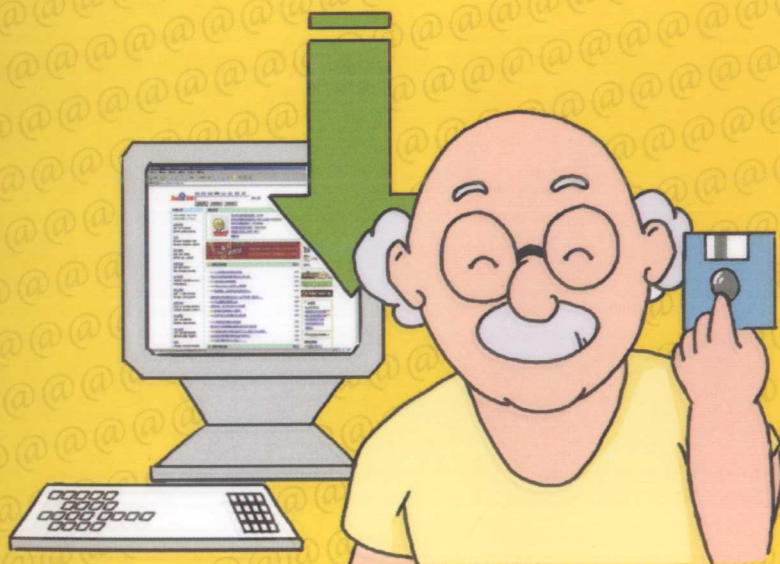


老年人——  
**网络新生活**丛书

# 网络资源下载

◎ 主 编 陈露晓

◎ 分册主编 王兴佳 陈 铀



老年人网络新生活丛书

# 网络资源下载

 中国社会出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

网络资源下载/陈露晓主编. —北京: 中国社会出版社,  
2009. 10

(老年人网络新生活丛书)

ISBN 978-7-5087-2840-7

I. 网… II. 陈… III. 因特网—基本知识  
IV. TP393. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 167972 号

---

**书 名:** 网络资源下载

**主 编:** 陈露晓

**分册主编:** 王兴佳 陈 铀

**责任编辑:** 侯继刚

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

**网 址:** www.shcbs.com.cn

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京凯达印务有限公司

**开 本:** 145mm×210mm 1/32

**印 张:** 5.375

**字 数:** 115 千字

**版 次:** 2010 年 1 月第 1 版

**印 次:** 2010 年 1 月第 1 次印刷

**定 价:** 10.00 元

# 《老年人网络新生活丛书》编委会

丛书主编：陈露晓

分册主编：王兴佳 陈 铀

编委会成员：孙晓磊 胡 杨 王 玮 王兴佳  
陈 铀 于 凌 申 卉 木胜玉  
喻亚男 翟文婧 魏雅洁 张联刚  
张俸骅 耿 毅 李彦涛 郭旭光  
孔 坤 付 强 丁嘉尚



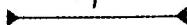
## 前 言

21 世纪是以信息技术和互联网为标志的数字化时代。伴随着生活水平和文明程度的提高,网络已逐步成为人们日常生活中获取信息、交流沟通、娱乐休闲的必备工具。通过网络,人们可以进行无纸化办公,处理日常生活和工作中的各种事务,可以快捷地与人进行沟通交流,如收发电子邮件、QQ 在线聊天;可以自由地享受各种信息服务,如浏览新闻、查看各种资讯、网上便捷购物;可以畅意地娱乐,如听音乐、看电影、下象棋、打牌,等等。

网络,已成为我们现实生活中一个重要的组成部分。然而作为一项新的科技成果,网络知识的普及仍然是一个亟待解决的问题。主要表现如下:

对于年轻一代,尽管懂得电脑和网络的应用,但知之不全,表现为,懂得建博客的人,未必懂得图像处理;懂得网络游戏的人,未必懂得电脑维护等。对于年长一点的,有的只会电子邮件的收发,有的只会简单的文字处理,有的只会 QQ 聊天,且年龄越长的普遍表现出对电脑和网络的应用知识越贫乏。

为此,我们编写了该套网络新生活丛书,且立意主要





是为广大老年朋友进行电脑和网络使用的技术指导,并提供最便捷的应用服务。

据一项调查显示,在接受调查的 60 岁以上老人中,有 60% 的人希望学习如何使用计算机及怎样上网冲浪,其中,70% 以上的人相信电脑可以帮助他们与社会保持联系和更好地了解世界,40% 以上的人说学习电脑可以拉近他们与孩子们的距离,使他们更好地沟通。

可见网络知识普及对中老年人来说更有需求渴望。另外与青少年相比,中老年人具有以下三个方面的特点:

时间充裕。许多退休老人虽年过花甲但精神矍铄,没有明显老态。然而奔波劳碌之后的余暇,总不能天天碧波潭边垂钓、树荫凉下下棋吧? 上网又将成为他们的另一乐趣。

人老心不老。退下岗位的老人们,具有丰富的社会阅历,对社会的变化十分关注,尤其是对自己曾为之奋斗的事业仍有一种参与的愿望,总希望从各个方面了解有关信息,或通过一些途径提出自己的建议。网络将成为他们介入社会的重要渠道。

生活基本自足。到了退休年龄的人,吃、穿、用的花费相对不多,而其退休工资却相对能自足。上网也就自然构成了他们生活中的另一道风景线。

基于此,我们着力打造本丛书的三个特色:

一是全。其内容涵盖网络基础、电脑维护、文档编辑、网络资源下载、网络视听、博客人生、网络冲浪、网络阅读、网络聊天、网上休闲、网络照相与摄像、网络理财等,包罗



了网络使用时所有能遇到的问题。其目的是给老年人提供多种网络技术服务,以期构建他们多彩的网络生活。

二是浅。即浅显易懂,运用最通俗的语言文字和大量上网图片,给读者奉献最直观的文字信息和分解步骤讲解,以便读者能速学速会。这主要是为了解决年长者学习网络知识的实际困难。40多岁的人,生活节奏快,需要一学就会;50多岁的人,电脑知识底子薄,需要手把手地教;60岁以上的老者,接受新知识慢,需要图文并茂地一步一步尝试。

三是趣。纯技术上的学习往往是枯燥和乏味的,为了强化其可读性,本书摒弃技术讲述的专业拗口和晦涩难懂的弊病,力求以通俗、富有生活情趣的语言和鲜活的上网操作案例,来激发老年朋友们的阅读兴趣。

为此,该套丛书以老年人上网知识普及为着笔点,以实际操作性极强的手法行文,打破技术陌生的心理障碍,同时配有大量的上网界面图,来加强操作学习过程中的直观性,让老年朋友们网络冲浪无障碍,真正成为老年朋友们上网的伴侣和中青年朋友上网的宝典。



# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 概 述 .....      | 2  |
| 一、基本知识 .....       | 2  |
| 1. 什么是下载 .....     | 2  |
| 2. 什么是上传 .....     | 2  |
| 3. 什么是断点续传 .....   | 3  |
| 4. 什么是 FTP .....   | 3  |
| 5. 单线程与多线程下载 ..... | 4  |
| 二、常用下载方法 .....     | 5  |
| 1. 目标另存为法 .....    | 5  |
| 2. 应用软件下载 .....    | 8  |
| 三、常见下载文件格式 .....   | 9  |
| 1. AVI 格式 .....    | 10 |
| 2. DV-AVI 格式 ..... | 11 |
| 3. MPEG 格式 .....   | 11 |
| 4. DivX 格式 .....   | 12 |
| 5. MOV 格式 .....    | 12 |
| 6. ASF 格式 .....    | 13 |
| 7. WMV 格式 .....    | 13 |
| 8. RM 格式 .....     | 13 |
| 9. RMVB 格式 .....   | 13 |





|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>第二章 QQ 旋风</b>      | 15 |
| 一、QQ 旋风 2，如何不一样       | 15 |
| 1. 速度更快               | 15 |
| 2. 质感清爽               | 16 |
| 3. 最简单的下载方式           | 17 |
| 4. 个性化换肤              | 18 |
| 5. 一站式资源查找            | 18 |
| 二、QQ 旋风 2 使用小技巧       | 19 |
| 1. 站内快捷搜索             | 19 |
| 2. 查看任务详细信息           | 20 |
| 3. 无处不在的方便入口          | 20 |
| 4. 下载特定格式文件           | 20 |
| 5. 点击黑色阴影域实现关闭        | 22 |
| 6. 快速找到文件             | 23 |
| 7. 悬浮框设置              | 23 |
| 三、下载及安装               | 23 |
| 1. 系统要求               | 23 |
| 2. 下载                 | 24 |
| 3. 安装                 | 24 |
| 4. 卸载                 | 27 |
| <b>第三章 网际快车</b>       | 29 |
| 一、网际快车简介              | 29 |
| 二、下载和安装               | 30 |
| 1. 下载快车 3             | 30 |
| 2. 安装快车 3             | 31 |
| 3. 卸载快车 3             | 33 |
| 三、快车设置                | 36 |
| 1. 如何进行快车 3 默认下载目录的设置 | 36 |



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 2. 如何进行快车 3 的类别管理 .....            | 37 |
| 3. 如何进行快车 3 的分组管理 .....            | 38 |
| 4. 如何进行快车 3 的任务列表的管理 .....         | 39 |
| 5. 如何使用“悬浮窗和迷你列表” .....            | 43 |
| 6. 如何使用“共享磁盘文件” .....              | 44 |
| 7. 如何使用皮肤和皮肤管理器 (Skin Manager) ... | 46 |
| 8. 如何使用“视频预览” .....                | 47 |
| 9. 如何使用“XP 连接数修改工具” .....          | 50 |
| <br>                               |    |
| <b>第四章 迅 雷</b> .....               | 52 |
| 一、迅雷的工作原理 .....                    | 52 |
| 1. 多点下载 .....                      | 52 |
| 2. 使用类似 BT 的 P2P 下载技术 .....        | 53 |
| 3. 收集用户提供的资源 .....                 | 53 |
| 二、WEB 迅雷与迅雷 5 .....                | 54 |
| 三、迅雷下载及安装 .....                    | 56 |
| 1. 下载 .....                        | 56 |
| 2. 安装 .....                        | 57 |
| 四、迅雷的应用 .....                      | 61 |
| 1. 任务分类说明 .....                    | 61 |
| 2. 更改默认文件的存放目录 .....               | 62 |
| 3. 子分类的作用 .....                    | 62 |
| 4. 任务管理窗口的隐藏/显示 .....              | 65 |
| 5. 代理服务器 .....                     | 65 |
| 6. FTP 探测器 .....                   | 65 |
| 7. 雷区和雷友 .....                     | 66 |
| 8. 重启未完成任务 .....                   | 67 |
| <br>                               |    |
| <b>第五章 BT 下载</b> .....             | 68 |



|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 一、了解 BT 原理 .....                 | 68     |
| 二、BT 中常见术语解释 .....               | 70     |
| 三、BitComet 下载和安装 .....           | 73     |
| 1. 下载 .....                      | 73     |
| 2. 安装 .....                      | 74     |
| 四、BT 下载方式 .....                  | 81     |
| 1. 从哪里获得 torrent 文件 .....        | 82     |
| 2. 如何向 BitComet 中加入 BT 任务 .....  | 83     |
| 五、制作种子方法 .....                   | 84     |
| 1. 源文件 .....                     | 84     |
| 2. 网络类型 .....                    | 85     |
| 六、BT 下载参数设置 .....                | 85     |
| 1. 常规选项卡 .....                   | 85     |
| 2. 高级设置选项卡 .....                 | 87     |
| 3. 发布者选项卡 .....                  | 88     |
| 4. BitComet-HTTP /FTP 批量下载 ..... | 89     |
| <br><b>第六章 电驴下载</b> .....        | <br>95 |
| 一、什么是 eMule .....                | 95     |
| 1. 电驴的历史 .....                   | 96     |
| 2. eDonkey 电驴和 eMule 电骡的区别 ..... | 98     |
| 3. 电骡 eMule 下载原理 .....           | 100    |
| 4. 电驴宗旨：我为人人，人人为我 .....          | 101    |
| 二、海量资源任你搜 .....                  | 102    |
| 1. 用电驴都可以下载到什么东西 .....           | 103    |
| 2. 电驴资源搜索心得 .....                | 106    |
| 3. 新电驴有哪些优势 .....                | 109    |
| 三、电驴的下载和安装 .....                 | 111    |
| 1. 下载 eMule .....                | 111    |



|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 2. 安装 eMule .....             | 112     |
| 3. 选择下载后文件的存放位置 .....         | 115     |
| 4. 文件下载 .....                 | 117     |
| 5. 上传文件 .....                 | 120     |
| 四、电驴的相关设置 .....               | 121     |
| 1. 菜单说明 .....                 | 121     |
| 2. 选项设置 .....                 | 124     |
| 五、关于 eMule 下载伤硬盘的话题 .....     | 128     |
| 1. 先说一下现代硬盘的工作原理 .....        | 128     |
| 2. 那么，热量是怎么来的呢 .....          | 130     |
| 3. 这里不得不说一下某人的几个错误 .....      | 130     |
| 4. 最后补充若干点 .....              | 133     |
| <br><b>第七章 下载软件对比测评</b> ..... | <br>135 |
| 一、主流下载工具评测 .....              | 135     |
| 1. 前言 .....                   | 135     |
| 2. 评测软件 .....                 | 135     |
| 3. 评测版本详细信息 .....             | 136     |
| 4. 不做任何下载时的系统资源占用 .....       | 138     |
| 5. HTTP 下载速度及系统资源占用 .....     | 140     |
| 6. BT 下载速度及系统资源占用 .....       | 141     |
| 7. eMule 资源下载速度及系统资源占用 .....  | 143     |
| 8. 评测总结 .....                 | 144     |
| 二、下载软件悬浮窗功能测评 .....           | 145     |
| 1. 网际快车 (FlashGet) .....      | 146     |
| 2. 迷你快车 (FlashGet Mini) ..... | 148     |
| 3. 迅雷 5 .....                 | 150     |
| 4. 超级旋风 .....                 | 152     |
| 5. 比特彗星 (BitComet) .....      | 153     |

## 关于下载上传网络资源

在网络中寻找到自己喜欢的东西后,是否想将其“据为己有”呢?通过下载的方式能够让你实现这个愿望。与此对应的是,如果您有许多好的作品和东西,想不想与其他朋友一起分享呢?通过上传的方式就可以实现。这里给大家详细介绍了下载与上传的方法。本书主要介绍几款常用的下载软件,您可以根据实际情况来选择合适的下载软件。



# 第一章

## 概述

在下载与上传网络资源之前,需要对其相关的术语有所了解,这样才能够让我们在下载与上传文件的时候更加心中有数。

### 一、基本知识

#### 1. 什么是下载

所谓下载,就是将网上的资料,包括图片、文档、软件以及其他文件等保存到本地电脑硬盘上。这样能够极大地方便自己使用,最为典型的一个例子就是下载电影。网络中提供了在线观看电影的功能,但是由于网络速度等诸多原因,会让电影观看的流畅度和清晰度降低。而如果用户将电影下载到自己的电脑中,再进行观看,以上缺点就会消失,让你真正体会电影带来的乐趣。

#### 2. 什么是上传

上传与下载相反,即将本地机上的资料传到网上去。好的东西一定要与他人分享,这样才能让这个好东西的功



能发挥到极致！通过上传可以实现你的这个梦想。比如，你研究并发现了一种能够快速记忆英语单词的方法，通过网络的上传功能将这个好方法告诉大家，何乐而不为呢？

### 3. 什么是断点续传

断点续传，字面意思较明显，即由于某种原因使服务器与客户机暂时失去联系，致使本次传输被迫中断，从而导致文件传送未能全部完成。一旦网络连接正常，支持断点续传的工具软件能够根据断线时记录的传输进度自动地把未传的部分继续传送下去，直至传送完毕。

传统浏览器 IE 或 Netscape 提供的文件传输功能都十分有限，传送文件时常会因不明原因而“掉线”，若想继续进行传送本次下载文件就不得不从头开始。此方法在局域网内部和较近的站点尚可使用，对于路由不好的站点而言，用户就只能“坐以待毙”了。

### 4. 什么是 FTP

网络文件传输可以定义为：文件借助计算机网络在各个计算机之间传输。准确地说是指文件数据遵循一定的规则，在客户机端与客户机端之间、客户机端与文件服务器之间或者文件服务器与文件服务之间的交换。

文件服务实质上就是将文件集中在 Internet 网上一个或多个主机上，用户通过 Internet 连到这些主机上，然后使用具有网络文件传输功能的软件进行文件的下载或上传。文件服务器是指提供文件服务的一些机器，主要由分布在全球各地的网络中心或有条件的个人提供。目前，全球像这样的服务器数不胜数，网络资源十分丰富。



通常情况下,文件传送是在客户机与文件服务器之间进行的。人们常常根据文件的传送方向习惯性地分为文件上传和文件下载两种形式。文件上传是指将文件从客户机传到文件服务器上;而文件下载则是将文件从文件服务器传送到客户机。文件传输所遵循的规则是一个称为FTP(File Transfer Protocol)的协议,即“文件传输协议”。该协议是网络信息传输的规范之一。

## 5. 单线程与多线程下载

单线程就是一次只能下载一个任务,多线程就是可同时下载多个任务。多线程下载的原理是这样的:通常服务器同时与多个用户连接,用户之间共享带宽。在单线程下载中,如果N个用户的优先级都相同,那么每个用户连接到该服务器上的实际带宽就是服务器带宽的N分之一。可以想象,如果用户数目较多,则每个用户只能占有可怜的一点带宽,下载将会是个漫长的过程。

如果你通过多个线程同时与服务器连接,那么你就可以获得较高的带宽了。例如原来有10个用户都通过单一线程与服务器相连,服务器的总带宽假设为56kbps,则每个用户(每个线程)分到的带宽是5.6kbps,即0.7k字节/秒。如果你同时打开两个线程与服务器连接,那么共有11个线程与服务器连接,而你获得的带宽将是 $56/11 \times 2 = 10.2\text{kbps}$ ,约1.27k字节/秒,将近原来的两倍。你同时打开的线程越多,你所获取的带宽就越大(原来是这样,以后每次我都通过1k个线程连接)。当然,这种情况下占用的机器资源也越多。有些号称“疯狂下载”的下载工具甚至可以同时打开100个线程连接服务器。不过笔者以为凡





事适可而止,不要做得太绝了。这样让别的用户怎么办呢(不管?不太好吧!)?

## 二、常用下载方法

下载各种网络资源,我想只要会上网,就不会不知道吧。这里我来总结一下。

### 1. 目标另存为法

很多时候,我们会看到一些赏心悦目的网页,想把它保存到我们自己的电脑(硬盘)上,以后欣赏或和朋友一同欣赏。当普通的屏幕截图不能保存网页的多姿多彩的时候,我们就要用到这种“网页下载方式”。见图 1-1。

