用电脑写信和理财》，《怎样上网》，《怎样制作电子相册》。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，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。本丛书各本书之间以及每本书各部分之间，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。

相信这套丛书能够帮助许多老年知识分子轻松愉快地进入电脑应用的大门，使你们的老年生活出现新的内容，更加充实，更有情趣。

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、夏明萍、宋金珂、沈洪、沈添、赵野军、奚荣华等。谭浩强担任主编，提出写作思路，并最后修改审定。清华大学出版社焦金生、陈克强、柴文强等同志对本丛书十分重视，给予大力支持，并提出了许多宝贵的意见。在策划和编写本丛书的过程中，得到社会各界有识之士、老年组织、专家和老年同志的支持和鼓励，在此表示感谢。

本丛书可供老年知识分子自学，也可供老年大学培训班使用。我想，如果各单位的离退办能用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对丛书的内容作修改或补充。

谭浩强

2001 年 8 月

前 言

亲爱的老年朋友们,在新世纪风起云涌的信息化、网络化的大潮中,“因特网”也必将冲击着你的生活,让你感受到了新时代的气息!

在“因特网”上,人们使用网络和浏览器交换信息,原来需要几天甚至更长时间才能送到收信人手中的信件,现在通过网络上的 E-mail 只须弹指一挥间;以前要了解、查询某方面的信息,也许须要花费成年累月的时间去搜索,而今利用最流行的技术和手段,可以足不出户,在世界范围内和极短的时间里,从网上迅速地获得所需的最新资料;今天使用的网上 IP 电话和未来将要普及的视频电话带给我们的方便、快捷和感受,又更是其他任何传统手段所不可比拟的!

你想知道“因特网”是什么吗?

你想连入“因特网”吗?

你想自己亲自上网浏览一下网上风云吗?

你想给万里之外的亲朋好友发一个祝福的 E-mail 吗?

你要迅速浏览你所关心的国事、天下事吗?

你想利用“因特网”与你远在天涯海角的亲人通话吗?

你想足不出户进行购物吗?

.....

上网,就能轻松地做到这一切! 上网,还能为你的老年生活增添无数情趣,使你的晚年更加丰富多彩! 总之,网上无限的知识与风光在向你招手,请你跟随本书到网上冲浪吧!

本书的宗旨就是:希望以最通俗的语言,最简洁的形式,帮助你在最短的时间里,学会最基本的网络知识和技能,解决上述你所关心和须要解决的问题。

本书是献给老年朋友的一份礼物,希望它能为你的生活增添更多的色彩。

本书由尚晓航和夏明萍共同编著,其中,尚晓航编写了第1单元、第3单元、第4单元和附录,夏明萍主要负责第2单元的编写工作。

本书若有不当之处,敬请广大老年朋友批评指正。

作 者

2001年7月

目 录

第 1 单元 连入 Internet 网络	1
任务 1 Internet 提供的主要服务	1
任务 2 可以接入 Internet 的电话号码	4
任务 3 建立拨号网络	4
任务 4 修改已建立的“拨号连接”	8
任务 5 “主叫计费”自动方式拨号上网	9
任务 6 “注册用户”自动方式拨号上网	12
第 2 单元 浏览网络资源丰富老年生活	14
任务 1 熟悉 WWW 网络的工作和术语	14
任务 2 打开 WWW 浏览工具——Internet Explorer 浏览器	17
任务 3 认识 WWW 浏览器	18
任务 4 上网读报	20
任务 5 网上寻求健康顾问	25
任务 6 网上浏览股市行情	29
任务 7 在桌面上放置网站图标	33
任务 8 订阅电视节目单	37
任务 9 通过网络订购火车票	48
任务 10 网上预定飞机票	55
任务 11 实现你在网上定餐的愿望	63
任务 12 在 Internet Explorer 5.5 浏览器中定义主页	68
任务 13 在 Internet Explorer 5.5 浏览器中 将当前页面加入收藏夹	70
任务 14 在 Internet Explorer 5.5 浏览器中的当前页面搜索文字	71

任务 15	在 Internet Explorer 5.5 浏览器中使用历史清单	72
任务 16	中文网址在线查询网站“3721”	73
任务 17	在 Internet Explorer 5.5 浏览器中保存当前页面	76
任务 18	在 Internet Explorer 5.5 浏览器中保存当前文字	76
任务 19	在 Internet Explorer 5.5 浏览器中保存当前图片	77
第 3 单元	使用 Internet 与你的亲人通信	79
任务 1	电子邮件	79
任务 2	收发电子邮件前的准备	80
任务 3	电子邮件账号	82
任务 4	申请免费电子邮件账号	83
任务 5	使用 WWW 浏览器和免费 E-mail 账户在线收发电子邮件	93
任务 6	设置电子邮局地址与自动收发电子邮件	97
任务 7	离线方式打开 OE 收发电子邮件的界面	103
任务 8	给你的亲人书写一封电子邮件	105
任务 9	发送发件箱中的待发邮件	109
任务 10	发送带有“附件”的电子邮件	113
任务 11	一次接收多个电子邮件账户中的邮件	116
任务 12	保存收件箱中邮件的附件	120
任务 13	回复亲人的来信	121
任务 14	转发亲人的来信	123
任务 15	修改电子邮件账户的有关信息	125
任务 16	建立电子邮件的通讯簿	126
任务 17	修改通讯簿	128
任务 18	将发件人的地址自动添加到通讯簿中	130
任务 19	使用通讯簿发送电子邮件	131
任务 20	自动拒收不想接收的电子邮件	132
任务 21	自动分类存放接收到的电子邮件	133

目录

任务 22 删除一个或多个邮件	137
任务 23 保护计算机和邮件账户的安全措施	139
第 4 单元 使用 Internet 网络与你的亲人进行网上通话或聊天	141
任务 1 网上电话——IP(Internet Phone)	141
任务 2 选择网络电话的工作方式	142
任务 3 使用 MSN 进行网上通话的准备与费用	144
任务 4 获取 MSN 网上通话软件	145
任务 5 安装 MSN 网上通话软件	149
任务 6 使用 MSN 进行网上通话前的准备	151
任务 7 登录 MSN 将你的亲人添加为联系人	156
任务 8 登录 MSN 邀请你的亲人进行网上通话	160
任务 9 登录 MSN 应邀进行网上通话	162
任务 10 登录 MSN 与你的亲人进行网上实时文字聊天	163
任务 11 直接拨打普通电话时对计算机的要求	165
任务 12 使用计算机直接拨打普通电话的主要步骤	165
任务 13 使用“银行支付卡”购买“网络电话卡”	166
任务 14 使用购买到的“网络电话卡”拨打普通电话	169
任务 15 查询“网络电话卡”的使用记录	172
附录 连入网络的补充知识	173

第 1 单元 连入 Internet 网络

亲爱的老年朋友们,你们会发现,年轻人经常上网,并且通过网络查看各种新闻、学习知识、购物、订阅报纸、购买机票和聊天,他们也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。你一定对此非常有兴趣,现在,就请你跟随我跨入五彩缤纷的网络世界,从此,你的生活将更加丰富多彩。你会惊喜地发现,时间和空间的概念都发生了根本的变化,你不必再焦急地等待子女的来信,也不必为订票、购物和买报等琐事而发愁,你与远隔千山万水的亲朋好友的聚会也不再是遥遥无期。总之,新的网络生活将改变以往的一切!

老年朋友们,如果你的个人计算机已经可以正常连入 Internet 网络,而且你不想考虑上网时的其他因素,并且你对网络的相关知识已经有所了解,那么,你就可以跳过这个单元,直接进入后面的单元,学习自己感兴趣的内容。

任务 1 Internet 提供的主要服务

1. 什么是 Internet

Internet 的中文译名为因特网。简单地说,Internet 就是将分布在不同地区内的、五花八门的计算机系统,通过各种不同的传输介质(如电话线、电视电缆等),通过统一的计算机语言(协议)连接在一起的跨越国界的世界范围的大型计算机网络。

2. 为什么要建立 Internet 网络

建立 Internet 的最主要目的就是在计算机之间交换信息和共享资源,例如,通过 Internet 可以浏览和检索信息资源,传递软件,收发电子邮件。因此,

Internet 就是当今世界上最大的数据信息宝库,也是最经济的联络和沟通渠道。

3. Internet 网络为人们提供的服务有哪些

➤ E-mail(电子邮件)服务

电子邮件服务系统能够以非常高的速度,将人们的电子邮件发送到世界上任何提供此服务的地方。理论上讲,可以即发即到,也就是说用户的电子邮件可以在瞬间发送到对方的邮件服务器上,在几分钟之内传递到收件人手中,而所需要的费用又是极其低廉的。

➤ WWW 访问服务

人们使用各自的浏览器,例如 Internet Explorer 或 Netscape,便可以轻松地访问和浏览到五彩缤纷的互联网世界。人们可以在最短的时间内了解到最新新闻、最新技术、最新时尚、最新产品等一切最新鲜的事物。例如,你可以通过网络购物、看病、查阅最新的报纸。

➤ FTP(文件传输)服务

Internet 是一座装满了各式各样计算机文件的宝库,其中有许多免费和共享的软件,还有图片、声音、图像和动画等各类文件。当然,其中也包含了各种各样的书籍和参考资料。对于上述内容,可以采用多种办法传输到你的计算机上,其中最主要的办法就是通过所谓的 FTP(文件传输协议)。人们使用这项服务时,坐在家中,就可以查阅和下载各国图书馆里的最新资料。通过 Internet 网络的 FTP 服务,大量的文件和共享软件,可以迅速传递,而所消耗的时间和使用的动态查询技术是传统手段无法比拟和实现的。

➤ 网络传真

人们通过网络上具有传真转换服务的站点,使用 Internet 网络,就可以将普通传真机上的传真转换并发送到对方的电子邮件信箱中;或者将用户的普通电子邮件经过 Internet 转换并发送到对方的普通传真机上;当然网络用户还可以使用局域网上的传真服务器收发普通的网络传真。

➤ IP 电话

通过 Internet 网络,人们可以使用各种软件,如 MSN、MediaRing Talk、Net2Phone 等进行网上通话。人们可以在家中的计算机上,通过网络打电话,甚至可以直接拨打对方的电话号码。网络电话的最大优点就是可以节省大量的长途电话费。拨打网络电话时,你所付出的只是少量的网络使用费和市内的上网电话费,这个费用与昂贵的国际长途或国内长途电话费相比是微不足道的。

➤ 网络视频会议

人们可以使用各种软件,如 SEE YOU SEE ME 等实现实时网络电视会议。例如,亲朋好友之间可以通过网络,在自己家中的计算机上进行面对面的节日聚会和实时交流等。这是使用传统手段,付出任何昂贵的代价,也不可能实现的梦想。

➤ 网上聊天

人们使用浏览器和各种专用软件,可以通过网络与分布在世界各地的朋友进行聊天、做文字或图像的交流。例如,网络上的朋友之间在进行语音交谈的过程中,还能够用笔进行文字或图画的交谈。

➤ 网络游戏

通过 Internet 网络,人们可以连接到世界上任何一个游戏网站,使得网络上的游戏迷可以通过网络与同是孤独的对方在一起大过游戏瘾。同时,许多最新的多用户在线游戏,使得众多的游戏迷流连忘返。

4. 什么是 ISP

ISP 是英文单词 Internet Service Provider 的缩写,它的中文含义是 Internet 服务提供者,也就是 Internet 网络服务商。ISP 可以为人们提供上网的账号、电子邮件信箱、接入 Internet 的服务和其他各种网络服务。

老年朋友们,上网之前,首先应当选择好 ISP,然后就会得到一个供上网的电话号码,以及计费用的账号,即【用户名】和对应的【密码】。接下来,是把 Modem(解制解调器)接好,通过简单的设置后就可以上网了。

任务2 可以接入 Internet 的电话号码

1. 上网的路(方式)

老年朋友们,上网的路很多,例如,我们常听到的有以下几种。

- 拨号上网:使用 Modem 拨号接入网络。
- ISDN 上网:使用 Modem 或使用 ISDN 卡拨号接入网络。
- 宽带上网:使用 ADSL、Cable Modem 和光纤综合业务上网。通常,宽带上网的线路和设备,由社区或单位统一组织安装,并会帮助用户接入网络。

上网的路虽然很多,但是,被炒得沸沸扬扬的宽带上网方式,当前并未进入大多数寻常百姓家,广大老百姓使用最多的上网方式仍为“电话拨号上网”。

2. “主叫计费”方式用来拨号上网的电话号码

如果用户选择“主叫计费”方式,即使用公用电话号码拨号上网,则上网前就应当知道要拨叫的电话号码是什么。对于北京的朋友来说,可以从表 1.1 中进行选择,其他地区的老年朋友可从当地提供的电话号码中进行选择。

表 1.1 北京地区用于拨号上网的常用 ISP 电话号码

ISP 电话号码 项目	263 或者 95963	95700	169	2698	2911	163
用户名	263	不用填写	169	2698	2911	163
密码	263	不用填写	169	2698	2911	163

任务3 建立拨号网络

老年朋友们,如果你是初次上网,并且你的计算机已经做好了上网前的各

种准备工作,例如,你的计算机、电话线、调制解调器与稳压电源已经安装到位,上网的软件工作正常。那么,就请跟随我,从这个任务开始逐步进入网络世界。

当你选择了“主叫计费”拨号上网的方式后,就可以从表 1.1 中选择一个可以拨号连入 ISP 的电话号码。

例如,请跟我建立接入 263 的拨号连接。首先,从表 1.1 中查出要拨打的电话号码为 95963 或 263,用户名和密码都是 263;其次,建立用于拨入 263 的【拨号连接】。建立拨号连接的操作步骤如下。

(1) 把鼠标指针移到屏幕左下角的  按钮上,单击鼠标左键。

(2) 依次选择【程序】→【附件】→【通讯】→【拨号网络】,单击鼠标左键,打开图 1-1 所示的窗口。

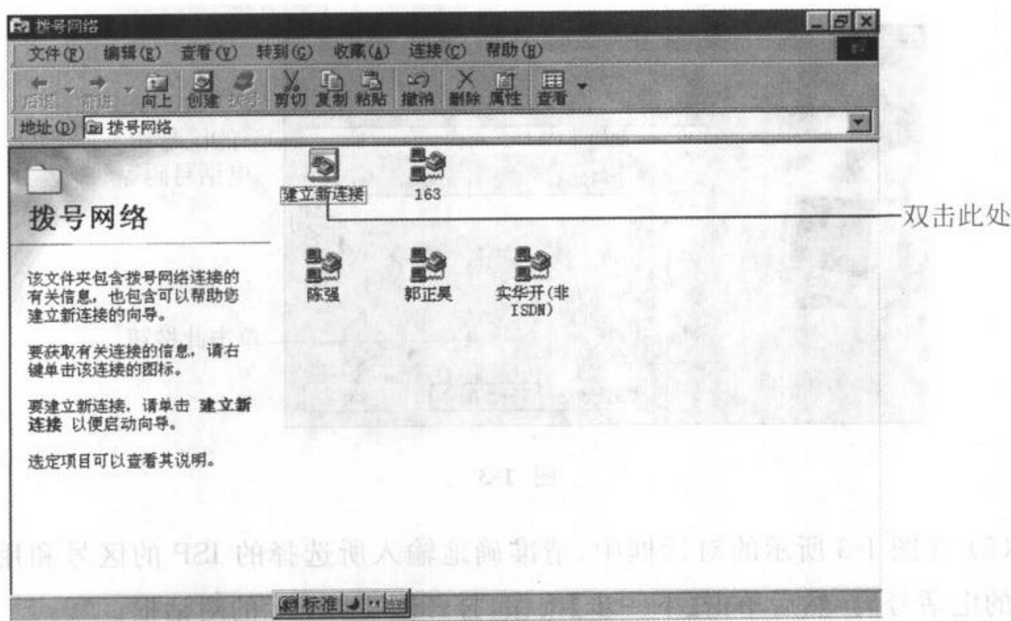


图 1-1

(3) 在图 1-1 中,双击  图标,打开图 1-2 所示的对话框。

(4) 在图 1-2 中,输入拟连接的 ISP 名称,如输入 263,然后单击【下一步】按钮,打开图 1-3 所示的对话框。

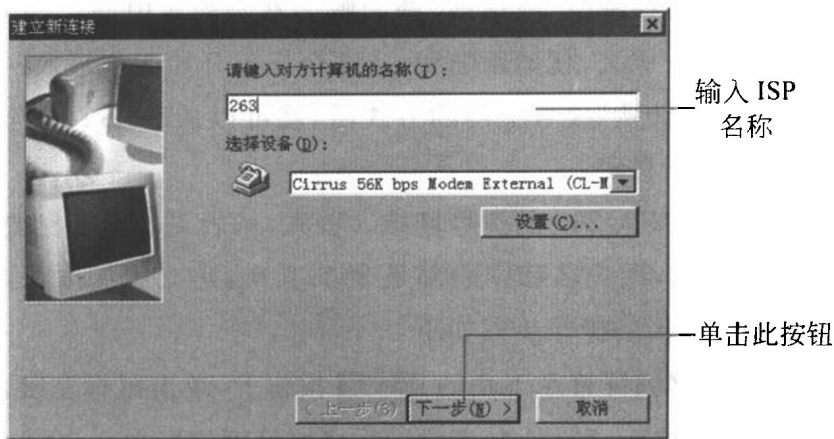


图 1-2

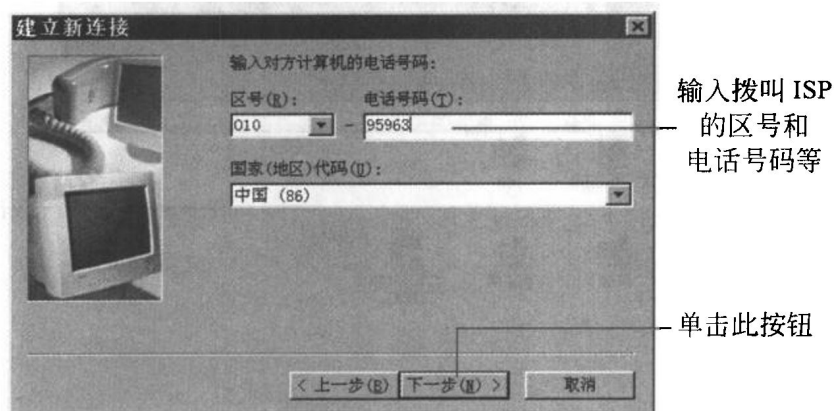


图 1-3

(5) 在图 1-3 所示的对话框中,请准确地输入所选择的 ISP 的区号和用于连接的电话号码,然后单击【下一步】按钮,打开图 1-4 所示的对话框。

(6) 单击【完成】按钮,返回图 1-1 所示的窗口。

(7) 如果在图 1-1 所示窗口中新增了 263 的图标,就说明你已经成功地建立了连入 ISP 的拨号连接,参见图 1-5。以后,使用这个连接就可以通过所选的 ISP 连入网络。如果你想修改刚建立的拨号连接中的各种信息,可参见本单元任务 4。