

电子邮件收发自如

陶 伟 / 编著

- ※ 您知道如何申请免费邮箱吗?
- ※ 您知道如何防范垃圾邮件吗?
- ※ 您知道如何防御邮件炸弹吗?
- ※ 您知道如何在局域网内收发电子邮件吗?
- ※ 您知道如何保护您的邮件内容不被偷看吗?

以上的这些疑问均可以在本书中找到答案, 相信本书不但能解决您在使用电子邮件时的所有困扰, 更能让您成为电子邮件的使用高手。

我要C.Q

电脑智商劲补系列

专业知识 轻松学习

II



中国青年出版社

电子邮件收发自如

陶 伟 / 编著



我要C.Q

电脑智商 劲补系列

专业知识 轻松学习



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

II

(京)新登字 083 号

本书由中国青年出版社独家出版。未经出版者书面许可,任何单位和个人不得以任何形式复制或传播本书的部分或全部。

图书在版编目(CIP)数据

电子邮件收发自如 / 陶伟编著. — 北京: 中国青年出版社, 2002

(电脑智商劲补系列 II)

ISBN 7-5006-4745-X

I. 电... II. 陶... III. 电子邮件—基本知识, IV. TP393.098

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036133 号

策 划: 胡守文

王修文

郭 光

责任编辑: 曹 建

夏 晞

责任校对: 王志红

丛 书 名: 电脑智商劲补系列 II

书 名: 电子邮件收发自如

编 著: 陶 伟

出版发行: 中国青年出版社

地址: 北京市东四十条 21 号 邮政编码: 100708

电话: (010) 84015588 传真: (010) 64053266

印 刷: 山东高唐印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 6.125

版 次: 2002 年 8 月北京第 1 版

印 次: 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-5006-4745-X/TP · 269

总 定 价: 128.00 元 (全套共 10 册)



序



在这个因特网盛行的时代，电子邮件已经像地址、电话一样成为个人、公司必不可少的联络方式之一。电子邮件的英文为E-mail (Electronic Mail)，网友经常昵称为“伊妹儿”，它是将信息以电子数据的格式通过因特网迅速送到收信人手中的通信方式。虽然电子邮件的普及不过是几年的事情，但是其普及的速度和广度却不能不令人惊讶。以致到今天，如果您依然没有自己的电子邮箱的话，恐怕有些人看您的眼神就……

如果您真的没有接触过电子邮件，第一次面对它时，是否有点恐惧，感觉手足无措？其实大可不必担心，电子邮件也不过是一种邮件方式，只是将传统的书面邮件，变成电子文档，在网上传输而已。而且这种信息传送方式拥有的巨大优势——便利是传统邮件所无法比拟的，所以才有了今天的电子邮件大行其道和传统邮件的没落。只是，看着日渐陌生的信纸，您是否也有一丝失落呢？

通过我们的介绍，您也一定会感受到电子邮件的强大魅力。这本书虽然小巧，却包含了电子邮件的各种使用方法与技巧。在本书中，我们不想像传统教学那样教给您各种教条理论，它的写作原则很简单，就是希望您能够以最快的速度学会使用电子邮件。在我们的引领下，您可以在很短的时间内方便顺手地学会它的日常使用，还可以掌握电子邮件安全、病毒防范等高级技巧。相信可以使您的使用管理获得更高的效率，也可以使界面和邮件更具有人性化。

准备好了吗，一起来吧！

《电脑智商劲补系列Ⅱ》

编写委员会成员

主 编：郭 光 曹 建

编 委：肖 辉 裴红义 李元平 张 丽
沈晓春 胡 崧 陶 伟 徐一村
杨晓华 耿建业 李大明 丁鸿杰



目录

1 走进电子邮件世界

1.1 初涉电子邮件	1.1.1 什么是电子邮件?	2
	1.1.2 为什么电子邮件会流行?	2
	1.1.3 电子邮件的收发是自由的吗?	3
1.2 电子邮件 V S 传统邮件	1.2.1 邮件容量	4
	1.2.2 邮件速度	4
	1.2.3 经济效益	4
	1.2.4 媒体介质	5
1.3 使用电子邮件的基本配备		5
1.4 电子邮件的两大使用方式	1.4.1 Web 方式	8
	1.4.2 电子邮件软件方式	9

2 在网站上使用电子邮箱

2.1 如何获取电子邮箱	2.1.1 了解电子邮箱	12
	2.1.2 申请电子邮箱需要注意的问题	14
2.2 快速注册免费邮箱		15
2.3 邮箱基本设置	2.3.1 邮箱界面	21
	2.3.2 个人资料和密码	22
	2.3.3 参数设置和 POP 设置	23
	2.3.4 自动回复	25
2.4 邮件发送读取	2.4.1 发送第一封邮件	25
	2.4.2 邮件读取	28
	2.4.3 邮件的回复与转发	29
	2.4.4 附件的添加	30



2.5 加入自己的签名	31
2.6 邮件过滤, 防范垃圾邮件	31
2.7 使用地址本	32
2.8 邮件和地址本的导出备份	34
2.9 防止产生邮件乱码	34
2.10 日常维护	36



3 Outlook Express

3.1 Outlook Express 的安装设置	37
3.1.1 初次启动	37
3.1.2 界面全接触	42
3.1.3 设置 POP3、SMTP 服务器	43
3.2 建立标识, 实现多账号管理	46
3.3 书写发送邮件	49
3.3.1 邮件撰写	49
3.3.2 加入附件, 添加图片	52
3.3.3 检查和优先级设置	54
3.3.4 签名和加密	55
3.4 收取阅读邮件	56
3.4.1 邮件收取阅读	56
3.4.2 邮件标记分类	58
3.4.3 邮件回复转发	62
3.4.4 移动、删除邮件	64
3.5 个性设计	65
3.5.1 使用信纸写邮件	65
3.5.2 加入个人签名	67
3.6 新闻组功能	70
3.7 使用通讯簿	72
3.8 邮件规则	77
3.9 邮件和通讯簿备份	78
3.9.1 邮件导入导出	78
3.9.2 通讯簿导入导出	79
3.10 设置管理选项	81
3.11 OE 5.0 的其他使用技巧	83
3.11.1 快捷操作键大全	83
3.11.2 为 OE 定制外观	84
3.11.3 问题诊断	85
3.11.4 小技巧种种	86



4 邮件软件大比拼

4.1 网上飞狐 Foxmail	90
4.1.1 Foxmail 4.0 的下载与安装	90
4.1.2 美丽界面多彩功能	91
4.1.3 滚动提示栏, 精致 HTML 编辑器	92
4.1.4 特快专递和短信功能	94
4.1.5 Word 内嵌工具栏	95
4.1.6 方便的账号管理	95
4.1.7 Foxmail 与 OE 邮件转换	95
4.1.8 导入通讯簿	98



4.2 邮件工具集锦

4.2.1 Forward Mail Server	99
4.2.2 Active Email Monitor	100
4.2.3 邮件总管	101
4.2.4 电子邮件精灵	102
4.2.5 Foxmail 密码清除器	103
4.2.6 Checkmail	103
4.2.7 Flashmail	104
4.2.8 邮箱清理卫士	105
4.2.9 金峰邮件群发	106
4.2.10 Email Effects 邮件签名	107

4.3 MSN、ICQ 等在线通信软件的电子邮件功能

4.3.1 用 MSN 收发电子邮件	108
4.3.2 用 ICQ 发送电子邮件	109



5 局域网邮件收发

5.1 局域网内部收发邮件

5.1.1 Windows 98 下建立邮件服务器	113
5.1.2 Windows 2000 下建立邮件服务器	119

5.2 通过局域网服务器对外收发电子邮件

123



6 电子邮件高级使用技巧

6.1 垃圾邮件防范	129
6.2 邮件炸弹防守	133
6.3 邮件病毒安全防范	
6.3.1 防止感染病毒	136
6.3.2 防止病毒传播	138
6.3.3 利用 OE 防范邮件病毒	140
6.3.4 利用软件设置提高系统安全性	142
6.4 远程管理邮箱防范垃圾邮件	146
6.5 匿名发送邮件	148
6.6 发送语音邮件	152
6.7 禁止邮件中的弹出式广告	156
6.8 查找电子邮件地址	157
6.9 通过 E-mail 访问网站	160
6.10 使用 PGP 加密您的邮件	163
6.11 电子邮件网络礼节	167



7 相关资源

7.1 免费邮箱比较	169
7.2 收费邮箱	172
7.3 电子邮件常见问题问答	173

走进电子邮件世界



或许您从未想到过，这几年在国内刚刚兴盛起来的电子邮件其实已经拥有 30 多年的历史了。1971 年的秋天，美国 BBN 技术公司工程师雷·汤姆林森发出了第一封电子邮件。到了今天，电子邮件已成为人们生活中不可缺少的一部分，并由此带来人类通讯史上革命性的变革。据 IDC（国际文献资料中心）统计，目前全球电子邮箱总数已超过 5 亿。而据 CNNIC（中国互联网络信息中心）的最新调查，中国网络用户拥有 E-mail 账号的平均值为 2.6 个，用户平均每周收到电子邮件数为 12.9 封，发出电子邮件数为 8.2 封。但大多数用户只享受了电子邮件便捷的邮件服务，并不知道利用它还可以做很多事情。

我想您一定希望成为一个使用电子邮件的高手，而不仅仅像许多人那样只会简单地收发邮件。事实确也如此，电子邮件的使用还是有很多学问的！没关系，我们一步步地看看都有什么好东东可以让我们心动。

1.1 初涉电子邮件

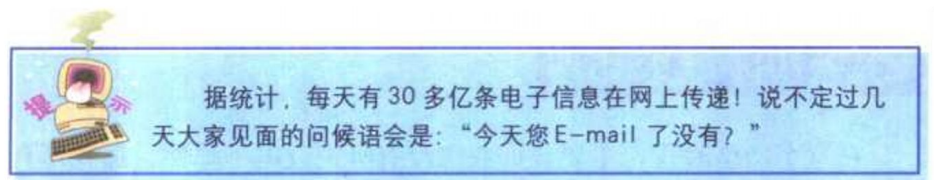
在这个网络时代，不要告诉我您没有听说过电子邮件，那我可真的要晕倒了。目前由于电子邮件广泛而频繁的使用，国内外各大网站对于提供电子邮件服务都给予了相当的重视，所以这方面的免费服务几乎随处可见。图 1-1 是国内外的知名网站提供免费电子邮件服务的相关图标。



图 1-1 免费电子邮件服务商

1.1.1 什么是电子邮件？

前面已经介绍过了，电子邮件就是当今最流行的“伊妹儿”，它的英文名称是“E-mail”，“E”当然就是电子的意思了（不只因为 Electronic，还因为英文中电子类的大部分单词都是以 E 开头的），“mail”在英文中则真正是邮件的意思。电子邮件是伴随着网络的发展而发展起来的，利用计算机网络交换实现普通邮件信息的传输。它一出现，就成为了邮政业的新宠，日趋代替传统邮件。如今，电子邮件已经成为了国际计算机网络中应用最为广泛和频繁的通信工具。



1.1.2 为什么电子邮件会流行？

E-mail 一出现便得以迅速流行。这种新生事物的繁荣当然不是没有理由的，电子邮件确实有着其独特的魅力。

轻巧便捷的使用，地域的模糊化，独一无二的速度，良好的经济

性，以及多媒体技术的使用都使得电子邮件成为这个时代的骄子。正是因为它，才引起了信息时代的又一场革命。谁还能说，电子邮件的流行纯属偶然呢？看看下面图 1-2 所示的绚丽多彩的电子邮件吧。

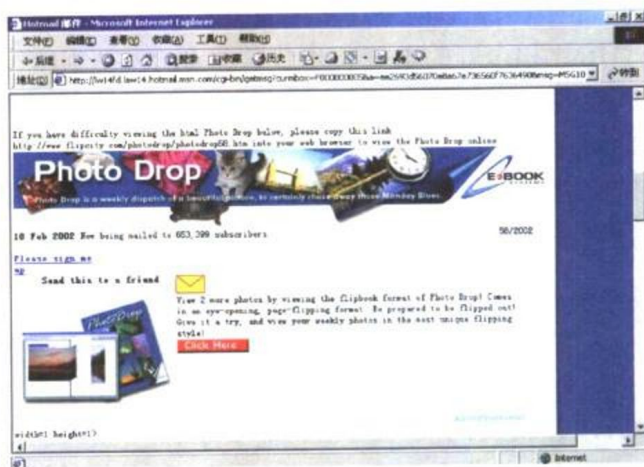


图 1-2 绚丽多彩的 E-mail

1.1.3 电子邮件的收发是自由的吗？

在这个网络无限的世界，信息的传输是相当自由的，这其中就包括自由地发送 E-mail。一般来讲，只要您拥有一个自己的电子邮箱，您就可以自由地给其他的任何电子邮箱发送电子邮件，很少会受到限制。这种公平性在网上体现得十分明显。但是同样因为这个原因，造成了大量的垃圾邮件盛行，这也是电子邮件最大的弊端之一。



电子邮件的收发是自由的，因此直接造成很多人出于一些不可告人的目的，发送垃圾邮件、邮件炸弹，或者从您的电子邮件中获取秘密。现在，网络法和有关电子邮件的法规正呼之欲出，然而在这些法规出台之前，您只能自己保护自己，所以您在电子邮件的安全方面不得不要具备一定的知识。



1.2 电子邮件 VS 传统邮件

电子邮件与传统邮件实在是两个世界的产物。电子邮件一出现，就夺尽了传统邮件的风头。以前每到新年铺天盖地的邮政明信片如今已经悄然被嵌入着图片和声音的电子贺卡代替。如今好朋友们都有了电子邮箱，我们只需要精心地制作一些电子贺卡，就可以传达彼此间的祝福了，而且人们对于环保的日益重视也使得电子贺卡有了更大的市场。

对比传统邮件和电子邮件，可以显见两者的巨大差别。电子邮件巨大的优势体现在下面几个方面。

1.2.1 邮件容量

传统邮件一页最多 500 字，发送一般的邮件是足够了，可要是寄一个文件、稿件，就要满满一大包，邮资也会飞涨。偶尔寄几个也还可以接受，但是如果您和别人经常有大型文件交换的话，邮资就相当可观了。更为困难的是，您寄去的文件对方修改也很成问题。

电子邮件可不同，添加大型附件非常容易。您的邮箱一般可以达到 5~8MB，就算您的电子邮件服务器限制您一次最多只能发 2MB 大的邮件，这个容量也足以保证百万字级别的文字传输。

1.2.2 邮件速度

这点好像不用再多说了，传统邮件最快也只能达到市内 2 天，外市 4~5 天的速度，国际邮件还要慢很多。想要加快就需要使用特快专递，对于您的资金要求也相应大幅度提升。电子邮件则要快速得多，您在这里一点，不过几秒钟的时间，它就已经到了另外的机器上，朝着别人微笑呢。

1.2.3 经济效益

邮寄普通邮件每封最少也要 8 角钱；而使用电子邮件，就算拨号



上网的话，邮件一分钟发完，所需费用也不过几分钱而已，效果与特快传递等同。哪个划算不需要再做评价了吧。不过这当然需要您有计算机和网络。在这个信息社会，对于大部分人来说，这点前提条件也是不难具备的。

1.2.4 媒体介质

传统邮件，除了信纸还有什么？照片？可以。但是别的呢？磁带、影碟？不太方便吧。这样一对比，就把电子邮件的最大特点淋漓尽致地展现出来了。在电子邮件中，您可以加入您喜欢的图片，添加您的声音邮件，甚至可以嵌入一些小的视频文件，可以让对方在获得您的消息的同时，听到您动听的声音，看到您美丽的面庞。是不是很有吸引力？

所以不必惊异现在电子邮件的强大生命力，随着无纸办公的日益普遍，电子邮件会逐渐地完全替代传统邮件在人们生活中的地位。



虽然电子邮件有如此多的好处，现在却有很多技术高手喜欢用纸写信，从感觉上来讲，它更有人性，更怀旧。记得有位供职于国家计算机中心的职员说，她就喜欢纸的感觉，“因为它比冷冰冰的机器更有情感”。

1.3 使用电子邮件的基本配备

相信您现在一定对电子邮件满怀渴望吧。是不是决心马上就发一封电子邮件呢？别急，让我们先来看看为了发电子邮件我们需要配备什么样的装备。

收发电子邮件是网络的最基本的功能之一，对于计算机的要求我想可以用4个字来说明：“没有要求”。



并非夸张，只要您的机器能上网，就可以收发电子邮件。因为发送、接收邮件完全可以在网页上完成。所以您不必担心您的机器配置。哪怕您的计算机只是 486 的水平，一样可以很好地完成任务。尽管如此，我觉得下面这些要求仍然是一些基本配置。

Pentium 级别以上的 CPU：虽然 486 的机器也可以上网，但是这种配置运行 Windows 95 都嫌慢，您能忍受？其实机器的配置是越高越好，所以建议您最好使用奔腾级别以上的机器，这样开着浏览器窗口，做点其他事情，也不会太影响速度。

16MB 以上的内存：这是基于稳定性方面的考虑，如果您的机器内存太少的话，运行浏览器到网页上发信，同时再打开几个别的软件，就会造成内存不足。如果这种事情突然发生，您的电子邮件就白写了。

声卡一块，耳机或者音箱：您的电子邮件，尤其是电子贺卡，往往会嵌入声音。当您打开它的时候，如果听不到声音，岂不是辜负了对方的一番美意？

网卡或者 Modem：使用电子邮件，前提是您要能上网，要是连网络设备都没有，那就没有办法了。这两者中任意一个都可以让您能够连接到网络上去，一般网卡要比 Modem 便宜得多，但是使用网卡的前提条件是您的附近要有网线接口。现在网线接口在中国还不是随处可见的，所以使用 Modem 要更加现实一些。图 1-3 中所示的就是网卡和 Modem。



Modem(modulator-demodulator)即调制解调器,是将电脑通过电话线连接到另一台电脑或一个电脑网络的装置。它的作用是将电脑的数字信号转换为能够被电话线路传输的模拟信号,通过网络传递到另外的电脑或服务器;对于接受到的模拟信号,则由它再解调为数字信号,以便电脑能够识别。网卡(Network Interface Card)是物理上连接计算机与网络的硬件设备,是计算机与局域网通信介质间的直接接口。可以通过网卡将计算机连接到局域网,再访问Internet。



图 1-3 Modem和网卡

网线或者电话线：同上面一样，为了上网，您附近必须有网线或者电话线。网线方便一些，只要将它插到网卡上，就可以上网了。拨号上网则需要您把电话线插到Modem上，然后再拨通网络服务商的电话号码。鉴于本书并非讲述如何上网，有关问题建议您参考上网的书籍。

好，有了这些利器，就可以到网络上畅游了。



说了这么多，其实电子邮件是最基本的网络应用，她对系统的要求是非常低的。现在许多手持设备，如手机、PDA，功能要比一般的计算机少很多，可是它们同样可以收发E-mail。

1.4 电子邮件的两大使用方式

人们日常使用的电子邮件有很多，但是就方式来说只有两种。第一种是在网站上使用电子邮件，也就是一般所说的Web使用方式；另外一种则不需要访问Web页面，只需要您在本地机器上使用电子邮件的相关软件，就可以直接收发、管理电子邮件。这两种方式好处各异，喜欢哪个就看自己的喜好了。



什么是Web？Web是一种体系结构，通过它可以访问遍布于网络计算机上的链接文档。它是Internet提供的一种服务，是存储在全世界网络计算机中的数量巨大的文档的集合。



1.4.1 Web 方式

Web 方式就是通过访问网站的网页，进入自己的邮箱对邮件进行操作。

在 Web 方式中，您首先需要申请一个免费邮箱，使用时进入网站的邮箱登录界面，登入自己的用户账号和密码。图 1-4 是 Hotmail 的免费电子邮件服务首页。



图 1-4 Web 免费电子邮件服务

在进入邮箱之后，您就可以检视自己的邮件，并且给别人发送邮件。当然，您首先要知道别人的邮箱地址。图 1-5 是进入到 Web 邮箱中查看邮件的情形。

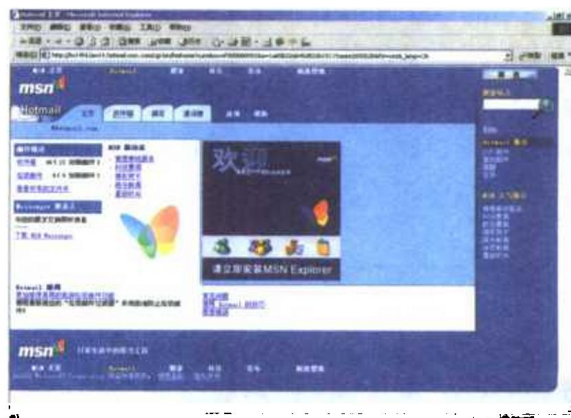


图 1-5 Web 邮箱



在电子邮件收发软件盛行的今天,似乎大家都更愿意使用 Outlook、Foxmail 等电子邮件工具对自己的电子邮件进行管理。但是通过 Web 访问也有它自己的好处。因为它不需要任何服务程序,可以在任何地方、任意机器上访问。而且随着各大网站对于其电子邮件服务的加强,网页功能越来越强大,您可以在其中对电子邮件进行分类、设置过滤、转发等等功能。所以即使没有电子邮件管理软件,一样可以很好地使用邮箱。

1.4.2 电子邮件软件方式

电子邮件软件可以让您不需要访问网页,直接通过自己计算机上的软件就可以对邮件进行操作。

您同样可以接收网站邮箱中的邮件,自由地发送邮件,还能远程管理自己的邮箱,这样就免得您到网站上跑来跑去了。

在各种邮件软件中,微软的 Outlook Express 和 Office 系列中的 Outlook 无疑是最为出色的。Outlook Express 不需要额外的安装,只要您安装了 Internet Explorer 浏览器,就同时将 Outlook Express 安装到系统中了。图 1-6 是 Outlook Express 的主界面。

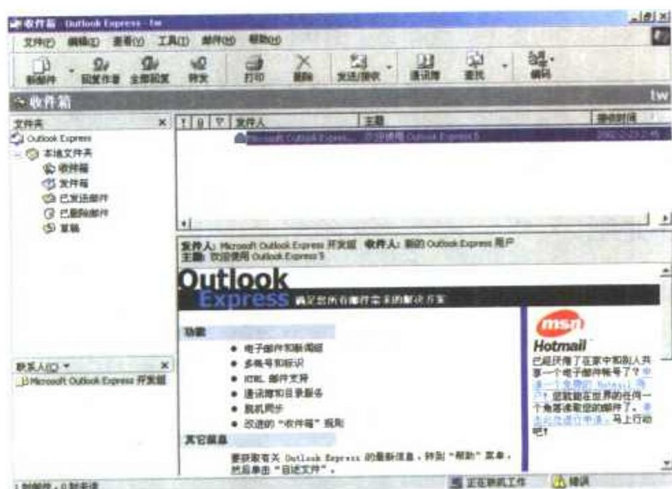


图 1-6 电子邮件软件