



1CD多媒体教学光盘

- > 93段教学视频，时间长达110分钟
- > 附赠《网上淘宝与开店》教学视频，让您掌握更多的知识



早该这样学



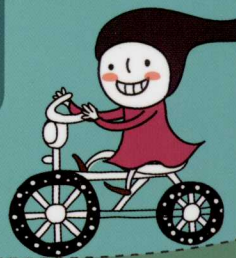
前沿文化
编著

中老年人 学电脑上网



NLIC2970800313

先进的图解讲述方式+全面实用的内容=轻松学会电脑上网



让您**快捷高效**地学会上网操作，使您**轻松愉快**地畅享网络生活

- > 选择**最实用、最常用**的知识，让您的学习**不做无用功**
- > **图解式**的讲解，让您阅读起来轻松直观，学习效率**事半功倍**
- > **实用案例**贯穿全书，让您**即学即用、学有所用**
- > **多媒体**视频辅助教学，让您像**看电视**一样学习



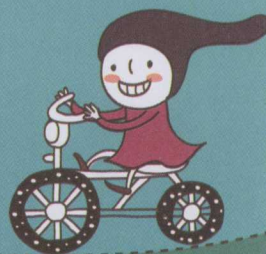
科学出版社

早该这样学



前沿文化
编著

中老年人 学电脑上网



科学出版社

内 容 简 介

《早该这样学——中老年人学电脑上网》完全从中老年读者的角度出发，力求解决中老年读者“学得会”和“用得上”两个关键问题，采用图解的讲述方式，省去了烦琐而冗长的文字描述，并且特意用了大字大图，真正做到了简单明了、直观易学。

本书在内容选择上从读者在工作、生活、娱乐中的实际需求出发，遵循“实用、全面”的原则。全书共 10 章，内容包括学会上网前的准备、学会使用 IE 浏览器、学会网络搜索、学会下载资源、学会网上通信、学会收发电子邮件、学会上论坛和微博、享受网上娱乐、学会网上玩游戏、学会网上看电影、学会网上交易、打造安全的上网环境等。在讲解知识的同时，每章还设置了若干实用技巧，用于提高您应对实际问题的能力。

本书既适合中老年电脑上网初学者使用，又适合中老年人电脑培训班作为教材使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑上网/前沿文化编著. —北京: 科学出版社, 2012. 5

(早该这样学)

ISBN 978-7-03-034033-7

I. ①中… II. ④前… 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 (2012) 第 067246 号

责任编辑: 周 勤 张志良 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 华 程 / 封面设计: 彭 彭

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科技出版传媒集团新世纪书局策划

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 5 月 第 一 版

开本: 16 开

2012 年 5 月第一次印刷

印张: 14.375

字数: 315 000

定价: 33.00 元 (含 1CD 价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

本书为谁而写

本书主要针对刚开始接触电脑上网的中老年朋友,以及能够进行简单上网操作,但在使用中总是遇到问题和困扰的中老年读者。本书从中老年读者在实际工作、生活中的实际需求出发,重在培养中老年读者的实际应用能力,努力让您做到能够轻松使用电脑上网,愉快享受信息时代生活!

本书主要特点

● **图解步骤 易学易懂。**采用图解的讲述方式,省去了烦琐而冗长的文字描述。读者只要按照讲述一步一步去操作,就能完全学会,真正做到了简单明了、直观易学。

● **内容全面 讲解清晰。**本书在内容选择上从读者在工作、生活中的实际需求出发,遵循“实用、全面”的原则,保证学以致用。在语言上力求通俗易懂,坚决避免生僻、专业的词汇术语。

● **视频教学 轻松直观。**与本书配套的光盘中收录了作者精心录制的书中绝大多数较为复杂且稍具学习难度的操作的视频,相信这样的视频能够帮助您像看电视一样轻松地学习。

本书主要内容

本书共分为10章,具体内容为:

Chapter 01 做好上网前的准备

Chapter 02 快速学会使用IE浏览器

Chapter 03 方便好用的网络搜索

Chapter 04 将网络资源搬到自己电脑中

Chapter 05 足不出户聊天交友

Chapter 06 用电子邮件沟通情感

Chapter 07 论坛、微博和网上同学会

Chapter 08 精彩的网上娱乐

Chapter 09 丰富多彩的网络生活

Chapter 10 打造安全的上网环境

最后,真诚地感谢您购买本书,您的支持是我们最大的动力。我们将不断努力,为您奉献更多、更优秀的电脑图书。

编者

2012年3月

如何阅读本书

早读这样学 中老年人学电脑上网



知识链接

打开感兴趣的专题版块之后，默认页给出的是该专题版块下的最新被回复的帖子，如果用户发布的帖子马上就有人回帖，一般情况下，就会成为默认页的第一个帖子。

6.1.3 在天涯社区发帖子

论坛中的一篇帖子就是一篇文章。当然，这种文章不一定是纯文字的，还可以添加一些辅助表达的图片、声音等在其中。无论是否是会员，都可以阅读别人的帖子，如果要发帖子则必须注册成为论坛会员。发帖是论坛为会员提供的基本功能，相当于在论坛中发起一个话题，和大家一起来交流讨论，帖子话题选得好，看帖子、回帖子的人就多。下面就来介绍如何在天涯社区发表帖子，具体操作方法如下。



光盘同步文件

同步视频文件：光盘\同步教学文件\Chapter07\7-1-3.mpg4

01 输入

用户名、密码。

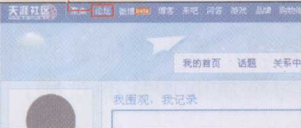


02 单击

“登录”按钮。

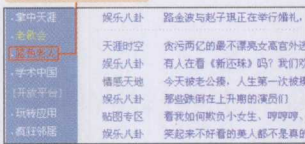
03 单击

“论坛”按钮。



04 单击

专题版块名称。



技能拓展 使用优酷搜索查找视频

优酷网自带视频搜索引擎，在搜索框中输入视频关键词进行搜索就能将优酷网所有符合关键词的视频搜索出来，这样查找视频就更加方便了。



实用技巧——经验

前面向中老年朋友介绍的方法、电子邮箱高级了解。下面再结合这些内容，



光盘同步文件

同步视频文件：光盘\同步教学文件\Chapter07\7-1-3.mpg4

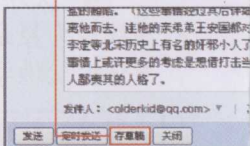
Skills 01

未完成的邮件

有位中老年朋友写了一篇长写到一半就到午饭时间了。等午没有做任何保存，一个上午的心好的方法，在电子邮件中也一样方法如下。

01 单击

“存草稿”按钮。



这样设置后，就能使用草稿箱中的邮件，它会一直保存

Skills 02

提前写好的生日

用邮件给人发送生日祝福也时到达，往往会令收到祝福的朋

知识链接

主要提示初学者需要**重点注意**的问题

技能拓展

主要讲解了**提高性**的知识与技能

本书采用了全新的“图上标注+操作步骤”写作方式进行讲解，特在此处进行简要说明。希望能够让您的阅读与学习更加轻松，学习效果事半功倍！

06 用电子邮件沟通情感

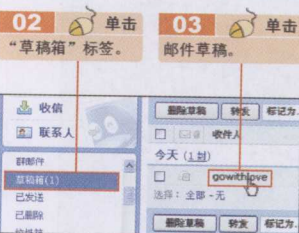
经验与实战分享

本书朋友介绍了注册登录邮箱的知识、使用电子邮箱基本功能、邮箱高级功能的应用等，对电子邮箱进行了非常详细的讲解。本书内容，为中老年朋友介绍一些实用技巧。

光盘\同步教学文件\Chapter06\实用技巧.mp4

邮件先存草稿

写了一篇长篇大论，准备用电子邮件发给自己的老友，可是才写了。等午饭回来，发现小区刚刚发生停电，写了一半的邮件上午的心血全白费了。这种情况下，做好保存是解决问题最中肯也最稳妥。下面就来介绍将邮件存为草稿的技巧，具体操作



使用草稿箱保存未完成的邮件了。一般情况下，只要不删除，一直保存。

生日祝福定时发送

生日祝福也是一个不错的方式。特别是邮件刚好在生日那天准时祝福的朋友十分感动。电子邮件无须像发传统意义上的邮件

实用技巧

解决在实际操作中出现频率较高的一些问题，能够切实提高您的应用能力

光盘路径

此处注明了接下来讲解中所涉及的教学视频文件在配套光盘中的位置

操作步骤

详细讲解了具体操作步骤，您要按照 01、02、03 的顺序进行操作，操作方式的含义为



单击（右击、双击、拖动、指向）

代表要使用鼠标进行相应的操作



输入（设置、键入）

代表要使用键盘进行相应的操作



按下（插入）

代表要动手进行硬件操作



等待

代表需要等待

如何使用光盘

光盘包含内容

本书配套的多媒体教学光盘内容包括**93个**视频教程，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音视频演示录像，播放时间长达**110分钟**，并附赠了《**网上淘宝与开店**》一书的教学视频。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如何操作。

光盘使用方法

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，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“**我的电脑**”中双击光驱的盘符进入配套光盘，然后双击**start.exe**文件即可。

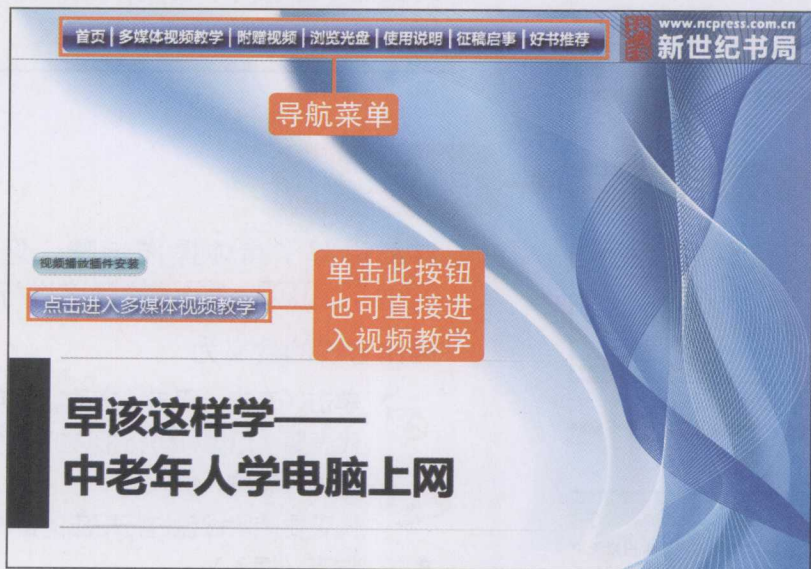


图1 光盘主界面

光盘主界面上方的导航菜单中包括“**多媒体视频教学**”、“**浏览光盘**”和“**使用说明**”等项目，如图1所示。单击“**多媒体视频教学**”按钮，可显示“**目录浏览区**”和“**视频播放区**”，如图2所示。“**目录浏览区**”是书中所有视频教程的目录，“**视频播放区**”是播放视频文件的窗口。在“**目录浏览区**”有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题和实例名称命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“**视频播放区**”中播放。



图2 显示视频信息

在多媒体视频教学目录中，当将鼠标移到链接上时，有个别的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过浏览器对视频进行播放。

单击“**视频播放区**”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进；双击播放画面可以全屏幕播放视频，如图3所示；再次双击全屏幕播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。



图3 全屏显示

通过单击导航菜单（见图1）中不同的项目按钮，可以浏览光盘中的其他内容。单击“**使用说明**”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。单击“**征稿启事**”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。单击“**好书推荐**”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书目录。

Contents

目录

提示:  为配有视频教程的章节

Chapter 01

做好上网前的准备..... 1

1.1 中老年人上网能做什么..... 2

- 1.1.1 便捷生活的网络查询..... 2
- 1.1.2 随时随地在线学习..... 2
- 1.1.3 轻松健脑休闲娱乐..... 3
- 1.1.4 聊天交友排遣孤独..... 4

1.2 中老年人如何上网..... 4

- 1.2.1 家庭上网的基本流程..... 5
- 1.2.2 选择合适的网络..... 5
-  1.2.3 使用ADSL连接网络..... 6
- 1.2.4 无线上网..... 8

实用技巧 经验与实战分享..... 11

- Skills 01 实用小细节助你
健康上网..... 11
- Skills 02 小心识别常见的
网络陷阱..... 12
- Skills 03 让计算机启动时自动
连接网络..... 13
- Skills 04 使用路由器轻松实现
多台电脑共享上网... 15
- Skills 05 联网后查看电脑网络
连接状态的方法... 16

Chapter 02

快速学会使用IE浏览器..... 18

2.1 初识IE浏览器..... 19

- 2.1.1 IE浏览器的组成结构... 19
- 2.1.2 IE浏览器的基本
使用方法..... 20

2.2 IE浏览器的收藏夹..... 21

-  2.2.1 将夕阳红网站添加到
IE收藏夹..... 21
-  2.2.2 管理IE浏览器收藏夹... 23

2.3 保存、打印网页内容..... 24

-  2.3.1 保存网页文字和图片... 24

2.3.2 打印网页.....	26
-----------------	----

实用技巧 经验与实战分享..... 26

Skills 01 启动浏览器就到 网址之家	26
Skills 02 轻松打开曾浏览过 的网址	27

Skills 03 离线查看网页 信息	28
Skills 04 放大网页文字为 眼睛减负	29
Skills 05 提升IE浏览器的 反应速度	30

Chapter **03**

方便好用的网络搜索.....32

3.1 常用的搜索引擎介绍..... 33

3.1.1 百度搜索.....	33
3.1.2 谷歌搜索.....	35
3.1.3 有道搜索.....	36

3.2 学会使用搜索引擎 搜索资源..... 37

3.2.1 搜索需要浏览的网页...	37
3.2.2 分类搜索资源	38
3.2.3 掌握搜索规则准确 搜索	39

实用技巧 经验与实战分享..... 40

Skills 01 通过搜索看时事 新闻	40
Skills 02 添加搜索小工具到 IE窗口	41
Skills 03 让有道词典将不认识 的字读出来	42
Skills 04 将搜到的美图立即 用作桌面	44
Skills 05 使用贴心的老年 搜索	45

Chapter **04**

将网络资源搬到自己电脑中.....48

4.1 下载需要的网络资源..... 49

4.1.1 为什么要下载	49
4.1.2 常见的下载方式	49

4.2 使用迅雷快速下载资源..... 52

4.2.1 安装迅雷软件	52
4.2.2 打开迅雷狗狗 搜索资源	55

- 4.2.3 使用迅雷下载
高清电影 57
- 4.2.4 用WinRAR打开
压缩文件 58

实用技巧 经验与实战分享 60

- Skills 01 在网页中查找正确的
资源下载地址 60

- Skills 02 用迅雷批量下载
电视剧 62
- Skills 03 巧用限速保证家庭
网络通畅 65
- Skills 04 使用迅雷看看
边下边播 66
- Skills 05 让迅雷下载完成后
自动关机节能 69

Chapter 05

足不出户聊天交友 70

5.1 聊天交友的准备 71

- 5.1.1 安装腾讯QQ 2011 71
- 5.1.2 申请QQ账号 72
- 5.1.3 登录QQ聊天软件 74

5.2 使用QQ和亲朋好友聊天 75

- 5.2.1 添加老朋友为QQ
好友 76
- 5.2.2 给老朋友发送
文字消息 77
- 5.2.3 给老朋友发送有趣的
QQ表情 78
- 5.2.4 抖抖窗口提醒好友接收
消息 79
- 5.2.5 和国外的亲人语音、
视频聊天 79

- 5.2.6 给新认识的朋友传送
照片 81
- 5.2.7 将自己的好牌截图后
告诉牌友 83
- 5.2.8 请好友远程协助解决
计算机问题 84

5.3 老年朋友聊天交友圈 84

- 5.3.1 加入老年朋友交友
QQ群 85
- 5.3.2 通过QQ群告诉大家
自己的名字 86
- 5.3.3 和朋友们一起语音聊天 87

实用技巧 经验与实战分享 88

- Skills 01 将好友的网名改成
真名显示 89

- Skills 02 使用分组来管理
众多的好友 90
- Skills 03 禁止陌生人添加
自己为好友 91

- Skills 04 申请密码保护不让
QQ被盗 93
- Skills 05 使用QQ群分享老年
骑游队集体照 94

Chapter 06

用电子邮件沟通情感 97

6.1 初识E-mail电子邮箱 98

- 6.1.1 上网注册邮箱 98
- 6.1.2 登录自己的邮箱 99

6.2 使用电子邮箱的方法 101

- 6.2.1 发送电子邮件 101
- 6.2.2 接收好友寄来的邮件... 102
- 6.2.3 一封邮件寄给多个
好友 103
- 6.2.4 转发好友的邮件 104
- 6.2.5 删除已经看过的邮件... 105
- 6.2.6 过滤垃圾邮件 105

6.3 电子邮件的高级功能 106

- 6.3.1 寄个“包裹”给好友... 106

- 6.3.2 发送贺卡和明信片... 107
- 6.3.3 给好友发送音视频
邮件 109

实用技巧 经验与实战分享 111

- Skills 01 未完成的邮件先存
草稿 111
- Skills 02 提前写好的生日
祝福定时发送 111
- Skills 03 查看和下载好友邮件
里的附件 112
- Skills 04 多个邮箱的邮件用一个
邮箱接收 113
- Skills 04 为电子邮件添加背景音乐
和漂亮的信纸 114

Chapter 07

论坛、微博和网上同学会 117

7.1 到论坛畅所欲言 118

- 7.1.1 搜索热门的中老年论坛... 118

- 7.1.2 注册论坛会员 119
- 7.1.3 在天涯社区发帖子... 122

7.2 在QQ空间中展示自己124

- 7.2.1 开通QQ空间 124
- 7.2.2 完善自己的空间资料... 126
- 7.2.3 装扮漂亮的QQ空间... 127
- 7.2.4 写说说告诉大家最近的心情 130
- 7.2.5 发篇文章让大家来点评 131
- 7.2.6 上传旅游照片到空间相册 132
- 7.2.7 用家人照片制作动感影集 134

7.3 在新浪微博中互动交流136

- 7.3.1 注册与登录微博 136
- 7.3.2 搜索微博上的朋友并添加关注 137
- 7.3.3 将自家的新鲜事发微博告诉大家 138

7.4 在网上开个同学会139

- 7.4.1 注册与登录ChinaRen校友录 139
- 7.4.2 搜索并加入自己的班级 140
- 7.4.3 创建ChinaRen班级邀请同学加入 141
- 7.4.4 发布班级留言和照片 142

实用技巧 经验与实战分享144

- Skills 01 快速找到论坛中感兴趣的部分 144
- Skills 02 个性化微博地址... 146
- Skills 03 为自己空间中私密的相册加把锁 147
- Skills 04 只对家人开放自己的QQ空间 148
- Skills 05 为QQ空间添加免费的背景音乐 148

Chapter 08 精彩的网上娱乐151

8.1 网络视频想看就看152

- 8.1.1 到优酷网看热播视频... 152
- 8.1.2 使用PPLive免费点播电视剧 153

- 8.1.3 使用迅雷看看欣赏高清大片 155

8.2 海量音乐想听就听157

- 8.2.1 用QQ音乐听老歌 158

- 8.2.2 用酷狗7播放怀旧
金曲 159

8.3 与老朋友一起分享在线游戏的乐趣 162

- 8.3.1 安装并启动QQ
游戏大厅 163
- 8.3.2 快速安装喜欢的棋牌
游戏 164
- 8.3.3 和老朋友一起斗
地主 165

8.4 网上种菜和偷菜的乐趣 168

- 8.4.1 在QQ农场种上自己
喜欢的菜 168

- 8.4.2 收获自己QQ农场的
果实 170
- 8.4.3 到朋友的QQ农场里去
偷菜 171

实用技巧 经验与实战分享 171

- Skills 01 用加速工具快速缓冲
优酷视频 172
- Skills 02 使用PPLive同时收看
两个节目 173
- Skills 03 跟着酷狗桌面大号
歌词唱红歌 174
- Skills 04 将《化蝶》制作为
自己的手机铃声 175
- Skills 05 无须登录QQ直接
玩QQ游戏 177

Chapter 09

丰富多彩的网络生活 178

9.1 登录网上银行管理资金 179

- 9.1.1 开通自己的网上银行 179
- 9.1.2 安全登录网上银行的
流程 181
- 9.1.3 使用网上银行的方法 181

9.2 在家也能炒股 183

- 9.2.1 下载与安装炒股软件 183
- 9.2.2 登录炒股软件进行
股票交易 184

- 9.2.3 使用炒股软件查询
股市行情 185

9.3 网上预订机票与酒店 185

- 9.3.1 注册携程旅行网会员 185
- 9.3.2 在网上预订机票 186
- 9.3.3 在网上预订酒店 188

9.4 网上寻医问药 189

- 9.4.1 网上健康咨询 190
- 9.4.2 网上预约门诊 191

9.5 网上发布房屋出租信息...193

- 9.5.1 注册赶集网会员 193
- 9.5.2 完善个人资料 193
- 9.5.3 发布出租信息 194

实用技巧 经验与实战分享...196

- Skills 01 上网查询陌生手机
来电归属地 196

- Skills 02 轻松掌握老朋友家
的天气情况 196
- Skills 03 出行旅游前先看看
网络地图 197
- Skills 04 用网上银行作为家庭宽带
账号充值网费 198
- Skills 05 五招教你买到低价
机票 199

Chapter 10

打造安全的上网环境201

10.1 了解电脑病毒202

- 10.1.1 电脑病毒的特征及
分类 202
- 10.1.2 电脑病毒的危害 203

10.2 使用安全防护软件保障 网络安全204

- 10.2.1 安装360安全卫士 ... 204
- 10.2.2 用360安全卫士对系统
进行全面体检 205
- 10.2.3 查杀电脑中的木马 ... 206
- 10.2.4 清理安装的
恶评插件 207
- 10.2.5 清理上网痕迹 208
- 10.2.6 修补系统漏洞 209
- 10.2.7 修复系统 210

- 10.2.8 用360杀毒软件查杀
电脑病毒 211

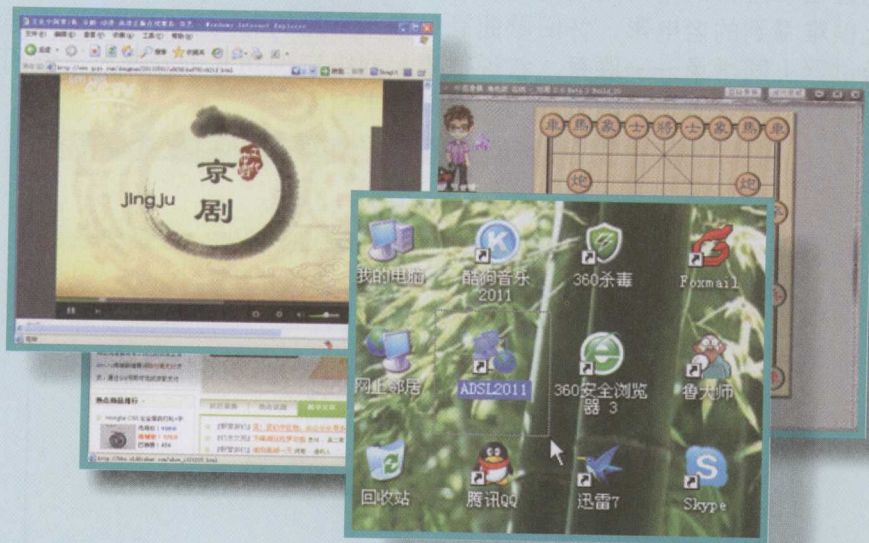
实用技巧 经验与实战分享...212

- Skills 01 开启360安全卫士的
实时保护功能 213
- Skills 02 开启电脑网络连接
中的防火墙 213
- Skills 03 让360安全卫士每天
为电脑体检 214
- Skills 04 使用360杀毒软件
查杀指定文件夹
中的病毒 215
- Skills 05 打开急救箱拯救系统
严重问题 216

Chapter 01

做好上网前的准备

随着时代的发展，网络渗透到了生活中的方方面面，给我们带来了极大的便捷，使得我们的生活发生了翻天覆地的变化。在潮流面前，中老年人同样要跟上脚步，学会上网，体验网络带来的诸多益处。本章主要介绍上网前的一些准备，包括讲述中老年人上网究竟可以做什么和将电脑接入网络的方法等。



知识要点

- 互联网对于中老年人的用途
- 如何使用ADSL上网
- 家庭上网的基本流程
- 如何无线上网

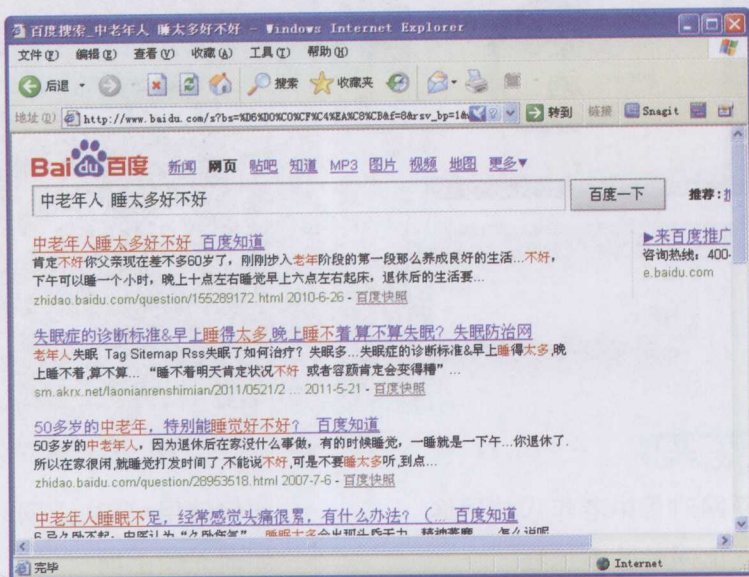


1.1 中老年人上网能做什么

中老年人学会上网，就能够使用网络进行查询、在线学习、休闲娱乐、聊天交友等，让自己的生活更加便捷，更加丰富多彩。本节将具体介绍中老年人上网的用途。

1.1.1 便捷生活的网络查询

互联网有着强大的在线搜索和查询功能，通过网络可以查询到方方面面需要的信息。中老年人学会了上网，就能轻松地使用网络关注世界各地发生的新闻；在计划出去钓鱼或者进行其他户外休闲活动前能够预知天气情况；旅游前查查网络地图不仅能轻松掌握目的地的路线交通，还能提前预订好酒店饭店；更能通过网络找到电视上很难看到的老电影、怀旧歌曲等；多年不见的老同学们，无论天涯海角，也可以通过网上同学录一一联系，叙说往事。网络查询功能十分强大，使用网络的查询功能，可以使中老年人的生活变得便捷、丰富多彩。



1.1.2 随时随地在线学习

网络上有着非常丰富的学习资源，中老年人如果想要利用丰富的休闲时间学