



中老年人

学电脑

马莲莲 许翥翥 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中老年人

学电脑

马莲莲 许鹭鹭 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书详细讲述了中老年人学电脑的基本知识及应用, 主要内容包括电脑基础知识、汉字输入法、电脑家庭办公、网上娱乐与聊天、数码照片简单处理和管理、网上信息服务、工具软件、电脑安全维护等方面的知识。

本书是专门为中老年人电脑培训精心编写的教材, 同时还可以作为广大电脑初级、中级培训班的教材。

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年人学电脑 / 马莲莲, 许嵩嵩编著. -- 北京 :
中国水利水电出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5084-8937-7

I. ①中… II. ①马… ②许… III. ①电子计算机—
基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第170662号

书 名	中老年人学电脑
作 者	马莲莲 许嵩嵩 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京民智奥本图文设计有限公司
印 刷	北京瑞斯通印务发展有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 15.25印张 274千字
版 次	2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	24.60元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

随着社会的发展，电脑和网络已经走进千家万户，如今学习和使用电脑已突破了年龄界限，电脑不仅是年轻人的爱好，很多中老年人也开始接触和学习电脑了。笔者在社区大学讲了 4 年中老年学电脑培训班课程，接触了几百名学习电脑的中老年人，在与他们的交往中，深深地了解到他们有着学习电脑知识的迫切愿望，中老年人通过学会电脑大大丰富了他们的晚年生活，增加了生活情趣，开阔知识视野，使他们的身心更加健旺，学电脑已成为中老年朋友的新时尚。

针对中老年学电脑所必需的应用需求，结合中老年人的学习习惯，根据我们多年教学实践编写了本教材，将操作步骤详细列出，让初学者可以一步一步地操作，由浅入深、循序渐进，通过图文并茂的方式讲解中老年人学习电脑的各种应用方法。使学习不再枯燥，使中老年人轻松愉快、兴趣盎然地进入电脑应用的天地。

本书共分为 12 章。第 1 章主要讲解电脑的用途及电脑的基础知识，包括电脑各硬件的功能、鼠标和键盘的使用以及电脑的启动和关闭等；第 2 章主要讲解 Windows XP 的基本知识，包括桌面及窗口的操作等，还介绍了文件与文件夹的管理，Windows XP 的常用附件；第 3 章主要讲解汉字输入法的相关知识，包括常用输入法、金山打字通练习使用；第 4 章主要讲解 Internet 的相关知识，包括打开和浏览网页、网上搜索与下载使用；第 5 章主要讲解使用 QQ 聊天的相关知识，包括 QQ 软件下载、安装和使用；第 6 章主要讲解在网上看视频的相关知识，包括网上看电影、看电视、玩游戏等；第 7 章主要讲解如何发送电子邮件的相关知识，包括免费邮箱申请、邮件的收发；第 8 章主要讲解了 Office 2003 软件的相关知识，包括 Word 和 Excel 帮助家庭办公的使用；第 9 章主要讲解在电脑中浏览和简单处理照片的相关知识，包括将数码相片导入电脑并利用软件进行查看、

修饰、制作电子相册等；第 10 章主要讲解了使用电脑帮助中老年人解决各种生活难题的相关知识，包括网上天气预报、网上交通、网上炒股、网上购物、网上寻医问药等；第 11 章主要讲解了各种实用电脑工具的相关知识，包括文件压缩工具、音频播放软件千千静听、视频播放软件暴风影音、翻译软件金山词霸、文件阅读工具 Adobe Reader、下载工具迅雷的使用；第 12 章主要讲解了电脑日常维护的相关知识，包括电脑的优化和病毒查杀软件 360 的使用。

由于策划、组织、编写时间紧，加之我们的水平有限，书中难免有错误和不妥之处，恳请广大读者和同行给予批评和指正，以便我们今后在教学中不断改进。

编者

2011 年 5 月

目 录

前言

第 1 章 新生活从认识电脑开始	1
1.1 了解电脑	1
1.1.1 认识电脑	1
1.1.2 电脑能做什么	2
1.2 认识电脑的组成	3
1.2.1 电脑的硬件	3
1.2.2 电脑的软件	4
1.3 轻松使用电脑	4
1.3.1 启动电脑	4
1.3.2 关闭电脑	5
1.3.3 重新启动和注销电脑	6
1.3.4 鼠标的使用	6
1.3.5 键盘的使用	9
第 2 章 轻松使用 Windows XP	14
2.1 了解 Windows XP	14
2.2 认识和操作 Windows XP 桌面	14
2.2.1 设置桌面背景	15
2.2.2 桌面图标	16
2.2.3 设置屏幕保护	16
2.2.4 设置屏幕分辨率	17
2.2.5 设置任务栏	18
2.3 认识和操作窗口	19
2.3.1 认识窗口外观	19
2.3.2 窗口的基本操作	21
2.4 管理文件与文件夹	21
2.4.1 文件和文件夹的简单操作	22
2.4.2 文件和文件夹的选择	22
2.4.3 文件和文件夹的建立	23

2.4.4	文件或文件夹移动	25
2.4.5	文件和文件夹的复制	25
2.4.6	删除和恢复删除	26
2.4.7	文件和文件夹的重命名	27
2.5	附件的使用	28
2.5.1	Windows 的画图程序	28
2.5.2	小帮手——计算器	32
2.5.3	看电影听音乐用 Windows Media Player	32
2.5.4	Windows 的录音机	33
2.5.5	使用放大镜工具	35
2.5.6	玩系统自带游戏	37
第 3 章	汉字输入与编辑	40
3.1	认识输入法	40
3.1.1	输入法的添加	40
3.1.2	删除输入法	43
3.1.3	输入法的切换（激活）	43
3.1.4	输入法的选择	44
3.1.5	在输入中文过程中输入英文	44
3.1.6	中文标点符号的输入	44
3.2	常用汉字输入法	45
3.2.1	智能 ABC 输入法	45
3.2.2	搜狗拼音输入法	48
3.2.3	逍遥笔输入法	49
3.3	金山打字通练习	52
3.3.1	安装金山打字 2011	52
3.3.2	英文打字练习	53
3.3.3	拼音打字练习	53
3.3.4	速度测试练习	54
3.3.5	打字游戏练习	55
第 4 章	进入互联网世界	56
4.1	认识 Internet	56
4.1.1	了解网站和网页	56
4.1.2	上网可以做什么	57

4.2 使用 IE 浏览网页	60
4.2.1 IE8.0 简介	60
4.2.2 浏览网页	61
4.2.3 保存网页	63
4.2.4 收藏网页	64
4.2.5 设置主页	66
4.3 搜索网络资源	66
4.3.1 搜索关键字	66
4.3.2 搜索图片	67
4.3.3 搜索音乐	69
4.3.4 搜索视频	71
4.4 下载网络资源	72
第 5 章 使用 QQ 与亲朋好友网上聊天	74
5.1 下载安装 QQ 软件	74
5.2 申请 QQ 号码	75
5.3 启动并登录 QQ	77
5.4 查找添加好友	78
5.5 QQ 聊天	80
5.6 使用 QQ 传输文件	83
5.7 QQ 系统设置	84
5.8 创建网络 QQ 空间	87
5.8.1 QQ 空间的开通	88
5.8.2 QQ 空间日志	89
5.8.3 QQ 音乐盒	90
5.8.4 QQ 空间相册	90
第 6 章 网络娱乐新世界	93
6.1 网上看视频	93
6.1.1 使用 PPLive 看电影	93
6.1.2 使用 PPS 看电视	95
6.1.3 在土豆网上看视频	98
6.1.4 在优酷网看视频	99
6.2 网上游戏	102
6.2.1 QQ 游戏	102

6.2.2 游戏茶苑	104
6.3 在线听音乐	111
第7章 电子邮件	114
7.1 了解电子邮件	114
7.1.1 电子邮件简介	114
7.1.2 邮件格式	114
7.2 如何申请免费的电子信箱	115
7.3 登录电子邮箱	118
7.4 接收并阅读邮件	119
7.5 发送电子邮件	120
7.5.1 发送普通文本邮件	120
7.5.2 携带邮包发送电子邮件	122
7.6 整理自己的电子邮箱	123
第8章 家庭办公室	125
8.1 认识 Word 2003	125
8.1.1 Word 启动与退出	125
8.1.2 输入文章内容	126
8.1.3 “插入”和“改写”文字	127
8.1.4 选择文本内容	127
8.1.5 删除输错的内容	128
8.1.6 查找和替换文本	129
8.1.7 Word 文档的保存	130
8.1.8 Word 文档的关闭	130
8.2 用 Word 2003 学习写作	131
8.2.1 插入日期和时间	131
8.2.2 改变文字的大小和样式	132
8.2.3 改变段落的缩进和间距	132
8.2.4 插入和编辑图片	134
8.2.5 添加艺术字的祝福语	135
8.2.6 添加图片水印	136
8.3 用 Excel 2003 管理家庭数据	137
8.3.1 认识 Excel 2003	137
8.3.2 简单编辑	139

8.3.3	保存关闭工作簿	139
8.3.4	用 Excel 制作电话簿	140
8.4	文件的打印	143
8.4.1	文档的打印预览	143
8.4.2	打印书信	144
第 9 章	浏览和打印数码照片	147
9.1	将数码照片导入到电脑	147
9.1.1	导入到电脑前的简要知识	147
9.1.2	向电脑中导入数码照片	147
9.2	浏览数码相片	149
9.2.1	认识 Windows 图片和传真查看器	149
9.2.2	浏览照片	149
9.2.3	调整照片大小	150
9.2.4	旋转照片	150
9.2.5	复制照片	151
9.3	使用“光影魔术手”加工相片	151
9.3.1	给相片定尺寸	151
9.3.2	裁剪相片	154
9.3.3	加工相片	156
9.4	使用 Windows Movie Maker 轻松制作电子相册	159
9.4.1	导入相片	159
9.4.2	添加过渡效果	161
9.4.3	添加背景音乐	164
9.4.4	导出影片文件	165
9.5	打印照片	166
第 10 章	网上信息服务	169
10.1	网上天气预报	169
10.2	网上交通信息查询	170
10.2.1	全国航班查询	170
10.2.2	全国火车票时刻表查询	173
10.2.3	全国主要城市公交查询	174
10.2.4	地图在线查阅	175
10.3	网上炒股	178

10.4 网上购物	180
10.4.1 网上购物简介	180
10.4.2 注册淘宝网账户	180
10.4.3 使用“阿里旺旺”	182
10.4.4 购买商品	183
10.4.5 网上购物心得	186
10.5 网上寻医问药	187
10.5.1 访问注册	187
10.5.2 填写病情	188
10.5.3 找好大夫	190
10.5.4 指定名医咨询	190
第 11 章 工具软件	192
11.1 文件压缩工具——WinRAR	192
11.1.1 压缩文件	193
11.1.2 解压缩文件	194
11.1.3 给文件加密码	195
11.2 音频播放软件——千千静听	196
11.2.1 认识千千静听	196
11.2.2 播放音乐	196
11.2.3 千千静听常用操作	198
11.3 视频播放软件——暴风影音	201
11.3.1 认识播放界面	201
11.3.2 用暴风影音看视频	202
11.4 翻译软件——金山词霸	203
11.4.1 中英文互译	203
11.4.2 查询单词	204
11.4.3 屏幕取词	205
11.5 文件阅读工具——Adobe Reader	206
11.5.1 安装 Adobe Reader 软件	206
11.5.2 使用 Adobe Reader 阅读 PDF 文档	207
11.6 下载工具——迅雷	208
11.6.1 安装迅雷	209
11.6.2 设置迅雷	210

11.6.3 使用迅雷下载	211
第 12 章 电脑安全维护	213
12.1 创造良好的电脑环境	213
12.1.1 硬盘与光驱的保护	213
12.1.2 键盘和鼠标的正确使用	214
12.1.3 显示器的正确使用	214
12.1.4 光驱的正确使用	215
12.2 磁盘维护	215
12.2.1 检查磁盘	215
12.2.2 清理磁盘	216
12.2.3 整理碎片	217
12.3 线缆的日常维护	218
12.3.1 数据备份	218
12.3.2 数据的还原	219
12.3.3 创建系统还原点	221
12.3.4 系统还原	222
12.3.5 备份注册表	222
12.4 电脑病毒的防范	224
12.4.1 什么是电脑病毒	224
12.4.2 电脑病毒的特性	224
12.4.3 计算机病毒现象	225
12.4.4 电脑病毒传播途径	226
12.4.5 电脑病毒的防治	226
12.4.6 使用 360 安全卫士	227
参考文献	231

第 1 章 新生活从认识电脑开始

随着时代的发展，电脑和网络已经走进千家万户，如今电脑不仅是人们的工作助手和娱乐伙伴，也成为很多人的精神寄托。现在学习和使用电脑已突破了年龄界限，一些老年朋友也学会了通过电脑来学习知识、了解世界、排遣寂寞，学电脑已成为老年朋友生活里的新时尚。

1.1 了解电脑

虽然在我们的日常生活中对电脑已耳闻目睹，但很多老年朋友并不完全清楚电脑是何物，如何使用，因此往往在面对电脑时会有无从下手的感觉。下面就来认识电脑，了解它能够为我们做些什么。

1.1.1 认识电脑

电脑就是计算机的俗称，又称微机。它是一种用途非常广泛，能够接收、加工、储存和传递信息的电子设备。这里所说的电脑一般是指个人电脑（简称 PC），它通常分为台式电脑、笔记本电脑和掌上电脑三种。

1. 台式电脑

台式电脑相对来说体积和质量都是最大的，这个电脑适用于不经常移动的环境，比如办公室、网吧、学校机房，还有其他的场合如公共场所等。台式电脑使用范围最广，它通常由主机、显示器、键盘、鼠标等部分组成，如图 1-1 所示。

2. 笔记本电脑

笔记本电脑又称为手提电脑，它的功能和特征与台式电脑类似，但具有体积小、重量轻、便于携带、可户外使用等特点，使移动办公成为可能，因此越来越受用户推崇，它的主要部件放置在手提式机箱内，如图 1-2 所示。

3. 掌上电脑

掌上电脑又称为 PDA，是一种比笔记本电脑还要小的电脑，大小与我们所用的手机相似，性能和功能不能和台式电脑和笔记本电脑相比，但是由于其方便性，还是深受部分爱好者的支持。掌上电脑的外围助理功能丰富，应用简便，可以满足

足日常的大多数需求,比如看书、游戏、字典、学习、记事、看电影等一应俱全,如图 1-3 所示。



图 1-1

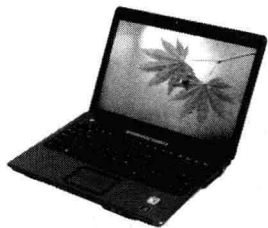


图 1-2



图 1-3

1.1.2 电脑能做什么

随着科技的发展,电脑现代化日益普及,越来越多的老年人融入网络时代已成趋势。电脑的使用已经深入生活学习的各个领域,老年朋友可以用电脑来增加自己的知识,解决晚年的孤独,让自己的老年生活多一份寄托。学电脑、会打字、能上网是现代老年人适应社会转变,享受现代化信息生活的一种时尚追求。

1. 上网

通过网络,我们能获得丰富的资源,搜索到我们想要得到的信息,并且不受时空限制,方便快捷。例如在网上可以短时间内查阅最新时事新闻、查看股票行情、阅读书报、查询健康养生信息、查询交通路线和天气状况;可以在网上与亲朋好友聊天、收发电子邮件;可以发帖、建博客。通过网上论坛、博客可以各抒己见、畅所欲言。

此外,操作电脑时既要动手也要动脑,有助于活跃脑部机能、增强智力、延缓脑衰;通过上网了解各方面的信息,开阔了视野、增长知识,使老年朋友的生活将变得更加丰富多彩;学习电脑还可以增进老年朋友与青年人互相学习,交流信息。

2. 看电影听音乐

老年朋友可以利用电脑听歌、看碟、看电影、看电视剧。这些操作可以坐在自己的家里在电脑上完成,也可以通过网络来完成,形式多样,其乐无穷,让老年人也感受一下现代文明的方便。

3. 玩游戏

电脑游戏具有健脑和娱乐两大功能。中老年朋友可以根据个人爱好,在网上打牌、下棋,或玩其他益智游戏,给中老年朋友的生活带来很多快乐。

4. 查看照片制作电子相册

外出旅游回来后,可以将数码相机中的照片导入电脑,利用电脑进行查看,还可将所拍摄的数码照片制作成美观时尚的电子相册,边欣赏边享受创作带来的乐趣。

5. 家庭办公

虽然老年朋友大多数已经不再参加工作了,但日常生活中也常常会需要文书写作、家庭开支管理等办公活动。利用电脑中的 Microsoft Office 办公软件,可以记录美观工整的文档或电子表格,不仅可以随时查看、修改和使用,而且还可以将其多次打印,显著地提高工作效率。

1.2 认识电脑的组成

电脑系统分为硬件和软件两大部分,硬件相当于人的躯体,而软件相当于人的灵魂。

1.2.1 电脑的硬件

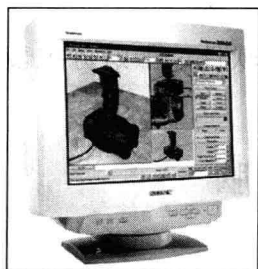
一般的电脑都是由主机、输出设备(显示器)、输入设备(键盘和鼠标)三大件组成。

1. 键盘

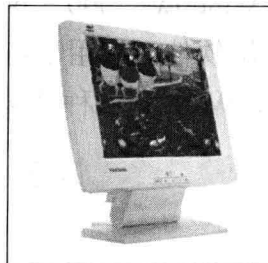
键盘是最常用也是最主要的输入设备,用户可以通过键盘输入中文、英文字符,数字、标点符号等信息,对电脑进行各种操作。

2. 显示器

显示器是主要的输出设备,它可以显示系统界面、系统提示以及程序运行的状态和结果。主要分为 CRT 显示器 [图 1-4 (a)] 和液晶显示器 [图 1-4 (b)] 两类,如图 1-4 所示。



(a)



(b)

图 1-4

3. 鼠标

鼠标是电脑最基本也是使用频率最高的输入设备,使用它可以在显示屏幕上精确选择或定位,能方便、准确、快速地进行各种操作。

4. 音箱

音箱是电脑的音频输出设备,它可以播放电脑中的电影、音乐等有声信息。

5. 主机

主机是电脑的核心部分,电脑的很多重要部件都在主机中,如硬盘、内存、CPU(中央处理器)等。机箱的前面板上有主机的电源开关、各种指示灯和光盘驱动器等,如图 1-5 所示。

主机机箱的背面可以看到主机的电源及各种设备接口,电脑上不同的设备,接口在大小和形状上都有一些差别,如图 1-6 所示。



图 1-5

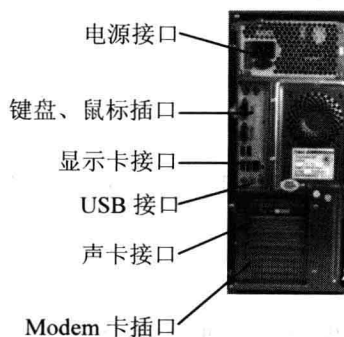


图 1-6

1.2.2 电脑的软件

软件一般分为系统软件和应用软件两类。

(1) 系统软件: 系统软件用于管理计算机资源,并为应用软件提供一个统一的平台。如 Windows 2000、Windows XP、Windows 7 等。

(2) 应用软件: 应用于特定领域中的某些具体软件,如财务报表软件、数据库应用软件、Word 和各种杀病毒软件等。

1.3 轻松使用电脑

1.3.1 启动电脑

开始使用电脑前,首先要启动电脑,也就是常说的开机。在确保电脑的各个设

备都接通电源后，开机的步骤如下。

(1) 打开显示器电源开关，如图 1-7 所示。

(2) 按下主机上的电源开关，电脑会自动初始化，然后启动系统，如图 1-8 所示。



图 1-7



图 1-8

(3) 系统启动完毕后自动进入系统，如果设定密码，则需在输入正确密码后才能进入系统，其过程如图 1-9 所示。

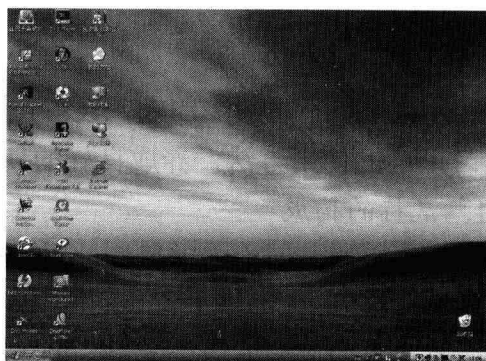
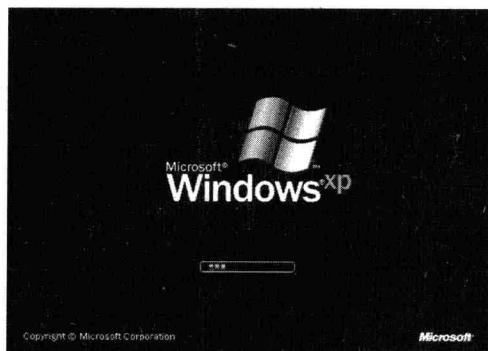


图 1-9

1.3.2 关闭电脑

当不再使用电脑时，需要关闭电脑。在关闭电脑前，要确保关闭所有应用程序，这样可以避免一些数据的丢失，具体操作如下。

(1) 首先单击屏幕左下角【开始】按钮，然后在弹出的开始菜单中单击【关闭计算机】，如图 1-10 所示。

(2) 在弹出的【关闭计算机】对话框中单击【关闭】即可关闭电脑，如图 1-11 所示。