

全方位的 **功能讲解** • 全程图解的 **易学模式** • 注重实用的 **实例演练** • 良心品质

轻松学习 实例演练 良心品质

# 轻松学

九天科技 编著

## 电脑 (中老年版)



「**全彩印刷+多媒体光盘**」

高品质的全彩图书

全方位的功能讲解、全程图解的易学模式、注重实用的实例演练

超丰富的视频光盘

180分钟超长播放的多媒体视听教学光盘，一套生动鲜明的“活教材”

买一送二超值附赠

赠送《轻松学五笔打字》和《轻松学Photoshop数码照片处理》全部教学视频



长达**180分钟**的视频教学

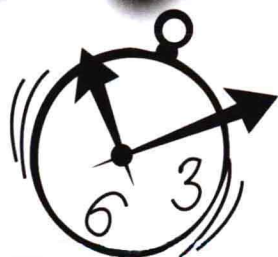
中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

轻松学习 实例演练 良心品质

# 轻松学

九天科技 编著

## 电脑 (中老年版)



全彩印刷+多媒体光盘



买书参加抽奖赢取iPad

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 内 容 简 介

本书是专为中老年朋友编写的可以快速提高电脑应用操作能力的实用手册。本书遵循由浅入深的原则,精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识进行详细讲解,真正做到从零开始学起,全程图解分析,操作步骤详尽,讲解轻松易懂,全彩印刷,图文醒目,非常适合中老年朋友阅读。

本书适合从未接触过电脑和刚开始学习电脑的中老年朋友使用,也可作为老年大学学习电脑的培训教材。

### 图书在版编目(C I P)数据

轻松学电脑:中老年版/九天科技编著. — 北京:  
中国铁道出版社, 2011.5

ISBN 978-7-113-12608-7

I. ①轻… II. ①九… 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029471号

书 名: 轻松学电脑(中老年版)  
作 者: 九天科技 编著

责任编辑: 苏 茜

读者热线电话: 400-668-0820

特约编辑: 李新承

编辑助理: 张 丹

封面设计: 张 丽

封面制作: 郑少云

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: 北京信彩瑞禾印刷厂

版 次: 2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 8 字数: 231千

书 号: ISBN 978-7-113-12608-7

定 价: 28.00元(附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。



# 前言

## Foreword

闲暇之余，在电脑前轻点鼠标，就可以立刻知晓天下大事；坐在家中，不用排队和逛街，就可以完成网上缴费和购物；遥距千里，却能像面对面一样与亲朋好友聊天……这些都是信息化带给人们的极大便利。如今电脑和网络越来越多地被人们熟知并应用，在工作、学习和生活的方方面面，开始扮演越来越重要的角色，成为人们处理工作事务、获取有用信息、查找所需资料、增加与外界的联系，以及丰富业余生活的重要工具。可以这样说，有了电脑和网络，人们的生活变得更加丰富多彩，因此越来越多的中老年朋友也加入到学习电脑的行列之中。

本书是专为中老年朋友编写的可以快速提升电脑应用操作能力的实用手册。本书遵循由浅入深的原则，精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识进行详细讲解，真正做到从零开始学起，全程图解分析，操作步骤详尽，讲解轻松易懂，全彩印刷，图文醒目，非常适合中老年朋友阅读。

本书共分为 12 章，其中：第 1 章介绍电脑的基础知识；第 2 章介绍 Windows 7 的基本操作；第 3 章介绍如何运用电脑打字；第 4 章介绍文件的管理；第 5 章介绍系统自带的小程序；第 6 章介绍如何使用常用的工具软件；第 7 章介绍 Office 软件的应用；第 8 章介绍老年人上网的知识；第 9 章介绍如何进行网上交流；第 10 章介绍如何进行网上娱乐；第 11 章介绍丰富的网络生活；第 12 章介绍电脑系统的维护。

本书的配套 DVD 是一张专业级的多媒体教学光盘，提供累计时间长达 180 分钟的多媒体教学视频及全程语音讲解，通过情景式教学等方式对书中知识点进行深入讲解，逐步使读者掌握电脑的各种操作与应用。此外还附有书中各章节实例对应的原始素材和效果文件，并赠送《轻松学五笔打字》和《轻松学 Photoshop 数码照片处理》全部光盘资料，绝对物超所值。

本书适合从未接触过电脑和刚开始学习电脑的中老年朋友使用，也可作为老年大学学习电脑的培训教材。

如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有任何意见或建议，可以通过发送电子邮件（E-mail：[jtbook@yahoo.cn](mailto:jtbook@yahoo.cn)）或者在线 QQ：843688388 联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力为读者提供学习上的指导与帮助。

编者

2011 年 2 月



# 多媒体光盘使用说明

## How to use the DVD-ROM

### 多媒体教学光盘的内容简介

本书配套的多媒体教学光盘内容包括 70 个视频教程，对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配有演示视频，播放时间长达 180 分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习电脑的使用与维护。

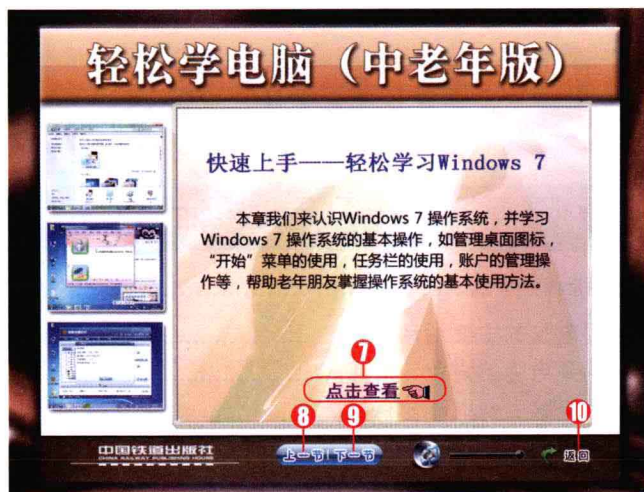
### 多媒体教学光盘的播放方法

① 将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如下图所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”窗口中双击 DVD 光驱的盘符，进入配套光盘，然后双击 Autorun.exe 文件即可。



- ① 光盘目录导航
- ② 赠送光盘视频
- ③ 选择背景音乐
- ④ 音量控制滑块
- ⑤ 光盘素材文件
- ⑥ 退出光盘

② 光盘主界面中显示各章的链接，单击相应的链接，即可进入本章的二级界面，如下图（上）所示。单击“点击查看”按钮，即可打开视频教程所在的文件夹，如下图（下）所示，双击选择需要播放的视频文件，即可观看视频。

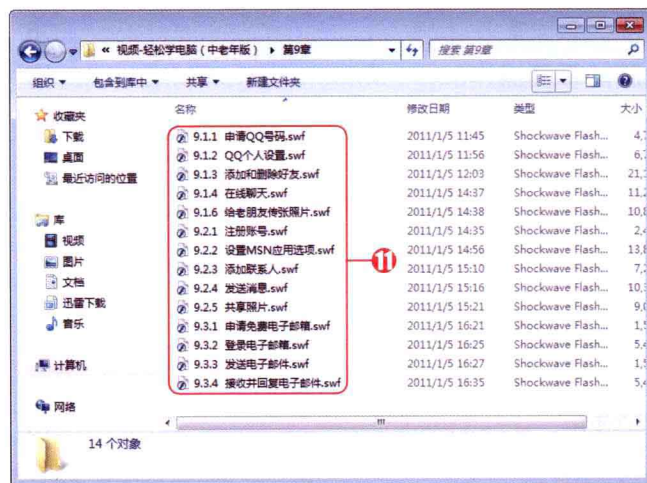


7 单击查看视频

8 返回上一节

9 进入下一节

10 返回主界面



11 双击观看视频



## 光盘超值附赠视频

- 《轻松学五笔打字》光盘视频  
100 分钟多媒体教学视频，着重讲解 86 版五笔字型输入法的使用方法。
- 《轻松学 Photoshop 数码照片处理》光盘视频  
长达 200 分钟多媒体教学视频，帮助读者快速掌握使用 Photoshop 对照片进行编辑、修饰等各种技巧，并具备一定的图像创意设计能力。

## 光盘最佳运行环境

- CPU：Pentium 4 及以上。
- 内存：215MB 及以上。
- 硬盘剩余空间：200MB 及以上。
- 屏幕分辨率：1024×768 像素。
- 其他：4 倍速以上 DVD 光驱。



# 目录 · Contents >>>

## 第1章 电脑不神秘——让老年人走近电脑 ..... 1

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1.1 老年人用电脑做什么.....       | 2  |
| 1.1.1 老年人用电脑的主要活动.....   | 2  |
| 1.1.2 老年人购买电脑的讲究.....    | 3  |
| 1.1.3 老年人用电脑上网时莫忘保健..... | 5  |
| 1.2 认识电脑的外观.....         | 6  |
| 1.2.1 电脑的外观.....         | 6  |
| 1.2.2 常用的外部设备.....       | 8  |
| 1.3 开关电脑的正确操作.....       | 10 |
| 1.3.1 启动电脑.....          | 10 |
| 1.3.2 关闭电脑.....          | 11 |
| 1.4 电脑“指挥官”——鼠标和键盘.....  | 12 |
| 1.4.1 认识鼠标.....          | 12 |
| 1.4.2 认识键盘.....          | 14 |
| 1.5 外部设备怎么用.....         | 14 |
| 1.5.1 光驱的使用.....         | 14 |
| 1.5.2 U盘的使用.....         | 15 |

## 第2章 快速上手——轻松学习Windows 7 ..... 16

|                        |    |
|------------------------|----|
| 2.1 认识操作系统.....        | 17 |
| 2.1.1 操作系统是做什么用的.....  | 17 |
| 2.1.2 认识Windows 7..... | 17 |
| 2.2 Windows 7的工作台..... | 18 |
| 2.2.1 认识桌面图标.....      | 18 |
| 2.2.2 认识任务栏.....       | 20 |

|       |              |    |
|-------|--------------|----|
| 2.2.3 | 认识各种菜单 ..... | 22 |
| 2.2.4 | 认识窗口 .....   | 23 |
| 2.2.5 | 认识对话框 .....  | 26 |



视频教程

## 2.3 为桌面更换一张新面孔 .....

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 2.3.1 | 设置主题 .....     | 29 |
| 2.3.2 | 设置屏幕分辨率 .....  | 31 |
| 2.3.3 | 使用屏幕保护程序 ..... | 32 |



视频教程

## 2.4 电脑中的账户管理 .....

|       |               |    |
|-------|---------------|----|
| 2.4.1 | 创建自己的账户 ..... | 33 |
| 2.4.2 | 管理账户 .....    | 35 |
| 2.4.3 | 删除账户 .....    | 36 |



视频教程

## 2.5 打开系统自带的小程序 .....

|       |                  |    |
|-------|------------------|----|
| 2.5.1 | 启动程序 .....       | 37 |
| 2.5.2 | 在桌面上建立快捷方式 ..... | 38 |

# 第3章 运指如飞——打字就这么简单 ..... 39

## 3.1 键盘的重要作用 .....

|       |                  |    |
|-------|------------------|----|
| 3.1.1 | 认识键盘的分区 .....    | 40 |
| 3.1.2 | 掌握正确的姿势及指法 ..... | 41 |



视频教程

## 3.2 输入汉字前的准备 .....

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 3.2.1 | 认识输入法 .....    | 42 |
| 3.2.2 | 安装输入法 .....    | 45 |
| 3.2.3 | 添加和删除输入法 ..... | 47 |

## 3.3 常用的输入法 .....

|       |               |    |
|-------|---------------|----|
| 3.3.1 | 微软拼音输入法 ..... | 48 |
| 3.3.2 | 搜狗拼音输入法 ..... | 52 |



视频教程

## 3.4 用输入板手写输入文字 .....

# 第4章 让资料分门别类——文件的管理 ..... 57



视频教程

## 4.1 让文件和文件夹井然有序 .....

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 4.1.1 | 认识文件和文件夹 ..... | 58 |
|-------|----------------|----|



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 4.1.2 查看文件或文件夹 .....    | 60 |
| 4.1.3 选择文件或文件夹 .....    | 64 |
| 4.1.4 新建文件或文件夹 .....    | 66 |
| 4.1.5 移动文件或文件夹 .....    | 66 |
| 4.1.6 复制文件或文件夹 .....    | 68 |
| 4.1.7 删除与恢复文件或文件夹 ..... | 69 |
| 4.1.8 搜索文件或文件夹 .....    | 71 |



视频教程

## 4.2 防止重要文件的丢失.....73

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 4.2.1 隐藏文件或文件夹 .....  | 73 |
| 4.2.2 为文件或文件夹加密 ..... | 76 |



视频教程

## 4.3 认识库文件夹.....77

|                     |    |
|---------------------|----|
| 4.3.1 库文件夹的应用 ..... | 78 |
| 4.3.2 添加库文件夹 .....  | 78 |

# 第5章 小工具大作用——系统自带的小程序..... 79



视频教程

## 5.1 小巧实用的系统程序.....80

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 5.1.1 录制音频 .....                      | 80 |
| 5.1.2 给孩子画个简笔画 .....                  | 81 |
| 5.1.3 用计算器计算生活支出 .....                | 89 |
| 5.1.4 给家人留个电子便笺 .....                 | 92 |
| 5.1.5 用Windows Media Player听听老歌 ..... | 94 |

## 5.2 好玩的Windows小游戏.....97

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5.2.1 蜘蛛纸牌 ..... | 98  |
| 5.2.2 扫雷 .....   | 100 |

# 第6章 老有所学——掌握常用的工具软件 ..... 103



视频教程

## 6.1 影音播放软件.....104

|                  |     |
|------------------|-----|
| 6.1.1 千千静听 ..... | 104 |
| 6.1.2 暴风影音 ..... | 107 |



视频教程

## 6.2 压缩和解压缩软件——WinRAR.....110

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 6.2.1 压缩文件 .....  | 110 |
| 6.2.2 解压缩文件 ..... | 111 |



视频教程

## 6.3 下载软件——迅雷 ..... 112

6.3.1 认识迅雷的工作窗口 ..... 112

6.3.2 从网上下载资源 ..... 112



视频教程

## 6.4 照片处理软件——光影魔术手 ..... 114

6.4.1 光影魔术手的工作窗口 ..... 114

6.4.2 为照片添加花样边框 ..... 116

6.4.3 人像美容 ..... 117

6.4.4 制作素描效果 ..... 118

# 第7章 生活好帮手——Office软件的应用 ..... 120



视频教程

## 7.1 使用Word 2007记录生活 ..... 121

7.1.1 Word 2007的启动和退出 ..... 121

7.1.2 使用Word 2007写信 ..... 124

7.1.3 制作社区活动宣传画 ..... 132



视频教程

## 7.2 使用Excel 2007管理家庭收支 ..... 138

7.2.1 认识Excel 2007的工作窗口 ..... 138

7.2.2 制作家庭收支管理表 ..... 139

# 第8章 打开新视界——老年人学上网 ..... 145

## 8.1 上网前的准备 ..... 146

8.1.1 电脑的配置 ..... 146

8.1.2 电脑的联网方式 ..... 146

8.1.3 连接到网络 ..... 148

8.1.4 认识上网时使用的工具 ..... 149



视频教程

## 8.2 网上冲浪 ..... 151

8.2.1 浏览网页 ..... 151

8.2.2 收藏夹的使用 ..... 154

8.2.3 放大网页中的文字 ..... 156

8.2.4 通过搜索引擎在网上查找资料 ..... 157



视频教程

## 8.3 将网络资源搬到电脑中——下载资料 ..... 161

8.3.1 保存网页中的资料 ..... 161

8.3.2 从网上下载文件 ..... 163



## 第9章 网络传情——网上交流无极限 ..... 166



视频教程

### 9.1 使用QQ与亲朋好友聊天 ..... 167

9.1.1 申请QQ号码 ..... 167

9.1.2 设置QQ ..... 169

9.1.3 添加和删除好友 ..... 170

9.1.4 在线聊天 ..... 174

9.1.5 语音和视频聊天 ..... 176

9.1.6 给老朋友传张照片 ..... 178



视频教程

### 9.2 使用MSN联系国外的朋友 ..... 180

9.2.1 注册账号 ..... 180

9.2.2 设置MSN的应用选项 ..... 181

9.2.3 添加联系人 ..... 183

9.2.4 发送消息 ..... 185

9.2.5 共享照片 ..... 186



视频教程

### 9.3 发“伊妹儿”送问候 ..... 187

9.3.1 申请免费电子邮箱 ..... 187

9.3.2 登录电子邮箱 ..... 189

9.3.3 发送电子邮件 ..... 189

9.3.4 接收并回复电子邮件 ..... 190

## 第10章 老少乐翻天——网上娱乐一网打尽 .... 192



视频教程

### 10.1 网上游戏随心玩 ..... 193

10.1.1 安装QQ游戏 ..... 193

10.1.2 登录并开始游戏 ..... 194

10.1.3 网页小游戏 ..... 197



视频教程

### 10.2 网上视听尽情享受 ..... 199

10.2.1 在线听音乐 ..... 199

10.2.2 在线听广播 ..... 200

10.2.3 在线看电影 ..... 201

10.2.4 在线看电视节目 ..... 202

10.2.5 在线看原创视频 ..... 204

## 第11章 夕阳无限好——丰富的网络生活..... 206

|                                                                                    |                           |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|
|   | <b>11.1 网上觅知音 .....</b>   | <b>207</b> |
| 视频教程                                                                               | 11.1.1 畅游老年人论坛 .....      | 207        |
|                                                                                    | 11.1.2 在博客中以文会友 .....     | 211        |
|   | <b>11.2 新闻资讯全接触 .....</b> | <b>214</b> |
| 视频教程                                                                               | 11.2.1 网上看新闻 .....        | 214        |
|                                                                                    | 11.2.2 网上读书 .....         | 215        |
|                                                                                    | 11.2.3 网上看报 .....         | 217        |
|   | <b>11.3 网上寻医问药 .....</b>  | <b>218</b> |
| 视频教程                                                                               | 11.3.1 查看疾病的相关信息 .....    | 218        |
|                                                                                    | 11.3.2 专家网上会诊 .....       | 219        |
|                                                                                    | 11.3.3 学做美味药膳 .....       | 220        |
|   | <b>11.4 快乐游天下 .....</b>   | <b>221</b> |
| 视频教程                                                                               | 11.4.1 网上看路线 .....        | 221        |
|                                                                                    | 11.4.2 网上订车票 .....        | 222        |
|                                                                                    | <b>11.5 网上消费 .....</b>    | <b>223</b> |
|                                                                                    | 11.5.1 开通网上银行 .....       | 223        |
|                                                                                    | 11.5.2 网上购物 .....         | 225        |
|                                                                                    | 11.5.3 网上话费充值 .....       | 228        |
|  | <b>11.6 网上理财 .....</b>    | <b>229</b> |
| 视频教程                                                                               | 11.6.1 查看股票行情 .....       | 229        |
|                                                                                    | 11.6.2 网上交易 .....         | 230        |

## 第12章 无“病”一身轻——电脑系统的维护... 233

|                                                                                     |                             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|
|                                                                                     | <b>12.1 电脑的日常维护 .....</b>   | <b>234</b> |
|                                                                                     | 12.1.1 正确使用电脑 .....         | 234        |
|                                                                                     | 12.1.2 硬件使用的注意事项 .....      | 235        |
|                                                                                     | 12.1.3 软件使用的注意事项 .....      | 236        |
|  | <b>12.2 电脑系统的安全维护 .....</b> | <b>236</b> |
| 视频教程                                                                                |                             |            |



|        |                     |     |
|--------|---------------------|-----|
| 12.2.1 | 清除电脑中的垃圾文件 .....    | 236 |
| 12.2.2 | 使用优化大师进行系统优化 .....  | 238 |
| 12.2.3 | 使用瑞星查杀病毒 .....      | 239 |
| 12.2.4 | 使用360安全卫士查杀木马 ..... | 240 |

# 第1章

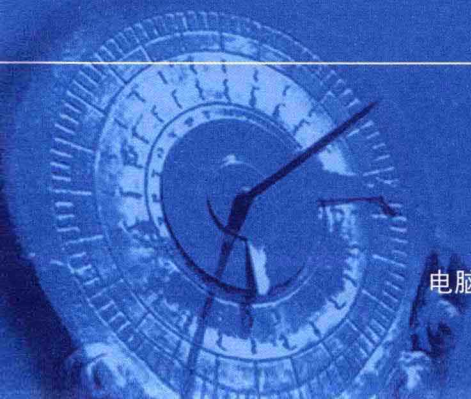
## 电脑不神秘——让老年人走近电脑

目前，电脑已经应用于工作生活的各个方面，并走进了普通家庭，也为老年人的生活带来了新鲜的风景。大家可以通过电脑管理日常生活，上网了解新闻资讯，从而让自己的老年生活变得丰富多彩。本章将带领老年朋友认识电脑，了解电脑，让电脑从此不再神秘。



### 本章重点知识

- 老年人用电脑做什么 ●
- 认识电脑的外观 ●
- 开关电脑的正确操作 ●
- 电脑“指挥官”——鼠标和键盘 ●
- 外部设备怎么用 ●





## 11

## 老年人用电脑做什么

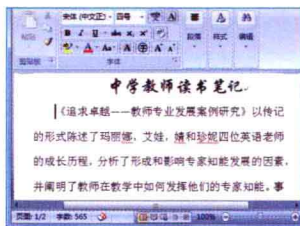
对于老年朋友来说，工作已经不再是生活的主题。随着空闲时间的增多和年龄的增长，老年人的生活圈子变得狭小很多，学会使用电脑，将使他们的工作和生活更加丰富、充实，思想与时代同步，心态保持年轻。

### >> 1.1.1 老年人用电脑的主要活动

电脑时代的生活丰富多彩，老年人可以用电脑记日记，管理家庭收支；可以上网炒股，而不用匆忙赶往证券交易所；可以在网上四处“旅游”，享受身临其境的自然风景……总而言之，电脑和上网可以丰富老年朋友的业余生活，使日子过得更加充实、愉快。

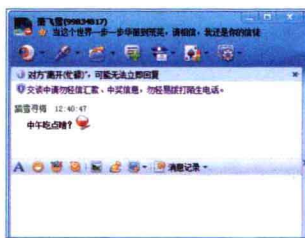
#### 1. 编辑文字

有了电脑，老年人就可以使用文字处理软件来对文字进行输入和编辑，例如自己几十年的读书笔记、文摘等，如右图所示。不用担心稿纸用得多了，也不用担心页面不整齐，不美观。



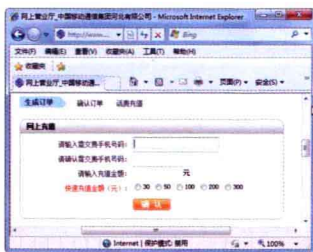
#### 2. 网上聊天

有了网络，打电话和写信已经不能再满足现代社会人们的交流需求，老年朋友也可以像年轻人一样使用聊天工具与亲朋好友进行聊天，还能通过视频看到对方的样子。如右图所示为使用QQ进行在线聊天。



#### 3. 网上充值

现在大多数银行都开通了网上银行业务，老年朋友开通网上银行后，足不出户就能在网上交手机费、水电费等，既方便又快捷。如右图所示是在网上为手机充值费。



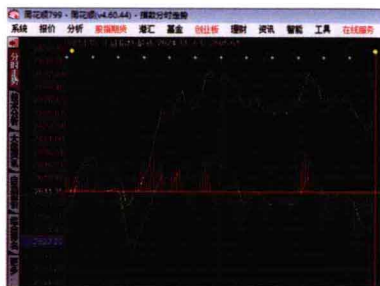
#### 4. 网上看电影

随着网络带宽的不断增加，网上可以实现在线播放电影。不用花钱去买电影票，坐在家里同样可以感受影院中的精彩。如右图所示为使用迅雷看看在网上观看精彩电影。



#### 5. 网上炒股

投资股票是现如今在老年朋友中比较流行的理财方式。在电脑上安装炒股软件后，就可以在网上实现股票交易，而不用每天赶往证券交易大厅。如右图所示为使用同花顺软件查看股指行情。



#### 6. 网上看天下

老年朋友可以上网浏览全国各家知名报刊，而不用花钱去订阅。可以第一时间了解时事新闻，足不出户知晓天下事。如右图所示是在网上看新闻。



### >> 1.1.2 老年人购买电脑的讲究

对于老年人来说，购买电脑时本着够用的原则就可以了。可以选择组装电脑，也可以选择品牌机。品牌机在售后服务等方面做得比较好，同等配置价格也稍微贵一些。考虑到是老年人使用，显示屏的尺寸需要稍微大一些。另外，市场上还出现了一些新型的电脑技术产品，老年朋友可以根据自己的实际情况进行选购。

#### 1. 触摸屏技术

电脑的开关机等一些操作采用了先进的触摸屏技术，为老年人带来了不少方便，操作电脑只需要用指尖在显示屏上轻轻点击，所有的功能就能实现。如下图所示即为使用触摸屏技术的新型电脑。



## 2. “放大镜”技术

研究人员考虑到老年人视力不好，而一般网页内容字体偏小，于是专门为老年人设计了“放大镜”功能。把放大镜打开后，手指指到哪，屏幕显示内容就会自动放大或收缩，随着手指的移动，放大镜也会跟着移动，放大的尺寸可以调整到适合阅读为止，如下图所示。



## 3. 手写识别技术

现在很多电脑都配有各种不同的手写板，这样，老年人在输入汉字时就不再需要掌握什么输入法，只要在手写板上写下要输入的字，在显示屏上就能立即反应出来。更高级一点的电脑，甚至显示屏也支持手写。如下图所示即为手写板和手写操作界面。

