

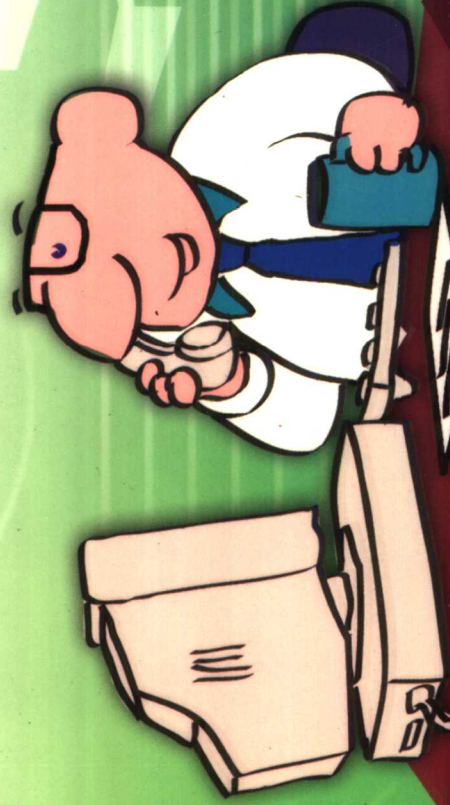
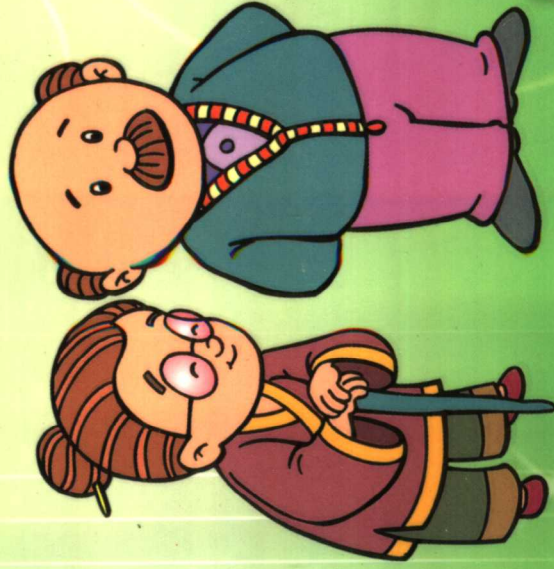
中老年上网



益智休闲

ZHONG LAO NIAN SHANG WANG

杨正华 编





中老年上网——益智休闲

杨正华 编著

超值
CD-ROM

[北京科海电子出版社]
<http://www.KHP.com.cn>

内 容 提 要

本书是一册内容丰富实用的网络藏宝图，共分为5篇，包括医疗保健、文化艺术、休闲娱乐、历史怀旧、综合服务。对于这些网站，我们不是只给出简单的网址，而是抓住网站的特色，给予实用的点评，详细介绍网站的精彩栏目以及使用方法。

在本书所附的多媒体光盘上，详细讲述了互联网的基础知识，一步一步详细演示了家庭联网的方法，并介绍了电子邮件的使用，讲述了在互联网上进行搜索查询的技巧，还介绍了病毒和防病毒的基本知识和实用的注意事项，并给出了上网经验、技巧方面的大量实用建议。

本书和多媒体光盘一起，将使您的网上冲浪更加轻松、便捷和愉快！是中老年朋友上网的必备读物！



盘 名：中老年人上网——益智休闲
作 者：杨正华
责任编辑：潘秀燕
排 版：吴文娟
光盘制作：明卫军
咨询电话：(010)82896445-8407



出 品：北京科海电子出版社
印 刷 者：北京市耀华印刷有限公司
发 行：新华书店总店北京发行所
开 本：异16 印张：17.75 字数：312千字
版 次：2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷
印 数：0001~5000
盘 号：ISBN 7-900107-65-7
定 价：23.50元（ICD和一本配套手册）

前言

互联网也属于中老年朋友

根据 CNNIC (中国互联网络信息中心) 在 2002 年 7 月进行的调查, 我国上网计算机数已达 1613 万台, 上网用户人数约 4580 万人。在我国, 网络时代也正在到来。电脑、互联网、信息, 这些词我们每天都要从各种媒体、各种渠道无数次地看到、听到和感受到。无疑, 它们是 20 世纪末最为靓丽的风景之一; 并且它们将为我们创造一个更辉煌、更丰富多彩的 21 世纪。接触互联网, 利用互联网, 已经成为时代的要求。

目前互联网最主要的应用是万维网, 即常说的 Web (World Wide Web 的简称), 也称为 WWW 或者 3W。很多时候, 万维网已成为互联网的代名词。人们经常说的“网上冲浪”, 就是指到万维网上浏览信息。万维网由一个又一个的链接、网页、网站构成, 需要使用浏览器(最常用的浏览器是 IE) 来访问, 网站的网页通常是图文并茂、有声有色的多媒体形式, 并能和访问者进行交互。通过它, 您坐在家里, 轻点鼠标, 就可以浏览世界各地的海量信息, 和四面八方通过网络用户交朋友, 并进行多种游戏娱乐……

互联网是一个美丽新世界, 它不属于年青人, 它同样也属于中老年朋友! 现在, 越来越多的中老年朋友开始接触互联网, 开始喜欢上网, 他们不断学习, 追赶着时代的步伐, 并从中享受到全新的、巨大的乐趣。

本书正是献给这些可钦可佩的不断学习、希望追赶时代脚步的中老年朋友!

本书的内容

由于当前的互联网用户主要还是由年轻人构成, 因此, 就目前的中文简体网站来说, 大多数信息资料是专门为年轻人提供的。互联网上有璀璨的明珠, 但是也有大量无聊、乏味、虚假甚至是别有用心垃圾内容, 这可能会给我们的浏览过程带来极大的困扰, 造成我们时间、精力的极大浪费, 并挫伤我们上网的热情。

如何解决这些问题? 互联网上有哪些适合中老年朋友的内容? 中老年朋友上网可以做什么? 中老年朋友上网怎样快速找到自己想要的內容, 怎样节约时间、精力? 我们编写本书的目的, 正是从这个角度出发, 和中老年

朋友一起用实践来尝试解决这方面的问题！！本书正是一张内容丰富实用的网络藏宝图，其目标就是帮助中老年朋友们远离信息垃圾，而便捷地采撷互联网上璀璨的明珠！让您的网上冲浪变得便捷、高效、轻松、愉快！

本书共分为6篇，如下：

- 第1篇 医疗保健
- 第2篇 文化艺术
- 第3篇 休闲娱乐
- 第4篇 历史怀旧
- 第5篇 综合服务

每一篇中都介绍了我们精心挑选出来的适合中老年的最精彩的网站，我们不求多，只求精。这些网站生动活泼，非常实用，各具特色，涵盖了各个方面。通过浏览这些网站，您会发现上网也是中老年朋友休闲娱乐、益智延年的好方式，同时也是生活的好帮手。对于这些网站，我们不是只给出简单的网址，而是抓住网站的特色，给予实用的点评，详细介绍网站的精彩栏目以及使用方法。可以说，一册在手，就把握了适于中老年的中文网站的全部精华，可以轻松地自由而放心地驰骋于网络世界。

跟随我们的介绍，轻移鼠标，就可以自由地游览博大精深的互联网世界，在获得知识、开阔视野的同时，还熟悉了电脑和网络的使用。当然，精彩有趣的具体内容，还需要您阅读本书，并上网浏览。

最后需要说明的是，由于网站的内容总是处于不断发展、不断丰富之中的，当您接触到这些网站的时候，可能跟本书中的介绍已经稍有不同，不过这并不会有多大影响，我们的介绍是指导性的、全局性的，我们的重点是对浩如烟海的互联网世界的整体把握，着眼于网站的思想、风格、大的栏目，而非拘泥于一点一滴的网站内容。此外，对于一些人尽皆知的最常见的网站，比如新浪网、搜狐网等，在本书中并没有介绍。

本书所附光盘的精彩内容

在本书所附带的光盘中，通过生动的多媒体形式，详细解答了这样一些问题：怎样上网？上网需要注意哪些问题？光盘中详细讲述了互联网的基础知识，一步一步详细演示了家庭联网的方法，并介绍了电子邮件的使用，讲述了在互联网上进行搜索查询的技巧，还介绍了病毒、防病毒的基本知识和实用的注意事项，并给出了上网经验、技巧

方面的大量实用建议。

这张精彩的多媒体光盘，将和本书一起帮助您，让您的网上冲浪更加轻松、便捷和愉快！本书和所附光盘是中老年朋友上网的必备读物之一。

最后，我们也提醒中老年朋友，在上网过程中如果遇到问题，多与年轻人沟通，多借助他们的帮助。祝中老年朋友们上网愉快！

编者

2003年1月

目 录

第1篇 医疗保健

人民健康网	2	健康123医疗保健网	30
健康新闻	3	智能查询中心	31
健康论坛	5	医疗中心	33
疾病防治	10	保健中心	35
大众保健	13	新闻中心	37
中医中药	14	医药世界	39
健康食谱	16	中医天地	40
急救常识	17	特别服务	41
三九健康网	18	37℃医学网	42
家庭健康	19	医学快讯	43
求医宝典	20	文献资料	44
健康饮食	21	医学专题	50
医学天地	22	大众健康	51
药品世界	23	机构导览	52
传统医学	24	中国高血压冠心病康复网	53
专题	25	俱乐部在线	54
数据中心	27	最新医学动态	57
专家咨询	27	疾病防治知识	58
导医指南	28	奇效良方	59
辽宁医疗	29	饮食疗法	59
		运动疗法	61

第2篇 文化艺术

康复心得	62
媒介传真	62

中国糖尿病信息网

新闻中心	64
基础知识	64
治疗手段	66
生活指导	67
网上论坛	68

中华肝病网

肝病信息	69
肝病保健	70
中华肝脏病杂志	71
.....	72

中国抗癌俱乐部

参加俱乐部	73
信息动态	74
学习参考	75
肿瘤医生	76
肿瘤检查	77
肿瘤药房	77
康复组织	78
抗癌明星	79

世纪在线中国艺术网

艺术快讯	82
当代艺术	84
艺术专题	84
艺术史论	86
艺术设计	92
影像艺术	92
世艺网搜索与经典导读	95
.....	95

中华文化信息网

文化信息	96
文化名人	97
文化名人	98
专题报道	99
文化博览	99
历史上的今天	100
演出信息、展览信息、文化超市	100
中国文化报电子版	101
数字图书馆	102

咚咚锵——中华戏曲网

咚咚锵——中华戏曲网	103
剧场信息与咚咚锵新闻	104
梨园轶事	104

戏曲e文与昆曲e文	105
京剧ABC与京剧画谱	106
名家名段与每周经典	108
我是票友与大舞台	110
京剧人之窗	112
八角鼓讯	113
咚咚锵专题	114

中国书法批评网 115

新闻动态	116
书印新论	117
当代印人批评	117
当代书家批评	118
印坛荐秀	119
实力派书家	119
在线展览	120
《批评界》总目	120

东方诗词网 121

新闻	122
阅读	122
国画、印象	122
诗词	123
诗文Flash	124
诗词论坛	127

中国收藏信息网 128

收藏热点与最新动态	129
-----------	-----

艺术鉴赏	129
邮币卡世界	130
收藏信息指南	131
收藏知识	131
艺雅斋	131
艺术品展销中心	132

第3篇 休闲娱乐

中国旅游网 134

旅游新闻	135
旅游须知	135
主题旅游	135
旅游城市	136
海外广角	137
旅游交通	138
山水揽胜	139
旅行社、宾馆酒店	140
线路精选	141
旅游节庆	142
政策法规、旅游投诉	143

中华网旅游频道 144

神州巡礼	145
异域风情	147

旅行手记	147
旅游图册	148
旅游服务	150
太极魂	151
太极拳史	153
名家风采	153
太极拳论	156
昆明网城	157
中国相声	158
戏曲人生	162
朋友	163
宽带乐园	164

五福茶艺网

茶叶	166
艺具	167
茶书	168
茶事资讯	169
中国茶文化	169

中华灯谜网

谜事通告	173
灯谜辞海	174
灯谜总汇	174
射虎必备	175

联众游戏网	176
下载和安装“游戏大厅”	177
联众注册	181
进入“游戏大厅”	182
开始游戏	185
联众会员	191
联众象棋网	192
联众围棋网	193
联众桥牌网	194

第4篇 历史怀旧

华夏知青网	196
知青名录	197
知青照片	200
知青文摘	200
知青文学	200
众评老三届	201
知青论坛	201
老三届	202
老三届画廊	203
旧照片集锦	205
老歌欣赏	205

老三届论坛	206	国际	227
过去的岁月、不舍网友情、网友杂记	208	观点	229
春节晚会	209	图片	231
人民网“九一八”纪念专题	210	地方网	232
最新消息	211	人民日报报系	234
我所经历的“九一八”	211	资料中心	234
珍贵照片	211	频道检索和回顾	234
背景资料	212	千龙网	236
评论文章	213	新闻中心	237
抗美援朝影音资料网站	214	千龙北京	238
中华武圣——彭德怀	215	千龙视野	240
抗美援朝	215	千龙图片	241
对越自卫反击战	216	千龙评论	242
人民战争	216	千龙公益	243
使用Flashget (网际快车) 下载资料	216	音视频	245
通过FTP下载	221	老年服务网	248
影音文件的播放	221	生活信息	249
		政策法规	250
		社会福利	250
		清华园的老龄社会	252
		老小孩	254
人民网	224	扶老上网	255
新闻中心	225	银发风采	256
时政	226	信息菜篮	259

第5篇 综合服务

老友 260

奉献篇 261

家庭篇 262

时政篇 263

知识篇 263

保健篇 263

休闲篇 263

央视电视指南 264

节目预告 265

主持人 266

电视时间表 268

线上故事 270

电视批判 272

人民健康网

<http://www.wsjk.com.cn>

三九健康网

<http://www.999.com.cn>

健康123医疗保健网

<http://www.jk123.com.cn>

37°C医学网

<http://www.37C.com.cn>

中国高血压冠心病康复网

<http://www.xinyou.org/gaoxueya.htm>

中国糖尿病信息网

<http://www.chinadiabetes.net>

中华肝病网

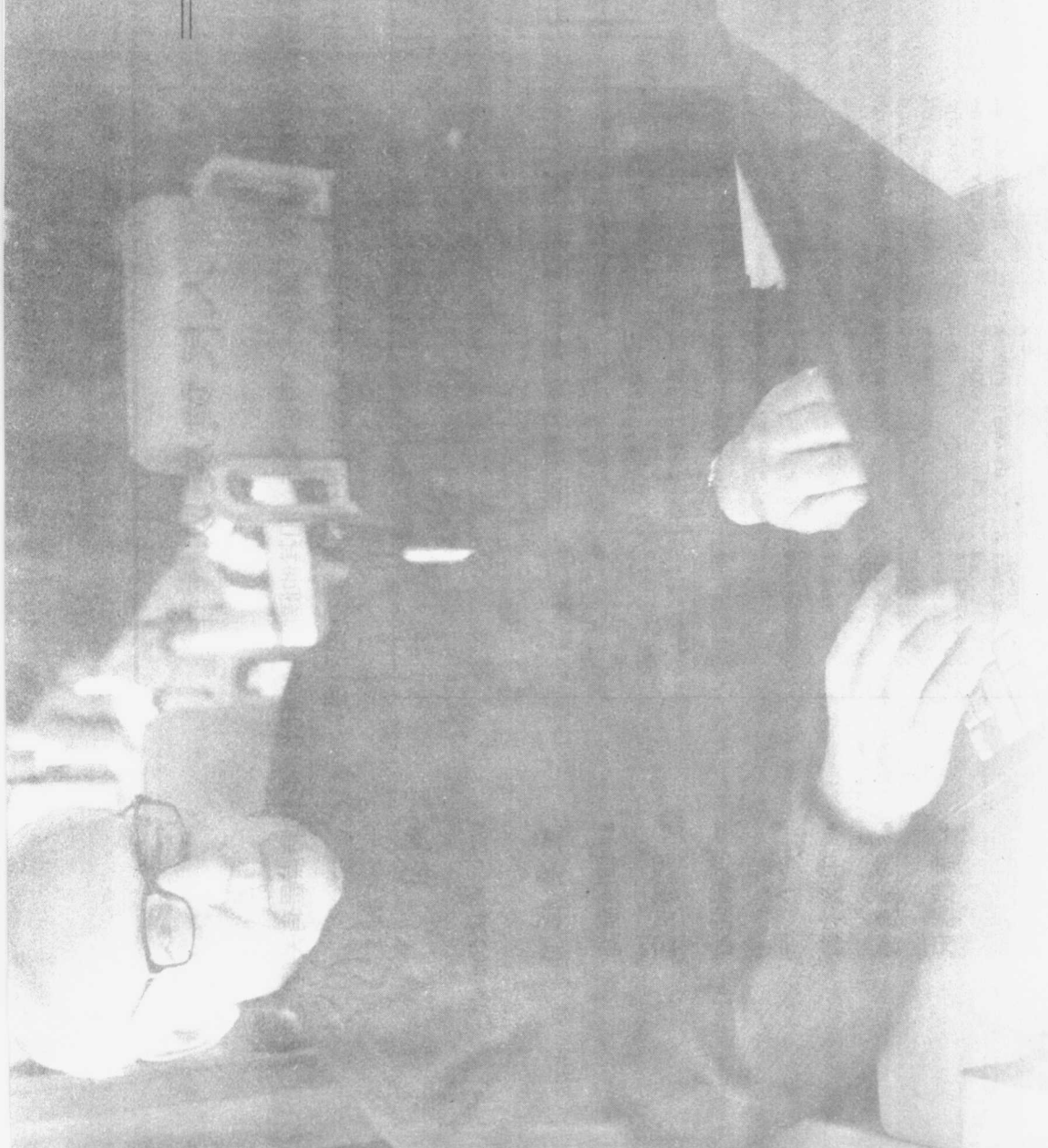
<http://www.chinesehepatology.net.cn>

中国抗癌俱乐部

<http://www.cancerclub.com.cn>

医疗保健网

第1篇



人民健康网

人民健康网是人民日报社主办的人民网下属的一个专题网站，和其他健康网站相比，它的特点是有关健康方面的内容来自于各报刊媒体，及时并且丰富，此外还有人民日报社的独家特色内容。

人民健康网

健康新闻 疾病预防 大众保健 情感心理 壮与健康 中医中药 美容健身 健康财富 健康论坛 急救常识

2002年11月12日

人民网 回顾

小医生

- 耳痛可以根治吗
- 高胆固醇可防治
- 失眠持续两周属重症

更多>>>

疾病点

▼

特别推荐

- 早婚于身有害健康
- 冬季怎样晒太阳
- 如何及早察觉心理异常
- 当心办公族综合症
- 秋日里来季减肥
- 如此“松教”必害孩子
- 菜篮子里的防腐剂
- 介意衰老影响寿命
- 土豆促健康
- 职业食谱
- 越忙越胖的六个坏习惯

更多>>>

合作伙伴

北京协和医院
北京同仁医院
北京市朝阳医院
首都医科大学

网络版

- 皇地雪伟拜献少女赠
- 国际美发半年内全部脱光
- 百万富翁为养儿子变乞丐

更多>>>

健康专题

- 过一个无仇冬天
- 这些精神困扰该如何应对?
- 男人到底有多少“地”?
- 关爱老人,从“孝”开始
- “坐班族”别坐以待毙
- 将健康拒之门外
- 育儿系列之智力开发
- 狂本病,有时只须“断一下”

更多>>>

健康快速

- 深圳:七种药品零差价(11日 15:07)
- 北京:114紧急呼叫优惠保户(11日 14:50)
- 一氧化碳或可减轻刀形红细
- 脂肪肝症患者痛感(11日 13:31)
- 北京首家性病夜间门诊开业(11日 10:56)
- 日本:蛋白质相互作用导致糖尿病(11日 10:19)

健康Q&A

- 腿发软是怎么回事?(6日 11:09)
- 耳朵为何分泌物质多?(6日 11:05)
- 小孩为何爱咬人?(15日 16:58)
- 带环后腰疼怎么回事?(15日 16:03)
- 孩子脾胃不好怎么办?(15日 15:59)
- 持续耳鸣怎么办?(15日 15:51)

更多>>>

网络版

美国研究:乳腺癌患者切除整个乳房未必更好(11日 15:05)

“永健基因”已被确定 1至3年内找到癌症克星?(11日 10:17)

基因西红柿可预防乙肝 明年上市售价2元一个(11日 10:16)

中国今冬明春流感大流行可能性有多大?(11日 09:56)

柠檬汁可避孕和预防艾滋病?(8日 10:44)

更多>>>

网 址

www.wsjk.com.cn

主要栏目

- 健康新闻
- 健康论坛
- 疾病防治
- 大众保健
- 中医中药
- 健康食谱
- 急救常识



人民健康网的结构非常明晰，在首页的上端列出了网站的全部栏目。另外，在首页中还给出了“栏目导航”，如下图所示，在这里可以快速获得对网站的栏目设置和栏目内容的总体认识。

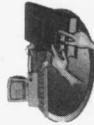
栏目导航	
健康新闻	独家新闻 健康快递 健康Q&A
疾病防治	内科 外科 妇科 五官 口腔 精神病科 皮肤性病科
大众保健	科技新知 医疗快讯 特别推荐
	女性保健 男性保健 儿童保健 青少年保健
	中年保健 老年保健
情感心理	心理CT 职场生涯 一网情深
性与健康	婚恋心理 白领心语 特别推荐
中医中药	性教育 两性心理 性爱技巧 避孕常识 性与疾病
美容健身	基本常识 中医治疗 药膳 推拿按摩 特别推荐
	健身中心 美丽驿站 驻颜手册
健康食谱	时尚男人 发上风情 饰品衣缘 特别推荐
急救常识	吃出美丽与健康 科学饮食小贴士 大众营养ABC
	疾病食疗 居家美食 每日学一招 特别推荐
	意外伤害急救 中毒急救 疾病急救 急救操作基本技能

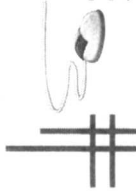
首页中的“栏目导航”

人民健康网有相当一部分内容是提供给年轻人的，中老年朋友在浏览过程中可以有选择地阅读。下面我们来重点介绍对中老年朋友适合的栏目内容。

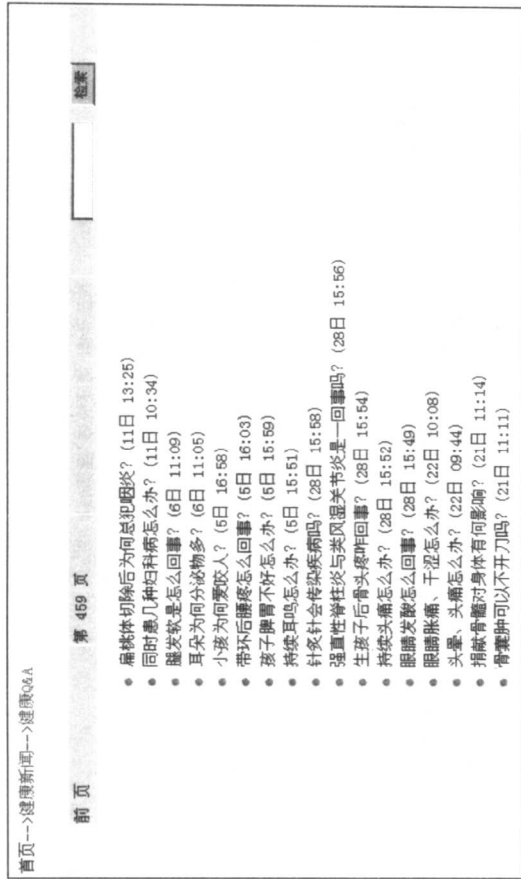
健康新闻

首页的主体内容就是“健康新闻”。这个栏目又包括“独家新闻”、“健康快递”和“健康Q&A”3个子栏目。首页中的“今日精彩”就是“独家新闻”的子栏目，“健康Q&A”是“健康问答”的意思。推荐从“栏目导航”中单击子栏目的名称进入相应的页面。





这里以“健康Q&A”为例，它的主页面如下图所示。



“健康Q&A”主页面

选择其中的一篇，单击文章的标题，将进入文章内容页面。可以看到，回答问题的都是专家医师，回答得极专业而又通俗易懂，这种一问一答的形式也让人一目了然。正文之后还给出了“相关文章”的链接列表，单击可以查看相关的文章。在页面右下角有一个“关闭窗口”的链接，单击它可以快速关闭这个页面。在页面最下端，有两个链接，一个是“写信谈感想”，单击它将启动你的浏览器默认的发送邮件系统（一般是OutExpress），可以给栏目主持人发电子邮件；另一个是“到BBS交流”，所谓BBS就是一种网上论坛，单击它将到达人民健康网的论坛，可以自由查看其他网友在论坛中发表的文章，在注册帐号之后也可以发表文章，表达自己的看法。



论坛的结构

这里对论坛的结构进行一下简介。论坛中的文章也称为帖子。我们看如下的一个例子：

“健康论坛”的主页面