



超值多媒体教学光盘

全程多媒体语音视频讲解

HZ BOOKS
华章科技

中老年人 轻松学电脑



电脑操作

编辑文档

上网冲浪

影音娱乐

信息查找

即时通信

炒股理财

骆剑锋 编著

- 图文讲解 • 视频教学
- 大号字体 • 双色印刷

从零开始：

语言简洁、浅显易懂，从电脑基本组成讲起，教您如何使用鼠标、如何开/关机、如何在网上即时通信、如何从网上查找信息……满足中老年人操控电脑丰富生活的各种需要

图解教学：

图示箭头指引、序号标明操作步骤并加以文字注解，直观明了，让您省心、省力，学会电脑不求人

视频光盘：

随书多媒体教学光盘贴心地讲解了本书的所有内容，您可以打开光盘听课，跟着老师讲解动手操作，解除学习困惑



机械工业出版社
China Machine Press

中老年人



轻松学电脑

骆剑锋 编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书是根据中老年人的学习习惯而特别编制的电脑入门教程。从鼠标操作、键盘使用、手写输入等基础起步,让中老年用户迅速克服电脑难以使用的心理,进入丰富多彩的电脑世界,尽情畅游互联网,享受现代化的数码影音生活,借助MSN、QQ、电子邮件等通信方式与亲友保持更密切的联系。除此之外,电脑管家、在线求医问药、Skype打超便宜网络电话等内容对于勤俭持家的中老年读者也相当实用。网上银行、网上超市、商场淘宝等的应用,更让深居简出或退休的中老年读者尽享数字化生活的便利,获得安恬而优质的晚年生活。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

中老年人轻松学电脑/骆剑锋编著. - 北京:机械工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-111-30984-0

I. ①中… II. ①骆… 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(2010)第113003号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:夏非彼 迟振春

北京科普瑞印刷有限责任公司印刷

2010年9月第1版第1次印刷

188mm×260mm•20.5印张

标准书号: ISBN 978-7-111-30984-0

ISBN 978-7-89451-571-1(光盘)

定价: 45.00元(附1DVD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991; 82728184

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 82728184; 88379603

读者信箱: booksaga@126.com

前言

虽然电脑最早出现在20世纪40年代，但是至20世纪90年代中后期才在国内大量普及，所以不少中老年朋友错过了学习电脑的黄金时间。然而数字化的今天，假如不会使用电脑，做很多事情都不方便，例如远方的战友寄来一些数码相片自己不知如何打开，又如想念之情萦绕心头却不知如何使用新安装的电脑与异乡工作的儿女视频见面等。

为此，本书首先概述了电脑给中老年人的生活带来的变化，然后以最新的Windows 7系统为操作平台，详细讲解了电子计算、棋牌娱乐、上网看新闻、视频千里见面、用电脑播放VCD/DVD、用电脑看电视等10多种实用功能，一方面丰富中老年用户的娱乐文化生活，另一方面通过互联网随时与儿女、亲朋通信，分享家庭生活。

为了确保中老年朋友易学易会，本书在文字方面大量减少使用计算机术语，改用通俗易懂的日常用语，并加插图补充说明，从而避免同类电脑书籍生涩难懂的问题。除此之外，所有内容都以图解方式讲解，使阅读学习过程更省时、省力。

最后，为了更好地演示电脑的动态操作过程，我们还录制了完整的操作实况，制作成DVD语音视频教学光盘，以便大家边看边跟着做，达到最佳的学习效果。

由于水平有限，书中难免会有疏漏之处，恳请读者朋友批评指正。

编者

2010年5月

目 录

第 1 章 一扇通向新世界的窗口——电脑功能简介及学习建议

1-1 电脑能做什么	1
1-1-1 电脑在娱乐方面的应用	1
1-1-2 电脑在通信方面的应用	3
1-1-3 电脑在工作方面的应用	3
1-1-4 电脑在日常生活中的应用	4
1-2 中老年如何学电脑	5
1-2-1 中老年学电脑的难点及其解决办法	5
1-2-2 学用电脑的建议流程	7
1-2-3 对中老年用户学用电脑的建议	7

第 2 章 初识电脑——通过外观认识电脑

2-1 从外观认识台式电脑	9
2-1-1 台式电脑的分类及组成	9
2-1-2 主机	10
2-1-3 显示器	11
2-1-4 键盘和鼠标	12
2-1-5 手写笔	12
2-1-6 打印机	13
2-1-7 扫描仪	13
2-1-8 摄像头	14
2-1-9 其他外部设备	15
2-2 连接各种电脑设备	16
2-2-1 连接显示器与主机	16
2-2-2 连接鼠标/键盘	17
2-2-3 连接音响与耳麦	17
2-2-4 连接手写笔、打印机、扫描仪与摄像头	18
2-2-5 为电脑接上电源	18

2-3 从外观认识笔记本电脑	18
2-3-1 认识笔记本电脑	19
2-3-2 笔记本电脑充电与外接电源	19
2-3-3 为笔记本电脑安装鼠标、手写笔及其他外部设备	20

第 3 章 电脑不是家电——必学的基本操作

3-1 正确开启与关闭电脑	21
3-1-1 开启电脑及外部设备	21
3-1-2 重启电脑	22
3-1-3 关闭电脑及外部设备	23
3-2 显示器调整	23
3-2-1 调整显示器屏幕的显示方向	24
3-2-2 对比度与亮度调整	24
3-3 使用电脑正确坐姿	26
3-4 如何使用鼠标	27
3-4-1 正确握持及移动鼠标	27
3-4-2 鼠标移动/单击/双击/拖曳训练	28
3-4-3 滚轮应用训练	29
3-5 如何使用键盘	29
3-5-1 键盘各区域功能简介	29
3-5-2 正确放置手指至键盘	31
3-5-3 击键训练	32
3-6 如何使用光驱	34
3-6-1 弹出光驱	34
3-6-2 正确放置光盘并关闭光驱	35
3-7 如何使用笔记本触摸板	36
3-7-1 触摸板功能简介	36
3-7-2 触摸板移动/单击/双击训练	36
3-8 疑难解惑	36
3-8-1 光驱托盘无法弹出怎么办	36

3-8-2 如何强制系统关机	37
3-8-3 光驱无法读取光盘怎么办	37

第4章 让电脑听我的话——电脑操作入门

4-1 认识微软Windows 7操作界面	38
4-1-1 为什么我的电脑界面与别人不同	38
4-1-2 初始屏幕画面都代表些什么	40
4-1-3 认识桌面及桌面图标	41
4-2 认识及操控Windows 7窗口	46
4-2-1 认识窗口与按钮	46
4-2-2 最大化、最小化和关闭窗口	47
4-2-3 移动和缩放窗口	48
4-2-4 排列窗口	50
4-3 认识及使用Windows 7菜单	51
4-3-1 什么是菜单	51
4-3-2 如何操控屏幕上的菜单	52
4-3-3 Windows 7桌面其他常见组件的作用	53
4-4 Windows 7系统基本操作	55
4-4-1 启动和关闭应用程序	55
4-4-2 浏览电脑中存储的资料	56
4-4-3 分门别类管理资料——新建文件夹	57
4-4-4 整理文件资料——选取、复制、剪切文件	58
4-4-5 删除文件及使用回收站	61
4-5 疑难解答	63
4-5-1 图标太小了，可以调大一些吗	63
4-5-2 桌面上的图标比较凌乱，有快速的整理方法吗	63

第5章 进入数码娱乐时代——电脑影音娱乐休闲

5-1 电脑家庭影院	64
5-1-1 电脑播放VCD/DVD影片	64

5-1-2	电脑播放CD音乐	65
5-1-3	电脑播放MP3音乐及其他影音文件	66
5-2	Windows 7家庭数码相册	69
5-2-1	从数码相机导入相片	69
5-2-2	浏览数码相片	70
5-2-3	网络相册制作与分享	73
5-2-4	制作幻灯片相册	75
5-2-5	制作电子相册光盘	78
5-3	使用Windows 7处理数码短片	80
5-3-1	从数码DV取出影片	80
5-3-2	制作DVD影片光盘	81
5-4	疑难解惑	83
5-4-1	首次使用网络相册时无法安装上传工具	83
5-4-2	使用Windows DVD Maker无法导入DV拍摄的影片	83

第6章 棋牌游戏娱乐——让电脑陪你打牌、下棋

6-1	Windows 7系统自带的游戏	84
6-1-1	红心大战	84
6-1-2	纸牌	86
6-1-3	Internet 双陆棋	86
6-1-4	Internet 跳棋	87
6-2	网络多人棋牌游戏	87
6-2-1	注册在线棋牌游戏账号	87
6-2-2	网络围棋游戏	89
6-2-3	网络麻将游戏	91
6-2-4	网络象棋游戏	92
6-2-5	网络国际象棋游戏	93
6-2-6	网络纸牌游戏	94
6-3	其他推荐游戏	96
6-3-1	连连看	96
6-3-2	泡泡龙	97

6-4 疑难解惑.....	99
6-4-1 下载中国游戏中心的游戏程序失败怎么办.....	99
6-4-2 如何查阅电脑游戏规则.....	100

第7章 输入文字至电脑——手写及使用输入法

7-1 用键盘输入中文必学基础.....	101
7-1-1 认识输入法.....	101
7-1-2 启用/切换Windows 7系统自带的输入法.....	103
7-2 用全拼输入法输入中文.....	104
7-2-1 认识简体全拼输入法.....	104
7-2-2 输入单字.....	104
7-2-3 输入词组短语.....	105
7-3 用手写笔输入中文.....	106
7-3-1 手写所需设备.....	106
7-3-2 手写输入中、英文及标点.....	107
7-3-3 Windows 7手写输入常用设置.....	111
7-4 答疑解惑.....	112
7-4-1 所用的输入法不见了, 怎么办.....	112
7-4-2 手写设置混乱, 如何恢复.....	113
7-4-3 不退出中文输入法, 能快速输入字母吗.....	113
7-4-4 全拼输入法可以输入繁体中文吗.....	114

第8章 用电脑写回忆录——文本处理与应用

8-1 Microsoft Word 2007文本处理入门.....	115
8-1-1 Microsoft Word 2007作用和功能简介.....	115
8-1-2 认识Word操作界面.....	116
8-1-3 文档基础操作.....	117
8-1-4 调整显示比例.....	119
8-2 制作我的回忆录.....	119

8-2-1	即点即输式的内容输入	119
8-2-2	内容选取、复制、移动与删除	120
8-2-3	查找与替换内容	121
8-2-4	制作分级标题	122
8-2-5	段落及缩进处理	123
8-2-6	内容左对齐、居中与右对齐	125
8-2-7	插入图片	125
8-2-8	图片缩小、放大与旋转	126
8-2-9	图文位置调整	127
8-2-10	插入页码	129
8-3	美化回忆录	130
8-3-1	制作艺术字标题	130
8-3-2	美化文字	131
8-3-3	美化图片	133
8-4	制作表格	133
8-4-1	快速制作表格	133
8-4-2	手动绘制表格	134
8-4-3	制作斜线表头	135
8-4-4	套用样式快速美化表格	136
8-5	设置页面与打印文档	137
8-5-1	设置横向页面	137
8-5-2	改变页面颜色	137
8-5-3	打印文档	138
8-6	疑难解惑	139
8-6-1	如何修复无法打开的Word文档	139
8-6-2	如何提高系统自动保存Word文档的频率	140

第 9 章 上网尽知天下事——连接互联网与网页浏览

9-1	连接至互联网	142
9-1-1	申请安装ADSL宽带	142
9-1-2	小区宽带接入	143

9-2 浏览互联网	144
9-2-1 浏览网页	144
9-2-2 使用门户及导航网站	145
9-2-3 在网络上搜索自己感兴趣的内容	146
9-2-4 调整网页文字和图片大小	149
9-2-5 收藏感兴趣的网页	150
9-2-6 翻阅浏览记录	150
9-2-7 清除浏览记录	151
9-2-8 不泄露隐私的安全浏览	152
9-3 IE8浏览器个性化设置	153
9-3-1 设置浏览器主页	153
9-3-2 让浏览器自动使用百度或其他搜索引擎	154
9-3-3 让新开启的网页以窗口方式打开	156
9-3-4 过滤弹出广告	156
9-3-5 让IE自动拨号	157
9-4 疑难解惑	158
9-4-1 浏览某些网页时页面混乱怎么办	158
9-4-2 浏览器频繁出错怎么办	159

第 10 章 互联网时代的书信——电子邮件使用指南

10-1 认识电子邮件及申请免费邮箱	160
10-1-1 电子邮件与传统邮件的差异	160
10-1-2 申请免费电子邮箱	161
10-2 通过浏览器收发电子邮件	163
10-2-1 登录和退出邮箱	163
10-2-2 撰写与发送电子邮件	165
10-2-3 阅读及回复电子邮件	166
10-2-4 保存邮件及阅读旧邮件	167
10-3 通过Foxmail收发电子邮件	170
10-3-1 设置Foxmail邮件账户	170
10-3-2 在Foxmail发送电子邮件	172

10-3-3	在Foxmail中接收与回复电子邮件	173
10-3-4	拒收广告邮件的技巧	174
10-4	疑难解惑	176
10-4-1	为什么收到的邮件内容显示为乱码	176
10-4-2	新注册的邮箱不能用Foxmail收邮件怎么办	176

第 11 章 网络千里传情——即时通信聊天

11-1	通过QQ与亲友通信	178
11-1-1	QQ使用流程概述	178
11-1-2	申请QQ号码	179
11-1-3	登录QQ和设置自动登录	181
11-1-4	添加亲友号码	182
11-1-5	通过QQ嘘寒问暖	185
11-1-6	通过QQ千里通话及会面	186
11-1-7	通过QQ传输相片或音乐	189
11-2	使用Windows Live Messenger与儿女沟通	190
11-2-1	Windows Live Messenger使用流程概述	190
11-2-2	注册账号	191
11-2-3	手动与自动登录Windows Live Messenger	193
11-2-4	添加亲友账户至联系人列表	194
11-2-5	使用Windows Live Messenger传送文字	195
11-2-6	使用Windows Live Messenger与亲友视频聊天	197
11-3	使用Skype打超便宜的网络电话	198
11-3-1	什么是Skype	198
11-3-2	Skype与传统电话资费对比	198
11-3-3	Skype使用流程概述	199
11-3-4	注册Skype账号	200
11-3-5	购买Skype充值或套餐卡	200
11-3-6	拨打国际、国内电话	203
11-4	疑难解答	205
11-4-1	账号一段时间不用，就不能登录了	205

11-4-2 Skype电话可以拨通,但是没有声音	206
---------------------------------	-----

第 12 章 数字新生活——电脑在衣食住行中的应用

12-1 天气预报查询	208
12-1-1 查询天气信息	209
12-1-2 定制天气信息	210
12-2 交通信息查询	211
12-2-1 全国航班查询	211
12-2-2 全国火车时刻表查询	214
12-2-3 全国主要城市公交查询	215
12-2-4 地图在线查阅	217
12-3 电脑管家	219
12-3-1 家庭记账理财	219
12-3-2 搜罗美食菜谱	222
12-4 电脑与养生	222
12-5 疑难解惑	229
12-5-1 在论坛注册了账号,无法发帖	229
12-5-2 本章介绍的很多功能都不能用	229

第 13 章 远离排队之苦——网络理财及购物

13-1 网上银行	230
13-1-1 网上银行简介	230
13-1-2 开通网上银行	232
13-1-3 使用网上银行的前期准备	235
13-1-4 银行账户查询	236
13-1-5 在线转账	238
13-1-6 在线缴纳水电煤气等费用	240
13-2 网上超市与商场	242

13-2-1	网上超市与商场购物流程	243
13-2-2	注册网上商场账户	243
13-2-3	下订单及支付	244
13-2-4	著名网上商场及网上超市推荐	247
13-3	网络淘宝	250
13-3-1	淘宝网与网上商场有哪些不同	250
13-3-2	注册淘宝账户	250
13-3-3	购买物品及安全支付	252
13-4	电脑理财	258
13-4-1	在线管理基金	258
13-4-2	在线炒股	261
13-5	答疑解惑	263
13-5-1	为何支付宝自动支付货款给卖家	263
13-5-2	淘宝网购买商品有保障吗	264

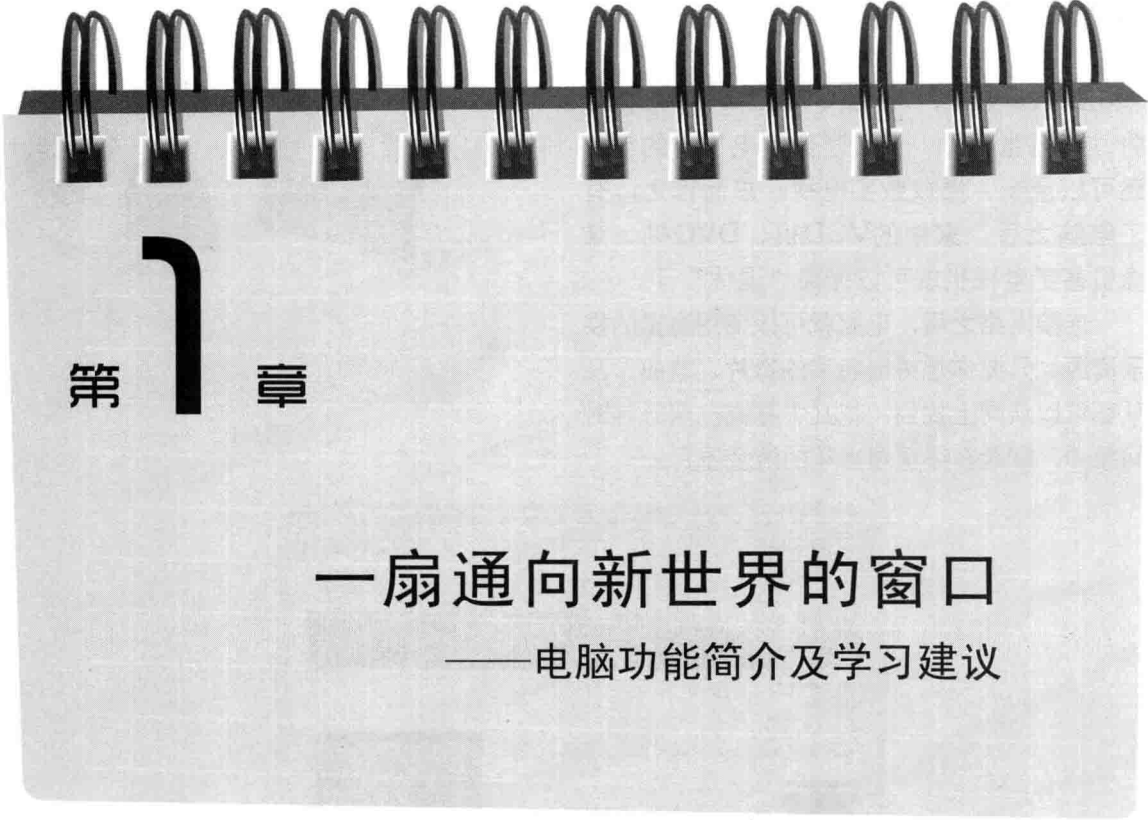
第 14 章 管理我的电脑——软件安装、维护系统与常用设置

14-1	电脑没有所需的功能怎么办	265
14-1-1	通过应用软件扩展电脑功能	265
14-1-2	如何获得各种应用软件	266
14-1-3	在Windows 7系统中安装应用软件	266
14-1-4	卸载应用软件	269
14-1-5	经典型常用软件推荐	271
14-2	电脑维护三板斧	281
14-2-1	让Windows 7系统自动清除无用的垃圾	281
14-2-2	时常整理硬盘	282
14-2-3	通过还原恢复系统健康	284
14-3	调校Windows 7系统	285
14-3-1	调校系统日期和时间	285
14-3-2	将屏幕画面调整到合适大小	287
14-3-3	将屏幕文字调整到合适大小	288

14-3-4 如何调整桌面背景图案.....	289
14-4 疑难解惑.....	291
14-4-1 程序无法运行怎么办.....	291
14-4-2 无法删除文件怎么办.....	292

第 15 章 保护我的电脑——杀毒以及防诈骗

15-1 重视电脑安全	294
15-1-1 不注意电脑安全将带来什么麻烦.....	294
15-1-2 常见的电脑安全问题.....	295
15-2 对付病毒木马与入侵	296
15-2-1 为电脑账户设置密码保护.....	296
15-2-2 安装金山毒霸套件.....	297
15-2-3 查杀电脑病毒与木马.....	305
15-2-4 封堵Windows 7漏洞防止黑客入侵.....	306
15-3 防范网络诈骗	308
15-3-1 常见网络诈骗曝光.....	308
15-3-2 让浏览器自动防范伪造网站.....	309
15-4 网上银行与在线炒股安全使用指南.....	310
15-5 疑难解惑.....	311
15-5-1 防止即时聊天软件传送病毒.....	311
15-5-2 让系统自动检查和安装更新补丁.....	312



第 1 章

一扇通向新世界的窗口 ——电脑功能简介及学习建议

电子计算机（俗称电脑）被誉为21世纪的伟大发明之一，它以超强的计算能力协助人类攀登科学的高峰，为人类打开一扇又一扇通向未来世界的窗口，让人们更自由地获取资讯、更轻松地学习。同时在办公、通信、制造、娱乐等领域得到广泛的应用。许多年过不惑的中老年用户不禁被这个丰富多彩的电脑世界所吸引，从而开始了一段学习使用电脑的历程。在学习的第一站，让我们来看看电脑到底能做些什么，以及中老年用户学用电脑的难点，并听听一些“过来人”的建议。

1-1 电脑能做什么

过去家中的电器都是各司其职，如电视机只播放电视节目、CD机只能播放CD音乐、收音机只能收听广播、手机只能用于打电话和发短信、游戏机仅能玩游戏。随着电脑技术的不断进步，一机多用的电脑既可以应用于学习和工作上，又可以满足人们对影音、游戏等娱乐需求，连接网络后还可以远程通信以及浏览获取资讯。电脑经过长期发展，已渐渐成为现代生活的一部分，下面我们就一起来领略一下电脑的具体功能吧。

1-1-1 电脑在娱乐方面的应用

电脑是新一代的影音娱乐及游戏中心。以主流500GB硬盘的容量为例，它可以存放

106部DVD影片、787张CD唱片、13万首歌曲、45万张相片。安装了数字电视卡的电脑还可以录制、播放数字电视。总而言之，有了电脑之后，家中的VCD机、DVD机、录像机甚至电视机就可以光荣“退休”了。

连接网络之后，电脑就可以使用海量的娱乐资源。只要你想得出名字的影片、歌曲，几乎都可以从网上找到。花几十秒或一两分钟时间缓冲，就能在线重温当年的流金岁月。



图1-1



图1-2

电脑也是一台出色的游戏机。它拥有数以万计的游戏程序，其中不乏中老年用户喜爱的围棋、象棋、国际象棋、扑克、桥牌、麻将等棋牌游戏。与电脑一决高低，既能活跃思维，也是打发时间的好办法。

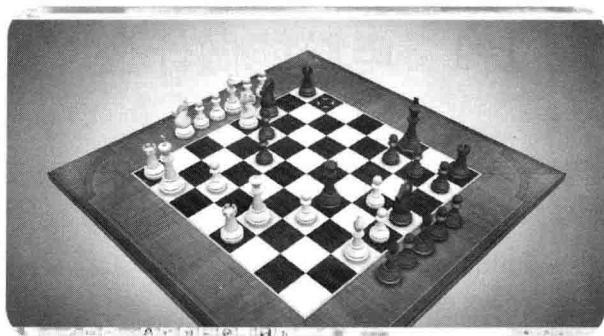


图1-3

当然，如果想以棋（牌）会友，那么连接互联网后，网上24小时不歇业的游戏大厅，让你随时随地找到兴趣相投的棋友、牌友。