

Word
World Wide Web

(第二版)

中老年人

学电脑入门篇

吴小凡 主编 施伯乐 主审

Windows

E-mail



上海科学普及出版社

9
(2)

(2)

扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学电脑

Follow Oldkids

中老年人学电脑

入门篇

(第二版)

吴小凡 主编
施伯乐 主审

上海科学普及出版社

2002年3月于复旦大

非丛普样网上族社

图书馆“超小本”系列

zibiblo zollo1

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑入门篇 (第二版) / 吴小凡主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2003. 6
ISBN 7-5427-2488-6

I. 中… II. 吴… III. 电子计算机 - 基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 023919 号

(第二版)

责任编辑 胡名正 徐丽萍

编主 凡小吴
审主 伯乐施

中老年人学电脑入门篇

(第二版)

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社出版发行

上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 10 字数 179000

2003 年 6 月第 2 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—6500

ISBN 7-5427-2488-6/TP · 462 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

言 刊

消除数字鸿沟 扶助老人上网

楊愷穎



“天淵尚遠，鴻溝莫測”，是古語，也是現實。在數字化時代，老人與互聯網之間的鴻溝，正日益擴大。如何消除這道鴻溝，扶助老人上網，成為社會關注的焦點。

老人上網，不僅是為了消遣娛樂，更是為了融入社會、獲取信息、享受生活。然而，由於年齡、教育、經濟等多種因素，老人在上網過程中面臨諸多困難。有的老人甚至不知道如何操作電腦，更別提上網了。

為了幫助老人跨越數字鴻溝，政府、社會、家庭應共同努力。政府應加強對老人上網的宣傳和培訓，提供必要的技術支持。社會應建立老人上網服務站，為老人提供免費或低價的上網服務。家庭應多關心老人，教他們使用電腦和互聯網。

只有通過全社會的共同努力，才能消除數字鴻溝，讓老人也能享受數字化時代的便利和樂趣。

序 言

沈 振 新

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，今天的中老年人生活在电脑和网络日益普及的时代，体验着数字化生活带来的便捷和快乐。谁说互联网只是年轻人的世界，读读这套散发着墨香的《扶老上网科普丛书》，您一定会惊喜地发现：e化夕阳别样红！

随着社会人口老龄化程度的日益提高，老年人的生活质量问题日益受到全社会的重视。关心老年人的今天就是关心我们自己的明天。要提高老年人的生活质量，既要保证他们物质生活的权益，也要改善他们精神生活的内涵。联合国针对人口老龄化提出要建立“不分年龄、人人共享”的社会。鼓励和帮助老年人上网，让老年人同样学习电脑，掌握科技知识，走进网络世界。消除老年生活与现代科技之间的数字鸿沟，恰恰有助于弘扬和推动社会的共享精神，也有助于推动城市的信息化进程。

其实，中老年上网的确大有可为、大有可乐：浏览网上新闻，通晓国家大事；掌握丰富的信息，保持耳聪目明；收发电子邮件，与异国他乡的亲朋好友密切联系，享受无限亲情；网上聊天、论坛发帖，和年轻人或同龄人交流畅谈既消除了退休后生活的孤独寂寞，还能广交朋友，分享人生阅历和经验；网上炒股、网上购物，坐在家就能管好“钱袋子”和“菜篮子”……令人欣慰的是，越来越多的中老年朋友通过自己的努力和他人的帮助，逐步掌握了电脑和网络知识，体验到越来越多的快乐。

然而，中老年人学电脑也并非一帆风顺，需要得到年轻人的理解和支持。老小孩网站的年轻人把扶老上网当作事业来做，精神可贵，事迹感人，他们克服了许多创业的困难，坚定执著地教老年人学电脑、上网。这套《扶老上网科普丛书》就是他们奉献和探索工作的结晶，也是所有中老年电脑爱好者翘盼已久的礼物。

这本书的最大特点可以概括成“从老人中来、到老人中去”。书中的内容全部根据中老年人特点和要求精心选择，且在中老年电脑培训班中长期试用，根据教学反馈几经修改，最后还请计算机专家审阅、指正。丛书内容详实，图文并茂，强调实践，深入浅出，行文简洁，通俗易懂，是一套不可多得的科普好书。相信中老年朋友阅读这套丛书会感觉亲切朴实、大有收获。

再 版 前 言

《中老年人学电脑——入门篇》于2002年5月出版以后，受到许多中老年读者的关注，给了我们很多鼓励，也提出了很多宝贵的意见。如侯玉堂、何卓培等先生几乎是逐字逐句指出了书中的问题，并再三表达了对本书的爱护之情。侯玉堂老先生在来信中说：“《中老年人学电脑——入门篇》是一本好书，但它毕竟是第一版，通过教学，以后再出第二版，一定能成为老年人学习电脑的必备书。”由于本书已经第三次印刷，不要再让已经发现的错误再流传开去。另外本书已列入《扶老上网科普丛书》，为了和丛书的其他各篇的配合，我们决定对本书认真地进行一次改编。

第二版除了对一些错误进行更正外，有几个较大的改动：

1. 删除了附录3、4、5，因为这几个附录中介绍的内容已经在很多媒体上有所发表，有的内容还有一定的时限性，作为一本可能还要出版多年的书不宜长期保留这些内容。删除这几个附录也是听取了许多读者的意见，把宝贵的篇幅集中到书的正题上来。

2. 因为本书列入了《扶老上网科普丛书》，再版时增加了电脑和网络常识的叙述，以期对信息技术进行一些普及性的宣传。而删除了学习心得和思考题等纯教材编写方式编写的内容。

3. 针对许多中老年人选择了“智能ABC输入法”来输入中文，对这个输入法要求的汉语拼音的知识作了补充。

4. 删除了电脑入门时不宜马上学习的一些内容，如使用 Outlook Express 管理邮件的内容，而代之以介绍粘贴邮件等简单有效的方法。以后在《扶老上网科普丛书》的《提高篇》和《网络篇》中再介绍邮件管理软件。

5. 对第七章网络的其他应用精简到入门后能立即进行的几个有趣的应用：听音乐、BBS 和聊天。其他的应用就不再提及，留到《扶老上网科普丛书》中的《网络篇》中再介绍。

本书虽然已经作为科普丛书来出版，但还保持了以操作为主的叙述方式，并在第一版的基础上增加了初学电脑时很需要的操作，操作已单独列

出索引以便像手册一样容易查找。本书仍可以作为中老年人学习电脑的教材使用。

感谢所有为本书提出宝贵意见的中老年读者。

《扶老上网科普丛书》编委会

2003年2月

目 录

第1章	认识电脑	1
1.1	电脑是一个计算机系统	2
1.2	打开电脑	6
1.3	使用鼠标	10
1.4	玩“纸牌”游戏	15
1.5	用电脑播放 VCD	17
1.6	在软盘中保存图片	19
1.7	键盘的操作	23
1.8	其他外部设备	26
第2章	进入 Windows 98	29
2.1	Windows 98 桌面	30
2.2	启动程序	6
2.3	窗口操作	40
2.4	对话框和消息框	45
第3章	智能 ABC 输入法	49
3.1	选择智能 ABC 输入法	50
3.2	属性设置和状态窗	53
3.3	输入的一般步骤	55
3.4	简拼输入	56
3.5	声母加首笔笔画输入	60
3.6	简便输入	62
第4章	用电脑写作	65
4.1	打开 Word 程序	66
4.2	新建文档	69
4.3	页面显示及设置	0
4.4	设置基本格式	73
4.5	输入文本	74
4.6	修改文本	79
4.7	简单排版	80
4.8	保存文件	83

第5章	上网浏览	87
5.1	初识因特网	88
5.2	将电脑接入 www	90
5.3	调制解调器和拨号网络	92
5.4	浏览器 Internet Explorer	97
5.5	更换浏览的网站	99
5.6	浏览网页	101
5.7	收藏喜欢的网页	103
5.8	历史记录	107
5.9	上网搜索	109
第6章	使用电子邮件	113
6.1	申请 E-mail 邮箱	114
6.2	收邮件	119
6.3	发邮件	122
6.4	脱机撰写邮件	125
第7章	漫游老小孩网站	127
7.1	下载音乐	128
7.2	用 BBS 进行网络交流	133
7.3	上网聊天	141
附录 1	汉字声母示例表	145
附录 2	常用网站推荐表	147
附录 3	操作索引表	149
跋		151

第1章

认识电脑

本章介绍使用电脑前需要了解的电脑基础知识,并解释了信息、数据、字节、读/写、指令等常用的计算机名词和术语,同时对使用鼠标和键盘作了详细的指导。



本书漫画作者: 耿志鑫

电脑是一种非常有用的工具，也是一种非常有趣的工具。电脑的主要功能是处理信息、储存信息和联网以后传递信息。现代社会的各种活动都离不开信息，因此在各个领域内，包括在我们的生活中都需要使用电脑。学习使用电脑当然先要认识它，懂得一些有关电脑的基本常识和专用名词，以便学习和交流。

1.1 电脑是一个计算机系统

我们所称的电脑是指一个微型计算机系统。它包含了有形的硬件系统和无形的软件系统。电脑的硬件和软件还必须能相互配合和适应，例如，作为一般打字、上网和收发电子邮件用的电脑，使用的都是一些很普通的软件，用目前的中档硬件组成的电脑就足够了，如用高档硬件组成电脑就造成硬件的浪费。反过来，如用低档硬件组成的电脑上网，工作起来很困难，还造成上网费用的浪费。

1. 从外观来认识电脑

图 1.1 是一款电脑。外表看得见的部件有一台电脑主机、一台显示器、一个键盘、一个鼠标和一组音箱。电脑主机箱上还看得见一个软盘驱动器和一个光盘驱动器。

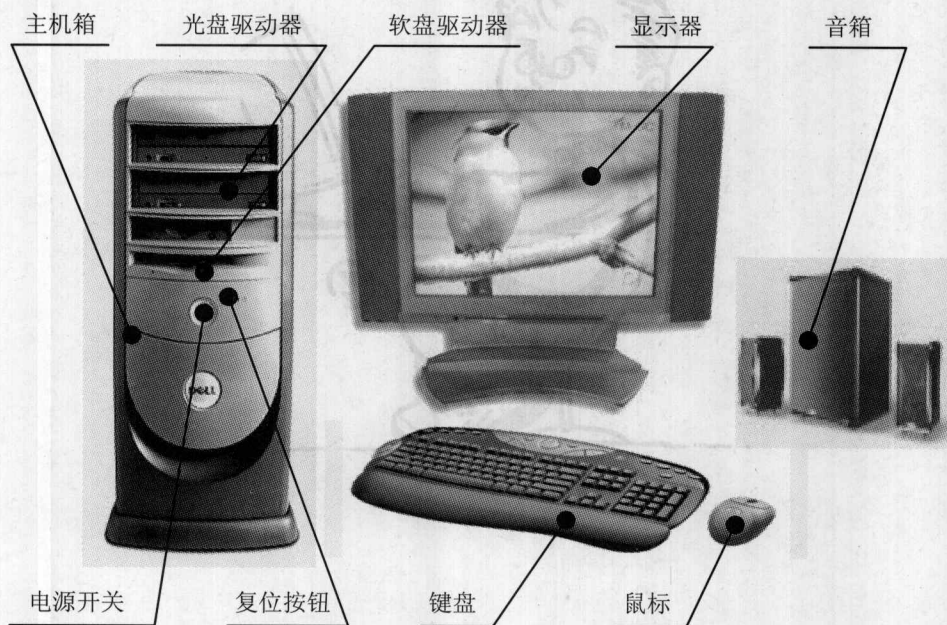


图 1.1 电脑的外观

主机箱的后背有各种不同的插座用来连接电源、显示器、键盘、鼠标、音箱等设备和上网用的电话线。(图 1.2 左图)

打开电脑主机箱，还能够看得到里面装有许多部件(图 1.2 右图)。

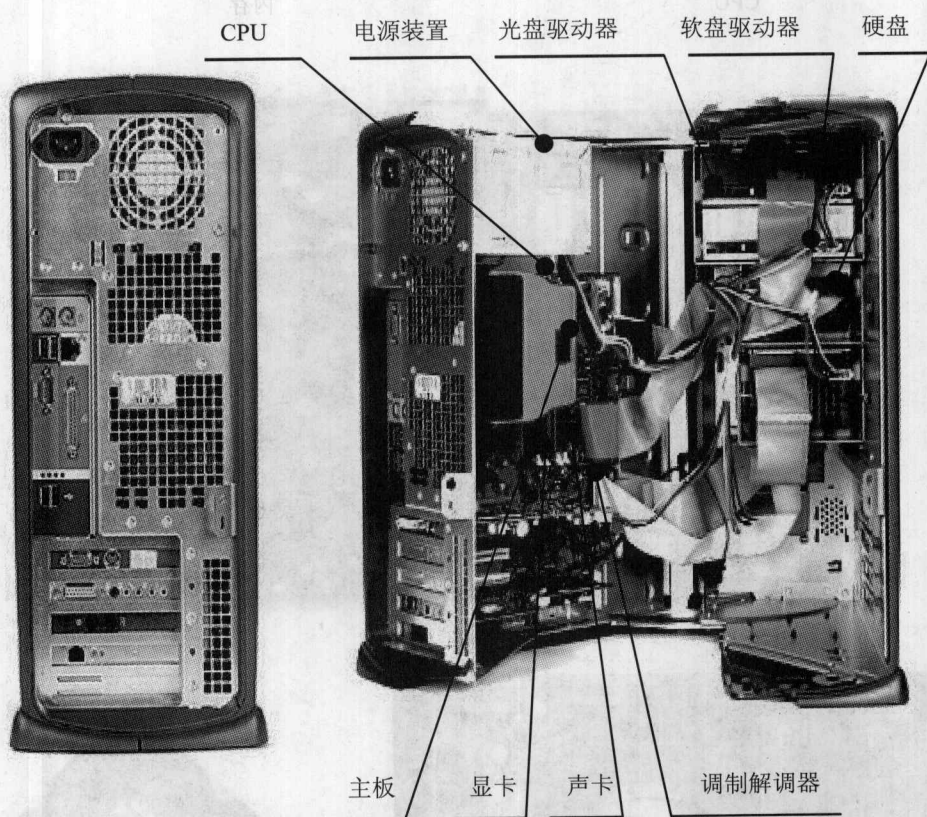


图 1.2 机箱的背面和打开的机箱

机箱中安装的部件主要有主板，主板上安装着 CPU、内存、显卡、声卡、调制解调器以及许多主机电路元件(图 1.3)。主机箱内还装有一个硬盘和一个为各部件供电的电源装置。以上所有的部件组成了这款电脑的硬件系统。

电脑的主板上有几种插槽，可以用来增加外部设备的接口卡，有的外部设备可以直接插在机箱后背称为“并行口”和“串行口”的插座上，也就是说电脑的硬件系统是可以扩展的。

硬件系统中，显示器(配上显卡)、音箱(配上声卡)、调制解调器、键盘、鼠标、硬盘、软盘驱动器和光盘驱动器都称为输入/输出设备，或称为外部设备。硬盘、软盘驱动器和光盘驱动器也称为数据设备。

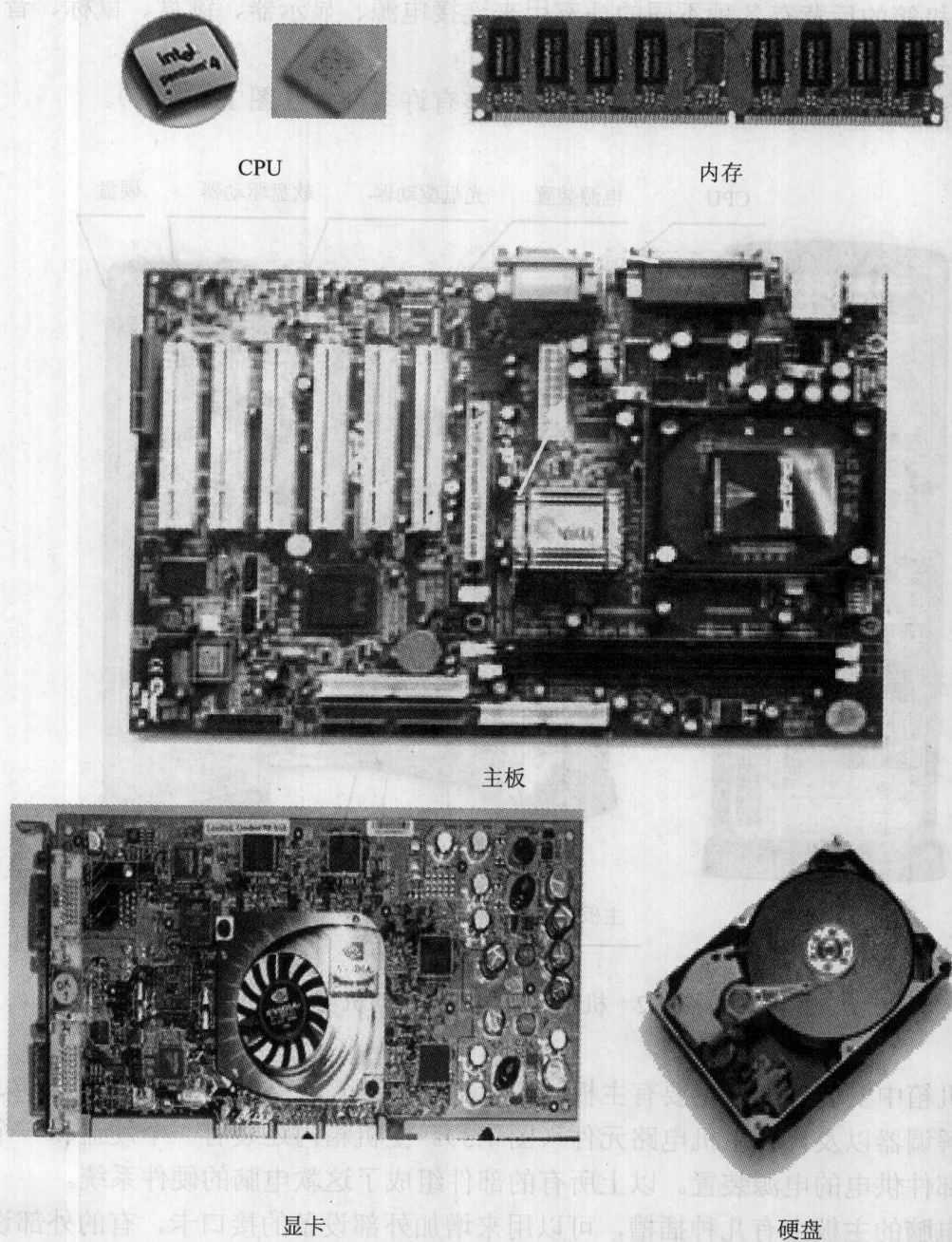


图 1.3 机箱中的主要部件

1. 电脑的软件系统

一台电脑仅有硬件是不能工作的，它至少要安装一个称为“操作系统”的软件，还要安装为完成各种任务所需要的应用软件。应用软件也就是我们通常

讲的程序。我们在此学习和讲解所用的这款电脑里安装了 Windows 98 操作系统,还安装了 Office 2000 办公自动化程序、上网用的程序、收发和管理电子邮件的程序、播放音乐和 VCD 的程序、阅读电子书籍和图片的程序、防毒杀毒软件、电子词典和翻译软件等等,它们组成了电脑的软件系统。将来随着应用的深入,在一台电脑上软件也是可以随时添加的。

为什么电脑必须有软件系统呢?

电脑工作依靠一个称为 CPU(中央处理器)的核心部件,因为电脑中的 CPU 现在都用一片超大规模的集成电路做成,也称为微处理器,所以电脑真正名称应该是微型计算机(简称微机)。一台电脑的品质很大程度决定于它用的是什麼 CPU。

CPU 能高速地处理各种数据,但是 CPU 毕竟只是一个电路,只能对数据作有限的一些处理,如把数据从一个位置传送到另一个位置,或对数据做一点算术和逻辑运算等。当今电脑要完成的工作往往是很复杂的,就需要人们先把复杂的任务分解成很多很多简单的处理步骤,每一个步骤都应该是 CPU 能够执行的,这些步骤称为“指令”。一个任务分解成的一系列指令就组成一个程序, CPU 只能在程序的控制下一步一步地完成程序的指令要它做的处理工作,没有程序 CPU 就一点用处也没有了。

现在我们在电脑中安装了很多程序,电脑才能有很多用处,其实每一个程序都是由很多人做了大量的工作编制出来的(图 1.4)。没有软件系统,只有硬件系统电脑是无法工作的。

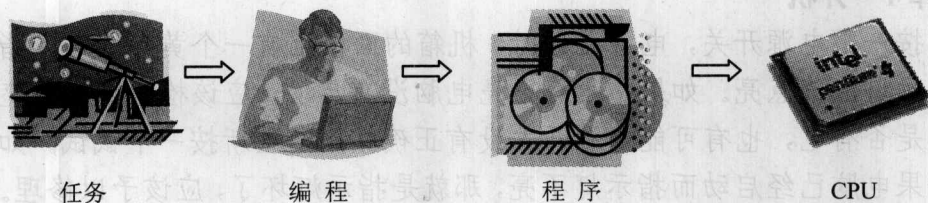


图 1.4 用软件指挥硬件

程序经常包含许许多多指令,为了很快地完成处理任务,就要求 CPU 能很快地执行每一条指令。CPU 是按照一定的节拍工作的,电脑中有一个“时钟”来控制工作节拍,现在奔腾 4 型号的 CPU 时钟频率已经可以超过 2GHz,近似地可以认为它每秒钟能够进行 20 亿次简单的数据处理,所以电脑工作起来很快。

电脑可以操作的部分有机箱上的电源开关(Power)和复位按钮(Reset)、光驱上用来打开光盘的按键、软驱上用来取出软盘的按键、

键盘和鼠标，可以大胆地去操作它们，不会因为对键盘、鼠标或一些按键的操作不当而损坏电脑。不过，不符合规则的“非法操作”可能会使你的工作被扰乱，严重的会造成死机，即电脑停留在一个状态，无法继续进行操作。死机以后重新启动电脑，此前电脑中的有些信息数据就可能丢失了。学用电脑主要靠多操作，如果一开始就缩手缩脚，这也不敢动那也不敢动，入门就困难了。在入门练习时你还不至于有什么很重要的信息怕丢失，即使遇到死机之类的问题也不要害怕，可以关掉电源开关，稍等几分钟重新启动电脑。因为电脑是被强行关掉电源的，以后开机的过程要比下面介绍的过程要长一点，更要耐心等待。

1.2 打开电脑

使用电脑的第一个操作当然应该是打开电脑，称为开机（也称为启动）。平时电脑的主机和显示器的电源线可一直插在接通电源的插座上不需拔出，电脑关机后就不再用电。电脑使用的电源插座最好带有电源开关，如果长时期不使用电脑，或在有雷击等恶劣天气时可以关掉插座上的电源。打开电源连接正确的电脑就像开启一般的电器一样，只要按一下机箱上的电源开关。（机箱上的电源开关是一个按钮，一般比较大，标注有 Power 字样）

操作 1 开机

1. 按一下电源开关，电源接通时，机箱的面板上有一个黄色的电源指示灯应该点亮。如果指示灯不亮电脑没有启动，应该检查电源插座是否有电，也有可能电源开关没有正确按下，重新按一下试试。如果电脑已经启动而指示灯不亮，那就是指示灯坏了，应该予以修理。
2. 在黄色指示灯亮的同时机箱的面板上有一个红色指示灯会闪亮，表示硬盘正在工作。红色指示灯只在硬盘工作时亮，硬盘工作完毕后就熄灭了。
3. 开机后要等待一下，电脑的开机过程需要一定的时间，电脑越差，或电脑的设置越复杂，需要的开机时间就越长。
4. 屏幕开始显示，显示的第一个画面是电脑自检的结果：包括检测电脑 CPU 的类型、内存的容量、显卡的种类、光盘驱动器的型号等。第二个画面是一个表格，报告电脑中存储器的情况。这两个画面都

是用英文显示的，入门时不懂英文的人可以不必理会它。

5. 如果电脑在自检的过程中没有发现问题，就自动启动操作系统 Windows 98。这时会显示一个 Windows 98 画面，这个画面消失后操作系统就启动完毕。
6. 进入 Windows 98，显示一个称为“桌面”的画面，如图 1.5。电脑开机完成，就可以开始使用。

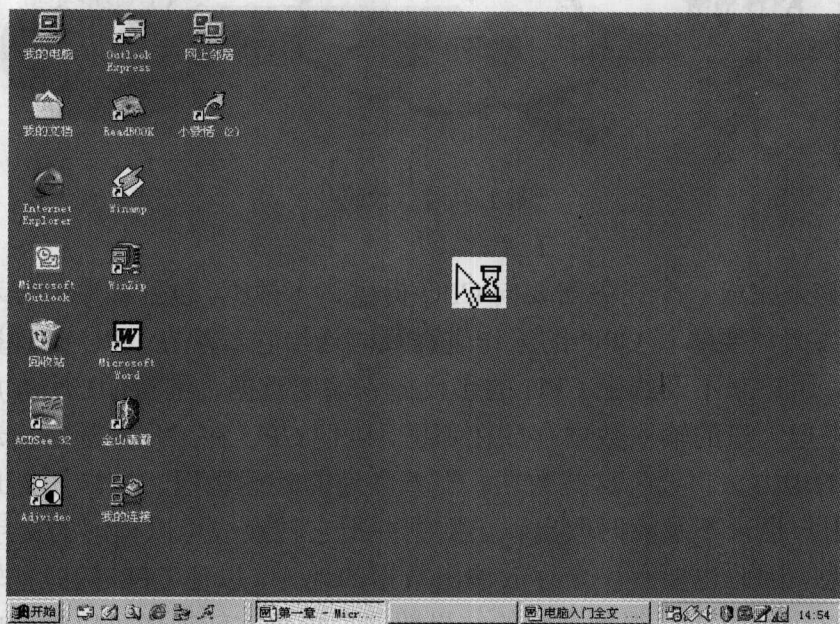


图 1.5 Windows 桌面

1. 信息和数据

CPU 的工作是处理信息，让它处理的信息（包括文字、符号、声音、图像、动画等等）都必须转换成数码，也就是要数码化。如扫描仪和数码相机就能把图像信息数码化，数码音乐就是数码化了的的声音信息。

数码化后的信息是一种二进制数字，二进制数字和我们日常使用的十进制数字不同，它的每一位只有两个数字“0”或“1”，因此一位二进制数只能表示两种不同的信息状态。二进制数和十进制数一样可以用多位数表达数字，不过十进制数是“逢 10 进 1”，二进制数却是“逢 2 进 1”。位数越多的数字表示的数就越大，表达的信息状态也越多。各种信息数码化后都是一连串的二进制数字，要区分究竟是哪一种信息就依靠各种不同的编码方式，信息编码是由电脑和各种外部设备自动完成的，我们就不必去追究了（图 1.6）。

现在使用的 CPU 是 32 位微处理器，它一次能处理 32 位的二进制数。一个 32 位的二进制数，能区分约 40 亿种不同的信息状态，足够能处理我们所遇到的各种信息了。信息编码后形成的二进制数在电脑中称为“数据”，对信息的处理也经常称为数据处理。

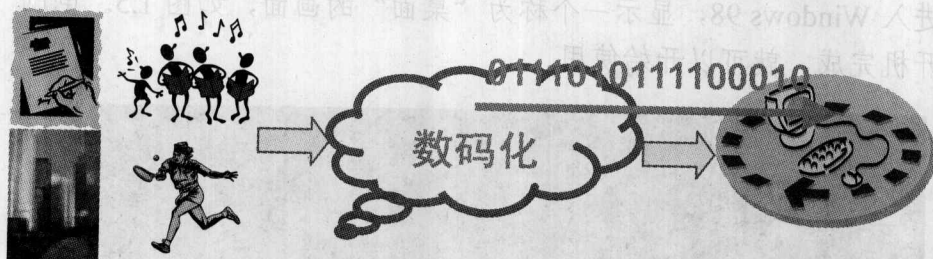


图 1.6 信息数码化

用电脑来完成一个任务需要向 CPU 提供许多数据，包括程序数据和信息数据，这些数据都要随着 CPU 的工作进程及时送给它。现在 CPU 处理数据的速度相当快，用户来不及跟上 CPU 的步伐向它输送数据，需要有一个存放数据的地方，预先把大量的输入数据存放在那里，以便 CPU 在工作中随时自动到存放输入数据的地方去“读”这些数据。随着高速的处理进程，CPU 不断地输出结果数据，用户也来不及随时取出输出数据并把它转换成可以理解的文字、图像、声音等信息，因此也要有一个存放输出数据的地方，以便 CPU 随时把输出数据“写”到这个地方去，得到完整的结果数据后再将它转换成可以理解的文字、图像或声音信息。

2. 电脑中的数据存储和流向

电脑中存放数据的部件主要有“高速缓存”、“内存”和“硬盘”，他们都是“随机存储器”，也称为 RAM。随机存储器中有很多存储单元，每一个存储单元中可以随时“写”（存储）入数据，也可以随时“读”出已经存储的数据。存储单元中的数据“读”过以后还是留在原处，只有在这个存储单元中“写”入了新数据才会把这个位置上原来的数据替代掉。

存储器中一个存储单元规定存放 8 位二进制数，称为一个“字节”。数据都是以字节为单位存放在电脑中的。

高速缓存和内存都是一种“半导体存储器”，半导体存储器用电信号来表达二进制数据，电信号反应极快。但电信号在失去电源（如关机）以后就会立即消失，因此，在高速缓存和内存中不能长久保存数据。其中对高速缓存的“读/写”速度最快，快得可以跟得上 CPU 的步伐；而对内存的“读/写”速度要稍