

一看就会



老年人学上网

文杰书院 编著

Internet



赠送：正文知识点多媒体教学视频录像



丛书功能与特色：

- ① 简洁的全程图解，不必开机即可快速学习和使用
- ② 详尽的操作步骤，手把手式的互动教学模式
- ③ 分栏的排版格式，一本书相当于两本书的信息含量



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



一看就会



老年人学上网

文杰书院 编著

Internet



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 提 要

本书是“一看就会”系列丛书之一，以“基本知识+实际操作”的教学方式，针对老年读者的需求，以通俗易懂的语言、精挑细选的实用技巧、翔实生动的操作案例，全面介绍了上网知识，包括第一次接触 Internet、浏览网络中的信息、搜索网络中的资源和网上安全与防范等方面的知识。

本书在讲授基本操作知识的同时，每节都介绍了一些常见的问题与技巧，每章均设有智慧锦囊和知识拓展等栏目进行知识补充与拓展，从而帮助老年读者达到学以致用目的，使读者阅读起来更加方便，学习起来更加轻松。

本书面向老年人，适合无基础又想快速掌握上网操作经验的社区居民及离退休人员，尤其适合作为电脑培训班及老年大学的教材使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人学上网/文杰书院编著. —北京: 中国铁道出版社, 2009. 8

(“一看就会”系列)

ISBN 978-7-113-10466-5

I. 老… II. 文… 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 150159 号

书 名: 老年人学上网

作 者: 文杰书院 编著

责任编辑: 苏 茜

编辑部电话: (010) 63583215

特邀编辑: 赵树刚

封面设计: 九天科技

封面制作: 白 雪

责任校对: 刘 旸

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街 8 号

邮政编码: 100054)

印 刷: 北京市兴顺印刷厂

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15.25 字数: 282 千

印 数: 4 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-10466-5/TP · 3536

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社计算机图书批销部调换。

电脑作为一种工具,已经被广泛地应用到现代社会的各个领域,正在改变各行各业的生产方式以及人们的生活方式,成为人们日常工作、生活和学习中必不可少的助手。使用电脑成为了人们的一种生存技能,不会熟练地运用电脑将给现代生活带来很大的不便。因此,如何快速地学习和掌握电脑知识与技术,并将所学知识应用于现实生活和实际工作中,已成为目前大多数初学者需要迫切解决的问题。

为适应这种需求,我们组织编写了这套“一看就会”系列,以满足广大电脑初学者快速学习和使用电脑的渴望。本丛书采用深入浅出、循序渐进的写作方式,以图解的形式全面介绍电脑的应用方法与技巧。希望本丛书能给您带来学习的乐趣和成功的喜悦。

读者对象

本丛书主要针对使用电脑的初级读者。不但适合广大电脑初学者从零开始学习电脑知识;还适合有一定基础的读者学习和掌握更多的实用技能;也可以帮助读者轻松实现对电脑知识和技能操作的了解、熟悉、掌握和提高。

图书产品

本丛书涵盖电脑应用各领域,可以作为电脑入门必修教材使用。在充分调研初学者实际需求的基础上,我们精心策划了本丛书。第一批共计出版 10 种,包括以下书目:

- 《一看就会·新手电脑入门》(适用于 Windows XP/Office 2007 用户)
- 《一看就会·新手网上交易、购物与经营》
- 《一看就会·新手学五笔打字与排版》(适用于 Windows XP/Office 2003 用户)
- 《一看就会·新手电脑办公》(适用于 Windows XP/Office 2007 用户)
- 《一看就会·老年人学电脑》(适用于 Windows XP/Office 2003 用户)
- 《一看就会·新手学 Office 2007 办公三合一》
- 《一看就会·新手学 Excel 2007 表格处理》
- 《一看就会·新手学 Photoshop CS4 图像处理》
- 《一看就会·家庭电脑综合应用》(适用于 Windows Vista/Office 2007 用户)
- 《一看就会·老年人学上网》

丛书特色

本丛书的编者具有多年电脑操作及教学经验,深谙读者学习的规律和需求;在写作中特别注重学习的方法和效果,从而使本丛书特色更加鲜明。具体特色如下:



1. 简单明了的图解教程

采用了全程图解的讲解方式，易学易懂，能快速提高电脑的应用技能。



2. 从实践开始学习操作

根据初学者的学习习惯，结合日常电脑操作的流程，对于知识点的学习采用实例引导的方式进行讲述。精心安排的一系列应用实例，可使读者可以在一个个典型实例的引导下学习。旨在帮助读者由简到繁、由易到难、循序渐进地完成一系列与实际工作紧密联系的操作。



3. 操作步骤详尽

在编写过程中特别注重初学者学习的特点，在结合图解的基础上，操作步骤详尽。避免出现漏步、跳步现象；避免影响读者正常学习和使用；特别符合初学电脑的特点。



4. 美观大方的排版设计

正文排版简洁、大方、美观。在版式设计过程中，将基础知识和操作案例采用了分栏双列排版方式，同时在操作步骤图中给出了具体的标识。这样不仅节省了版面空间，还丰富了信息量。针对标题、正文、注释、技巧等，设计了醒目的字体，使读者在学习之初就会有清晰的条理，从而有效地提高学习效率。



5. 超值多媒体教学光盘

各分册均免费赠送一张超值多媒体教学光盘，主要包括如下内容：

- 提供了与本书正文相关的视频教学内容，读者在看书学习的同时，通过观看视频教学加深对知识的理解。
- 每张多媒体教学光盘均免费赠送 1~2 套与本书内容相关的多媒体视频教学课程，从而拓展读者的知识面，提高读者的电脑应用水平。



6. 完善的售后服务

为了有效帮助读者快速掌握电脑操作技能，深刻理解本丛书编写意图与内涵，进一步提高对本书的使用效率，我们建立了完善的售后服务体系，构建读者与编者之间交流的直通车。读者在使用本丛书时如遇到各种问题，或有任何建议，可以登录网站 <http://www.itbook.net.cn> 或发邮件至 itmingjian@163.com，我们会竭诚为读者作出满意的答复。

最后，衷心感谢您对本丛书的支持，我们将再接再厉，努力为读者奉献更加实用的优秀电脑图书，衷心祝您早日成为电脑使用高手！

编者

2009年7月

随着信息的全球化,电脑应用领域也变得越来越广泛,电脑上网已是现代人生活和工作中不可缺少的一部分。由于很多老年读者没有接触过电脑,认为学习电脑很困难。为了帮助初学电脑的老年用户了解和掌握电脑的使用方法,以便在日常的学习和工作中学以致用,我们编写了《老年人学上网》。

在编写过程中,本书从老年读者学习的规律和角度出发,根据老年初学者的学习习惯,注重由浅入深、由易到难地讲解电脑上网方面的知识。此外,读者还可以通过随书赠送的多媒体视频教学学习。全书结构清晰,内容丰富,主要内容包括以下5个方面:



1. 初步了解 Internet

本书第1章和第2章介绍了认识与连接 Internet 及浏览网络中的信息,包括什么是 Internet、连接 Internet、认识 IE 浏览器、浏览网上信息、保存网上信息与设置 IE 浏览器等。



2. 搜索、上传与下载

本书第3章和第4章介绍了搜索网络中的资源、上传与下载网络文件的方法,包括使用百度搜索引擎、使用 Google 搜索引擎,以及下载网上资料和使用 FlashFXP 上传和下载资料的方法。



3. 利用网络联系

本书第5章至第7章全面介绍了使用电子邮件与亲友联系、在网上与老朋友聊天和在网络中聚会与交流的方法,包括拥有自己的邮箱、收发电子邮件、使用 QQ 和 MSN 上网聊天和畅游网上论坛等。



4. 网上新生活

本书第8章至第11章全面介绍了在网络中视听享受、网络新生活和上网玩游戏的方法,包括收看电视节目、收听广播与评书、上网写日记、使用 QQ 游戏大厅玩象棋、使用联众世界玩麻将等。第11章介绍了网上交易和购物的方法。



5. 网上安全与防范

本书第12章全面介绍了系统安全设置、电脑病毒基础知识、使用杀毒软件查杀病毒和使用天网防火墙的方法,如设置 IE 浏览器的安全级别、启动并查杀电脑病毒及设置防火墙的安全级别。



本书由文杰书院组织编写。参与本书编写工作的有李军、罗子超、李强、陆向辉、张辉、张洋、任新、李智颖、蔺丹、高桂华、周军、李统财、安国英、蔺寿江、刘义、贾亚军、蔺影、周莲波、贾亮、闫宗梅、田园、高金环、李博、贾万学、安国华、宋艳辉等。



真切希望读者在阅读本书之后，不但可以拓宽视野，还可以提高实践操作技能，并从中学习和总结操作的经验和规律，达到灵活运用水平。鉴于编者水平有限，书中纰漏和考虑不周之处在所难免，热忱欢迎读者予以批评、指正，以便我们日后编写出更好的图书。



在使用本书时遇到问题，可以访问网站 <http://www.itbook.net.cn> 或发邮件至 itmingjian@163.com 与我们交流和沟通。



编 者

2009年8月



 Chapter 1 第一次接触 Internet	1
1.1 认识 Internet.....	2
1.1.1 什么是 Internet.....	2
1.1.2 上网能做什么	2
1.2 连接 Internet.....	4
1.2.1 安装网卡及驱动程序	4
1.2.2 安装 ADSL Modem.....	9
1.2.3 创建 ADSL 宽带连接.....	10
1.3 实践操作	13
1.3.1 连接 ADSL 宽带.....	13
1.3.2 查看连接状态	15
 Chapter 2 浏览网络中的信息.....	17
2.1 认识 IE 浏览器	18
2.1.1 启动 IE 浏览器.....	18
2.1.2 认识 IE 浏览器的工作界面.....	19
2.1.3 退出 IE 浏览器.....	20
2.2 浏览网上信息	21
2.2.1 输入网址打开网页	21
2.2.2 使用超级链接打开网页	22
2.2.3 在多个窗口中浏览网页	23
2.2.4 使用全屏浏览网页信息	24
2.3 保存网上信息	24
2.3.1 保存整个网页	24
2.3.2 保存网页中的图片	26
2.3.3 保存网页中的文字	27
2.3.4 保存网页到收藏夹	28
2.4 设置 IE 浏览器	29
2.4.1 设置工具栏	29
2.4.2 设置 IE 浏览器的默认主页.....	30
2.4.3 改变网页的显示字体	31
2.4.4 设置 IE 浏览器的安全级别.....	33
2.5 实践操作	35



2.5.1	将网页上的图片设置为桌面背景	35
2.5.2	使用收藏夹打开网页	36
	Chapter 3 搜索网络中的资源	37
3.1	认识搜索引擎	38
3.1.1	什么是搜索引擎	38
3.1.2	常用的搜索引擎	38
3.2	使用百度搜索引擎	39
3.2.1	搜索网页	39
3.2.2	搜索图片	40
3.2.3	搜索百度百科知识	41
3.3	使用 Google 搜索引擎	42
3.3.1	搜索网页	42
3.3.2	搜索地图	43
3.3.3	使用手气不错	44
3.4	实践操作	45
3.4.1	使用百度高级搜索	45
3.4.2	使用 Google 跨语言搜索信息	46
	Chapter 4 上传与下载网络文件	47
4.1	使用 IE 浏览器下载资料	48
4.1.1	搜索下载资料	48
4.1.2	下载资料	49
4.2	使用快车下载资料	50
4.2.1	安装快车软件	50
4.2.2	使用快车搜索资料	53
4.2.3	使用快车下载资料	54
4.3	使用 FlashFXP 上传和下载资料	55
4.3.1	创建 FTP 站点	55
4.3.2	上传文件	56
4.3.3	下载文件	58
4.4	使用迅雷下载资料	59
4.4.1	安装迅雷软件	59
4.4.2	下载资料	62
4.5	压缩和解压缩文件	63
4.5.1	安装压缩软件	64
4.5.2	压缩文件	65
4.5.3	解压缩文件	66
4.6	实践操作	67

4.6.1	在迅雷中删除下载的资料	68
4.6.2	加密压缩文件	69
	Chapter 5 使用电子邮件与亲人联系	71
5.1	拥有自己的邮箱	72
5.1.1	认识电子邮件	72
5.1.2	申请一个免费邮箱	72
5.2	收发电子邮件	74
5.2.1	登录邮箱	74
5.2.2	阅读电子邮件	76
5.2.3	回复电子邮件	77
5.2.4	撰写并发送电子邮件	78
5.2.5	删除电子邮件	78
5.3	使用 Outlook Express 收发电子邮件	79
5.3.1	启动 Outlook Express	80
5.3.2	建立用户账户	80
5.3.3	使用 Outlook Express 发送电子邮件	84
5.3.4	使用 Outlook Express 接收电子邮件	85
5.4	实践操作	86
5.4.1	发送带图片的电子邮件	86
5.4.2	发送带附件的电子邮件	88
	Chapter 6 在网上与老朋友聊天	89
6.1	聊天前的准备工作	90
6.1.1	安装麦克风	90
6.1.2	测试麦克风	91
6.1.3	安装摄像头	94
6.2	使用 QQ 上网聊天	95
6.2.1	申请 QQ 号码	95
6.2.2	登录 QQ	96
6.2.3	添加聊天对象	97
6.2.4	与老朋友聊天	99
6.2.5	与子女进行语音和视频聊天	100
6.3	使用 MSN 上网聊天	101
6.3.1	注册 MSN	101
6.3.2	登录 MSN	103
6.3.3	添加亲友到联系人列表中	104
6.3.4	与亲友聊天	105
6.3.5	与亲友进行语音和视频聊天	106

6.4 实践操作	108
6.4.1 更换 QQ 个人头像	108
6.4.2 删除 MSN 中的联系人	109
 Chapter 7 在网络中聚会与交流	111
7.1 初识网上论坛	112
7.1.1 注册网上论坛	112
7.1.2 登录网上论坛	114
7.1.3 在论坛中查看帖子	115
7.1.4 回复帖子	116
7.1.5 在论坛中发表帖子	117
7.2 畅游网上论坛	120
7.2.1 在论坛中搜索帮助信息	120
7.2.2 收藏论坛	121
7.2.3 查看发帖排行榜	122
7.3 使用校友录联系老同学	123
7.3.1 注册校友录	123
7.3.2 登录校友录	125
7.3.3 查找并加入自己的班级	126
7.3.4 在校友录中留言	128
7.4 实践操作	129
7.4.1 修改论坛登录密码	129
7.4.2 查看校友录中的照片	130
 Chapter 8 在网络中的视听享受	131
8.1 收看电视节目	132
8.1.1 查询电视节目预告	132
8.1.2 在网上看电视	133
8.2 欣赏电影	134
8.2.1 打开视频网站	134
8.2.2 在网上看电影	135
8.3 欣赏歌曲或戏曲选段	136
8.3.1 欣赏戏曲选段	136
8.3.2 下载戏曲选段	137
8.4 收听广播与评书	139
8.4.1 使用网络收音机听广播	139
8.4.2 上网听评书	140
8.4.3 上网听相声	142
8.5 实践操作	143



8.5.1	下载 MP3 音乐.....	143
8.5.2	查看经典老歌排行榜	145
	Chapter 9 网络新生活.....	147
9.1	上网浏览新闻	148
9.1.1	在新闻网站浏览新闻	148
9.1.2	搜索新闻信息	149
9.2	上网读书看报	150
9.2.1	在网站中阅读图书	150
9.2.2	在网上看报	153
9.3	上网写日记	154
9.3.1	注册成为博客	154
9.3.2	发表博客文章	160
9.4	在网上求医与保健	162
9.4.1	健康饮食	162
9.4.2	健康保健	164
9.5	在网上查询出行信息	165
9.5.1	查询天气预报	165
9.5.2	查询火车车次	166
9.5.3	查询旅游景点	168
9.6	实践操作	169
9.6.1	搜索营养食谱	169
9.6.2	修改博客头像	171
	Chapter 10 上网玩游戏.....	173
10.1	游戏前的准备工作	174
10.1.1	下载游戏大厅	174
10.1.2	安装游戏大厅	176
10.1.3	登录游戏大厅	177
10.2	使用 QQ 游戏大厅玩象棋	178
10.2.1	下载象棋游戏	178
10.2.2	玩象棋游戏	179
10.3	联众网络游戏	182
10.3.1	下载与安装联众游戏大厅	182
10.3.2	注册联众账号	184
10.3.3	登录联众游戏大厅	186
10.4	使用联众世界玩麻将	187
10.4.1	下载与安装麻将游戏	187
10.4.2	玩麻将游戏	189

10.5 实践操作	192
10.5.1 卸载 QQ 游戏	192
10.5.2 卸载联众世界游戏	194
 Chapter 11 网上交易与购物	197
11.1 网上银行	198
11.1.1 网上银行简介	198
11.1.2 开通网上银行	200
11.2 在网上逛街	203
11.2.1 进入购物网	203
11.2.2 浏览商品	204
11.3 网上购物	205
11.3.1 注册会员	205
11.3.2 开通支付宝账号	209
11.3.3 购买商品	210
11.4 实践操作	214
11.4.1 查看商品的详细信息	214
11.4.2 使用高级搜索查询商品	215
 Chapter 12 网上安全与防范	217
12.1 系统安全设置	218
12.1.1 IE 浏览器安全设置	218
12.1.2 Windows 防火墙设置	219
12.2 电脑病毒基础知识	220
12.2.1 什么是电脑病毒	220
12.2.2 电脑病毒的特点及传播途径	221
12.3 使用杀毒软件查杀病毒	222
12.3.1 启动瑞星	222
12.3.2 查杀病毒	223
12.4 使用天网防火墙	224
12.4.1 启动天网防火墙	225
12.4.2 设置防火墙的安全级别	225
12.5 实践操作	226
12.5.1 使用瑞星杀毒软件快速查杀病毒	226
12.5.2 设置 Windows 用户账户	228

Chapter >>

1

第一次接触 Internet

本章要点

1. 认识 Internet
2. 连接 Internet

本章主要内容

本章主要介绍什么是 Internet 以及上网的用处方面的知识技巧；同时还讲解连接 Internet 的方法；在本章的最后还针对实际需求，讲解连接 ADSL 宽带和查看连接状态的方法。通过本章的学习，读者可以掌握连接 Internet 方面的知识，为深入学习上网知识奠定基础。

1.1 认识 Internet

随着科学技术的发展, Internet (因特网) 已经进入了普通家庭, 为人们的工作、学习和生活带来诸多便利。本节将介绍 Internet 的基本知识。

1.1.1 什么是 Internet

Internet 最早来源于美国国防部高级研究计划局建立的 ARPANET。20 世纪 80 年代中期, 美国国家科学基金会在 ARPANET 的基础上建立了电脑科学网 (NSFNET)。随着人类社会的进步及各行各业对资源共享和信息交流的需求, 以 NSFNET 和 ARPANET 为基础即形成了今天的 Internet。

1.1.2 上网能做什么

Internet 是信息资源的海洋、资讯交互的平台, 在 Internet 中几乎可以找到任何需要的信息, 也可将自己的文字和图片等与他人分享。下面将进行详细介绍。

1. 阅读新闻

在 Internet 中, 通过各种动态网站的信息, 可以快速、详细地阅读到最新的时事新闻, 如图 1-1 所示。

2. 查找资料

在 Internet 中, 只要使用者善加利用, 就可以查找到几乎任何有需要的信息, 如图 1-2 所示。



图 1-1

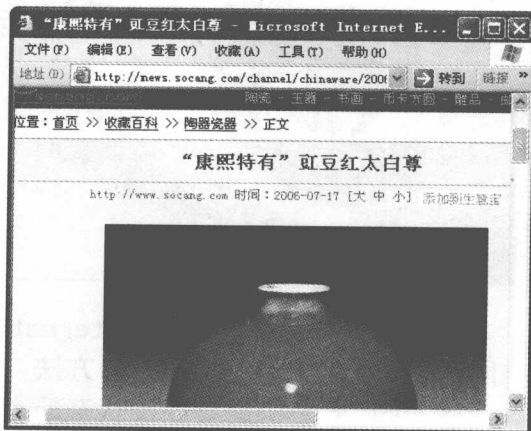


图 1-2

3. 交易与购物

利用 Internet, 足不出户即可逛商店, 不用携带现金即可购买到称心如意的商品, 如图 1-3 所示。

4. 通信与聊天

利用 Internet, 不用纸张即可给老朋友发送邮件, 不用出门即可与子女面对面聊天, 如图 1-4 所示。

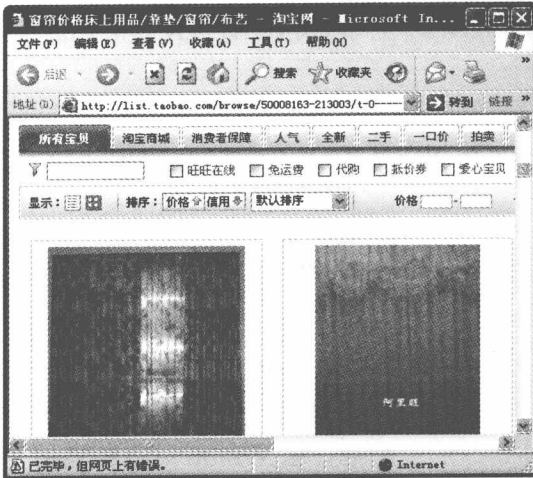


图 1-3

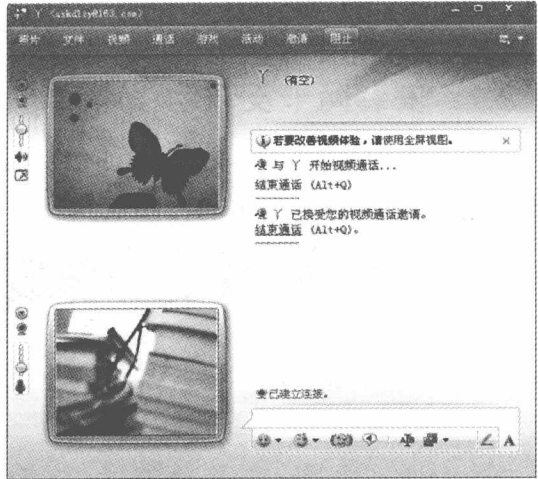


图 1-4

5. 看电影与电视

在 Internet 中, 许多网站提供了电影与电视功能, 可以在其中收看电影与电视节目, 如图 1-5 所示。

6. 休闲游戏

利用 Internet, 可以进行象棋、围棋、麻将和扑克等娱乐活动, 从而丰富业余生活, 如图 1-6 所示。

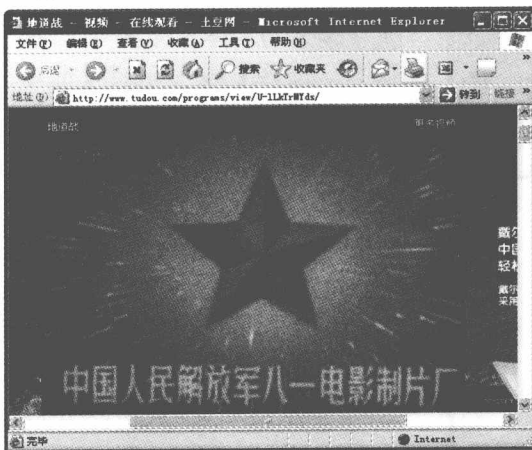


图 1-5

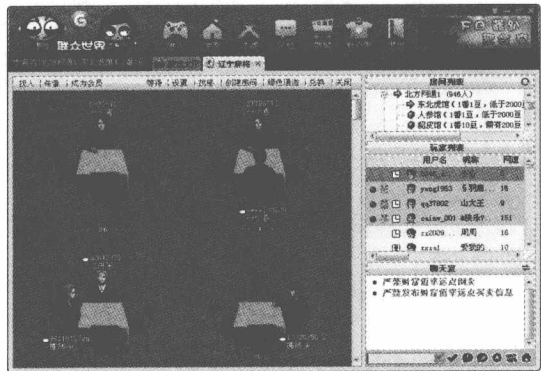


图 1-6

1.2 连接 Internet

随着网络信息的不断发展，人们对上网的要求也越来越高，ADSL 宽带上网逐渐成为主流的上网方式。本节将介绍使用 ADSL 宽带连接网络的操作方法。

1.2.1 安装网卡及驱动程序

网卡即网络适配器，主要用来提供网络连接点，是电脑上网的重要组成硬件。下面介绍安装网卡及驱动程序的操作方法。



图 1-7

第 1 步 关闭电脑并切换电源，打开主机机箱，将购买到的网卡插入到主板上的扩展槽中，用螺钉固定好即可完成网卡硬件的安装。**1.** 启动电脑后，在 Windows XP 桌面中单击【开始】按钮 **开始**。**2.** 在弹出的【开始】菜单中选择【控制面板】菜单项，如图 1-7 所示。

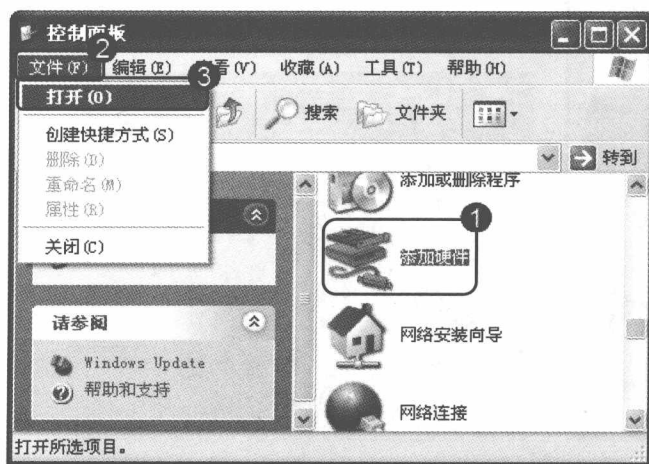


图 1-8

第 2 步 **1.** 弹出【控制面板】窗口，选择【添加硬件】选项。**2.** 选择【文件】主菜单。**3.** 在弹出的【文件】菜单中选择【打开】菜单项，如图 1-8 所示。

知识拓展

安装网卡硬件时，必须保证电脑关闭并切断电源，防止触电。