



老年人学电脑丛书

❁ 送给父母和长辈的最佳礼品！

❁ 帮父母和长辈远离“高科技恐惧症”！

❁ 专为老年人设计的版式，方便老年人阅读！

❁ 手机 / 小灵通使用技巧

❁ U 盘 / MP3 / MP4 使用技巧

❁ 数码相机 / 数码摄像机 / DVD 使用技巧

❁ 博客 / 联众游戏使用技巧

张春平 赵颖 刘冬梅 等编著

教 爸妈玩转高科技



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

老年人学电脑丛书

教爸妈玩转高科技

张春平 赵颖 刘冬梅 等编著



机械工业出版社

现代社会科技进步突飞猛进,信息化发展日新月异。高科技家电、数码产品逐渐成为每个家庭必不可少的“家庭成员”,并在快速改变着人们的生活方式。为了让老年人跟上高科技的脚步,为了保持老年人的身心健康,我们编写了本书。

本书重点介绍了手机及小灵通的使用技巧、短信(彩信)发送,U盘、MP3、MP4、数码照相机、摄像机和DVD的使用保养,还介绍了博客、网络游戏、歌曲的下载和播放,以及电脑病毒、百度搜索等相关知识。

本书面向老年读者,本着实用和好用的原则,力求用通俗易懂的白话语言、清晰详尽的操作步骤予以介绍,相信这本书对于老年人熟练掌握家庭数码产品、信息家电的使用会有很好的效果,对于改善和提高老年人生活质量会有很好的帮助。

本书设计新颖,内容丰富,覆盖面广,讲解通俗,操作步骤清晰明了,是老年人了解、掌握高科技产品的最佳选择。

图书在版编目(CIP)数据

教爸妈玩转高科技/张春平等编著. —北京:机械工业出版社,2008.1

(老年人学电脑丛书)

ISBN 978-7-111-23155-4

I. 教… II. 张… III. 移动通信-携带电话机-使用-基本知识 IV. TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第199534号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:丁 诚

责任印制:杨 曦

三河市宏达印刷有限公司印刷

2008年1月·第1版第1次印刷

185mm×240mm·15.5印张·249千字

0001—8000册

标准书号:ISBN 978-7-111-23155-4

定价:27.00元

凡购本书,如有缺页,倒页,脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010) 88379739

封面无防伪标均为盗版

年轻的朋友们，你们好！

在这个生活节奏日益加快的年代里，我们陪父母的时间越来越少！在他们的人生已经或者即将步入夕阳之际，每逢过年过节，是他们最思念子女的时候！这个时候，儿女的一个问候、一份礼品，对他们都是莫大的安慰！

近期的一份调查表明，在我国将近 1.5 亿的老年人中，有超过 6 千万的老年人患有“高科技恐惧症”。这些老人，电脑不敢开，手机不会打，短信不会发，不知道什么是 MP3、MP4……这已经在不同程度上影响了他们的身心健康！轻则使生活的乐趣、质量大大降低，重则会导致言语越来越迟钝、患上“老年痴呆症”等老年疾病的概率大大增加！

本套丛书的编写目的是让老年人在晚年生活中学习一些有关电脑和其他高科技知识。这样既可以丰富他们的晚年生活，又可以保证老年人的身心健康。只有跟上了时代的步伐，老年人才不会患上“高科技恐惧症”！他们才会感觉到自己没有时代所遗弃，生活充满了乐趣！

请把本礼品送给你的父母和长辈吧！带给他们的将不只是物质上的满足，更是精神上的享受！

前 言

别让爸妈得了“恐高症”！

近年来，咱们国家的科技发展可用一个字来形容：快！快得让人们有些跟不上它的脚步！许多几年前还属于前沿的科技产品，如手机、U 盘、MP3、MP4、数码相机等，现在已经逐步普及。但是，这些对于年轻人来说已经是普及型的科技品，对于大部分老年人来说还属“高科技”，这些产品在他们看来高深莫测，无法触及。

如果您想知道老年人对“高科技”产品的了解情况，可以在百度（www.baidu.com）搜索一下“老年人 高科技”，用不到一秒的时间，就会有约百万条相关文章呈现在您的面前。但是，令人遗憾的是，几乎所有报道都是负面的：

- 信用卡手机不敢用，“高科技焦虑症”盯上老年人！
- 恐“高”症：高科技吓倒老年人？
- 老年人，何时才能享受到高科技带来的便利和乐趣？
- “高科技恐惧症”何时远离老年人？
- 心理专家提示：老年人易患“高科技恐惧症”，子女可帮助疏导。

.....

相关文章中出现频率最高的一个词竟然是“高科技恐惧症”！

我国老年人口规模巨大，截至 2007 年底，中国 60 岁以上老年人口约为 1.5 亿，占全球老年人口总数的百分之十几。在今后很长的一个时期内，中国老年人口都将保持着很高的增长速度，属于老龄化速度最快的国家之一。而由于近 20 年我国经济的高速发展，年轻人越来越忙，“空巢”老人越来越多。这进一步加剧了老年人患“高科技恐惧症”的概率。

老年人患上“高科技恐惧症”后，轻则使生活的乐趣、质量大大降低，重则会逐步患上心理疾病，严重影响心理和生理健康。

为此我们编写了本书，替那些整天忙碌的子女们尽一份孝心！

老人晚年快乐就是我们做子女的快乐！

老人身心健康就是我们的幸福，同时也让子女更安心，有更多的精力去做好自己的工作。

普天下的子女们，在我们享受高科技给我们带来的便利的同时，别让我们的父母患上“高科技恐惧症”！

希望本书能帮助他们远离“恐高”的边缘，早日加入到“高科技”享用者的行列。

本书主要由张春平、赵颖、刘冬梅编写，参加编写的还有蔡伶、吕桂花、邢灵娥、张学会，梁顺利，李勇、任颖，杨绍华，张凯敏、毛建伟、郑志远、武小青、陈志杰、赵新龙、秦辉、尚成、腾飞、蒙海滨、于明琪、刘长明、孙慧、刘国锋、成蕾、王刚、郭燕、徐贵鹏、陈旭勇、任仲奇、刘丹、穆学军、宝红玉、谢景然、张晓锋、闫武、刘炜华、李岩、杨润平等，不能在封面上为其一一署名，在此表示感谢！

编 者

甲：入门篇

轻松迈过第一道门槛——教爸妈发短信

第一课 为您服务——说说手机和小灵通

手机和小灵通都是通信设备，说白了，就是接打电话、收发短信、联络用的工具，是咱们相识的第一款高科技产品。什么样的手机适合我们老年朋友呢？选购手机时该本着怎样的标准呢？这就为您揭晓答案。

◎ 说说手机和小灵通	2	几款推荐机型	4
◎ 推荐几款老年人适用的手机	3	◎ 休闲驿站——短信集锦之新春 送祝福	6
什么样的手机适合老年人	3		

第二课 活动手指——短信传家书

拿起手机、小灵通，活动手指，学习在手机、小灵通里编辑文字短信息，就是您在这一课的主要任务了。写好短信后，我们就试着把它发送到儿女亲朋手里，让他们看看咱也能玩转手机、小灵通这个高科技产品了。

◎ 为什么要发短信	9	手写输入法	30
◎ 休闲驿站——短信集锦之至父母亲	9	◎ 如何发送短信	32
◎ 如何进入短信编辑界面	10	直接输入对方手机号码进行 发送	32
◎ 休闲驿站——短信集锦之生日献 份礼	12	从电话簿查找对方号码进行 发送	33
◎ 如何编写短信	12	◎ 休闲驿站——短信集锦之元宵喜 团圆	35
了解编辑模式	13	◎ 如何确认发送成功	35
编辑汉字	14	发送成功	35
编辑英文	24	如果发送失败，怎样处理	36
编辑数字	26	◎ 休闲驿站——短信集锦之中秋寄 相思	37
插入与删除	26		
编辑标点符号	28		

第三课 指点迷津——手机小灵通使用中最有用的技巧

除了接打电话和收发短信，手机、小灵通的功能还强大着呢。它可以作为您的手表为您报时，也可以作为小闹钟提醒您办事，还能根据您所在的场合关闭铃音、设置振动提示，等等。具体怎么操作？且听本课分解。

◎ 通过手机看时间	40	振动	45
◎ 让手机成为您的“小闹钟”	42	◎ 休闲驿站——短信集锦之欢笑	
◎ 调节手机的音量	43	迎国庆	45
调节音量	43		
静音	44		

乙：突破篇

彻底消除恐高症——揭开数码产品的神秘面纱

第四课 别被“数码”所吓倒——数码产品并不神秘

本课不仅让您对“数码产品”不再陌生，而且还能让您成为一个数码通呢。在家中，您可以静静地欣赏喜欢的 DVD 碟片；出门散步、乘车或外出旅行，MP3、MP4 是您很好的伴侣，让您在欣赏音乐和电影的快乐中度过漫长的时光；数码照相机让您省却了安装胶卷的烦恼。数码摄像机更能记录您多彩的生活。旅行归来，您可以把中意的相片放入 U 盘，拿到图片社冲印；您还可以学着制作自己的电子相册，顺便把以前的老照片用扫描仪扫描下来，一块儿放入您的电子相册当中。哇！您懂得了这么多，真的快成了一个摩登老人了。

◎ U 盘：就是一个可移动的文 件柜	48	如何使用 U 盘	48
什么是 U 盘	48	U 盘的寿命	50
U 盘可以为您做些什么	48	U 盘的保养	50
		◎ MP3：就是一个微型的录音机	51

什么是 MP3	51	什么是数码摄像机	59
MP3 的使用	51	数码摄像机的特点	60
推荐几款 MP3	54	推荐几款数码摄像机	61
MP3 的保养	54	⑤ DVD: 连接电视的高级录像 播放机	61
④ MP4: 就是一个能自播放的微型 录像播放机	56	什么是 DVD	61
什么是 MP4	56	DVD 的使用	62
硬盘 MP4	56	推荐几款 DVD	64
推荐几款 MP4	57	DVD 的保养	64
MP4 的维护方法	57	⑥ 扫描仪: 这个家伙能直接把图片 传输给电脑	65
④ 数码相机: 就是一个大容量的、 无需底片的高级相机	58	什么是扫描仪	65
什么是数码相机	58	扫描仪的使用	65
数码相机与传统相机的区别	58	扫描仪的保养	65
推荐几款数码相机	59	⑥ 休闲驿站——老年人要爱护 眼睛	66
④ 数码摄像机: 随用随拍的高级 摄像机	59		

第五课 数码产品的使用——数码相机、数码摄像机、摄像头使用详解

本课将让您对数码相机、数码摄像机都有比较详细的了解。例如，它们的选购、使用和维护等。此外，我们还将教您使用摄像头制作个人录像，相信它们对丰富您的生活，改善和提高您的生活质量，都会有很好的帮助，所以，您一定要多多实践哟。

④ 数码相机	69	数码摄像机的维护保养	78
如何选购数码相机	69	手把手教您摄像	82
数码相机的维护保养	70	⑤ 用摄像头制作个人录像	85
手把手教您拍照片	71	什么是摄像头	85
④ 数码摄像机	75	制作个人录像	86
如何选购数码摄像机	75	⑥ 休闲驿站——拥有一颗健康平和的心， 延缓老年性耳聋	88

第六课 为子孙制作成长日记——留下美好的回忆

想把您的儿子、孙子的成长经历录下来，制作成光盘吗？学习了“会声会影”这个软件，您就可以制作自己的家庭 VCD 和 DVD 了，为子女制作成长日记，记录生活的点滴感动，让家庭生活更加丰富多彩。

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ◎ 推荐几款适合老年人使用的相机 91 | ◎ 将 DV 素材刻录成 DVD 光盘 98 |
| ◎ 会声会影 93 | ◎ 休闲驿站——活动腿脚防
关节疼 102 |
| ◎ 利用会声会影制作家庭 VCD 相册 93 | |

丙：超越篇

高科技让我的生活更快乐

第七课 咱也玩点时尚的——手机的高级设置

本课我们学点时尚的。例如，设置手机屏幕背景、利用蓝牙传送图片、定制彩铃、手机上网，还有很时髦的移动飞信。学习本课之后，您将对当前手机使用中比较常用和先进的功能，都能够运用自如，手机完全在您的“掌控”之中了。

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ◎ 彩信传情 104 | ◎ 手机也能上网 120 |
| ◎ 把喜欢的照片设为手机背景 106 | ◎ 移动新业务——飞信 (Fetion) ... 122 |
| ◎ 利用蓝牙技术传照片 109 | 飞信下载 123 |
| 启动蓝牙功能 109 | 安装飞信 124 |
| 用蓝牙功能发送文件 112 | 飞信的新用户注册 126 |
| ◎ 人老心不老，彩铃炫玲乐翻天 ... 115 | 飞信的使用 128 |
| ◎ 定制天气预报 116 | 飞信状态 134 |
| 气象信息业务类别 116 | 手机客户端下载 135 |
| 业务服务类型 117 | 移动网上营业厅 135 |
| 具体使用方法 117 | 手机彩铃 136 |
| | ◎ 休闲驿站——闲来经常踮踮脚 ... 136 |

第八课 咱也玩点流行的——博客、联众乐趣无穷

本课咱学点流行的，一是让您对“博客”不再陌生；二是教您学会游戏的下载和安装等。相信您内心已经有了“开博”的冲动和网上“游戏”的兴趣了，那就赶快行动吧，在博客中记录您真实的生活，让游戏为您的生活增添无穷的乐趣。

◎ 我也玩玩博客	139	联众游戏大厅下载	150
博客的申请	139	联众游戏安装	154
发表文章	143	联众游戏使用	155
设置个性空间	144	◎ 休闲驿站——“吃”走眼病	160
◎ 适合老年人玩的联众游戏	150		

第九课 快速看懂说明书——轻松掌握常用高科技产品的使用方法

我们的生活越来越好了，家里的新电器也越来越多了。当您对一般家用电器的说明书有了详细的了解后，电视机、电冰箱、影碟机等这些“家庭成员”，在您正确地使用和细心地呵护下，一定会更“健康”，从而长久地为您提供周到的服务。

◎ 产品说明书	162	◎ 家用电器说明书中常见的	
电视机说明书	162	英文解释	170
电冰箱说明书	164	◎ 休闲驿站——您要睡多长	
影碟机说明书	167	时间?	173

丁：务实篇

看！高科技能做的事多着呢！

第十课 别让孩子走上迷途——孩子活动尽在掌握

本课教您了解孩子网上的学习和生活状态，从而更好地对孩子进行有针对性的家庭教育。当您安装了“网络爸爸”管理软件之后，就可以限制孩子玩网络游戏、禁止孩子访问不良网站，合理规划孩子使用电脑的时间，以及提醒孩子健康使用电脑。您一定要当一个合格的“网络爸爸”哟。

了解孩子访问过哪些网站	176	看看孩子最近访问过哪些文件 ...	182
了解孩子下载过哪些程序	177	使用“网络爸爸”软件	183
看看孩子安装了哪些实时聊天工具 ...	179	休闲驿站——减慢动作身体好 ...	189

第十一课 工具宝典——常用的电脑工具软件

这一课的内容可是很丰富的，包含了在电脑上发挥作用的四款实用工具软件。咱们先来学习用 FlashGet 从互联网上下载歌曲，再来应用 RealPlayer 把曲子播放出来欣赏，学习用 ACDSee 浏览电脑上的图片，还有应用瑞星查杀电脑上的病毒。

FlashGet 帮您下载网络歌曲	192	ACDSee 帮您看图片	203
FlashGet 有啥本领	192	ACDSee 有啥本领	203
FlashGet 是啥模样	192	手把手教您用 ACDSee 看	
手把手教您用 FlashGet 下载歌曲 ...	193	图片	204
休闲驿站——老年朋友上网时间		手把手教您用 ACDSee 移动、	
不宜过长	197	复制、删除图片	206
用 RealPlayer 播放电影或歌曲光盘...	197	瑞星帮您查杀电脑病毒	207
RealPlayer 有啥本领	197	认识瑞星杀毒软件	207
手把手教您用 RealPlayer 播放		手把手教您用瑞星查杀病毒	208
电影 DVD	198	手把手教您设置杀毒方式	210
手把手教您用 RealPlayer 播放		休闲驿站——健康食品大观园 ...	214
歌曲 CD	202		

第十二课 无所不能的百度——让百度成为生活的好帮手

百度——就是您生活的百宝箱。它神通广大、无所不能。在这个信息爆炸的年代，在百度中您几乎可以找到任何想要的信息。如各种菜谱、医疗保健信息、同学通讯录、各种生活小窍门等，应有尽有！

无所不能的百度——百度就是您生活的		百度成为您的家庭保健师	226
百宝箱	218	百度帮您找到失散多年的	
百度使用方法快速入门	219	老朋友	228
手把手教您几个有用的实例	224	百度教您各种生活小窍门	229
百度教您做一道从没做过的好菜 ...	224	休闲驿站——不操他人之心	230

附：老年人经常遇到的几个问题及解答

休闲驿站——走出寂寞心情填平“家庭代沟”	236
----------------------------	-----

甲：入门篇

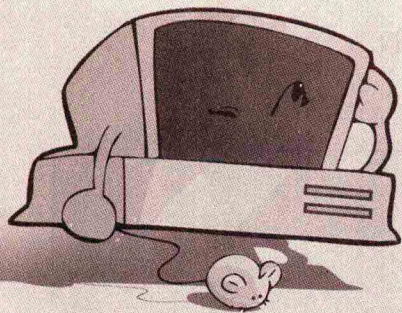
轻松迈过第一道门槛——教爸妈发短信

俗话说，万事开头难，我们就选取一个最简单、也是最实用的开始学起吧——如何用手机（小灵通）来收发短信。手机在我国很多地方已经到了接近普及的程度！很多老年朋友对于如何用手机打电话、接电话都没问题，但是如何发短信就让很多老年朋友头痛了！其实用手机收发短信并不难。本篇我们将带领老年朋友轻松迈过这第一道门槛——如何用手机（小灵通）收发短信。

第一课 为您服务

——说说手机和小灵通

手机和小灵通都是通信设备，说白了，就是接打电话、收发短信、联络用的工具，是咱们相识的第一款高科技产品。什么样的手机适合我们老年朋友呢？选购手机时该本着怎样的标准呢？这就为您揭晓答案。



本课内容

- ◎ 说说手机和小灵通
- ◎ 推荐几款老年人适用的手机

说说手机和小灵通

和早已步入我们生活的固定电话一样，手机和小灵通也是用来接打电话的。它们与固定电话最大的区别在于，没有长长的“尾巴”——电话线。因此它们能随身携带，随时随地与亲人和朋友联系，也可称为“移动电话”。

不过，只有一部手机是不行的，您还需要购买一张“高科技”的卡片。这不是纸板的卡片哦，它叫手机卡（SIM 卡），手机安装上手机卡才具有了电话号码，通过手机卡才能接入专门的通信网络，从而实现通话和其他功能。销售手机卡，提供通信网络服务的是中国移动和中国联通两家公司了。

而小灵通和我们家里的固定电话更接近一些，因为它也是接入固定电话网络的。为小灵通服务的公司有中国网通和中国电信等。

谈到移动电话通信网络，目前应用于我国的主要有 GSM 网络、CDMA 网络、PHS/PAS 网络。中国移动采用 GSM 网络，中国联通采用 GSM 和 CDMA 两种网络，中国网通、中国电信采用的是 PHS 网络。

GSM 网络的特点是手机号码资源丰富，通话清晰，稳定性强不易受干扰，手机耗电量低。

CDMA 网络的优点包括：通话品质比目前的 GSM 好，通话时可降低周围环境的噪声和手机之间的干扰，使通话更为清晰，并降低了电磁波辐射对人体健康的伤害。

PHS 网络是个人手持式电话系统，目前用于小灵通。

 **提问：**几种通信网络、通信设备的区别是什么？

回答 按辐射程度由小到大排列：1. 小灵通。

2. CDMA 手机。

3. GSM 手机。

按信号质量由强到弱排列：1. GSM 手机。

2. CDMA 手机。

3. 小灵通。

推荐几款老年人适用的手机

什么样的手机适合老年人

手机款式越来越多、越来越漂亮，想买个适合老年人使用的手机，应该考虑哪些方面呢？

相信很多朋友都有过这样的经历，想为父母选购手机作为礼物，可逛遍了市场买回来的手机，老人用着未必称心如意。确实，目前市场上的大多数手机造型越来越花哨，功能越来越丰富，但瞄准的消费对象主要是中青年人。

老年人对于手机的使用有自己独特的需求，因此选购时一定要考虑周全、精挑细选。那么，到底什么样的手机适合“银发一族”呢？

且听我给您分析分析：

第一、手机外型

现今市场上占据主导地位的是小巧玲珑的袖珍机型，但对于老年朋友来说，时尚靓丽的外型并非选择手机的关键。

为老年朋友选择的手机应该有尽量大的屏幕、尽量大的显示字体。这是顾及老年朋友的视力。此外，由于许多老年朋友手指关节活动不灵活，应选择键盘按键也要大的手机。在手机的外型风格方面，应以朴实稳重为主。

第二、通话质量及铃声

许多老年朋友有听力下降的情况，因此手机的通话音质一定要清晰响亮，最好比普通款式的手机通话声音再扩大一些；手机铃声和振动的强度也应尽可能放大，以免老年朋友错过来电和消息。

第三、手机文字

手机屏幕上显示的字体要大而且清晰可辨。支持手写输入的手机更适合老年人使用，手写输入法不仅简单而且使用也方便，最好能够识别较潦草的字体。

第四、手机功能

老年人并不需要过于复杂和强大功能的手机，只要具备最基本、最常用的拨打电话、收发短信、闹钟（最好关机时也能使用）、日期时间等功能即可。另外，

手机的待电时间一定要长，不能选那种三天两头得充电的手机，一是麻烦，二是怕万一忘了充电，有突发情况无法应急。

本着这些原则，我们经过市场调查，找到了几款适合老年朋友使用的手机，它们的外观、性能都比较适合老年人使用。下面就介绍给大家，供朋友们参考。

几款推荐机型

1 诺基亚 6060

诺基亚 6060（如图 1-1 所示）是专门为中老年设计的一款手机。屏幕效果不错，65536 色的 TFT 彩屏，分辨率很高，还专门为老年人设置了大号字体显示。手机铃声大、穿透力强，通话质量好，功能简单易操作。而且，诺基亚手机质量可靠，返修率低，经得住摔碰，很皮实。

2 海尔 Z300



图 1-1 诺基亚 6060



图 1-2 海尔 Z300

根据老年朋友的需要，海尔开发出了一款“三大、一长”的老人手机。所谓“三大”，是指“大键盘、大拨号、大显示”；“一长”则是指待机时间超长。Z300（如图 1-2 所示）在键盘设计上充分考虑了老年朋友的应用习惯，在 3、6、9 键上分别设有特别标志，长按可直接拨打 110、120 和一个设置好的子女电话号码。

3 飞利浦 9@9C

飞利浦 9@9C（如图 1-3、图 1-4 所示）的键盘设计独到，按键大、键与键间隔分明、键盘上的数字显示鲜明，给老年朋友带来使用上的便利。这款手机的铃声和振动效果也不错，而且秉承了飞利浦手机一贯的优势——待机时间超长。

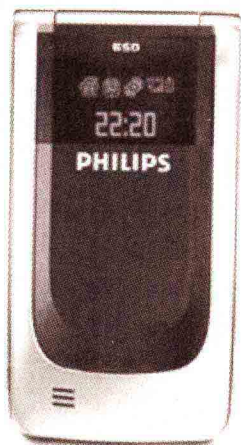


图 1-3 飞利浦 9@9C 的外观



图 1-4 飞利浦 9@9C 键盘