

@ 网上

中老年人

上网·打字一日通



张海英 编著

 大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

中老年人上网·打字一日通

Zhonglaonianren Shangwang Dazi Yiritong

张海英 编著

大连出版社

© 张海英 2006

图书在版编目(CIP)数据

中老年人上网·打字一日通 / 张海英编著. —大连:大连出版社, 2005.7

ISBN 7-80684-328-0

I. 中… II. 张… III. ①因特网—基本知识 ②汉字编码—输入—基本知识
IV. TP39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 074494 号

大连出版社出版发行

(大连市西岗区长白街 10 号 邮政编码 116011)

电话:0411-83621147 传真:0411-83610391

<http://www.dl-press.com> e-mail: cbs@dl.gov.cn

辽宁美术印刷厂 各地新华书店经销

幅面尺寸:185mm×260mm 字数:210千字 印张:9.5

印数:1~3 000 附件:光盘 1 张

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

策划编辑:孙德彦 责任编辑:张 波 责任校对:于孝锋

封面设计:林 洋 版式设计:张 波 林 洋

定价:68.00 元

前 言

本书分为“上网篇”、“打字篇”、“编辑篇”、“练习篇”四部分，并赠送软件。

“上网篇”从初学者的角度，从基础面上讲述了上网方法、网上看新闻及新闻讨论，聊天，查找、保存和发布信息、电子邮件、购物、游戏、股票、即时通讯、网络电话和有关设置等网上常用内容。介绍方法以图示为主，兼有文字叙述，另外还有专门的网上辅导站供读者实习。初学者特别是中老年人只要按照书中图示操作，在网上辅导站实习，就能很快掌握上网操作的基本方法；不仅如此，相信您还能举一反三，对于其他没介绍的网上操作或今后可能出现的网上新技术、新服务，有能力很好地应对和接受使用。

“打字篇”介绍了2004年推出的《方块汉字输入法》。《方块汉字输入法》不用背字根，不用拼音，输入规则简单，键盘规整好记，平均每字两下，很适合中老年人使用。通过媒体报道和信息反馈，可以知道眼下已有大量的中老年人在使用方块汉字输入法，受益不浅，希望通过本书的介绍，能让更多的中老年朋友使用这一轻松快捷的输入方法。

“编辑篇”介绍了WORD软件的使用方法、数码照片的存放和欣赏等内容。

“练习篇”以彩图的形式给出了常用的1000个字的输入方法，直观易懂，一目了然，并与练习软件相配套，使初学用户在练习初期能无障碍地很快掌握方块汉字输入法。

本书所赠光盘软件为《方块汉字输入法简体标准版》应用软件、练习软件、教学软件及游戏软件。

使用须知

由于许多网站经常更改网页，所以读者在读本书时，可能会遇到书中所举的网页与实际网页不相符的情况。遇到这种情况时，请您仔细看清书中图示的按钮，然后，在更改的网页中寻找相应的按钮操作。如果网页变化太大，致使您无法完成某项操作，请来电咨询。

本书咨询电话：0411-82838803

E-mail: fangk@19.cn

网站: <http://www.fangk.com>

目 录

上网篇.....	1
一、看图操作,上网其实很简单	2
二、上网前的准备	3
1.电脑的硬件和软件	3
2.认识鼠标和键盘	4
3.做好上网准备	5
三、开始上网	6
1.上网步骤	6
2.浏览器介绍	7
四、本书网上“辅导站”	8
五、网上看新闻	9
六、在网上与朋友进行专题讨论	10
七、网上聊天	11
八、网易聊天室	12
九、查找资料——搜索引擎	13
找几个菜谱	13
十、保存信息的方法	15
1.网页的收藏	15
2.收藏网页的查看	16
3.保存网页	16
十一、网上软件注册	17
十二、会员注册	18
十三、网上发信——电子邮件及发送方法	19
十四、申请电子邮箱	20
申请“163”免费电子邮箱	20
十五、网上收发电子邮件	
——在网站信箱中收发电子邮件	22
十六、网上发送电子贺卡	23
163电子贺卡发送介绍	23
十七、网上购物	25

十八、在互联网上发布信息	27
十九、软件下载	28
二十、软件安装	29
方块免费咨询电话	30
二十一、网上游戏——麻将	31
1.下载“联众世界”的“游戏大厅”软件	31
2.安装“联众世界”的“游戏大厅”软件	32
3.办理会员注册,“登录”游戏大厅,下载 麻将软件	33
4.开始打麻将	34
二十二、炒股票、观行情、看股评	36
1.下载股票软件	36
2.安装股票软件	38
3.看股票行情	39
4.网上股票交易	41
二十三、即时通讯	42
二十四、QQ软件	43
1.QQ软件的下载及安装	43
2.申请QQ号码	45
3.登录QQ、QQ软件主界面介绍	45
4.QQ即时通讯第一步——确认通信请求	46
5.QQ即时通讯第二步——双方交流	47
二十五、MSN软件	48
1.申请MSN邮箱	48
2.将非MSN邮箱在MSN上注册	49
3.下载MSN软件	50
4.安装MSN软件	51
5.MSN用户第一次登录	51
6.添加联系人	52
7.即时通讯	53
二十六、网络电话	54

1.使用网络电话机	55	3.使用“搜索”功能查找文件或文件夹	97
2.使用网关	55	二、Word软件介绍	98
3.使用软件电话	56	1.打字及文件保存	98
4.主叫回拨	56	2.文字处理	99
二十七、拨号上网的程序设置	57	3.插入页码,特殊字符	99
二十八、收发邮件——Outlook设置	59	4.插入图片及文本框	100
1.设置对外显示名	59	5.段落、行距的调整	101
2.设置信箱全称、用户名、密码、 收发服务器名称	60	6.表格的编辑	101
3.设置服务器认证设置	61	7.插入艺术字	102
4.Outlook使用方法	62	8.打印Word文件	103
二十九、浏览器设置	63	三、发送传真	104
1.设置主页	63	1.用Word发送传真	104
2.上网自动连接设置	64	2.检查系统中是否安装了传真软件	105
三十、整理收藏夹	65	3.传真软件安装的方法	105
1.建立子文件夹并命名	65	四、数码照片的保存和播放欣赏	106
2.将收藏的网页分类放入文件夹中	66	1.将数码相机中的照片保存在电脑里(XP系统)	106
打字篇	67	2.播放照片的“幻灯片”(XP系统)	107
一、方块汉字与方块汉字输入法	68	3.用ACDSee软件保存和播放数码照片	108
二、《方块汉字输入法》测试报告	68	4.数码照片的格式转换	110
三、方块汉字输入法为何适合中老年人? ——来自用户的报道	69	练习篇	111
四、方块汉字输入法的基本原理	76	一、高频500字练习	112
五、汉字方块的划分方法	77	1.一级简码字	112
汉字方块划分示例	78	2.二级简码字	113
六、编码方法	81	3.三级简码字	115
七、方块键盘图	82	4.独体字	115
八、单字输入方法	83	5.特别练习	116
1.单字输入示例	87	6.六部首练习	117
2.繁体字输入示例	92	7.综合练习	120
九、词组输入方法	93	二、常用500字练习	121
十、造词、打法查询、分号	94	1.基本练习	121
编辑篇	95	2.六部首练习	123
一、文件的存储与查找	96	3.易错练习	125
1.从“我的电脑”开始查找文件	96	三、方块划分提示表	126
2.利用“快捷方式”打开常用文件夹	97	四、单字笔顺提示表	127
		五、完全练习单字过关指导	129
		光盘软件说明	130
		方块单字打法检字表(3760个)	132

上网篇

如果说过去我们是通过报纸、广播和电视来了解世界的，那么现在又多了一个了解世界的通道，这就是互联网。

互联网已成为当今世界上最大的信息媒体和信息载体，互联网上不仅有大量的世界各地的政治、经济、文化、教育、体育等方面的新闻，还有世界上各类公司的介绍和各种产品的展示，图文并茂。更为有益的是，互联网不仅让我们“看”，还能让我们“参与”：互联网为我们提供了极为方便的通讯、电子邮件和电子商务等平台，不仅个人可利用互联网聊天、发邮件、打电话、购物，政府的文件和企业的合同等重要文档现在也都通过互联网传递；很多国际型企业利用互联网召开会议，节省了大量的差旅费；互联网上的公众讨论区可让大家各抒己见，网上股票交易让您足不出户，互联网上的游戏更是空前热闹，每天有数以百万计的人参与互联网上的游戏。

有一位河北保定市的农民朋友，他的儿子患了视网膜色素病变，这种病在全国只有少数医院能治。他为了找到合适的医院，在他人帮助下上网寻找信息。查出有五家医院可供选择，经过反复比较，他决定在大连的某铁路局医院做手术，结果手术非常成功，他也很高兴。

所以说，与我们每天要看报纸、看电视一样，现在要经常上互联网，上互联网已成为现代人以至后代人的一种重要的生活和工作方式。



一看图操作，上网其实很简单

我们都知道如何看电视，只要拿着遥控器对着电视，按相应的功能键就行了。如果告诉您上网就是拿着鼠标，在电脑画面上点击“按钮”，您会觉得难吗？的确不难。电脑画面如同一幅幅图画，只要我们看图点击、看图操作，就能上网、就能看到一个个的网站、就能参与互联网上的各项活动。我们把电脑中的画面“搬”到书上来，您只要跟着书中图示操作就能很快学会上网了，也许不久您就能成为网上高手。



看图操作，看图点击，上网就是这么简单！

1.这是XP系统桌面画面，这些图标都是按钮，双击鼠标左键就能打开。

2.这是上网连接图标，双击就能连接到互联网。

3.这是浏览器图标，双击打开就能看到网站内容。

5.这些文字都是按钮，只要我们把鼠标移上去，就会有变化，再点击鼠标左键，就会出现按钮所链接的下一页内容。我们想看哪方面的内容，就点击相应的键，是不是很简单？

4.这是一个网站页面。



二、上网前的准备



1. 电脑的硬件和软件

电脑的硬件：指组成电脑的各个部件及受电脑控制工作的外围设备。如同电话机是由话筒、按键及内部电路板等部件构成一样，电脑是由中央处理器(CPU)、主板、内存、硬盘、显示器、键盘、鼠标、网卡、显卡、声卡和电源变压器等部件组成。另外，打印机、调制解调器、移动存储器等，都需要接在电脑上，受电脑控制工作，这些看得见摸得着的部件和设备统称为电脑硬件。

电脑的软件：指驱动电脑硬件工作的各种程序，也就是人们给电脑的一系列指令。电脑需要指令也就是软件才能工作，比如打字要用打字软件，画图要用画图软件，听音乐要用播放音乐软件，当然上网也要用上网软件。我们熟悉的电脑软件越多，我们的电脑水平也越高。软件一般由专业人员或公司制作，我们只要学会这些软件的使用方法就行了。

主要电脑硬件介绍：

- ◆ **中央处理器：**又称CPU，是电脑的指挥中心，是电脑中的大脑，它的运行速度就是这台电脑的运行速度。
- ◆ **内存：**是中央处理器的临时数据库房。我们上网所看到的网页，是由CPU临时存到内存中的。内存小，能存放的网页信息就少；内存大，能存放的网页信息就多，炒股票、打游戏、看电影等都需要较大内存。
- ◆ **硬盘：**是电脑所有数据的存储库房。我们使用的软件、每个编写好的文件及数据都是保存在硬盘中的。
- ◆ **显卡：**使电脑显示器正常工作的硬件卡。只有安装合适的显卡，显示器才能正确显示各种颜色和图案。上网时如没有安装显卡，我们就无法正常浏览网页。



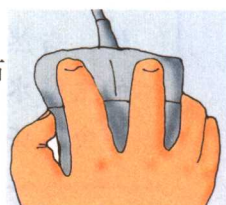
2. 认识鼠标和键盘

鼠标和键盘就是控制计算机的“手”，是我们和电脑对话的工具。使用电脑首先要学会操作鼠标和键盘，就像我们初学开车时，首先要学会操作方向盘一样。



键 盘

- ◆ **鼠标** 鼠标控制电脑的方式是“点击”。一般鼠标都有左键和右键，左键是常用键，按一下称“单击”，连按两下称“双击”，右键一般只“单击”。本书中所讲的“点击”都是指按一下左键，“双击”都是指按两下左键。握鼠标的方法如图所示。



正确握鼠标

- ◆ **键盘** 键盘主要作用是录入和编辑文字。键盘可分为录入区（字母键、数字键、符号键、编辑键）、功能键区和小键盘区。通过不同键（热键）的组合操作，键盘也可达到鼠标的操作效果。
- ◆ **光标** 光标是在录入文字时电脑所给出的录入位置指示亮线“|”，就像航标灯一样告诉我们录入的文字的位置。

◆ 键盘录入区编辑键的使用方法

1. **回车键Enter** 一般用于确认某项操作，对计算机下达“执行”的命令，在文字编辑中用于“另起一行”。
2. **退格键Backspace** 按一次就会删除光标前面的一个字。
3. **删除键Delete** 按一次就会删除光标后面的一个字。

4. **上档键Shift** 可以看到，每个数字键的上排都有一个符号，标点符号键也是如此。当我们需要输入上面的那个符号时，要先按“上档键”不动，再按该符号键，输入后松开。

5. **大写字母键CapsLock** 按一下此键，锁定灯亮，所打英文字母都是大写字母；再按一下，锁定灯灭，恢复正常状态。



③ 做好上网准备

我们都知道，看电视前要先准备一台电视机，再办理有线电视手续，然后接通天线。上网也是一样，上网前要做好如下准备：

1. 准备一台电脑；2. 到当地的电信部门办理上网手续；3. 连好网线。

◆ **配置电脑** 上网用的电脑，首先要有足够的内存，其次处理器要有一定的处理速度，还需要好的显示卡，如果您选择的是拨号上网，则还需配置内置或外接的调制解调器。下面提供主要配件的配置方案，仅供参考：内存：256M；处理器CPU：奔3以上（或600MHz以上）；显示卡：支持800×600以上的显示模式；硬盘：30G；如是拨号上网还要选择：内置调制解调器卡（内置“猫”）；其他选择请参考销售人员的建议。

◆ **办理上网手续** 因为上网需要通过电话线，所以办理上网手续要在当地的电信部门办理。上网一般有两种方式可供选择：

1. 宽带上网：每年交固定上网费，不限上网时间，上网速度快。特别适合经常打游戏、炒股票、即时通讯、打网络电话和从事网上教学的人群。
2. 电话拨号上网：按上网时间计费，上网速度慢。

◆ **连好网线** 1. 宽带网线的连接一般由电信部门专人负责，用户只需记住使用方法。
2. 拨号上网的网线连接一般由用户自己来做，主要是调制解调器（又称“猫”）与电脑的连接和调制解调器与电话的连接，从未连接过的用户可请电脑销售人员帮助连接。
3. 拨号上网电脑程序设置，请参照后面“拨号上网程序设置”一节。



三、开始上网



1. 上网步骤

下面以 Windows XP 操作系统为界面，以拨号上网方式为例，说明上网的步骤。上网一般分为两步：

1. 点击“连接”程序，让电脑连到互联网上，又称“联机”。

这一步是拨号上网方式必须的，但在宽带上网方式中，有时可以设置成开机后自动上网，这一步也就省略了。

2. 打开浏览器。浏览器是浏览网站的软件和窗口，打开浏览器浏览网站就像打开电视机收看电视节目一样。





2. 浏览器介绍

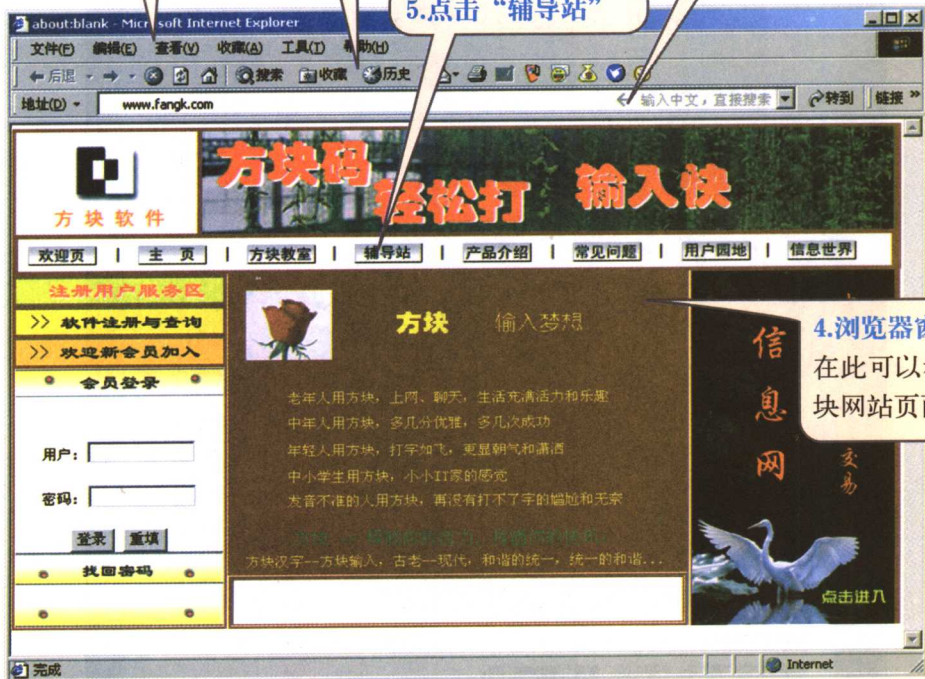
打开浏览器后，就可输入想要浏览的网站地址，调出该网站。下面以“方块网站”为例说明打开网站页面的方法，用户可以顺便在此注册软件并加入会员。因书中很多内容都是通过方块网站的“辅导站”讲解的，所以，用户在购买本书后应立即办理注册手续，以便能在辅导站实习和使用软件。

1. 菜单部分 主要用于当前网页的保存、打印、收藏及浏览器功能的设置。

2. 快捷按钮 主要用于网页的刷新、前进、后退、打开主页等。

3. 网址输入栏 在此输入要登录的网站地址：www.fangk.com 输入后按回车键。

5. 点击“辅导站”



4. 浏览器窗口
在此可以看到方块网站页面。



四、本书网上“辅导站”

以下是方块网站为本书设立的网上“辅导站”，用户只要点击相应的图标，就可以得到相应的辅导。另外辅导站还设有“网上导航”，用户在此可直达相关网站。

《中老年人上网打字一日通》

 **网上辅导站**

1. 网上看新闻
2. 在网上与朋友进行专题讨论——讨论区
3. 网上聊天——聊天室
4. 网易聊天室介绍
5. 查找资料——找几个菜谱
6. 网上软件注册、会员注册
7. 网上发信——电子邮件的撰写及发送方法
8. 申请电子邮箱
9. 网上收发电子邮件
10. 过节了，给朋友们发个电子贺卡
11. 网上购物
12. 在互联网上发布信息
13. 软件下载及安装
14. 网上游戏——麻将
15. 炒股票、观行情、看股评
16. 即时通讯——QQ
17. 即时通讯——MSN
18. 网络电话

网上导航	
聊天网站	新闻
新闻网站	搜狐
讨论社区	网易
电子贺卡	雅虎中国
电子邮箱	中华网
电视台	人民网
MSN主页	100
腾讯QQ	3721
游戏麻将	酷家乐
网上搜索	国防军事
美食天地	美食世界
幽默笑话	爱读文友
信息网站	法律文库
股票财经	科学技术
影视文学	音乐欣赏
购物商城	软件下载
医疗保健	省市政府

本站内容说明

本站主要是为用户提供《中老年人上网打字一日通》一书的网上实习及网上导航，请与该书对照浏览。

本站所提供的“聊天室、专题讨论区、邮局”等仅供实习用。

与其他网站的“聊天室、专题讨论区、邮局”等风格不尽相同，但用法大同小异。

中老年人上网要注意健康：1. 上网时间不要过长；2. 眼睛疲劳或身体疲劳时要休息一下；3. 心平气和、心情愉快。

用户还希望本书增加哪些内容、或对本书有不清楚之处可咨询：0411-84447629，或发邮件至：feng@163.com。



五、网上看新闻

互联网上有世界各地的，方方面面的新闻，许多新闻都是图文并茂，令人目不暇接。目前，互联网已成为世界上最大的新闻媒体和载体。浏览互联网的新闻后您会发现：世界之大，无奇不有；世界虽大，却又近在咫尺。

看过新闻后，您可参加后面的专题讨论，发表意见。

1. 点击方块网站的“网上看新闻”一行，或在浏览器地址栏中输入“www.163.com”，进入网易网站。



2. 这些是新闻题目，点击可看到新闻内容。

3. 这是新闻内容。

4. 这是专题讨论按钮。

台湾在野党要求当局对日强硬保护渔民利益

http://news.163.com 2005-06-13 01:43:05 来源: 华夏时报 网友评论 119 条

本报综合消息宜兰苏澳渔民近未罢置日本驱赶，渔船和渔民甚至被扣押，为抗议日本政府蛮横做法，近百艘渔船在钓鱼岛与彭佳屿海域集结，严正抗议日本剥夺台湾渔民的渔权。在野党近日纷纷要求民进党当局，在保护台湾渔民的利益上更硬起来。

国民党：当局太无能

网易理财频道

闪亮登场

国民党“立法院党团书记长”陈杰10日下午表示，日本把台湾的海域划入其经济海域，台湾当局不能不闻不问，当局让台湾渔民自力救济更是无能。官方应该拿出魄力 and 做法，维护台湾权利。陈杰说，“外交部”任由日本扣押台湾渔船，完全拿不出有效措施，相当无能，应该好好检讨。

对于渔民批评“海巡署”没有尽力“护民”，质疑陈水扁当局没有魄力，陈杰认为，日本如果仍然蛮横，台湾派出海军保护渔民也是应该的，日本如果做出

侵犯台湾的行为，甚至应该要有不惜一战的决心。

热门讨论：

网易网友 [220.194.245.*] 认为：

台湾当局对日本硬不起来，

共 119 条评论

引用 投票 举报 (0)

2005-06-13 06:59:50



六、在网上与朋友进行专题讨论

大型综合网站在每篇新闻之后都设有关于该新闻的专题讨论区，让大家发表自己的看法；也有很多网站设立了公众社区，大家可以在这里发布求助信息，也可以就某个问题进行专题讨论，还可以帮助别人。总之，这是互联网提供的一项非常有意义的服务。

参与讨论有两种形式：1.参与已有专题的讨论；2.提出一个新主题让大家讨论。

方块讨论区

作者：亚军
主题：如何保持身材？
时间：2005-5-24 18:00:49
[阅读与加入讨论](#)

请在此输入新的主题和内容

作者

主题

内容

请在此输入您的回复

作者

主题

内容

1.点击方块会员主页的“讨论区”，会出现此界面。

2.已有的讨论题目，点击此处可了解讨论情况并参与讨论。

4.如您想提一个新主题请大家讨论，可在此输入有关新主题的题目和内容。

5.点击此按钮可将新主题张贴到上面。

3.参与已有题目讨论的界面。输入自己的意见，然后点击“发表意见”。