



LAONIANREN
QINGSONGXUE DIANNAO

老年人 轻松学电脑

郭圣路 编



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

老年人 轻松学电脑

LAONIANREN

QINGSONGXUE DIANNAO

郭圣路 编



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

本书以轻松通俗的语言,以循序渐进的方式介绍了电脑的几乎所有功能,包括娱乐功能、办公功能、上网功能等,内容涵盖:听音乐、赏图片、看电影、收发电子邮件、上网冲浪、网上银行、网上理财、QQ、MSN、博客、下载和安装应用程序等。

本书结构清晰、讲解翔实、图文并茂、内容实用,指导性强。适合学习电脑的初级读者使用。希望读者在本书的陪伴下逐渐成长为电脑的使用高手。

图书在版编目(CIP)数据

老年人轻松学电脑 / 郭圣路编. —北京: 中国电力出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5123-5535-4

I. ①老… II. ①郭… III. ①电子计算机—中老年读物
IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第024402号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京博图彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2014年7月第一版 2014年7月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 14印张 288千字

印数 0001—4000册 定价 49.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

Preface

P r e f a c e
老年人轻松学电脑

现如今，电脑已经成为人们不可不知的一种工具。电脑带给我们的不仅是工作和生活方式的改变，更主要的是电脑给老年朋友们带来了很多的便利性。挂号可以不用去医院等候，买电和缴煤气费可以不用去银行排队，买衣服可以不用去商店，可以每天和儿孙们“见面说说话”……这一切都可以通过电脑来实现。

现在电脑的功能越来越强大了，使用它可以做很多事情。例如：听音乐、赏图片、看电影、收发电子邮件、在网上转账与缴费、在网上理财、使用 QQ 和亲友聊天，也可以在博客上写文章、做个人网页，还可以使用办公软件做一些力所能及的工作……很多你想象不到的事情都可以使用电脑来完成，而且非常方便、快捷。为此，我们编写本书来帮助想学习电脑的老年朋友更全面地掌握电脑的使用。

本书包含 17 章的内容，是按电脑的功能和应用进行划分的。首先介绍的是电脑的基本功能和基本应用，然后介绍了电脑应用程序的基本应用，接下来介绍的是稍微高级一些的内容。在内容介绍上，以初级读者为目标，概念介绍清楚，通俗易懂，以使读者很容易就能接受，并能够快速进入实用状态。

本书的特点是：内容丰富、讲解翔实、技术全面、图文并茂。

由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，还望广大读者朋友批评和指正。

目录

Contents

老年人轻松学电脑

前言

第 1 章	认识电脑和文字输入很简单.....	1
1.1	了解电脑的基本构成	1
1.1.1	电脑的硬件	1
1.1.2	电脑的软件	2
1.2	认识电脑的磁盘和窗口	3
1.3	管理和设置桌面图标	5
1.4	使用键盘进行输入	8
1.4.1	了解键盘的按键	8
1.4.2	设置和选择输入法	10
1.4.3	删除输入法	11
1.4.4	添加输入法	13
1.4.5	怎样输入文本	13
1.4.6	使用软键盘输入	19
1.4.7	编辑文本	22
第 2 章	听音乐、赏照片、看电影	27
2.1	使用音乐播放器播放歌曲	27
2.2	使用电脑看照片	33
2.3	使用电脑看电影	37
第 3 章	无所不能的网络	44
3.1	功能齐全的网页浏览器	44

3.1.1 查询天气预报	45
3.1.2 浏览新闻或者小说	46
3.3 查询地图、行车路线和公交车	48
3.3.1 查找目的地	48
3.3.2 查询地铁或者公交车	50
3.3.3 查询驾车行车路线	51
3.3.4 查询餐馆、超市或者酒店	52
3.3.5 查询长途汽车	54
3.4 在线收看电影或者电视剧	55
3.5 在线收听音乐和下载音乐	56
3.6 在线搜索和下载图片	59
3.7 在线玩棋牌	62

第4章 怎样获取、安装和升级应用程序 67

4.1 获取和安装应用程序简介	67
4.2 使用“迅雷”在网上下载软件	68
4.2.1 迅雷的下载与安装	68
4.2.2 迅雷的升级	71
4.3 下载和安装腾讯 QQ 聊天软件	72
4.3.1 下载 QQ	72
4.3.2 安装 QQ	74
4.3.3 卸载 QQ	75
4.4 QQ 应用程序的升级	77
4.5 下载和使用压缩软件	79
4.5.1 下载 WinRAR 软件	79
4.5.2 安装 WinRAR 软件	81
4.5.3 使用 WinRAR 软件	81
4.6 使用“360 软件管家”下载和卸载软件	83

第5章 网上聊天乐趣多 87

5.1 聊天工具简介	87
5.2 使用腾讯 QQ 聊天	89



5.2.1 注册 QQ	89
5.2.2 登录 QQ	90
5.2.3 添加好友	92
5.2.4 添加分组管理好友	95
5.2.5 与好友聊天	96
5.2.6 使用 QQ 发送和接收文件	102
5.2.7 查看聊天记录	104
5.2.8 更改个人的基本资料	105
5.2.9 创建 QQ 群或者讨论组	106

第 6 章 这邮差，不花钱..... 109

6.1 电子邮箱使用概述	109
6.2 申请邮箱	109
6.3 登录并查看电子邮箱	111
6.4 给亲友写电子邮件	113
6.5 接收和回复邮件	115
6.6 转发邮件	117
6.7 发送与接收附件	117

第 7 章 网上转账和理财超便捷..... 124

7.1 网上银行简介	124
7.1.1 儿女在外地，需要点钱，在网上转账（或汇款）	125
7.1.2 在网上缴纳煤气费和其他费用	128
7.1.3 使用网银购买理财产品	130
7.2 在网上炒股 / 基金	133

第 8 章 网上购物不出门..... 138

8.1 在网上也能购物（在网上购买一台随身听）	138
8.2 在网上购买火车票	145
8.3 在网上购买机票	152

第9章 网上娱乐不寂寞..... 156

- 9.1 不见面就能和好友玩斗地主 156
 - 9.1.1 下载和安装 QQ 游戏 156
 - 9.1.2 斗地主 157
 - 9.1.3 下象棋 161
 - 9.1.4 打麻将 165
- 9.2 记录自己的幸福生活——博客 169

第10章 使用 Word 编写图文并茂的文稿..... 173

- 10.1 输入文字 173
- 10.2 插入图片 176
- 10.3 调整图片的位置 180
- 10.4 绘制图表 182

第11章 电脑“保养”很重要 185

- 11.1 电脑“保养”简介 185
- 11.2 预防和查杀电脑病毒 185
 - 11.2.1 预防电脑病毒 186
 - 11.2.2 查杀电脑病毒 186
 - 11.2.3 “360 杀毒”软件的升级 191
- 11.3 预防和查杀木马 192
- 11.4 给电脑“体检” 195
- 11.5 给电脑“清理垃圾” 198
- 11.6 修复系统 200
- 11.7 优化加速 201
- 11.8 软件的升级 202

第12章 安装操作系统不求人 204

- 12.1 自己安装 Windows XP 之前的准备工作 204
- 12.2 使用 Ghost 安装光盘进行安装 204



第1章

认识电脑和文字输入很简单

1.1 了解电脑的基本构成

电脑的类型有很多，但是它们所具有的功能基本相同，根据它们的外型一般分为四种类型：台式机、一体机、笔记本电脑和平板电脑。

1.1.1 电脑硬件

我们看到的这些构成电脑的部件统称为电脑的硬件，通常包括：主机、显示器、键盘和鼠标。如果想打印的话，还需要单独购买打印机。如果想听音乐或者看电影的话，还需要购买音箱。下面是台式电脑的硬件构成，如图 1-1 所示。



图1-1 台式电脑的硬件

其中，主机用于处理和存储文件资料和信息，显示器用于显示文件资料和信息，键盘用于输入文字，鼠标用于指示方向和执行操作，例如单击、双击和拖动。如果有音箱的话，那么音箱就是用于“听声音的”。像笔记本式电脑、一体机电脑和平板电脑，其实也是由这几部分构成的。

1.1.2 电脑的软件

软件用于指挥电脑的硬件来完成各种各样的任务。软件需要安装在电脑的硬盘上，不同的软件做不同的工作。如果想听歌曲，那么需要在电脑上安装播放歌曲的软件，如果想玩“斗地主”的游戏，那么需要安装“斗地主”的软件等。电脑的软件又可分为系统软件和应用软件。

系统软件也称为操作系统或者系统平台，它是保证电脑正常使用的基础，好比大脑的神经系统，有了神经系统，才能接受外界的各类信息和行为指示。电脑有了系统软件之后，才能安装其他的应用软件。系统软件用于管理和协调电脑的硬件和应用软件，使它们都能正常的工作。像 Windows XP、Windows Vista、Windows 7 和 Windows 8 就是系统软件。而像 Office 和 WPS、游戏软件、网页制作软件和杀毒软件等就属于应用软件，如图 1-2 所示。



图1-2 Windows操作系统的4个版本



提示

在购买电脑时，通常商家会为你的电脑安装上部分应用软件。但是，大部分应用软件需要自己安装。关于安装软件的内容，将在本书后面的相关章节中进行介绍。

帮你排忧：使用电脑时有哪些注意事项？

- (1) 我国所用的电源电压是 220V，频率为 50Hz。电压和频率不要过高或者过低。
- (2) 保持室内清洁，不要有扬尘或者风沙等，做好电脑的防尘工作。还要尽量保持室内干燥，潮湿的环境不宜使用电脑。
- (3) 使用电脑时，室温不易过高。电脑的 CPU、风扇、硬盘、主板、显卡以及显示器等都是产生热量的，尤其在三伏天使用的时候，可以打开空调，尽量保持室温凉爽一些。
- (4) 不要磕碰到电脑，否则会损害到电脑的某个部件。
- (5) 电脑的周围不要放置或者靠近强磁的物品。这样容易导致显示器偏色和存储设备的



数据丢失等。

(6) 不要长时间放置电脑不用, 建议经常开机使用, 尤其是在潮湿的季节。

(7) 按正常的步骤进行开机和关机。

(8) 和电视机一样, 遇有雷电天气时, 尽量不要使用电脑。

(9) 如果外出旅游或者其他原因, 长时间不用电脑的话, 最好用一块布将电脑都遮盖起来。

(10) 要经常清理电脑上的灰尘, 包括显示器上的灰尘和键盘上的灰尘。对于主机机箱中的灰尘, 千万不要使用湿布擦, 而要使用风扇吹出来。尤其是 CPU 风扇、显卡风扇和电源风扇, 很容易沾满灰尘, 导致散热不佳。因此要定期清理, 至少一年要清理一次。

(11) 定期升级电脑的系统软件和应用软件。

(12) 安装杀毒软件, 例如, 360 杀毒软件、瑞星杀毒软件或者其他的杀毒软件等。

如果注意以上列举的注意事项, 可使电脑健康、顺利地运行, 并能延长电脑的使用寿命。

1.2 认识电脑的磁盘和窗口

在电脑中, 用于存放照片、电影和歌曲的地方就是电脑磁盘。在购买新的电脑后, 销售商通常会把电脑的硬盘分成多个分区, 也就是不同的磁盘, 例如本地磁盘 (C:)、本地磁盘 (D:) 和本地磁盘 (E:) 等, 如图 1-3 所示。



图1-3 电脑中的磁盘

在一个磁盘盘符上双击即可打开该磁盘, 就能看到该磁盘中存放的东西, 一般专业人士称之为数据。通常在不同的文件夹中存放着。而在每个文件夹上双击即可打开该文件夹, 就能看到在该文件夹中存放的东西。不管是打开的磁盘还是打开的文件夹, 都是以窗口的形

式展现的，如同从透过一个窗口看到室内的情况一样，如图 1-4 所示。



图1-4 磁盘窗口的组成部分

下面简单地介绍一下磁盘窗口的各个组成部分。

- **标题栏**：它位于窗口的顶部，用于显示当前运行的应用程序、文件和文件夹的标题。
- **关闭按钮**：把鼠标指针移动到该按钮上后，单击此按钮将关闭当前的窗口。
- **最小化按钮**：单击此按钮将使窗口以动画的方式将窗口最小化至任务栏中。
- **最大化按钮**：单击此按钮，以使窗口尽可能地以最大化的方式显示更多的内容。
- **工具栏**：工具栏由一些常用的快捷按钮组成，以方便使用。也可以自定工具栏上的按钮。
- **包含的内容**：在内容窗口中显示的是选择文件夹的主要内容，是浏览窗口信息的主体部分。
- **侧栏**：侧栏中显示经常使用的文件图标。选择不同的文件，则在窗口中显示不同的内容。
- **滚动条**：窗口中的滚动条用于快速查看在该窗口中包含的内容。



提示

可以看出电脑磁盘管理或者存放文件的方式是逐级存放和管理的，如图 1-5 所示。硬盘被分为多个磁盘，每个磁盘中存储不同的文件夹，在每个文件夹中包含有不同的文件等。这种组织和管理方式不仅简单易懂，而且非常高效。

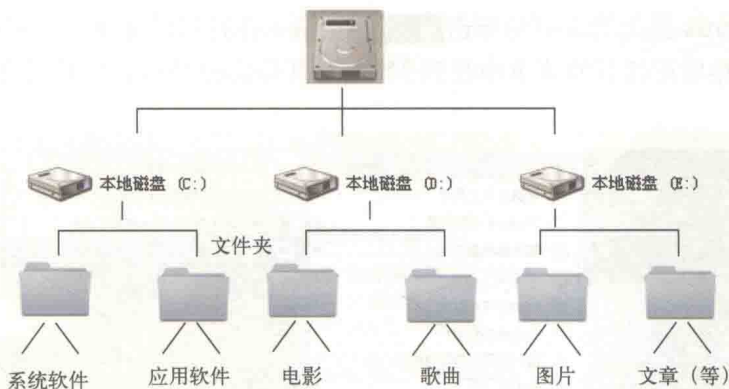


图1-5 电脑磁盘组织文件的方式

**提示**

也可以调整窗口的显示大小，把鼠标指针移动到窗口的4个角的任意一个角上，鼠标箭头将改变为一个双向箭头，通过拖动即可调整窗口的大小。

**注意**

把鼠标指针移动到窗口的按钮位置，并单击鼠标左键，将会打开一个菜单，可以设置在窗口中查看文件的显示方式，可以是“平铺”、“图标”和列表等模式。如图1-6所示。

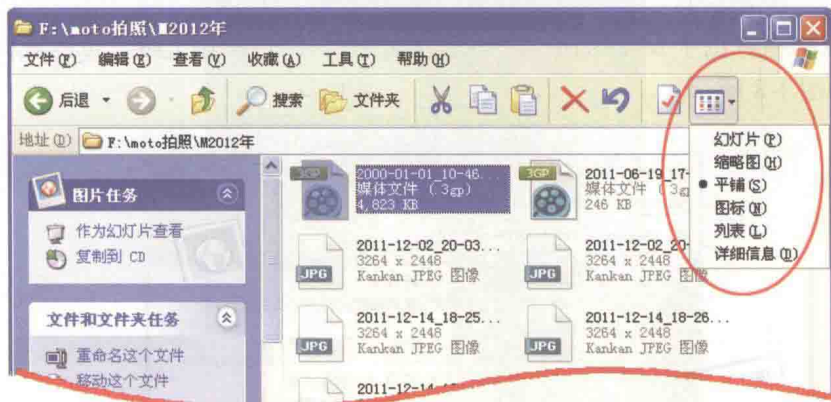


图1-6 打开的菜单

1.3 管理和设置桌面图标

在电脑桌面上，可以根据自己的喜好，添加或者删除图标，还可以排列图标的顺序等。在操作系统中安装了应用程序之后，如果它没有显示在电脑桌面上，那么可以把它添加到桌面上。例如，把 Microsoft Office Word 2003 的图标添加到电脑桌面上，这样便于快速地启动它。

1 在 Windows 界面的左下角单击  按钮，在打开的菜单中，把鼠标指针移动到“所有程序”上，然后在打开的菜单中找到 Microsoft Office Word 2003 应用程序，如图 1-7 所示。



图1-7 找到需要添加图标的应用程序

2 当鼠标指针位于 Microsoft Office Word 2003 应用程序上时，单击鼠标右键，打开一个菜单，如图 1-8 所示。



图1-8 打开的菜单



3 在打开的右键菜单中,把鼠标指针移动到“发送到”命令上,将会打开一个子菜单,并选择“桌面快捷方式”命令即可。如图 1-9 所示。



图1-9 选择的菜单命令

4 然后,该应用程序的图标就显示在电脑桌面上了,如图 1-10 所示。使用这种方法可以把其他应用程序的图标添加到电脑桌面上。



图1-10 显示的电脑桌面



提示

把 Microsoft Office Word 2003 应用程序的图标添加到电脑桌面上后,在该图标上双击就可以运行该应用程序了。



注意

如果删除电脑桌面上的图标,可以把鼠标指针移动到图标上,单击一下将其选中,然后按键盘上的“Delete (删除)”键就可以了。

1.4 使用键盘进行输入

使用电脑时，知道怎样输入文字是必知的技能之一。在输入和编辑文字时，必须先熟悉键盘上的按键。这样才能更加熟练地掌握打字。通常把键盘分成两个区：左手区和右手区，如图 1-11 所示。也就是说红线右侧的所有按键，包括编辑键和数字键，通常都是使用右手按，而红线左侧的所有按键，通常都是使用左手按。



图1-11 键盘的两个分区

而且每个按键分别用不同的手指按。例如图中的绿色键使用无名指按，蓝色键使用中指按。



提示

对于有手指功能障碍的人，也可以使用一只手操控键盘上的按键，而且也可以使用一个手指按更多的按键。

1.4.1 了解键盘的按键

打字时，要端坐在椅子上，然后把双手平放在键盘上，并把两只手放在键盘的对应位置，如图 1-12 所示。

使用笔记本电脑的用户和使用台式机的用户，操控键盘的方式是一样的，如图 1-13 所示。



图1-12 把手放在键盘的两个区域



图1-13 使用笔记本电脑的用户

在打字时需要确定键盘上几个基准键，分别是：A 键、S 键、D 键、F 键、J 键、K 键、L 键、； 键，还有空格键。然后把对应的手指放在这几个按键上，如图 1-14 所示。在打字时按完其他按键之后，就把手指放回这几个对应的基准键上。



图1-14 把手指放在对应的按键上

帮你排忧：打字时还应该注意什么问题？

如果使用电脑打字时间长了，除了休息之外，还应该注意一些问题，例如：坐姿、手型、力度、节奏和分工等，这样才不容易累。如图 1-15 所示。

注意以下要领：