



吴小凡 主编
施伯乐 主审

中老年人学电脑

提高篇

(WINDOWS XP 版)



上海科学普及出版社

扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学上网

Follow Oldkids

中老年人学电脑 提高篇

(Windows XP 版)

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑. 提高篇: (Windows XP 版) / 吴小凡主编.
—上海: 上海科学普及出版社, 2006.1
ISBN 7-5427-3419-9

I. 中... II. 吴... III. ①电子计算机—基本知识 ②窗口软件,
Windows XP —基本知识 IV. ①TP3 ②TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132029 号

责任编辑 胡名正 徐丽萍

**中老年人学电脑 提高篇
(Windows XP 版)**

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 273 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-3419-9/TP · 727 定价: 22.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

扶老上网科普丛书编委会

顾 问：陈积芳 沈振新
孙鹏鏢 杨张柱
贾文焕 张明珠
主 编：吴小凡
主 审：施伯乐
编 委：吴含章 张志安
王 勇 杨 丹

内容提要

本书以Windows XP为使用环境，着重在认识系统资源、建立用户文件、文件应用、维护操作系统、掌握应用软件和网络应用及安全防护等6个方面介绍电脑应用中的共性，从而提高读者对电脑应用的基本认识和操作水平。本书尽量注意为读者今后进行兴趣学习（如图像处理、视频编辑、网页制作、动画制作、网络应用等）打好基础。

本书适合中老年人阅读，可作为中老年电脑爱好者的科普读物。本书也适合作为各种中老年电脑中级培训班的教材，可用40学时完成本书的教学。

消除数字鸿沟
扶助老人上网

楊愷穎



序 言

上海市科学技术协会副主席

陈积芳

近年来,随着“扶老上网”活动的蓬勃开展,越来越多的中老年人学会了电脑的操作、用电脑上网,构成了我们这个大都市老年人生活中一条亮丽的风景线。

当前,我国进入了全面建设小康社会的新阶段,占人口比例近 20%的老年人在生活上步入小康应该是整个社会进入小康的重要标志。以往,我们在提高老年人物质生活方面做了很多实事,体现了社会制度的优越性。现在,绝大多数老年人物质生活条件改善、老有所养,相对地说,提高老年人的精神生活水平显得尤为重要。

“扶老上网”既是丰富老年人精神生活的新手段,也是提高老年人科学素养的新载体,同时,也给科普工作提供了新思路。“扶老上网”活动开展后,更多的中老年人上网了,他们利用电脑这个信息时代的工具,更好地接触和了解社会,扩大了交流对象和范围,更便捷地实现“老有所学、老有所乐”。而且,网络还能给中老年人的生活创造便利和快乐,促进他们跟异国他乡的亲朋好友沟通。从这个角度看,“扶老上网”可谓大有裨益。

《扶老上网科普丛书》的出版为“扶老上网”活动提供了很好的支持。这套丛书来自“扶老上网”工作的实践,精选了老年人迫切需要的电脑和网络知识,对老年人在用电脑上网时必要的操作进行了详细的指导,在试用过程中深受老年人喜爱。选择非常有推广价值的科技知识,针对非常明确的普及对象,使用深入浅出的阐述方式,决定了这套丛书将会在老年科普阵地上发挥积极的作用。

此外,这套丛书文字通俗、体系完整,对计算机及网络技术的概念阐述规范而科学,对中老年人学电脑由浅入深做了系统的安排。计算机科学和网络技术是当代最活跃的新科技,要在老年人中大力普及并不容易。实践出真知,《扶老上网科普丛书》的重点就是讲授方法、介绍操作,在实践中逐步积累,让老年人看得懂、学得会,从而渐入佳境。

最后,祝愿更多的中老年人在“扶老上网”活动中,在《扶老上网科普丛书》的帮助下,掌握电脑操作、经常上网冲浪,在网络中得到收获,在收获中得到乐趣!

前 言

《中老年人学电脑 入门篇》和《中老年人学电脑 提高篇》自 2002 年 5 月出版以来，历时三年，经过多次印刷，广为流传，特别是已被许多老年大学选为教材，编委会对支持该两本书的中老年读者十分感激，同时也为那么多人要用这两本书来学习电脑而深感责任重大。

三年来，扶老上网形势有了很大的变化。据 2004 年 7 月中国互联网络发展状况统计报告（第 14 次），全国上网人数为 8 700 万，60 岁以上的上网人数占 0.7%；据 2005 年 1 月中国互联网络发展状况统计报告（第 15 次），全国上网人数为 9 400 万，60 岁以上的上网人数占 1.1%。半年时间内 60 岁以上老年人上网人数的统计值净增 40 多万，是各年龄段上网人数增加最快的。

三年前跟着老小孩网站学电脑的老人，现在大多已经在使用 Photoshop、Dreamweaver、Flash、Video Studio，他们制作的数码照片、网页、动画、电子相册、演示文稿、家庭电影已具有相当水平，在每年老年人数码大赛中的获奖作品真可以和一些专业作品媲美。在扶老上网活动的推动下，在越来越多的中老年电脑应用高手榜样的鼓舞下，近年来中老年人对学习电脑入门的要求已经不能和前几年同日而语。他们已经不满足于上网浏览和收发电子邮件了，而是希望打下坚实的基础，根据自己的爱好继续深入学习更新的内容。加上现在老年人大多已经不再使用小辈淘汰下来的旧电脑，他们懂得将来自己要处理图像、音频和视频，必须要有一台档次较高的电脑。现在新电脑都安装了 Windows XP 操作系统，而我们原先出版的两本书还停留在 Windows 98 操作系统上，对初学的中老年人来说，学的和用的哪怕只是细微的差别也会造成很大的困惑。面对新一群的中老年人学习电脑的热情和期望，我们一方面为他们的学习电脑的新发展而高兴，另一方面也深感必须尽快写出符合他们要求的读物，只有这样才能使这套《扶老上网科普丛书》始终成为中老年人的好朋友。

为此，《中老年人学电脑 入门篇（Windows XP 版）》和《中老年人学电脑 提高篇（Windows XP 版）》经过半年多时间的编写、试讲和修

改，在多期学员和老师的认同下，终于出版了，希望还不算太迟，也希望中老年读者能继续喜欢和爱护这两本书。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》基本上保留了原书的选材、结构和表述方式。《中老年人学电脑 入门篇（第二版）》和《中老年人学电脑 提高篇》在长期的教学过程中已经确立了一套大纲，已经被上海市扶老上网工程以及众多的老年大学肯定，其体系还是比较适合中老年人学电脑的，介绍的 80+80 个操作都是比较实用和必需的。对原书的表述方式老年人普遍反映看得懂，很多人还能用这两本书自学，因此，这次改写我们尽量做到保持原有的特色。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》的主要改变是适合使用 Windows XP 操作系统电脑的读者学习。Windows XP 不仅使电脑的工作更稳定，而且使操作更简单，Windows XP 的“开始”菜单、任务窗格、位置窗格使过去我们比较强调的操作难点如双击、快捷菜单、切换窗口等变得不太重要了。这两本书都直接引进 Windows XP 的基本操作方法，与原书相比差别较大，但对初学者来说因为使用了新的操作系统反而带来了方便。Windows XP 的多媒体支持能力的增强，使得我们有可能对初学电脑的读者多介绍一些图像、声音的基本处理，以适合大家从电脑中寻找快乐的需要。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》在介绍操作时尽可能地适应当前电脑发展的潮流，如少讲软盘而介绍了 U 盘；少讲拨号连接而多介绍宽带上网；邮件开始重视附件，上网则强调搜索；入门开始就引入图像、声音和视频应用的基础，从重视“我的文档”发展到同样重视“图片收藏”、“我的音乐”和“我的视频”。所有的变化对已经学过一点 Windows 98 的读者来说都会带来许多新意，但对刚开始学电脑的读者来说，一切都是那么自然，好像本来就是应该这样的，既容易看懂又容易操作。

《提高篇（Windows XP 版）》汲取了中老年读者对原《提高篇》的意见，着重在认识系统资源、建立用户文件、文件应用、维护操作系统、掌握应用软件和网络应用及安全防护等 6 个方面，介绍电脑应用中的共性，从而提高读者对电脑应用的基本认识和操作水平。我们分析了已经在学习图像处理、视频编辑、网页制作、动画制作、网络应用等电脑应

用的中老年人遇到的基础问题，加强了基础操作的练习，希望学完本书的读者能为今后进一步的兴趣学习打下坚实的基础。

感谢最近两期老小孩电脑培训提高班的全体学员，他们以本书的初稿为教材，认真地阅读和实践，从而提出了许多宝贵意见，其中大部分意见都已经在书中得到采纳。吴晓阳同学放弃暑假休息，为本书的插图和操作的改写做了大量的工作，特致谢意。

还在使用 Windows 98 / 2000 等操作系统的读者不一定急于升级系统，因为有的电脑可能并不适合使用 Windows XP，可以继续阅读已经出版的《中老年人学电脑 入门篇（第二版）》和《中老年人学电脑 提高篇》。

编 者

2005 年 9 月

《扶老上网科普丛书》

出版者的话

随着人口老龄化程度的提高,要提高老年人的生活质量,既要保证物质生活权益,也要改善精神生活内涵。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。扶助中老年人上网是为了“倡导人人共享、消除数字鸿沟”。

本丛书是对中老年人系统教授电脑入门知识的教材,有助于中老年人克服学习电脑的困难,走进网络世界。本丛书的最大特点是“从老人中来、到老人中去”,内容根据中老年人特点精心选择,且在中老年人电脑培训班中长期试用,根据教学反馈几经修改,还请复旦大学著名计算机专家施伯乐教授审阅、指正。本丛书内容详实,图文并茂,强调实践,深入浅出,行文简洁,通俗易懂,经数千名中老年电脑培训班学员阅读和使用后,普遍反映内容亲切朴实,读后大有收获,誉之为“不可多得的好书”。

本丛书面世后,在全国中老年电脑爱好者中所产生的热烈反响出乎编者的意料之外。本丛书已经成为全国多个老年团体、老年大学、街道社区等推荐或指定的上网教材。“老小孩”网站用本丛书作为教材培训了许多老年学员,其事迹受到中央电视台、上海电视台、《解放日报》、《新民晚报》、《新闻晚报》等诸多媒体报道,东方广播电台金色频率、《上海老干部工作》等还对本丛书作了专门推荐。

本丛书按照中老年人学习的一般进程,由浅入深地分册出版,各分册是相对独立的,读者可以按照各自的学习阶段和需要选读各分册。已经出版的和即将出版的分册有:

《中老年人学电脑 入门篇》 上海市优秀科普作品,面向从未接触过电脑的中老年人,以实际操作为主线,介绍电脑和网络的基本知识。主要内容是:Windows 98 应用基础、输入文字、上网和收发电子邮件。本书也适合中老年人培训班作为电脑入门教材,约 20 教时就能完成电脑入门培训。

《中老年人学电脑 入门篇 (Windows XP 版)》 适合 Windows XP 用户。

《中老年人学电脑 提高篇》 在上海图书交易会上被评为“最受欢迎的图书”。把《入门篇》的基本操作提升,使读者能把各种电脑应用(包括网络应用)融会贯通。以 Windows 98 为背景介绍文件组织,用户文件,程序的建立、设置和管理等,引导读者掌握各种文件的应用和管理。

《中老年人学电脑 提高篇（Windows XP 版）》适合 Windows XP 用户。

《中老年人学上网 网络篇》通俗地叙述 Internet 怎样工作及怎样上网，重点介绍常用的浏览器、电子邮件、文件下载等客户端软件的设置和使用，还介绍计算机和网络的安全问题及其防护。本书适合已经能上网浏览和使用电子邮件，并想进一步提高网络使用水平的读者自学，也适合老年大学和老年培训班作为相当于网络初级课程的教材。

《中老年人学上网 应用篇》介绍 10 种对老年人很有用的网络应用：网上新闻、网上查询、网上图书馆、网上学习、网上娱乐、网络游戏、网上交流、网络电话、网上购物和网上理财。读者可以在阅读本书的同时，结合上网操作，掌握这些应用，帮助自己提高生活质量，消除数字鸿沟。

《中老年人学上网 技巧篇》介绍各种上网技巧，帮助读者提高操作水平和上网效率，节省上网费用。书中的技巧按照接入、浏览、搜索、注册、下载、邮件、多媒体和安全等分类，适合自学，是中老年人学上网的参考资料。

《中老年人学上网 主页篇》制作个人主页可以使中老年人全面提高电脑操作和网络应用水平，真正融入网络。本书通俗地介绍制作个人主页的方法，并帮助读者规划、设计和管理个人主页。

《中老年人学电脑 数码篇》介绍数码产品的应用，包括手写输入板、移动式存储设备、数码相机、扫描仪、数码摄像、数码录音和 MP3 等的选择和使用方法，普及信息数码化的科学知识，让中老年人提高生活质量。

《中老年人学电脑 图像篇》用电脑制作和处理图像受到中老年人的普遍喜爱，但学习复杂的专业图像处理软件，对中老年人来说有点困难又不实用。本书从鼠标画图、修改照片、制作贺卡和电子相册等实际应用出发，介绍电脑图像的基本知识和一些容易使用的图像处理软件，帮助中老年人用电脑玩得更开心。

《中老年人学电脑 动画篇》很多中老年人喜欢 Flash 动画。本书介绍动画形成的原理和收集、欣赏动画的方法，通过制作动画的实例讲述 Flash MX 的使用，让读者学会创建动画，并把动画应用到邮件、贺卡和网页中去。

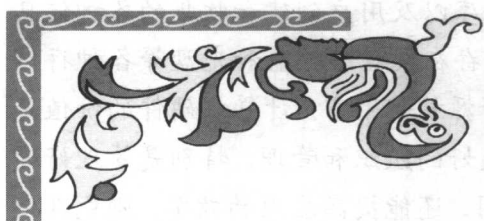
《中老年人学电脑 娱乐篇》电脑和电视机、DVD 等一样，已成为家庭娱乐的工具；电脑上网以后，融入了许多网络服务，更成为一种新颖娱乐工具。本书介绍电脑的多媒体配置和电脑娱乐，并详尽地介绍网上娱乐。

《中老年人学电脑 维护篇》本书由浅入深地介绍电脑系统软硬件，日常维护和常见故障处理的方法，帮助中老年人学习电脑系统的基本知识，更深入地认识电脑，提高处理一般故障的能力。

目 录

第 1 章 认识软件资源	1
1.1 文件及其属性	2
1.2 文件夹及其属性	7
1.3 重要位置“我的电脑”	11
1.4 文件夹结构	18
1.5 资源管理器	22
1.6 管理文件夹和文件	27
第 2 章 建立用户文件	33
2.1 创建文档	34
2.2 文件的保存	41
2.3 收集网上信息	46
2.4 收集设备上的信息	56
第 3 章 使用用户文件	63
3.1 打开文件	64
3.2 复制和移动文件	73
3.3 压缩和解压缩	76
3.4 文件的发送	89
3.5 插入文件	91
3.6 打印文件	94
第 4 章 系统的维护和设置	107
4.1 Windows XP	108
4.2 系统的维护	115
4.3 对磁盘的管理	121
4.4 系统设置	125
4.5 设备管理器	137
4.6 任务管理器	141
第 5 章 使用和管理程序	147
5.1 应用程序的安装	148
5.2 下载软件	153

5.3	启动程序	158
5.4	程序的命令集	162
5.5	设置程序	175
5.6	获取帮助	181
第 6 章	网络应用	189
6.1	网络设备的安装和设置	190
6.2	浏览器软件	197
6.3	邮件管理软件	208
6.4	安全保护	226
附 录	操作索引表	239



第1章 认识软件资源

系统软件资源是指电脑的软件系统，它包括各种存储器中存储的程序和信息。要提高应用电脑的水平首先要提高对系统资源的认识，要了解自己的电脑能够做什么，不能做什么；了解各种应用应该使用哪些资源；应用的结果又会使计算机改变了哪些资源；使电脑永远保持充分、有效的资源，让自己使用起来能得心应手。



本书漫画作者：耿志鑫



系统的软件资源包括操作系统、应用程序以及用户创建和收集的各种信息(文章、图片、音乐、影片等),它们都保存在硬盘、软盘和光盘等各种存储器上。一台计算机使用的时间越长,软件资源就越丰富。计算机硬件的价值是有限的,而软件资源的价值却是无限的。良好的组织和管理,特别是管理好硬盘上的软件资源,不仅能扩大计算机的应用,还能提高应用的效率,避免在使用中出现麻烦。对提高驾驭计算机的能力而言,提高对软件资源的组织和管理的能力是提高计算机应用能力的重要基础。

1.1 文件及其属性

在计算机中各种信息都保存为一个文件,文件都是由数据构成的,即任意一个文件中都是一连串二进制数。而各种文件的实际内容却不尽相同,有的是文字,有的是图片,有的是声音,有的是动画,有的却是程序,从而构成了各种不同类型的文件。

文件可以分成**程序文件**和**信息文档**两大类:程序文件是安装程序时建立起来的,一般都在执行时由程序来调用,不可以随便处理这些文件。用户创建和收集的信息保存的文件是信息文档,可以随意使用和处理这些文件。

在 Windows XP 环境中,每个文件都表示为一个图标,图标的下方(或右方)标出了文件名。如果是图像文件,Windows XP 还可以用图像的“缩略图”来替代图标,让用户一看就知道是一个什么样的图像。

文件的性质和特征是用文件的**属性**来表明的,可以查看每个文件的属性。

操作 1 查看文件属性

1. 打开“开始”菜单,单击其中的“我的电脑”,打开“我的电脑”窗口,如图 1.1 所示。
2. 在“我的电脑”窗口中打开 C 盘。在 C 盘窗口中打开“Windows”文件夹,Windows 文件夹窗口中显示了它包含的全部子文件夹和文件(注意窗口的地址栏中标有“C:\Windows”)。
3. 将指针指向一个名为“setuplog”的文件图标,显示一个黄色的小框,框中标明了文件的主要属性:“类型”、“修改日期”和“大小”,如图 1.1 所示。

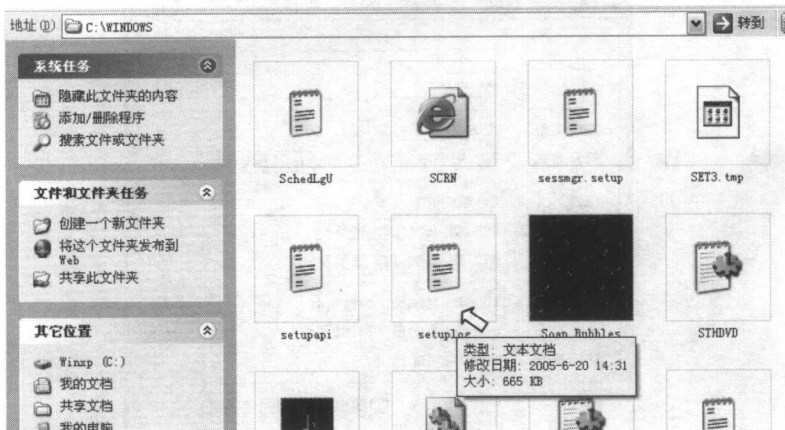


图 1.1 文件“setuplog”的主要属性

4. 如果要了解这个文件详细的属性信息，可以对文件图标单击右键，打开快捷菜单。在菜单中单击“属性”命令，如图 1.2 所示。



图 1.2 打开文件的快捷菜单

5. 打开的文件“属性”对话框如图 1.3 所示。在“常规”选项卡中列出了文件的基本属性：文件图标、文件名、类型、打开方式、位置、大小、创建时间、修改时间和访问时间；还列出了可以设置的文件属性：只读、隐藏和存档。