



专为中老年人量身打造的**零基础入门电脑书**
教您远离“高科技恐惧症”

非常容易

中老年人 看图学会 电脑上网

您老人家是否担心过：

- > 电脑知识深奥难懂，不适合中老年人学习？
- > 自己老了，记性不好，久学不会？
- > 万一把电脑弄坏了，该如何是好？

跟着本书看图学电脑，您会发现原来是这样容易

◎ **3套超值视频教学 犹如看电视一般学习电脑知识**

- > 本书多媒体语音教学视频
- > 免费附赠《笔记本电脑使用、维护与故障排除》教学视频
- > 免费附赠《电脑组装·系统安装·重装·备份与还原》教学视频



科学出版社

非常容易

中老年人 看图学会 电脑上网

前沿文化 / 编著



科学出版社

内 容 简 介

《非常容易——中老年人看图学会电脑上网》是一本专门针对中老年人初学电脑上网操作而精心编写的图书。全书使用“图解操作、浅显易懂，字大图大、方便阅读”的写作方式，从零开始，详细并全面地为中老年人讲解了电脑上网的相关知识。

全书共分 10 章，内容包括：电脑上网的安装与配置方法，IE 浏览器的基本操作与使用，网上资料的搜索与下载方法，网上即时通信交流途径，电子邮件的收发，网上听音乐、看电影、玩游戏，网络博客、QQ 空间、论坛、微博的使用，网上生活的相关操作与应用，以及电脑上网安全措施与注意事项等内容。

本书具有字图清晰、讲解易懂、阅读轻松的特点。在写作上没有深奥难懂的语言，知识讲解平铺直叙、浅显易懂。本书在内容安排上不求面面俱到，只求实用、常用。对中老年朋友在学习过程中经常会遇到的问题进行了专家级的指导和解答，避免中老年朋友在起步时走弯路，力求让初学电脑上网的广大中老年朋友达到“一看就懂，一学即会”的目标效果。

本书特别适合中老年人自学使用，也可以作为老年大学培训班的教材，孝顺的子女还可以选择本书作为礼物送给父母。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人看图学会电脑上网/前沿文化编著. —北京:
科学出版社, 2012.5

(非常容易)

ISBN 978-7-03-034100-6

I. ①中… II. ①前… III. ①互联网络—基本知识
IV. ①TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 075288 号

责任编辑: 周晓娟 魏 胜 赵丽平/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

北京天颖印刷有限公司印刷

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 7 月第 一 版 开本: 16 开

2012 年 7 月第一次印刷 印张: 18.5

字数: 405 000

定价: 45.00 元 (含 1CD 价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

丛书出版原由说明



初学电脑的广大中老年朋友，您是否有过以下担忧呢？

担心自己老了，记性不好，久学不会；

担心书中的内容深奥难懂，讲解复杂，不适合中老年人学习；

担心学习电脑时，把电脑弄坏了。

.....

您大可不必为此焦虑，“非常容易——中老年人看图学电脑”系列图书，正是专门为解决广大中老年朋友这些担忧而策划和编写的，帮助您远离“高科技恐惧症”！具体科目如下。

1. 《非常容易——中老年人看图学会电脑操作（入门篇）》
2. 《非常容易——中老年人看图学会电脑上网》
3. 《非常容易——中老年人看图学会拼音/五笔打字及五笔编码速查》

您不妨翻开以上图书，细细读一读内容，您会发现，即使没有任何与电脑相关的基础知识，也能通过这些图书，学会和掌握电脑的操作与使用技能。这是因为，本系列图书具有以下特色。

字大图大方便阅读，内容讲解一看就懂；

指点迷津排忧解难，实用技巧拓展应用；

知识安排科学合理，操作技能一学就会。

为什么要针对中老年朋友编写此书



目前，电脑除了是我们工作中的“得力助手”外，它已经像日常家用电器（如电视机）一样，走进了普通家庭，成为了家庭生活中的常用电器。它不但帮助我们解决工作上的问题，还丰富了我们的生

活，特别是广大中老年朋友们，也可以在业余时间学习电脑，跟上时代的步伐，丰富自己的业余爱好，充实自己的晚年生活。

为了让中老年朋友消除对电脑的畏惧感和陌生感，针对中老年人学习的具体情况，我们使用“图解操作、浅显易懂，字大图大、方便阅读”的写作方式，精心编写并出版了《非常容易——中老年人看图学会电脑上网》图书。

本书包括哪些适合中老年朋友的内容



这是一本专门为中老年人初学电脑操作而精心编写的图书。本书真正让广大不懂电脑的中老年朋友，能在较短的时间内轻松入门，并学会和掌握电脑的基本操作技能，帮助您远离“高科技恐惧症”！具体内容安排如下。

- 第1章：跟上网络时代步伐，与儿女更亲近；
- 第2章：遇到疑难问题，上网搜索一下便知；
- 第3章：网上资源很多，想要就下载；
- 第4章：省钱又方便，网络通信的使用；
- 第5章：甩掉传统书信，用电子邮件与老朋友叙叙旧；
- 第6章：愉悦身心，在网上听音乐、看电影；
- 第7章：益智健脑，一个人在家玩玩游戏；
- 第8章：网络大舞台，尽情展示自己的风采；
- 第9章：既省时又省力，网络让生活更轻松；
- 第10章：上网安全第一，做好电脑的安全防范措施。

本书有哪些适合中老年朋友的结构和特点



本书在内容安排上不求面面俱到，只求实用、常用。书中还实时穿插了实用的“指点迷津”、“疑难解答”等栏目板块，并在每章后面安排了“多学一点”的实用技巧，丰富和拓展中老年朋友的知识技



能。对中老年朋友在学习过程中经常遇到的问题进行了专家级的指导和解答，让中老年朋友在起步时少走弯路，力求让初学电脑入门的广大中老年朋友达到“一看就懂，一学即会”的学习效果。

本书适合中老年朋友作何使用



本书特别适合中老年人自学使用，也可以作为老年大学培训班的教材。孝顺的子女还可以选择本书作为礼物送给父母。

本书编写和使用中所要感谢的人



本书由前沿文化与中国科技出版传媒集团新世纪书局联合策划。在此向所有参与本书编创的工作人员表示由衷的感谢！参与本书编写的都是从事计算机一线教学多年的老师、专家，具有丰富的使用经验。

另外，还要真诚感谢读者购买本书。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、更优秀的图书！

疑难困惑不要急，我们帮您来解决



由于计算机技术发展非常迅速，加上编者水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。如果您在学习中有任何疑难困惑，或者对本书有何意见或建议，欢迎与本书策划编辑联系（ws.david@163.com），我们将尽心为您解答！

编著者
2012年5月



光盘说明

【主界面操作】

- 1 单击可安装播放视频所需的解码驱动程序
- 2 单击可进入本书实例多媒体视频教学界面
- 3 单击可打开附赠的《笔记本电脑使用、维护与故障排除》视频
- 4 单击可打开附赠的《系统安装、重装、备份与还原》视频
- 5 单击可浏览光盘文件
- 6 单击可查看光盘使用说明

如果您的计算机不能正常播放视频教学文件，请先单击“视频播放插件安装”按钮①，安装播放视频所需的解码驱动程序。



【播放界面操作】

- 1 单击可打开相应视频
- 2 单击可播放/暂停播放视频
- 3 拖动滑块可调整播放进度
- 4 单击可关闭/打开声音
- 5 拖动滑块可调整声音大小
- 6 单击可查看当前视频文件的光盘路径和文件名
- 7 双击播放画面可以进行全屏播放，再次双击可退出全屏播放



【光盘文件说明】

此文件夹包含本书视频教学文件

同步教学文件

此文件夹包含附赠的《笔记本电脑使用、维护与故障排除》视频

附赠视频1：笔记本电脑使用、维护与故障排除

此文件夹包含附赠的《系统安装、重装、备份与还原》视频

附赠视频2：系统安装、重装、备份与还原

视频插件

此文件夹包含播放视频教程所需的插件

视频目录

本书多媒体教学视频

第1章 跟上网络时代步伐，与儿女更亲近

- 安全稳定地连接网络——使用ADSL上网
- 上网必备工具——浏览器软件
- 爱它你就收藏它——使用浏览器收藏夹
- 浏览曾经经过的地方——历史记录
- 多学一点

第2章 遇到疑难问题，上网搜索一下便知

- 解决生活中的疑难问题——使用搜索引擎搜索资源
- 多学一点

第3章 网上资源很多，想要就下载

- 浏览中的下载——IE浏览器下载
- 迅雷不及掩耳——使用迅雷下载
- 疾如旋风——使用QQ旋风下载
- 打包与释放信息——压缩解压文件
- 多学一点

第4章 省钱又方便，网络通信的使用

- 上网聊天就靠它——QQ聊天工具
- 大家一起聚一聚——QQ群的使用
- 电脑也能发短信——使用移动飞信
- 网络电话免费打——TOM.Skype网络电话
- 多学一点

第5章 甩掉传统书信，用电子邮件与老朋友叙叙旧

- 属于我的“伊妹儿”——申请电子邮件
- 小小信件传情谊——管理电子邮件
- 我的邮件包裹——电子邮箱功能
- 多学一点

第6章 愉悦身心，在网上听音乐、看电影

- 释放怀旧情怀——网上听老歌
- 节目自由安排——在线点播视频
- 和家人一起看大片——使用PPS影音观看电影
- 多学一点

第7章 益智健脑，一个人在家玩玩游戏

- 轻松益智——迷你网页游戏
- 回家偷菜——趣味QQ游戏
- 网络三缺一——QQ游戏大厅
- 多学一点

第8章 网络大舞台，尽情展示自己的风采

- 展现自我的舞台——建立自己的博客
- 专属于自己的网络天空——QQ空间
- 收听，拉近彼此距离——玩转微博
- 你说或不说，趣味都在那里——网络论坛
- 多学一点

第9章 既省时又省力，网络让生活更轻松

- 足不出户尽知天下事——查阅新闻和书刊

- 天气情况我先知——网上查询天气

- 问路不求人——网上查询地图
- 健康最重要——网上寻医问药
- 休闲旅游好去处——旅游线路及订票
- 多学一点

第10章 上网安全第一，做好电脑的安全防范措施

- 为电脑请来“110”——安装使用杀毒软件
- 多学一点

附赠视频1：笔记本电脑使用、维护与故障排除

第1章 为笔记本电脑置入灵魂

- 使用Fdisk进行磁盘分区

第2章 零基础突破驭本之术

- 正确关闭笔记本电脑
- 重新启动笔记本电脑
- 显示或隐藏系统图标
- 添加其他程序图标
- 重命名桌面图标
- 自定义通知区域
- 调整任务栏位置
- 使用“开始”菜单
- 实用技巧

第3章 我的笔记本电脑，我做主

- 更换系统主题
- 设置桌面背景
- 设置系统声音
- 设置屏幕保护程序
- 添加输入法
- 设置输入法
- 删除输入法
- 设置笔记本电脑的外接鼠标

第4章 个头不大，本事不小

- 启动“写字板”程序
- 标准型计算器的使用
- 使用“截图”工具截取桌面
- 安装注册软件
- 使用WinRAR压缩文件
- Windows Media Player
- Windows Media Center

第5章 网络赋予本本超能力

- 打开并浏览网页
- 收藏经常访问的网页
- 使用IE搜索并下载文件
- 在线收发电子邮件
- 在线玩“QQ斗地主”游戏
- 使用“酷狗”在线听音乐
- 实用技巧

第6章 亲，笔记本电脑要注意安全哦

- 设置用户登录密码
- 隐藏硬盘分区
- 加密文件与文件夹
- 使用360安全卫士清理恶意插件
- 实用技巧

第7章 懂得呵护，本本才能“健康长寿”

- 自动优化向导
- 清理系统
- 优化开机速度
- 更新软件
- 定期修复系统
- 实用技巧

附赠视频2：系统安装、重装、备份与还原

第1章 做好安装系统前的准备工作

- 用系统安装盘为硬盘分区
- 格式化硬盘

第2章 安装操作系统

- 全新安装Windows XP
- 无人值守自动安装Windows XP
- Windows XP下升级安装Windows 7

第3章 安装驱动程序与应用软件

- 升级驱动程序
- 卸载驱动程序
- 如何获得应用软件
- 安装应用软件
- 卸载应用软件
- 使用WinRAR压缩/解压缩文件
- 使用360安全软件查杀病毒
- 使用Windows Media Player播放多媒体文件
- 使用ACDSee查看图片
- 实用技巧

第4章 让电脑访问互联网

- 安装网卡驱动程序
- 在操作系统中建立连接

第5章 安装与管理多操作系统

- Windows XP中安装Windows 7
- 在Windows 7中安装Windows XP

第6章 实现多操作系统资源共享

- 使用环境变量实现软件共享
- 共享虚拟内存
- 共享临时文件夹
- 共享系统桌面
- 共享IE浏览器的缓存文件

第7章 优化操作系统的性能

- 关闭错误发送功能
- 关闭休眠功能
- 关闭缩略图的缓存
- 移除不必要的启动项目

- 禁止访问某个分区
- 关闭系统自动播放功能
- 快速锁定电脑
- 认识注册表和注册表编辑器
- 获取系统信息
- 优化磁盘缓存
- 优化文件系统
- 提升网络速度
- 加强系统安全
- 优化后台服务
- 清理系统垃圾
- 实用技巧

第8章 电脑信息的备份与还原

- 在Windows下备份与还原注册表
- 使用驱动精灵备份与还原驱动程序

第9章 操作系统的备份与还原

- 使用Windows XP的系统还原功能
- 使用Windows 7的系统还原功能
- 使用Windows 7的系统映像创建和还原功能
- 使用QQ电脑管家备份和还原
- 实用技巧

第10章 拯救数据文件

- 用EasyRecovery恢复硬盘数据
- 用FinalData恢复硬盘数据
- 用Recover My Photos恢复数据
- 用rmfixit恢复RM/RMVB视频文件

第11章 快速重装操作系统

- 制作WindowsPE启动U盘
- 在Windows中重新分区与格式化硬盘
- 在Windows下重新安装操作系统

第1章 跟上网络时代步伐，与儿女更亲近	19
1.1 活到老学到老——学习上网有必要	20
1.1.1 中老年人为什么要学习上网	20
1.1.2 中老年人上网能做什么	20
1.2 通向网络世界的途径——网络连接的主要方式	21
1.2.1 使用拨号上网	22
1.2.2 小区宽带上网	22
1.2.3 使用无线上网	23
1.3 安全稳定地连接网络——使用ADSL上网	23
1.3.1 申请ADSL业务	23
1.3.2 创建ADSL上网拨号连接	23
1.3.3 拨号连接互联网	26
1.4 上网必备工具——浏览器软件	27
1.4.1 认识IE 8.0浏览器	27
1.4.2 了解其他浏览器	29
1.4.3 用浏览器上网冲浪	29
1.5 爱它你就收藏它——使用浏览器收藏夹	31
1.5.1 将喜爱的网页添加到收藏夹	31
1.5.2 管理我的收藏夹	32
1.5.3 保存网页中的图片	34
1.6 浏览曾经经过的地方——历史记录	35
1.6.1 打开曾经浏览过的网页	35
1.6.2 删除历史记录	35



多学一点 36

- 技巧01 中老年人上网应该注意哪些事项 37
- 技巧02 家中多台电脑如何使用共享上网 38
- 技巧03 如何让浏览器一打开就登录到自己喜欢的网站 39
- 技巧04 如何将有用的网页信息保存在自己的电脑中 40
- 技巧05 如何在视力不好时将网页中的文字放大 41

第2章 遇到疑难问题，上网搜索一下便知 43

- 2.1 搜索是什么——搜索引擎介绍 44
 - 2.1.1 认识搜索引擎 44
 - 2.1.2 搜索引擎的分类 44
- 2.2 解决生活中的疑难问题——使用搜索引擎搜索资源 45
 - 2.2.1 使用百度搜索新闻 45
 - 2.2.2 使用百度搜索网页 47
 - 2.2.3 使用百度搜索问题答案 47
 - 2.2.4 使用百度搜索喜爱的音乐 49
 - 2.2.5 使用百度搜索图片 50
 - 2.2.6 学会使用关键词搜索网页 51
 - 2.2.7 使用百度地图查询地点 52
 - 2.2.8 使用谷歌翻译不认识的英语单词 54



多学一点 54

- 技巧01 如何将搜索小工具添加到IE窗口 55
- 技巧02 如何使用百度搜索指定文件 57
- 技巧03 如何使用百度百科增长知识 58
- 技巧04 如何巧用百度中的老年搜索 59
- 技巧05 如何快速返回百度首页 60

第3章 网上资源很多，想要就下载.....61

3.1 浏览中的下载——IE浏览器下载	62
3.1.1 单击文件链接下载	62
3.1.2 使用快捷菜单下载	63
3.2 迅雷不及掩耳——使用迅雷下载	64
3.2.1 安装迅雷	65
3.2.2 更改迅雷设置	66
3.2.3 使用迅雷下载文件	67
3.3 疾如旋风——使用QQ旋风下载	68
3.3.1 设置计划下载任务	69
3.3.2 QQ旋风离线下载	69
3.4 打包与释放信息——压缩解压文件	70
3.4.1 安装WinRAR	71
3.4.2 解压下载完成后的压缩文件	72
3.4.3 文件太大可压缩成小文件	73

多学一点 75

技巧01 如何巧用限速使网络畅通	75
技巧02 如何下载正在播放的电影	76
技巧03 如何批量下载电视剧	76
技巧04 如何在下载完成后关机	78
技巧05 如何管理迅雷下载完成后的文件	79

第4章 省钱又方便，网络通信的使用80

4.1 上网聊天就靠它——QQ聊天工具	81
4.1.1 安装与登录QQ聊天工具	81

4.1.2	设置个人资料	86
4.1.3	查找和添加朋友为QQ好友	86
4.1.4	跟亲朋好友谈天说地	91
4.1.5	QQ高级应用	96
4.2	大家一起聚一聚——QQ群的使用	101
4.2.1	加入老年交友活动QQ群	102
4.2.2	向QQ群友介绍自己	103
4.2.3	与朋友们一起语音聊天	104
4.3	电脑也能发短信——使用移动飞信	106
4.3.1	下载并安装飞信	106
4.3.2	注册并登录飞信	108
4.3.3	添加朋友为飞信好友	110
4.3.4	用飞信给老友发短信	111
4.4	网络电话免费打——TOM-Skype网络电话	112
4.4.1	申请TOM-Skype账户	113
4.4.2	添加TOM-Skype亲友	114
4.4.3	使用TOM-Skype给亲友打电话	116



多学一点

技巧01	如何更换QQ头像	116
技巧02	如何添加与管理QQ表情	118
技巧03	如何保护自己的QQ号	121
技巧04	如何预防飞信诈骗信息	124
技巧05	如何使用TOM-Skype进行多人通话	125

第5章 甩掉传统书信，用电子邮件与老朋友叙叙旧 ... 126

5.1	属于我的“伊妹儿”——申请电子邮箱	127
-----	-------------------------	-----

5.1.1	了解电子邮件	127
5.1.2	申请免费邮箱	127
5.1.3	快速登录电子邮箱	129
5.2	小小信件传情谊——管理电子邮件	129
5.2.1	向国外亲友发送电子邮件	130
5.2.2	接收亲友发来的电子邮件	131
5.2.3	删除已经阅读的电子邮件	132
5.2.4	过滤垃圾广告邮件	133
5.3	我的邮件包裹——电子邮箱功能	134
5.3.1	向亲友发送大量照片	134
5.3.2	逢年过节发明信片以问候老友	136



多学一点

技巧01	如何将一封邮件发给多位亲友	137
技巧02	如何将收到的邮件转发给好友	138
技巧03	如何下载好友发送的附件	139
技巧04	如何将未完成的邮件保存为草稿	141
技巧05	如何管理自己的通讯录	141

第6章 愉悦身心，在网上听音乐、看电影

6.1	释放怀旧情怀——网上听老歌	144
6.1.1	在网页上收听音乐	144
6.1.2	使用QQ音乐在线收听音乐	145
6.1.3	在线收听广播	149
6.2	节目自由安排——在线点播视频	151
6.2.1	在优酷网上观看视频	151

6.2.2	注册成为优酷会员	152
6.2.3	给喜欢的视频评论	154
6.3	和家人一起看大片——使用PPS影音观看电影	155
6.3.1	安装PPS软件	155
6.3.2	使用PPS影音收看电视直播节目	157
6.3.3	使用PPS影音欣赏电影	158



多学一点

技巧01	如何使用加速工具加速视频缓冲	160
技巧02	如何在酷我上唱卡拉OK	162
技巧03	如何使用QQ音乐下载歌曲	164
技巧04	如何实现在线听相声	166
技巧05	如何在优酷上上传我的视频	168

第7章 益智健脑，一个人在家玩玩游戏

7.1	轻松益智——迷你网页游戏	170
7.1.1	安装Flash插件	170
7.1.2	在线玩Flash小游戏	171
7.2	回家偷菜——趣味QQ游戏	173
7.2.1	开通QQ农场	173
7.2.2	在QQ农场中种植自己喜欢的菜	174
7.2.3	收获自己农场的果实	176
7.2.4	到QQ好友农场使坏	178
7.2.5	到QQ好友农场偷菜	180
7.2.6	在QQ牧场中养殖自己喜欢的动物	181
7.2.7	为QQ牧场添加牧草	183
7.2.8	给自己牧场的动物生产	184

7.2.9 驱赶好友放养在农场的野生动物	186
7.3 网络三缺一——QQ游戏大厅	188
7.3.1 下载、安装与登录QQ游戏大厅	188
7.3.2 下载喜欢的棋牌类游戏	192
7.3.3 与网友一起斗地主	193



多学一点

技巧01 开通池塘并养鱼	195
技巧02 如何阻止陌生人进入自己与老友的游戏桌	197
技巧03 如何在游戏中边聊天边玩耍	198
技巧04 如何锁定不想被卖出的果实	199
技巧05 如何防止在游戏中作弊的玩家	201

第8章 网络大舞台，尽情展示自己的风采

8.1 展现自我的舞台——建立自己的博客	203
8.1.1 认识博客	203
8.1.2 开通自己的博客	203
8.1.3 装扮自己的博客	204
8.1.4 添加和修改个人资料	206
8.1.5 发表新博文	207
8.1.6 添加博友为好友	210
8.2 专属于自己的网络天空——QQ空间	211
8.2.1 装扮自己的QQ空间	212
8.2.2 撰写空间日志	214
8.2.3 将照片上传到QQ空间	216
8.3 收听，拉近彼此距离——玩转微博	220

8.3.1 注册并登录微博·····	220
8.3.2 在微博上搜索朋友并添加关注·····	221
8.3.3 将自己的开心事分享到微博·····	223
8.4 你说或不说, 趣味都在那里——网络论坛·····	224
8.4.1 搜索热门中老年论坛·····	225
8.4.2 注册成为论坛会员·····	226
8.4.3 在论坛中看帖和回帖·····	227
8.4.4 在论坛中发帖·····	229



多学一点····· 230

技巧01 如何设置个性微博域名·····	230
技巧02 如何为QQ空间中的相册加锁·····	231
技巧03 如何只对家人开放QQ空间·····	233
技巧04 如何为QQ空间添加免费音乐·····	234
技巧05 如何制作动感影集·····	236

第9章 既省时又省力, 网络让生活更轻松····· 239

9.1 足不出户尽知天下事——查阅新闻和书刊·····	240
9.1.1 上门户网站查阅新闻·····	240
9.1.2 在网上查阅书刊·····	241
9.2 天气情况我先知——网上查询天气·····	243
9.2.1 在专业网站查询天气·····	243
9.2.2 快速查询天气·····	244
9.3 问路不求人——网上查询地图·····	245
9.3.1 在网站上查看地图·····	245
9.3.2 查询公交路线地图·····	246