

视频教学 一看就会 无师自通 得心应手

易学
畅销版

老年人学电脑

华诚科技 编著



新手易学

版式新颖 内容丰富
全程图解 一学就会
知识技巧 一应俱全
书盘结合 互动教学
视频讲解 生动有趣



精心设计

一套完整的视频教学体系



机械工业出版社
China Machine Press

视频教学 一看就会 无师自通 得心应手

老年人学电脑

华诚科技 编著

新手易学



机械工业出版社
China Machine Press

本书专门针对老人这一特殊群体而编写，是一本指导老年人学习电脑基础与上网的入门级图书，老年人只要照书操作，就能立马掌握电脑的使用。本书简单易学、通俗易懂、实用性强，以丰富的实例操作以及细致的图示说明，帮助老年朋友按部就班地学会电脑的使用，快速掌握文字处理、游戏、上网娱乐、聊天、收发邮件等知识。本书还简单介绍了电脑安全与维护方面的知识，包括如何维护、优化电脑，如何查杀病毒、木马，让老年人惬意上网不用愁。

本书配1张多媒体教学视频光盘，多媒体教学视频让读者像看电视一样学电脑，学习效果立竿见影。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

老年人学电脑/华诚科技编著. —北京: 机械工业出版社, 2010. 1

(新手易学)

ISBN 978-7-111-29156-5

I. 老… II. 华… III. 电子计算机—基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217604号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑: 刘立卿

北京京北印刷有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

184mm×260mm·14.5印张

标准书号: ISBN 978-7-111-29156-5

ISBN 978-7-89451-318-2(光盘)

定价: 29.80元(附光盘)

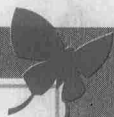
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010)88378991; 88361066

购书热线: (010)68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010)88379604

读者信箱: hzjsj@hzbook.com



前言

老人年纪大了，儿女又多不在身边，买台电脑丰富一下晚年生活是不错的选择。由于当今社会电脑的普及，老年人学习电脑也不是什么稀罕事，而且随着时代的进步，老人更应该积极地学习电脑的使用，让它成为丰富自己娱乐生活的工具。为了使更多完全不懂电脑的老人尽快掌握电脑的基本知识和相关操作，我们编写了本书。由于本书专门针对老人这一特殊群体而编写，因而在写作时十分注重语言的通俗易懂和操作的实用性，让老人们只要照书操作，就能立马掌握电脑的使用。

主要内容

本书是一本指导老年人学习电脑基础与上网的入门级图书，共有 14 章。第 1 章从让老年朋友认识电脑、了解电脑入手，重在掌握电脑的启动与关闭这些基本操作；第 2 章主要介绍 Windows XP 系统以及文件、文件夹的管理知识，让老年用户轻松学会如何管理自己电脑中的资源；第 3 章快速学打字，教老年朋友键盘指法与输入法的使用，让他们快速学会用电脑打字；第 4 章主要介绍 Word、Excel 两款最常用办公软件的使用；第 5 章介绍如何使用一些常用的工具软件，如千千静听、暴风影音、计算器、录音机，以及如何用电脑自带的游戏进行娱乐等；第 6 章则实用地讲解了目前主流的数码产品，如数码相机、DV 摄像机的连接与使用，还介绍了照片的处理与电子相册的制作知识；从第 7 章开始便进入了上网部分的学习，第 7~13 章分别介绍了浏览网页、搜索下载、查找信息、用 QQ 和 Skype 聊天、收发电子邮件、听音乐、看电影、网上投资理财等知识，让老年用户轻松学会上网。为了使老年朋友更安全地使用电脑，本书第 14 章特别介绍了电脑安全与维护方面的知识，包括如何维护、优化电脑，如何查杀病毒、木马，让老年人惬意上网不用愁。

本书特色

简单易学——完全没有深奥的理论，而是针对初学者的特点，以傻瓜式教学方式讲解，条理清楚、步骤简明、浅显易懂地讲解了老年人感兴趣以及需要掌握的电脑知识。

通俗易懂——丰富的实例操作以及细致的图示说明，让老年朋友按部就班就能学会电脑的使用知识。

实用性——从多数老人学电脑的目的出发，教他们快速掌握文字处理、游戏、上网娱乐、聊天、发邮件等知识。

内容丰富——除了图文并茂地讲解电脑的基本操作，本书还结合“你问我答”、“相关知识”、“提示”、“知识进阶”等体例，帮助老人解决学习电脑时可能遇到的问题及扩展他们对电脑知识的了解。

视频学习——本书配1张多媒体教学视频光盘，多媒体教学视频让读者像看电视一样学电脑，学习效果立竿见影。

本书内容全面，通俗易懂，指导性强，因而既适合刚刚接触电脑的老年人阅读，又可以作为老年大学和老年电脑培训班的培训教材，同时对有电脑操作经验的老年人也有较高的参考价值。

希望本书能对广大中老年朋友快速掌握电脑的基本操作有所帮助。由于时间仓促和作者水平所限，书中难免存在疏漏和不足之处，欢迎读者朋友不吝赐教。

目 录

前言

第1章 练好基本功——了解电脑

- 1.1 电脑基本构成 2
 - 1.1.1 人机交互界面——显示器 2
 - 1.1.2 控制中心——主机 3
 - 1.1.3 电脑指挥家——鼠标与键盘 3
 - 1.1.4 音响装置——音箱和耳机 3
 - 1.2 连接电脑不求人 4
 - 1.3 老年人可以用电脑做什么 5
 - 1.4 开关电脑的正确操作 7
 - 1.4.1 开启电脑 7
 - 1.4.2 关闭电脑 8
 - 1.4.3 电脑的重启 9
- 知识进阶：电脑待机 10

第2章 操作系统与文件管理

- 2.1 Windows XP操作系统基础知识 12
 - 2.1.1 登录和退出 Windows XP 系统 12
 - 2.1.2 在系统中建立自己的账户 13
 - 2.1.3 了解 Windows XP 桌面与窗口 16
 - 2.1.4 简单设置系统环境 19
- 2.2 整理排列电脑文件——文件管理 22
 - 2.2.1 新建文件夹存放文件资料 22
 - 2.2.2 重命名文件名以区分不同文件 22
 - 2.2.3 复制变出多个相同文件 23
 - 2.2.4 移动文件——让文件换个位置 24
 - 2.2.5 用“回收站”收走不需要的

- 文件 24

- 2.2.6 还原文件——从垃圾中找回文件 25
- 2.2.7 搜索文件——忘记文件信息也能找出来 26

- 知识进阶：妙用“任务管理器”管理任务 27

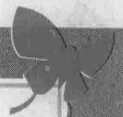
第3章 快速学打字

- 3.1 熟悉键盘 30
 - 3.1.1 了解键盘分区 30
 - 3.1.2 掌握正确的打字指法及姿势 32
 - 3.2 认识常用的输入法 34
 - 3.2.1 认识语言栏与状态条 34
 - 3.2.2 常用输入法知识介绍 34
 - 3.3 输入法的添加与删除 39
 - 3.3.1 添加输入法 39
 - 3.3.2 删除输入法 41
 - 3.4 实用的两款输入法详解 42
 - 3.4.1 搜狗输入法——拼音输入 42
 - 3.4.2 极品五笔——汉字笔划输入 44
- 知识进阶：用“手写输入板”输入汉字 45

第4章 用电脑学创作

- 4.1 用Word 2007给老友写封信 50
 - 4.1.1 启动与退出 Word 2007 50
 - 4.1.2 认识 Word 2007 工作界面 51
 - 4.1.3 文本的基本操作 52
 - 4.1.4 段落的基本操作 55
 - 4.1.5 美化 Word 文档 57
- 4.2 用Excel 2007管理日常生活开支 58
 - 4.2.1 认识 Excel 2007 的工作界面 58

4.2.2 工作表与单元格的简单操作	59	7.1.1 认识 Internet	98
4.2.3 在单元格中输入数据	61	7.1.2 选择上网方式	98
4.2.4 进行简单的加、减法计算	61	7.1.3 网络之舟——浏览器	98
4.2.5 美化表格	62	7.2 网海观景——浏览网页	99
知识进阶：打印文件	63	7.2.1 通过地址栏快速访问网页	99
第5章 实用小软件		7.2.2 用超链接浏览	99
5.1 用“千千静听”听音乐	66	7.2.3 学会使用网址导航快速直达 网站	101
5.2 用“暴风影音”看视频	68	7.3 将喜欢的网页收藏起来	102
5.3 用WinRAR压缩与解压文件	71	7.3.1 使用“收藏夹”收藏网页	102
5.3.1 压缩文件	71	7.3.2 将收藏的好东西分门别类	103
5.3.2 解压缩文件	72	7.4 将网页脱机保存在自己的电脑中	105
5.4 玩电脑上的Windows小游戏	73	7.5 将网页持久保存下来	106
5.4.1 扫雷游戏	74	7.5.1 保存整张网页内容	106
5.4.2 纸牌游戏	75	7.5.2 就要其中的某张图片	107
5.5 使用计算器	77	7.5.3 碰到网页文字不能复制该 如何	108
知识进阶：用电脑录下自己唱的歌曲	78	7.6 使用迅雷快速传输文件资源	109
第6章 数码生活		7.6.1 下载和安装迅雷软件	109
6.1 将数码照片存入电脑	82	7.6.2 使用迅雷快速下载资源	111
6.1.1 用数据线连接数码相机读取 照片	82	7.7 让上网浏览更加轻松	113
6.1.2 使用读卡器读取照片	84	7.7.1 设置浏览主页	113
6.2 获取DV视频	84	7.7.2 设置浏览字体大小	113
6.2.1 安装 1394 卡并连接 DV 摄像机	85	7.7.3 从网页历史记录浏览	114
6.2.2 捕获视频	86	知识进阶：提取网页中的文字	116
6.3 使用ACDSee处理照片	87	第8章 搜索网上资讯	
6.3.1 浏览照片	88	8.1 认识网络搜索引擎	118
6.3.2 处理照片	88	8.1.1 什么是搜索引擎	118
6.4 用Windows Movie Maker制作电子 相册	90	8.1.2 著名的搜索引擎提供商	118
6.4.1 导入照片	91	8.2 用搜索引擎查找你需要的资讯	119
6.4.2 添加视频效果和过渡	92	8.2.1 搜索经典老歌	119
6.4.3 制作片头并添加背景音乐	92	8.2.2 搜索法律问题	120
6.4.4 保存电子相册	94	8.2.3 搜索百科知识	122
知识进阶：用光影魔术手修饰照片	95	8.3 艺术品搜索——“中国艺搜” 艺术品搜索	122
第7章 上网冲浪		8.3.1 拍卖搜索	122
7.1 做好上网准备	98	8.3.2 艺术家搜索	124
		8.3.3 藏品搜索	124



8.3.4 印鉴和书画著录检索	125
8.4 搜索工具条的使用	126
知识进阶: 妙用百度“老年搜索”	128

第9章 浏览查询网上信息

9.1 网上读书和看报	130
9.1.1 上网看新闻	130
9.1.2 上网看报纸	131
9.1.3 在网上博览群书	133
9.1.4 看网上论坛和社区文章	134
9.2 网上信息查询	135
9.2.1 网上求医问药	135
9.2.2 出行公交查询	138
9.2.3 天气预报查询	139
9.2.4 生活常用查询	141
知识进阶: 夕阳红老年旅游线路价格 查询	142

第10章 亲友网上聚——网络聊天

10.1 使用QQ和亲友网上聊天	146
10.1.1 申请免费QQ号码	146
10.1.2 登录QQ并添加亲友QQ号	147
10.1.3 用QQ发送消息相互问候	149
10.1.4 给好友发送近期照片	150
10.1.5 进行语音通话	151
10.1.6 开展视频聊天	152
10.2 用TOM-Skype给儿子打电话	153
10.2.1 注册TOM-Skype账号	153
10.2.2 登录并编辑个人资料	154
10.2.3 添加儿子的Skype账号	155
10.2.4 与儿子语音通话	156
知识进阶: 和多位亲友语音聊天	158

第11章 网上鸿雁——电子邮件

11.1 通过邮箱给好友写封信	162
11.1.1 申请免费邮箱	162
11.1.2 写封信	163
11.1.3 发送邮件	165
11.2 用Outlook Express接收女儿的 信	167

11.2.1 建立自己的邮件账户	167
11.2.2 收取女儿的家书	169
11.2.3 给女儿回封信	170
知识进阶: 给孙子寄封贺卡	172

第12章 网上娱乐任我行

12.1 在线收听音乐与电台	176
12.1.1 在好听音乐网听音乐	176
12.1.2 在中文电台之家听电台	176
12.2 在京剧曲库欣赏京剧	177
12.3 上网看电视、看电影	179
12.3.1 使用网络电视软件PPStream 看电视看电影	179
12.3.2 在优酷网上收看电视剧	181
12.4 上网学鉴宝	181
12.4.1 访鉴宝专家“马未都” 博客	182
12.4.2 在CCTV央视网看 《鉴宝》	183
12.5 网上玩游戏	184
12.5.1 在线安装和进入QQ游戏 大厅	184
12.5.2 玩斗地主游戏	185
知识进阶: 网上开博客	187

第13章 理财有高招——网上理财

13.1 使用网上银行管理银行账户	192
13.1.1 开通网上银行	192
13.1.2 登录网上银行	193
13.1.3 查询个人账户余额	195
13.1.4 在网络银行自助缴费	195
13.2 进行便宜的网上购物	197
13.2.1 申请淘宝账户	197
13.2.2 激活支付宝	199
13.2.3 给支付宝账户充值	200
13.2.4 在淘宝网上购买商品	202
13.3 财经资讯网上查	203
13.3.1 获取财经资讯	203
13.3.2 查询股市行情	203
知识进阶: 使用炒股软件“同花顺”	204

第14章 电脑安全维护不可少

14.1 清理电脑中的垃圾	208
14.1.1 使用“磁盘清理”工具清理磁盘	208
14.1.2 让“优化大师”帮您深度清理电脑	209

14.2 提升电脑速度的磁盘碎片整理	211
14.3 为系统建立安全屏障	212
14.3.1 启用 Windows 防火墙	213
14.3.2 使用 360 安全卫士	214
14.3.3 安装瑞星杀毒软件	217
知识进阶：备份还原系统	221

Chapter

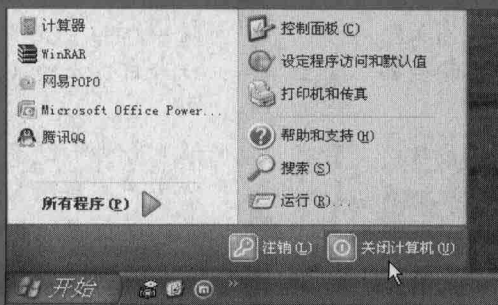
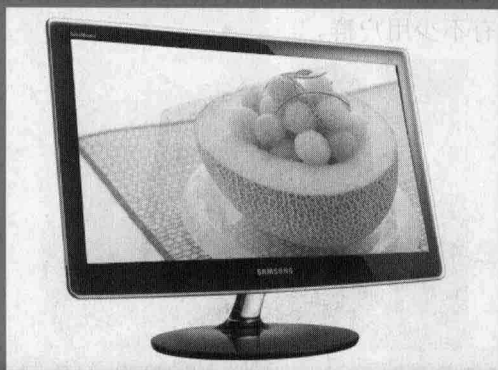
1

练好基本功

——了解电脑

要点导航

电脑的构成
电脑的用途
电脑的正确连接
开启与关闭电脑
重启电脑



随着科技的快速发展，电脑产品早已迅速融入普通百姓家中。但是，目前老年人会熟练使用电脑的还是少数。

是否电脑真就很难学，不容易学懂呢？不是的，是因为老年人没有掌握系统的学习方法。老年人学电脑不能急，必须一点一点学，从基础学起，再学上网浏览、QQ 聊天等操作。先了解电脑的基础知识，再学习电脑上网。这样循序渐近，就会发现自己也可以轻松自如地使用电脑了。本章首先以电脑的基本功开头，带老年朋友认识一下电脑最基本的用途与操作。

1.1

电脑基本构成

关键字

显示器、主机、鼠标键盘、音箱

视频学习 无

难度水平



在学习电脑的基本操作前，对电脑的外观和知识进行初步的了解是不可少的。一般来讲，电脑主要由显示器、主机、键盘和鼠标以及音响等部分组成。常用的家庭电脑往往还配置了摄像头、打印机等外围设备。本小节就来认识一下电脑的基本家庭成员。

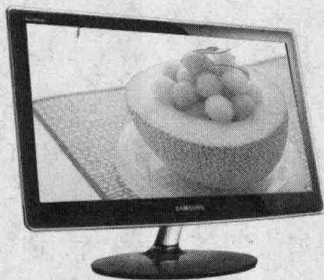
1.1.1 人机交互界面——显示器

当用电脑来放松娱乐时，一个好的显示器是必不可少的，看 DVD 时画面稳定，玩游戏时场景逼真，有一种身临其境的感觉。这一切都取决于你选择的显示器品质的高低。

显示器是电脑图像的主要输出设备，目前市面上流行的显示器主要分为 CRT 显示器和液晶显示器两种。随着计算机价格的普遍降低，使用液晶显示器的用户越来越多，液晶显示器已成为目前市面上的主流产品。

1. 液晶显示器

液晶显示器具有机身薄、轻巧方便、省电、不产生高温、无辐射、画面柔和、不伤眼睛等特点。虽然其价格较 CRT 显示器略高，不过仍然受到广大用户的青睐，成为目前市场上的主流产品。



2. CRT 显示器

CRT 显示器具有可视角度大、色彩还原度高、色度均匀、可调节的多分辨率模式、响应时间短等液晶显示器难以超越的优点，而且价格也要比液晶显示器略便宜，因而仍然有不少用户群。



补充知识

当我们的显示器不能正常显示时，我们应该先简单地分析一下，故障出在哪里，是软件设置问题还是显示器的内部电路坏了，然后再确定是否需要送修，这样可以少跑一些冤枉路。

当遇到显示器黑屏时，最常见的原因是电源线没插好。若打开电脑过几分钟后还没有图像出现，这时用户应该先看看显示器面板上的电源指示灯是否亮。如果不亮再检查显示器的电源插头是否接好。如果电源线插接良好，并且电源开关是开着的，但显示器指示灯不亮，这才说明显示器内部电路有故障，应该送专门维修部门修理。

1.1.2 控制中心——主机

电脑要高速运转，离不开最重要的核心部分——主机。电脑主机主要由机箱、主板、CPU、硬盘、光驱、内存条、显卡和声卡等部分组成。主机机箱可以保护内部组件不受外力的损坏，避免磁场对主机的干扰。



1.1.3 电脑指挥家——鼠标与键盘

鼠标和键盘可以形象地比喻为电脑的指挥者，因为两者都是向电脑发号施令的输入设备。键盘作为主要的输入设备，可以对电脑输入不同指令。“鼠标”因形似老鼠而得名“鼠标”。它的使用是为了使计算机的操作更加简便，代替键盘上繁琐的指令输入。



补充知识

鼠标由左键、右键以及滚轮三部分组成。使用鼠标进行操作时，应先将鼠标放在电脑桌的桌面上，然后将右手的食指和中指分别放在鼠标的左键和右键上，其余的手指自然握住鼠标即可。

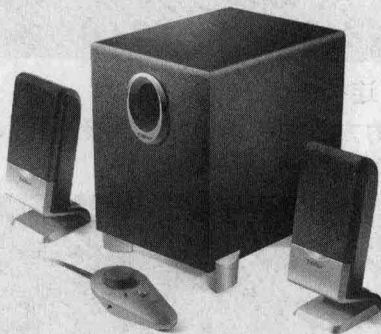
鼠标的的基本操作包括单击鼠标左键、双击鼠标左键、三击鼠标左键、按住鼠标左键拖动以及单击鼠标右键（也称右击鼠标）等。

3

1.1.4 音响装置——音箱和耳机

1. 音箱

音箱是将音频信号转换为声音信号的一种输出设备。判断音箱好坏最简单的方法就是通过声音品质。放置音箱时要注意不要将它放在离显示器很近的地方，因为音箱喇叭上的磁铁很容易磁化显示器，导致显示器显示质量下降。



2. 耳机

耳机是一种个人音响设备,从佩带形式上分为耳塞式、挂耳式和头带式3种。衡量耳机的好坏主要看它的音质、舒适性、耐用性以及基本的参数,如阻抗、灵敏度等。



1.2

连接电脑不求人

关键字

连接电脑

视频学习 光盘/第1章/1-2电脑的连接

难度水平



通常情况下,从商家购买电脑后,技术人员都会把电脑硬件、操作系统和一些常用软件安装好,但是在日常生活中经常需要搬移电脑,这时就需要将显示器、鼠标、键盘的插线接到主机箱上正确的位置,才能保证电脑的正常工作。

步骤1: 连接显示器。

在显示器背后找到一条显示器数据信号线,将其插入显卡输出接口,拧紧两边螺丝,防止接触不好导致画面不稳。



步骤2: 连接鼠标。

将绿色的鼠标接口插入机箱后绿色的圆形插孔里。



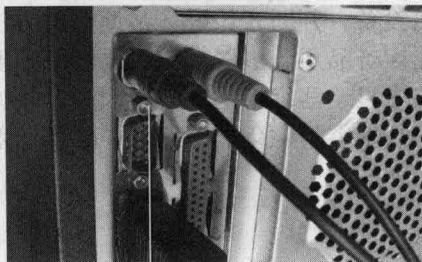
提示: 显示器电源线的连接

显示器会配备一根电源线,将其取出,将一端插入显示器背后的电源接口,另一端插入外接电源,这样才算完成了整个显示器的连接。

步骤3: 连接键盘。

用同样的方法再将紫色的键盘接口插入机箱后的紫色接口上。

【老年人养生之道】人的血液循环与心脏有关,大脑的血液靠心脏源源不断供给。若思虑过度,就会耗伤心血。因此老年人,尤其是血虚体质的老年人不可用脑过度。一旦感到大脑疲劳,就要调节一下,或欣赏鸟语,或观赏风景,使人心情愉快起来。



连接键盘

步骤4: 连接主机电源。

取出机箱电源线, 将它的楔形端与机箱电源接口相连接, 然后将主机电源线的另一端与外部电源相连, 电脑就算基本连接好了。



连接主机电源

1.3

老年人可以用电脑做什么

关键字

文字处理、看照片、聊天

视频学习 无

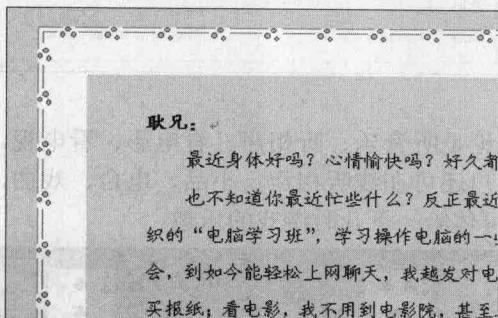
难度水平



随着电脑的日益普及, 一些老年人也慢慢学会了“上网冲浪”。看新闻、聊天、发 E-mail、打牌、下棋、炒股, 忙得不亦乐乎。老年人也可以用电脑娱乐与学习了。本小节就来看看上网都有哪些适合老年人娱乐和学习的活动。

1. 文字处理

文字处理是电脑最基本的用途。老年用户可以使用安装了文字处理软件的电脑编辑和处理文字, 例如可以使用写字板、记事本或 Word 处理文书、信件, 记录日常收支、社区活动等。



补充知识

虽然上网是老年人的新型娱乐方式, 但专家指出, 凡事都要讲求适度, 老年人上网也要注意“度”的问题, 不能过度沉溺于网络。老年人应注意保持身心轻松, 必须在不影响正常生活规律的前提下上网。要注意休息, 不要久坐电脑前, 否则容易引起腰、颈椎等部位的损伤。

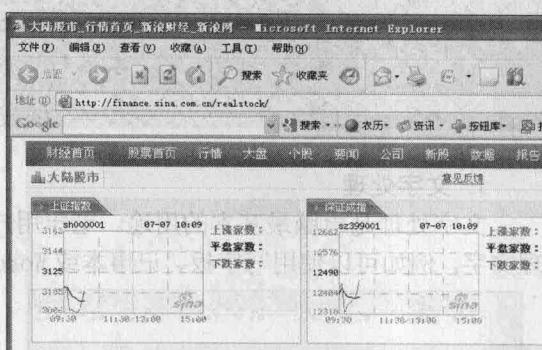
2. 查看照片

老年用户可以使用电脑浏览数码相机中的照片, 并且可以借助照片处理软件对照片进行处理。计算机连到网络上的老年用户还可以上网欣赏和下载自己喜欢的照片, 或收发亲友传来的照片等。



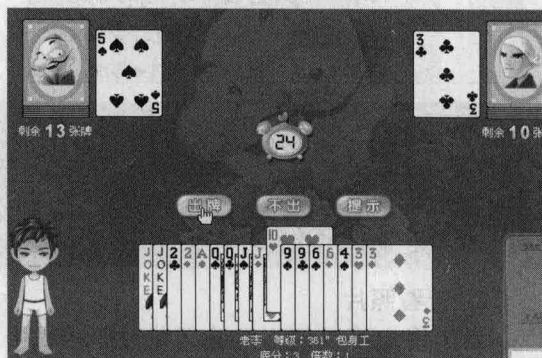
3. 浏览新闻、股市

在网上,老年用户可以轻松、方便地查询到各类新闻及财经、股市资讯,了解时事要闻、大盘行情、个股走跌等。从此便不必来回跑证券交易厅,坐在家就能了解行情,而且还可以在家里操纵股票交易呢。

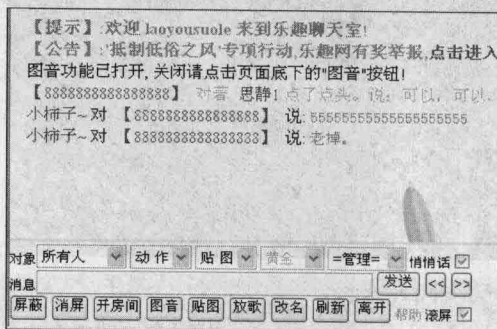


4. 听相声、看电影、玩游戏

娱乐功能在电脑上可谓发挥得淋漓尽致。无论是听音乐、听相声、看电影、看电视,或者玩游戏,电脑都能轻松实现。上网的老年用户还可在线听相声、小品、电台、戏曲,或者收看自己喜欢的电视节目。如果不过瘾,还可体验一下儿时游戏的乐趣。



5. 聊天交友



开启关闭电脑、重启电脑

要使用电脑，首先要学会电脑的开关机。电脑开关机的步骤和顺序是有一定讲究的，良好的开关机习惯能有效延长电脑的使用寿命。本小节就来为老年用户介绍正确的电脑开关机知识。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

开启电脑就是平常所说的“开机”。目前大多数用户都安装的是 Windows XP 操作系统, 因此启动电脑实际上就是进入 Windows XP 操作系统的过程。

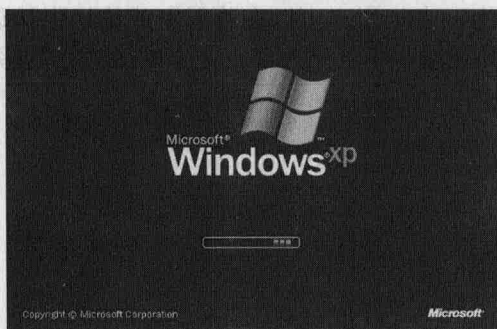
打开连接电脑的电源开关，然后按下显示器的电源开关，开启显示器。

接着按下主机的电源开关。



步骤3: 进入系统启动界面。

随后显示器的屏幕上将出现一系列自检画面，系统自检完毕后会进入系统启动界面。



步骤4: 登录Windows XP操作系统。

若用户没有设置账户和密码，则电脑在完成启动后会自动进入Windows XP操作系统。



你问我答

问: 电脑开机时，是应该先开显示器，还是应该先开主机？

答: 应该先开显示器，后开主机。因为显示器在通电时产生的瞬间高压会对主机内的部件产生冲击，有可能损坏主机内的部件，所以在启动电脑时应先接通显示器或电脑外围设备的电源，然后再打开主机电源。

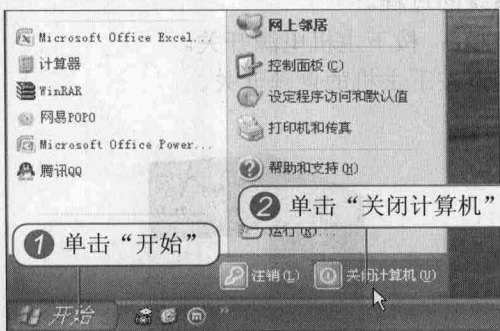
8

1.4.2 关闭电脑

使用完电脑后，需要将电脑关闭。关闭电脑就是退出操作系统的过程。在 Windows XP 操作系统中，关闭电脑的具体操作如下。

步骤1: 单击“关闭计算机”按钮。

- ① 关闭所有打开的应用程序和窗口后，单击“开始”按钮。
- ② 在弹出的菜单中单击“关闭计算机”。



步骤2: 关闭电脑。

此时，会打开“关闭计算机”对话框，在对话框中单击“关闭”按钮。



提示：电脑关机顺序

关机顺序与开机顺序正好相反：先关主机，再关外设。此外，关机后一段时间内，不能频繁地再开、关机，一般关机后距下一次开机时间至少应为 10 秒钟。