

轻松学 全彩

了不起的  
DVD!



图书配套DVD光盘包含  
数小时精彩配套多媒体视频教程，  
还倾情赠送 **海量赠品!**

# 轻松学

## 中老年人轻松学电脑

七心轩文化 编著

万能五笔  
输入法

130分钟  
数码照片处理  
教学视频

130分钟  
Office 2013  
办公应用  
教学视频

131分钟  
本书配套  
教学视频

80分钟  
五笔打字  
教学视频



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

轻松学

# 轻松学

中老年人轻松学电脑

七心轩文化 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

这是一本专门为中老年朋友编写的图书，全书结合中老年电脑用户的学习特点，通过浅显易懂的语言和精彩恰当的实例，讲解了电脑的基本使用方法和互联网的基本应用知识。全书主要内容包括电脑使用基础、Windows 8轻松入门、管理电脑资源、电脑打字、用Word制作文档、浏览网络信息、网上聊天、收发电子邮件、网上娱乐、网上金融以及电脑的病毒防范等。

本书内容丰富、结构新颖、语言浅显易懂、操作讲解透彻，随书配有一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含大量互动教学视频，还赠送海量实用资源。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中老年人轻松学电脑 / 七心轩文化编著. —北京：电子工业出版社，2014.1  
（轻松学）

ISBN 978-7-121-22126-2

I. ①中… II. ①七… III. ①电子计算机—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第296161号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：董 英

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：15.5

字数：209千字

印 次：2014年4月份第2次印刷

定 价：49.80元（含DVD光盘1张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# Contents

## 目录

## 第1章 电脑使用从零开始

- 1.1 认识电脑 /12
  - 1.1.1 中老年朋友利用电脑能做什么 /12
  - 1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑 /14
  - 1.1.3 打开与关闭电脑 /16
  - 秘技快报：将电脑重新启动 /17
- 1.2 用鼠标操作电脑 /18
  - 1.2.1 怎样握鼠标 /18
  - 1.2.2 认识鼠标指针 /18
  - 1.2.3 鼠标的基本操作 /20
  - 秘技快报：更换鼠标指针样式 /22
- 1.3 学习使用键盘 /22
  - 1.3.1 认识键盘的按键 /23
  - 1.3.2 操作键盘的正确姿势 /27
  - 1.3.3 键盘的手指分工 /27
  - 1.3.4 正确的击键方法 /28
- 1.4 答疑解惑 /29

## 第2章 Windows 8轻松入门

- 2.1 桌面的基本操作 /31
  - 2.1.1 显示系统图标 /31
  - 2.1.2 调整桌面图标大小 /32
  - 2.1.3 使用任务栏 /33
  - 秘技快报：调整任务栏位置 /24
- 2.2 窗口的基本操作 /35
  - 2.2.1 最大化与最小化窗口 /35
  - 2.2.2 移动窗口 /36
  - 2.2.3 缩放窗口 /37
  - 2.2.4 切换窗口 /37
  - 2.2.5 关闭窗口 /38
- 2.3 认识菜单和对话框 /39
  - 2.3.1 认识菜单 /39
  - 2.3.2 认识对话框 /41
- 2.4 系统个性化设置 /43
  - 2.4.1 为桌面更换背景图片 /43
  - 2.4.2 让屏幕上的文字更大一点 /44



- 2.4.3 调整系统时间和日期 /45
- 2.4.4 让系统音量随心所欲 /46
- 2.4.5 让鼠标指针移动“慢”一点 /47

- 2.4.6 为电脑设置开机密码 /48
- 秘技快报：设置屏幕保护程序 /49

### 2.5 答疑解惑 /50

## 第3章 管理电脑中的文件资源

### 3.1 文件管理基础知识 /53

- 3.1.1 认识硬盘和分区 /53
- 3.1.2 认识文件和文件夹 /53
- 3.1.3 浏览硬盘中的文件 /56
- 3.1.4 浏览U盘及移动硬盘 /57
- 秘技快报：改变文件的视图及排序方式 /57

### 3.2 管理文件与文件夹 /59

- 3.2.1 新建一个文件夹 /59
- 3.2.2 选择文件或文件夹 /60
- 3.2.3 复制一个文件 /61
- 3.2.4 转移文件位置 /62
- 3.2.5 重命名文件夹 /63
- 3.2.6 删除不需要的文件 /64

秘技快报：快速搜索文件或文件夹 /65

### 3.3 管理数码照片 /65

- 3.3.1 导入数码照片 /65
- 3.3.2 浏览数码照片 /67

### 3.4 使用回收站 /69

- 3.4.1 恢复被误删的文件 /70
- 3.4.2 清空回收站 /70

### 3.5 文件和文件夹的高级设置 /71

- 3.5.1 显示文件的扩展名 /71
- 3.5.2 个性化文件夹图标 /72
- 3.5.3 隐藏重要文件 /73

### 3.6 答疑解惑 /74

## 第4章 轻松学会电脑打字

### 4.1 输入法基础知识 /77

- 4.1.1 了解汉字输入法 /77
- 4.1.2 初解汉字输入法 /78
- 4.1.3 添加和删除输入法 /79
- 秘技快报：安装其他输入法 /71

### 4.2 使用拼音输入法 /72

- 4.2.1 输入单个汉字 /72

- 4.2.2 输入词组 /83

- 4.2.3 输入特殊字符 /84

秘技快报：使用模糊音输入 /84

### 4.3 五笔字型输入法 /85

- 4.3.1 汉字的构成 /85
- 4.3.2 字根在键盘上的分布 /87
- 4.3.3 输入一级简码 /89

4.3.4 输入字根汉字 /89

4.3.5 汉字的拆分 /91

4.3.6 输入合体字 /93

4.3.7 输入词组 /96

4.4 使用手写板 /98

4.4.1 安装手写板 /99

4.4.2 使用手写板输入汉字 /100

4.5 答疑解惑 /102

## 第5章 使用Word制作文档

5.1 Word 2013基本操作 /104

5.1.1 Word 2013的工作界面 /104

5.1.2 新建文档 /107

5.1.3 保存与关闭Word文档 /108

5.1.4 打开文档 /110

5.2 编辑文档内容 /111

5.2.1 在文档中输入文字 /111

5.2.2 选择文档内容 /112

5.2.3 删除文档内容 /113

5.2.4 复制文档内容 /114

5.2.5 移动文档内容 /115

5.2.6 撤销与恢复文档内容 /116

5.3 让文档更漂亮 /116

5.3.1 设置字符格式 /117

5.3.2 设置段落格式 /118

5.3.3 设置项目符号 /120

秘技快报：为文字设置边框与底纹 /121

5.4 用图片美化文档 /122

5.4.1 插入电脑中的图片 /123

5.4.2 设置图文混排效果 /124

5.4.3 制作艺术字 /125

秘技快报：美化插入图片 /126

5.5 打印文档 /127

5.5.1 页面设置 /127

5.5.2 打印文档操作 /130

5.6 答疑解惑 /130

## 第6章 中老年人来上网

6.1 使用IE浏览网页 /133

6.1.1 上网看新闻 /133

6.1.2 切换、停止与刷新网页 /135

6.1.3 收藏喜欢的网站 /136

6.1.4 保存网页信息 /137

6.1.5 查看历史记录 /139

秘技快报：更改IE的默认主页 /140

6.2 网络搜索百事通 /140

6.2.1 使用关键词搜索网页信息 /141



- 6.2.2 查询天气预报 /142
- 6.2.3 查询旅游景区信息 /142
- 6.2.4 搜索地图信息 /143
- 6.2.5 搜索公交乘车线路 /144
- 6.2.6 查询列车时刻表 /145
- 6.2.7 查询飞机航班 /147
- 6.2.8 使用百度查询快递物流信息 /147
- 6.2.9 使用百度老年搜索 /148
- 6.3 将网络资源下载到电脑中 /150
  - 6.3.1 使用IE下载 /150
  - 6.3.2 使用迅雷下载 /151
- 秘技快报：使迅雷完成下载后自动关机 /152
- 6.4 答疑解惑 /153

## 第7章 使用QQ和亲友聊天

- 7.1 使用QQ前的准备工作 /155
  - 7.1.1 下载与安装QQ软件 /155
  - 7.1.2 申请QQ号码 /157
- 7.2 与亲友聊天 /159
  - 7.2.1 将亲友添加进好友列表 /159
  - 7.2.2 与好友文字聊天 /162
  - 7.2.3 向好友发送图片信息 /164
  - 7.2.4 用QQ给好友传文件 /167
  - 7.2.5 使用QQ群聊天 /168
- 秘技快报：创建一个QQ群 /169
- 7.3 进行语音、视频聊天 /171
  - 7.3.1 进行语音聊天 /171
  - 7.3.2 进行视频聊天 /172
- 7.4 答疑解惑 /173

## 第8章 在线收发电子邮件

- 8.1 电子邮件基础知识 /175
  - 8.1.1 什么是电子邮件 /175
  - 8.1.2 申请免费电子邮箱 /176
- 8.2 接收和发送电子邮件 /177
  - 8.2.1 登录邮箱 /177
  - 8.2.2 编写与发送邮件 /177
  - 8.2.3 查看和回复新邮件 /178
  - 8.2.4 添加和下载附件 /179
  - 8.2.5 删除邮件 /181
  - 8.2.6 管理“回收站” /182
  - 8.2.7 添加联系人 /183
- 秘技快报：定时发送邮件 /184
- 8.3 答疑解惑 /184

## 第9章 丰富的网上娱乐生活

### 9.1 与网友一起玩QQ游戏 /186

9.1.1 登录QQ游戏 /186

9.1.2 与牌友“斗地主” /187

9.1.3 网上玩麻将 /200

秘技快报：防止陌生人参与游戏 /201

### 9.2 网上影音娱乐 /202

9.2.1 网上听戏曲 /202

9.2.2 搜寻经典老歌 /203

9.2.3 在线观看电影 /204

9.2.4 使用腾讯视频收看电视节目 /205

秘技快报：使用QQ音乐在线听歌 /206

### 9.3 跟着电脑学养生 /207

9.3.1 跟着食谱学厨艺 /207

9.3.2 跟着视频织毛衣 /208

9.3.3 跟着视频学太极 /209

### 9.4 网上读书和看报 /200

9.4.1 网上读书 /200

9.4.2 网上看报 /201

秘技快报：通过百度搜索新闻 /203

### 9.5 答疑解惑 /203

## 第10章 网上金融新体验

### 10.1 使用网上银行 /206

10.1.1 安全登录网上银行 /206

10.1.2 查询账户明细 /208

10.1.3 网上转账 /209

10.1.4 网上缴纳水电气费 /211

### 10.2 使用网上营业厅 /212

10.2.1 登录网上营业厅 /212

10.2.2 登查询手机话费信息 /213

10.2.3 退订增值业务 /215

10.2.4 为手机充值 /215

秘技快报：网上办理上网套餐 /217

### 10.3 在网上购物 /218

10.3.1 注册淘宝会员 /218

10.3.2 激活支付宝账户 /219

10.3.3 为支付宝充值 /220

10.3.4 搜索要购买的宝贝 /223

10.3.5 购买选中的宝贝 /224

秘技快报：申请退款 /227

### 10.4 在网上购买基金 /228

10.4.1 获取基金信息 /228

10.4.2 在线购买基金 /229

10.4.3 赎回已购买基金 /230

10.4.4 办理基金定投 /231

### 10.5 答疑解惑 /234



## 第11章 电脑安全与病毒防范

### 11.1 使用金山毒霸查杀病毒 /236

11.1.1 认识电脑病毒 /236

11.1.2 安装金山毒霸 /237

11.1.3 全面杀毒 /238

11.1.4 自定义杀毒 /239

秘技快报：使用云查杀功能 /240

### 11.2 电脑木马查杀 /241

11.2.1 下载与安装360安全卫士 /241

11.2.2 查杀流行木马 /243

11.2.3 清理恶意插件 /244

11.2.4 修复安全漏洞 /245

### 11.3 答疑解惑 /246

轻松学

# 轻松学

## 中老年人轻松学电脑

七心轩文化 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

这是一本专门为中老年朋友编写的图书，全书结合中老年电脑用户的学习特点，通过浅显易懂的语言和精彩恰当的实例，讲解了电脑的基本使用方法和互联网的基本应用知识。全书主要内容包括电脑使用基础、Windows 8轻松入门、管理电脑资源、电脑打字、用Word制作文档、浏览网络信息、网上聊天、收发电子邮件、网上娱乐、网上金融以及电脑的病毒防范等。

本书内容丰富、结构新颖、语言浅显易懂、操作讲解透彻，随书配有一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含大量互动教学视频，还赠送海量实用资源。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中老年人轻松学电脑 / 七心轩文化编著. —北京：电子工业出版社，2014.1  
（轻松学）

ISBN 978-7-121-22126-2

I. ①中… II. ①七… III. ①电子计算机—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第296161号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：董 英

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：15.5

字数：209千字

印 次：2014年4月份第2次印刷

定 价：49.80元（含DVD光盘1张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# Preface

## 前言

---

### 学电脑有用吗?

毋庸置疑,非常有用!目前,人们的生活、工作已经几乎离不开电脑。随着科技的不断发展,今后我们将会更加依赖电脑。

### 学电脑难吗?

不用担心,一点也不难!《轻松学》系列图书就是专为迫切想掌握电脑应用的你量身打造的。选择本系列图书,你已经迈入了成功之门。

## 丛书特点

---

本系列图书可以帮助读者快速、轻松地掌握电脑应用与相关操作,具有以下特点。

### ■ 从零学起,轻松上手

本系列图书系一线教学专家和资深设计人员联合编写,充分考虑了读者的需求和学习习惯,从零开始讲起,简化理论学习,突出实例操作,让读者可以轻松上手。

### ■ 内容实用,答疑解惑

图书各章通过人物的对话引出即将学习的内容,为读者营造一个轻松的学习氛围;知识点讲解中穿插大量的经验技巧,帮助读者理解、记忆并灵活应用;图书各章还安排了“答疑解惑”栏目,集中解答读者在学习可能遇到的问题。



### ■ 讲解细致，步骤清晰

本系列图书在进行实例讲解时，采用图解的方式展示操作步骤，每个大步骤下配以操作图和小步骤进行图文并茂的描述，使读者学习时条理清晰、目标明确。在部分插图中还通过与步骤编号对应的标号进行操作标注，十分方便学习。

### ■ 光盘强大，轻松易学

本系列图书均附带一张精彩生动、内容充实的光盘，其中不仅包含与每本书相对应的知识点的互动视频教学内容，还赠送了海量的电子课件。

## 本书作者

本书的作者均已从事电脑办公、电脑教学及电脑维护等相关工作多年，拥有丰富的实践经验和教学经验，已编写并出版过多本计算机相关书籍。本书由七心轩文化工作室编写，参与编写工作的有谭有彬、罗亮、贾婷婷、刘霞、罗黄斌、乔婧丽、刘文敏、余婕、陈正荣、娄方敏、黄波、朱唯、李彤、徐友新、许丰华等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者和专家不吝赐教。

# Contents

## 目录

## 第1章 电脑使用从零开始

- 1.1 认识电脑 /12
  - 1.1.1 中老年朋友利用电脑能做什么 /12
  - 1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑 /14
  - 1.1.3 打开与关闭电脑 /16
  - 秘技快报：将电脑重新启动 /17
- 1.2 用鼠标操作电脑 /18
  - 1.2.1 怎样握鼠标 /18
  - 1.2.2 认识鼠标指针 /18
  - 1.2.3 鼠标的基本操作 /20
  - 秘技快报：更换鼠标指针样式 /22
- 1.3 学习使用键盘 /22
  - 1.3.1 认识键盘的按键 /23
  - 1.3.2 操作键盘的正确姿势 /27
  - 1.3.3 键盘的手指分工 /27
  - 1.3.4 正确的击键方法 /28
- 1.4 答疑解惑 /29

## 第2章 Windows 8轻松入门

- 2.1 桌面的基本操作 /31
  - 2.1.1 显示系统图标 /31
  - 2.1.2 调整桌面图标大小 /32
  - 2.1.3 使用任务栏 /33
  - 秘技快报：调整任务栏位置 /24
- 2.2 窗口的基本操作 /35
  - 2.2.1 最大化与最小化窗口 /35
  - 2.2.2 移动窗口 /36
  - 2.2.3 缩放窗口 /37
  - 2.2.4 切换窗口 /37
  - 2.2.5 关闭窗口 /38
- 2.3 认识菜单和对话框 /39
  - 2.3.1 认识菜单 /39
  - 2.3.2 认识对话框 /41
- 2.4 系统个性化设置 /43
  - 2.4.1 为桌面更换背景图片 /43
  - 2.4.2 让屏幕上的文字更大一点 /44



- 2.4.3 调整系统时间和日期 /45
- 2.4.4 让系统音量随心所欲 /46
- 2.4.5 让鼠标指针移动“慢”一点 /47

- 2.4.6 为电脑设置开机密码 /48
- 秘技快报：设置屏幕保护程序 /49

### 2.5 答疑解惑 /50

## 第3章 管理电脑中的文件资源

### 3.1 文件管理基础知识 /53

- 3.1.1 认识硬盘和分区 /53
- 3.1.2 认识文件和文件夹 /53
- 3.1.3 浏览硬盘中的文件 /56
- 3.1.4 浏览U盘及移动硬盘 /57
- 秘技快报：改变文件的视图及排序方式 /57

### 3.2 管理文件与文件夹 /59

- 3.2.1 新建一个文件夹 /59
- 3.2.2 选择文件或文件夹 /60
- 3.2.3 复制一个文件 /61
- 3.2.4 转移文件位置 /62
- 3.2.5 重命名文件夹 /63
- 3.2.6 删除不需要的文件 /64

- 秘技快报：快速搜索文件或文件夹 /65

### 3.3 管理数码照片 /65

- 3.3.1 导入数码照片 /65
- 3.3.2 浏览数码照片 /67

### 3.4 使用回收站 /69

- 3.4.1 恢复被误删的文件 /70
- 3.4.2 清空回收站 /70

### 3.5 文件和文件夹的高级设置 /71

- 3.5.1 显示文件的扩展名 /71
- 3.5.2 个性化文件夹图标 /72
- 3.5.3 隐藏重要文件 /73

### 3.6 答疑解惑 /74

## 第4章 轻松学会电脑打字

### 4.1 输入法基础知识 /77

- 4.1.1 了解汉字输入法 /77
- 4.1.2 初解汉字输入法 /78
- 4.1.3 添加和删除输入法 /79
- 秘技快报：安装其他输入法 /71

### 4.2 使用拼音输入法 /72

- 4.2.1 输入单个汉字 /72

- 4.2.2 输入词组 /83

- 4.2.3 输入特殊字符 /84

- 秘技快报：使用模糊音输入 /84

### 4.3 五笔字型输入法 /85

- 4.3.1 汉字的构成 /85
- 4.3.2 字根在键盘上的分布 /87
- 4.3.3 输入一级简码 /89

4.3.4 输入字根汉字 /89

4.3.5 汉字的拆分 /91

4.3.6 输入合体字 /93

4.3.7 输入词组 /96

4.4 使用手写板 /98

4.4.1 安装手写板 /99

4.4.2 使用手写板输入汉字 /100

4.5 答疑解惑 /102

## 第5章 使用Word制作文档

5.1 Word 2013基本操作 /104

5.1.1 Word 2013的工作界面 /104

5.1.2 新建文档 /107

5.1.3 保存与关闭Word文档 /108

5.1.4 打开文档 /110

5.2 编辑文档内容 /111

5.2.1 在文档中输入文字 /111

5.2.2 选择文档内容 /112

5.2.3 删除文档内容 /113

5.2.4 复制文档内容 /114

5.2.5 移动文档内容 /115

5.2.6 撤销与恢复文档内容 /116

5.3 让文档更漂亮 /116

5.3.1 设置字符格式 /117

5.3.2 设置段落格式 /118

5.3.3 设置项目符号 /120

秘技快报：为文字设置边框与底纹 /121

5.4 用图片美化文档 /122

5.4.1 插入电脑中的图片 /123

5.4.2 设置图文混排效果 /124

5.4.3 制作艺术字 /125

秘技快报：美化插入图片 /126

5.5 打印文档 /127

5.5.1 页面设置 /127

5.5.2 打印文档操作 /130

5.6 答疑解惑 /130

## 第6章 中老年人来上网

6.1 使用IE浏览网页 /133

6.1.1 上网看新闻 /133

6.1.2 切换、停止与刷新网页 /135

6.1.3 收藏喜欢的网站 /136

6.1.4 保存网页信息 /137

6.1.5 查看历史记录 /139

秘技快报：更改IE的默认主页 /140

6.2 网络搜索百事通 /140

6.2.1 使用关键词搜索网页信息 /141



- 6.2.2 查询天气预报 /142
- 6.2.3 查询旅游景区信息 /142
- 6.2.4 搜索地图信息 /143
- 6.2.5 搜索公交乘车线路 /144
- 6.2.6 查询列车时刻表 /145
- 6.2.7 查询飞机航班 /147
- 6.2.8 使用百度查询快递物流信息 /147

- 6.2.9 使用百度老年搜索 /148

### 6.3 将网络资源下载到电脑中 /150

- 6.3.1 使用IE下载 /150
- 6.3.2 使用迅雷下载 /151
- 秘技快报：使迅雷完成下载后自动关机 /152

### 6.4 答疑解惑 /153

## 第7章 使用QQ和亲友聊天

### 7.1 使用QQ前的准备工作 /155

- 7.1.1 下载与安装QQ软件 /155
- 7.1.2 申请QQ号码 /157

### 7.2 与亲友聊天 /159

- 7.2.1 将亲友添加进好友列表 /159
- 7.2.2 与好友文字聊天 /162
- 7.2.3 向好友发送图片信

息 /164

- 7.2.4 用QQ给好友传文件 /167

- 7.2.5 使用QQ群聊天 /168

秘技快报：创建一个QQ群 /169

### 7.3 进行语音、视频聊天 /171

- 7.3.1 进行语音聊天 /171
- 7.3.2 进行视频聊天 /172

### 7.4 答疑解惑 /173

## 第8章 在线收发电子邮件

### 8.1 电子邮件基础知识 /175

- 8.1.1 什么是电子邮件 /175
- 8.1.2 申请免费电子邮箱 /176

### 8.2 接收和发送电子邮件 /177

- 8.2.1 登录邮箱 /177
- 8.2.2 编写与发送邮件 /177
- 8.2.3 查看和回复新邮件 /178

- 8.2.4 添加和下载附件 /179

- 8.2.5 删除邮件 /181

- 8.2.6 管理“回收站” /182

- 8.2.7 添加联系人 /183

秘技快报：定时发送邮件 /184

### 8.3 答疑解惑 /184