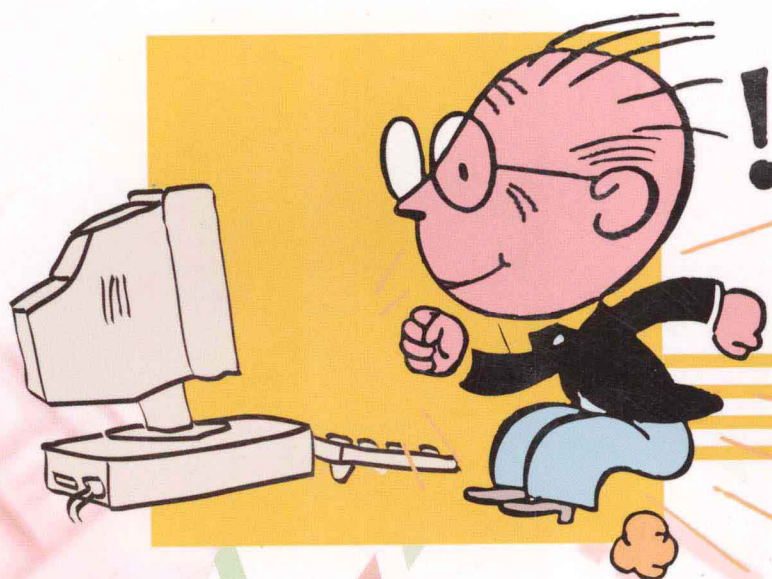


罗振候 汪浩栋 等编著
钱世德 主 审

中老年人学电脑

上海科学普及出版社

娱乐篇



扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学上网

Follow Oldkids

中老年人学电脑 娱乐篇

罗振候 汪浩栋 等编著

钱世德 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑. 娱乐篇/罗振候, 汪浩栋等编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 6
ISBN 7-5427-2962-4

I. 中… II. ①罗…②汪… III. 电子计算机—基本知识
IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026127 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 徐丽萍

中老年人学电脑 娱乐篇

罗振候 汪浩栋 等编著

钱世德 主审

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 13.75 字数 304 000

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5200

ISBN 7-5427-2962-4/TP · 637 定价: 18.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

消除数字鸿沟
扶助老人上网

楊愷穎



序 言

上海市科技协会副主席

陈积芳

近年来，随着“扶老上网”活动的蓬勃开展，越来越多的中老年人学会了电脑的操作、用电脑上网，构成了我们这个大都市老年人生活中一条亮丽的风景线。

当前，我国进入了全面建设小康社会的新阶段，占人口比例近 20% 的老年人在生活上步入小康应该是整个社会进入小康的重要标志。以往，我们在提高老年人物质生活方面做了很多实事，体现了社会制度的优越性。现在，绝大多数老年人物质生活条件改善、老有所养，相对地说，提高老年人的精神生活水平显得尤为重要。

“扶老上网”既是丰富老年人精神生活的新手段，也是提高老年人科学素养的新载体，同时，也给科普工作提供了新思路。“扶老上网”活动开展后，更多的中老年人上网了，他们利用电脑这个信息时代的工具，更好地接触和了解社会，扩大了交流对象和范围，更便捷地实现“老有所学、老有所乐”。而且，网络还能给中老年人的生活创造便利和快乐，促进他们跟异国他乡的亲朋好友沟通。从这个角度看，“扶老上网”可谓大有裨益。

《扶老上网科普丛书》的出版为“扶老上网”活动提供了很好的支持。这套丛书来自“扶老上网”工作的实践，精选了老年人迫切需要的电脑和网络知识，对老年人在用电脑上网时必要的操作进行了详细地指导，在试用过程中深受老年人喜爱。选择非常有推广价值的科技知识，针对非常明确的普及对象，使用深入浅出的阐述方式，决定了这套丛书将会在老年科普阵地上发挥积极的作用。

此外，这套丛书文字通俗、体系完整，对计算机及网络技术的概念阐述规范而科学，对中老年人学电脑由浅入深做了系统的安排。计算机

科学和网络技术是当代最活跃的新科技，要在老年人中大力普及并不容易。实践出真知，《扶老上网科普丛书》的重点就是讲授方法、介绍操作，在实践中逐步积累，让老年人看得懂、学得会，从而渐入佳境。

最后，祝愿更多的中老年人在“扶老上网”活动中，在《扶老上网科普丛书》的帮助下，掌握电脑操作、经常上网冲浪，在网络中得到收获，在收获中得到乐趣！

前 言

随着近几十年来计算机科学技术和网络通信技术的迅猛发展，以及广大有识之士的不懈努力，电脑和因特网的普及已初具规模。电脑已经发展成为和电视机、DVD 播放器等普通家用电器一样普及的家庭娱乐工具，而随着越来越多的电脑接入 Internet 以后，又融入了许多网络服务，为人们呈上了一顿丰盛的娱乐大餐。有一句口号在向您呐喊：电脑与网络时代已经来临，亲爱的您准备好了没有！

如果您在办公之余希望休闲放松一下，此时不妨来一盘 Windows 自带的纸牌或者扫雷游戏；如果您是音乐、电影爱好者，此时不妨利用多媒体娱乐软件收看一部最新的电影或者听几首老歌；如果您是棋牌好手，又苦于无人作陪，此时您不妨到网上棋牌室转转；如果您是一位文人雅士、灯谜爱好者或者炒菜能手，此时您不妨使用一款中华诗词、猜灯谜或者食谱软件，相信您会有相见恨晚的惊喜；如果您对信息咨询量很大，比如天气情况、对宠物花草护养知识特别关心，此时您可以登录到本书最后一章介绍的相关网站去查询自己所需的信息。

本书围绕上述介绍的几个问题展开，有如下几个特点：

● 内容详实、丰富

本书内容相当丰富而且涉及面广，涵盖了游戏、音乐、影视、文化、生活等各个领域，为用户烹调了一道丰盛的娱乐大餐。

● 语言通俗易懂

本书面向的读者对象是广大中老年朋友，因此在文字叙述上力求简洁明了，通俗

易懂，尽量避开那些深奥而又无实际意义的专业术语，并在各个操作步骤中配有相关插图与热点提示，使中老年朋友读来能感到轻松自在。

● 知识性与趣味性并重

本书介绍的数款休闲娱乐软件，都具有安装使用方便、寓教于乐、有趣耐玩等特点，而且软件所涉及的象棋、中华诗词、灯谜都是我国文化的瑰宝，特别适合中老年朋友学习使用。

全书共分为 5 章，第 1 章游戏娱乐介绍了 Windows 自带游戏、俄罗斯方块游戏及目前比较盛行的桌面游戏连连看和 Flash 游戏的操作方法；第 2 章音乐与影视娱乐介绍了 Windows Media Player 和 RealOne Player 两款最常用多媒体娱乐软件的使用方法；第 3 章棋牌娱乐介绍了目前国内比较盛行的网上棋牌室——联众世界及脱机版中国象棋的使用方法；第 4 章文化娱乐介绍了中华诗词欣赏、猜灯谜等数款知识性与趣味性并重的休闲娱乐软件的使用方法；第 5 章生活娱乐介绍了嘟嘟美食菜谱软件及 Internet 上一些实用的特色网站的使用方法。

上海振业电子科技有限公司组织本书的编写。本书主要由罗振候、汪浩栋编写，钱世德教授主审，参加本书编写的还有杨海、季敏、潘晨灵等人。

由于编者水平有限，又加上时间仓促，错误与不足之处在所难免，如读者在阅读过程中有什么意见或建议，请与我们联系，E-mail 发至 redfenyelin@etang.com，来信必复。

编 者

2005 年 5 月

《扶老上网科普丛书》

出版者的话

随着社会人口老龄化程度的日益提高,要提高老年人的生活质量,既要保证他们物质生活的权益,也要改善他们精神生活的内涵。联合国针对人口老龄化提出,要建立“不分年龄、人人共享”的社会。扶助中老年人上网也是“倡导人人共享、消除数字鸿沟”的生动体现。《扶老上网科普丛书》的出版,成为推动中老年人学习电脑、上网冲浪的催化剂。

本丛书是针对中老年人系统教授电脑入门知识的教材和读物,有助于鼓励和帮助中老年人上网,让中老年人克服困难学习电脑,掌握科技知识,走进网络世界。本丛书从编排到定价,从内容到附录,无一不体现出鲜明的中老年特色,非常符合中老年人的实际需要。

本丛书既是适合自学、按步骤操作的电脑普及读物,也是优秀的中老年初级电脑培训教材,其最大特点可以概括成“从老人中来、到老人中去”。本丛书内容全部根据中老年人特点和要求精心选择,且在中老年电脑培训班中长期试用,根据教学反馈几经修改,最后还请复旦大学著名计算机专家施伯乐教授审阅、指正。本丛书内容详实,图文并茂,强调实践,深入浅出,行文简洁,通俗易懂,经数千名中老年电脑培训班学员阅读、使用后,普遍反映内容亲切朴实,读后大有收获,誉之为“不可多得的好书”。

本丛书面世后,在全国中老年电脑爱好者中所产生的热切反响和良好的社会效益出乎编者的意料之外。依托全国创建信息化社会的浪潮,以及提高社区居民科普意识和科学素养的氛围,通过帮助中老年人学习电脑科技知识,既切实丰富了中老年人的精神生活,也拓展了公众科普的崭新思路。本丛书已经成为全国多个老年团体、老年大学、街道社区等推荐或指定的上网教材,为老龄化社会的今天提高老年人的生活质量、推动城市信息化水平起到了积极作用。上海市老龄科研中心、上海市徐汇区老龄委等政府部门在“2002扶老上网年”、“万名老人上网计划”等公益活动中将本丛书作为指定读物。老小孩网站用本丛书作为教材培训了许多老年学员,其中很多学员已经能更深入地使用电脑和网络,其事迹受到《解放日报》、《新民晚报》、《新闻晚报》、中央电视台、上海电视台等诸多媒体报道,东方广播电台金色频率、《上海老干部工作》等还对本丛书作了专门推荐。

本丛书按照中老年人学习的一般进程，由浅入深地分成 12 册出版，各分册又是相对独立的，读者可以按照各自的学习阶段和需要选读各分册。已经出版的和即将出版的分册有：

《**中老年人学电脑 入门篇**》被评为上海市优秀科普作品，针对从未接触过电脑的中老年人学习电脑的需要，以实际操作为主线，结合介绍电脑和网络的基本知识。主要内容是帮助中老年人学习电脑的三个应用：Windows 应用基础、输入文字、上网和电子邮件。通过本书的学习，读者可以从不懂电脑到能够初步使用电脑，特别解决了用电脑上网的基本应用。本书的叙述深入浅出，不要求读者有相关的基础知识，广大中老年人可以边读边做，容易自学。本书也适合各中老年培训班作为电脑入门教材，用约 20 个教时就能完成电脑入门培训。

《**中老年人学电脑 提高篇**》在 2003 年上海图书交易会上被评为“最受欢迎的图书”之一，介绍电脑的软件系统，包括文件组织，用户文件，程序的建立、设置和管理，以电脑中的文件（包括信息文件和程序文件）为红线，引导读者去掌握各种文件的应用和管理，把《入门篇》的基本操作提升一步，指出操作的一般规律，使读者能把各种电脑应用（包括网络应用）串起来，认识应用的共性。

《**中老年人学上网 网络篇**》以通俗的文字阐述 Internet 是怎样工作的和怎样用计算机上网，重点介绍了常用的浏览器、电子邮件、文件下载等客户端软件的设置和使用，还介绍了计算机和网络的安全问题及其防护。适合已经能上网浏览和使用电子邮件并对 Internet 有兴趣的中老年人自学，以提高使用网络的水平，也适合各老年大学和老年培训班作为相当于网络初级课程的教材。

《**中老年人学上网 应用篇**》介绍 Internet 中 10 种对老年人很有用的应用：网上新闻、网上查询、网上图书馆、网上学习、网上娱乐、网络游戏、网上交流、网络电话、网上购物和网上理财。中老年人可以在阅读本书的同时，结合上网操作，了解并掌握这些应用，让 Internet 真正能帮助自己提高生活质量，消除数字鸿沟。

《**中老年人学上网 技巧篇**》介绍用电脑上网的各种技巧，帮助中老年人提高上网的效率，节省上网的费用，同时也提高读者的操作水平。本书介绍的技巧按照接入、浏览、搜索、注册、下载、邮件、多媒体和安全等分类，完全适合自学，是中老年人学上网的参考资料。

《**中老年人学上网 网站篇**》介绍大量适合中老年人浏览和获取服务的

网站,是读者上网时很有用的一种手册。对介绍的每一个网站不仅提供了地址,还介绍了它们的主要栏目和服务。

《**中老年人学上网 主页篇**》制作个人主页非常适合中老年人,能够全面提高自己的电脑应用水平,真正融入网络。本书用最通俗的方式介绍了用 Macromedia MX 软件制作个人主页的方法,并帮助中老年读者规划、设计和管理自己的个人主页。学习本书后使中老年人的电脑操作和网络应用的水平提高到一个新的境界。

《**中老年人学电脑 数码篇**》为已经能够使用电脑的中老年人介绍大家喜欢的数码产品在电脑中的应用,包含手写输入板、移动式存储设备、数码相机、扫描仪、数码摄像、数码录音和 MP3 等产品的选择和使用方法,从而普及信息数码化的科学知识,让中老年人用电脑融入数码生活以提高自己的生活质量。随着使用电脑的中老年人越来越多,本书能够适应使用电脑层次较高的中老年人的需要。

《**中老年人学电脑 图像篇**》用电脑制作和处理图像受到学会了电脑操作的中老年人的普遍喜爱,但学习庞大的专业图像处理软件,对中老年人来说有点难又不实用,本书从鼠标画、修改照片、制作贺卡和电子相册等实际应用出发,介绍电脑图像的基本知识和一些容易使用的图像处理软件,帮助中老年人用电脑玩得更开心。

《**中老年人学电脑 动画篇**》很多中老年人都喜欢 Flash 动画,本书介绍动画形成的原理和收集、欣赏动画的方法。书中通过制作动画的实例讲述 Flash MX 的使用,让中老年人学会创建动画,并把动画应用到邮件、贺卡和网页中去。

《**中老年人学电脑 娱乐篇**》电脑已经发展到和电视机、DVD 等电器一样成为家庭娱乐的工具;电脑上网以后,融入了许多网络服务,更成为一种新颖的娱乐工具,特别适合已经学会使用电脑的中老年人。本书介绍了电脑的多媒体配置和在娱乐方面的应用,详尽地介绍 Internet 中有关娱乐的应用。

《**中老年人学电脑 维护篇**》本书简要地介绍了电脑系统软硬件,日常维护和常见故障处理的方法,同时使读者学到电脑系统的基本知识,帮助中老年人更好地认识电脑,提高处理一般故障的能力。

目 录

第 1 章 游戏娱乐

1.1 纸 牌	2
1.1.1 游戏界面简介	2
1.1.2 游戏方法及规则简介	3
1.1.3 设置扑克牌的背景图案	9
1.2 扫 雷	10
1.2.1 游戏界面简介	11
1.2.2 游戏方法及规则简介	12
1.2.3 重新开始游戏的几种方法	14
1.2.4 试玩不同难度的扫雷游戏	14
1.2.5 设置游戏的背景音乐与背景颜色	17
1.3 空当接龙	17
1.3.1 游戏简介	18
1.3.2 游戏方法及规则简介	18
1.3.3 选局进行游戏	25
1.3.4 重新安装消失的 Windows 自带游戏	27
1.4 连 连 看	30
1.4.1 软件的获得与安装	30
1.4.2 开始游戏	31
1.4.3 掌握游戏的方法	32
1.4.4 熟悉游戏的环境及各项功能	33
1.4.5 游戏的一些技巧及注意事项	35
1.5 俄罗斯方块	35
1.5.1 软件的获得与安装	35
1.5.2 软件使用方法简介	36
1.5.3 俄罗斯方块游戏简介	38
1.6 Flash 游戏	40
1.6.1 游戏网站简介	41
1.6.2 打字高手	41
1.6.3 大家来找茬	44
1.6.4 办公室战争	46

1.6.5 三只小猪打灰狼	48
1.6.6 杰克逊耍小孩	51
1.6.7 疯狂砸汽车	53

第2章 音乐与影视娱乐

2.1 多媒体播放软件 Windows Media Player	56
2.1.1 Windows Media Player 界面简介	56
2.1.2 播放多媒体文件	58
2.1.3 循环播放多媒体文件	59
2.1.4 设置可视化效果	59
2.1.5 设置视频画面的尺寸	61
2.1.6 自定义播放器的外观模式	61
2.1.7 防止在播放影片时运行屏幕保护程序	62
2.1.8 清除播放记录	63
2.1.9 把 Windows Media Player 设置为默认播放器	65
2.2 多媒体播放和网页浏览软件 RealOne Player	65
2.2.1 下载软件	66
2.2.2 安装软件	67
2.2.3 RealOne Player 界面简介	71
2.2.4 播放多媒体文件	73
2.2.5 循环播放多媒体文件	74
2.2.6 设置视觉外观	74
2.2.7 设置视频画面的尺寸	76
2.2.8 调节高中低音的增益	76
2.2.9 设置视频画面的饱和度和清晰度	77
2.2.10 清除历史播放记录	78
2.2.11 把 RealOne Player 设置为默认播放器	76
2.2.12 设置 RealOne Player 缓冲播放时间	76
2.2.13 编辑“现在播放”列表	77
2.2.14 收藏自己喜爱的多媒体文件	78

第3章 棋牌娱乐

3.1 联众游戏大厅及游戏室简介	86
------------------------	----

3.1.1 下载软件	86
3.1.2 安装软件	87
3.1.3 注册游戏账号	89
3.1.4 登录联众世界	90
3.1.5 联众世界游戏大厅简介	92
3.1.6 联众世界游戏室简介	96
3.2 试玩联众棋牌游戏	100
3.2.1 试玩中国象棋	100
3.2.2 试玩跑得快游戏	107
3.3 联众热门棋牌游戏规则介绍	110
3.3.1 原子	110
3.3.2 跑得快（争上游）	113
3.3.3 升级	116
3.3.4 斗地主	119
3.3.5 憋七	122
3.3.6 挖坑	124
3.3.7 黑白棋	126
3.4 中国象棋大师简介	130
3.4.1 快速下载软件	130
3.4.2 轻松安装软件	131
3.4.3 打开棋盘开始游戏	133
3.4.4 熟悉软件的设置与操作	134
3.4.5 计算机象棋简介	135

第4章 文化娱乐

4.1 诗词欣赏	138
4.1.1 软件的获得与安装	138
4.1.2 按类欣赏诗词	139
4.1.3 查找自己喜欢的诗词	140
4.1.4 收藏自己喜欢的诗词	141
4.1.5 学习与诗词相关的知识	142
4.1.6 自定义软件界面的外观	143
4.2 猜灯谜	144
4.2.1 软件的获得与安装	144
4.2.2 设置账号	144

4.2.3 熟悉软件界面	146
4.2.4 几点补充说明	147
4.2.5 猜简单的灯谜	147
4.2.6 猜有难度的灯谜	149
4.2.7 谜语简介	150
4.3 网上知音	153
4.3.1 集邮爱好者之友	153
4.3.2 历史爱好者之友	154
4.3.3 收藏爱好者之友	155
4.3.4 书法爱好者之友	156
4.3.5 旅游爱好者之友	157
4.3.6 戏曲爱好者之友	158
4.3.7 摄影爱好者之友	160
4.3.8 军事爱好者之友	160
4.3.9 法治爱好者之友	161
4.3.10 吹笛爱好者之友	162
4.3.11 太极拳爱好者之友	163
4.3.12 相声爱好者之友	164

第5章 生活娱乐

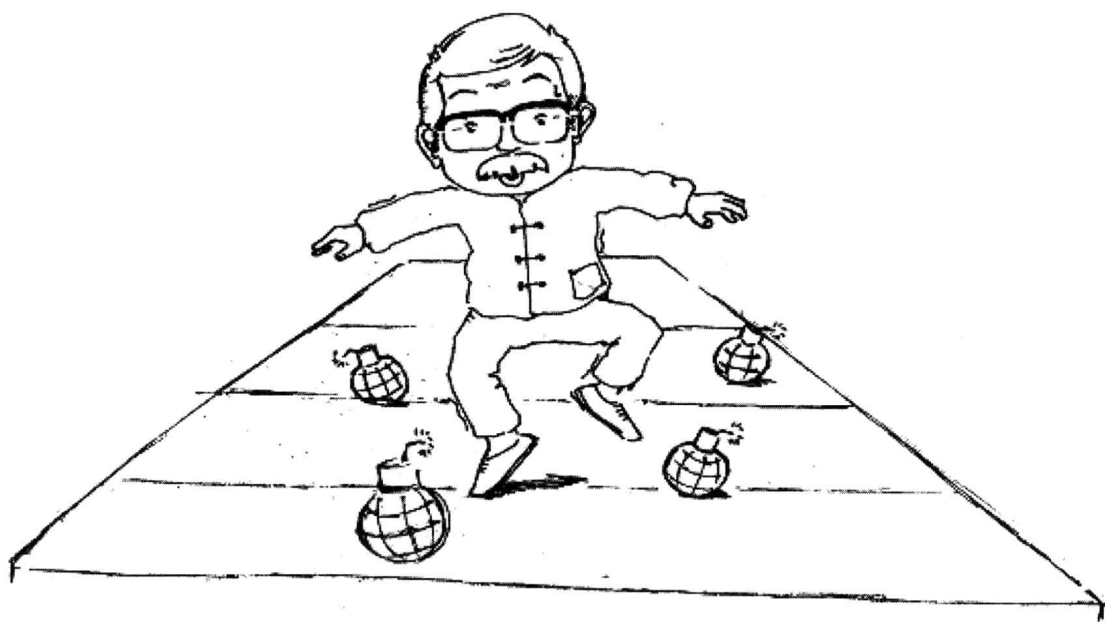
5.1 嘟嘟美食菜谱	168
5.1.1 软件的获得与安装	168
5.1.2 按类查找美食菜谱	169
5.1.3 收藏自己喜爱的美食菜谱	172
5.1.4 查找自己喜爱的美食菜谱	172
5.2 网上实时查询	174
5.2.1 网上天气查询	174
5.2.2 网上列车时刻表查询	175
5.2.3 网上即时翻译	176
5.2.4 网上手机归属地查询	177
5.2.5 网上万年历查询	178
5.2.6 网上公交线路查询	178
5.2.7 网上邮政编码查询	179
5.2.8 网上地图查询	181
5.2.9 网上新车报价查询	184

5.3 生活情趣.....	184
5.3.1 养花.....	184
5.3.2 养猫.....	185
5.3.3 养鱼.....	186
5.3.4 斗蟋蟀.....	187
5.3.5 养狗.....	188
5.3.6 插花.....	188
5.3.7 钓鱼.....	189
5.3.8 品茶.....	190
5.4 网上生活.....	191
5.4.1 网上家电商城.....	191
5.4.2 网上美食街.....	193
5.3.3 网上房产.....	194
5.4.4 网上医疗保健室.....	195
5.4.5 网上新闻站.....	196
网址荟萃.....	198

第 1 章 游戏娱乐

电脑游戏以其独特的魅力吸引了无数的玩家，而说到电脑游戏，可能用户第一个接触的就是 Windows 操作系统自带的游戏。目前各个版本的 Windows 操作系统自带的游戏略有不同，而纸牌、扫雷和空当接龙这三款游戏在各个版本中都有，它们操作简单、界面简洁、有趣耐玩，下文我们将对其游戏方法进行详细介绍。

另外，我们还将介绍目前十分盛行的 Flash 游戏和桌面游戏连连看。而说到盛行，我们又不得不提俄罗斯方块，相信大多数用户都还记得这款看似简单但却变化无穷，一玩就令人上瘾的游戏。它所造成的轰动效应和创造的经济效益可以说是游戏史上的一大奇迹，在本章的最后我们将介绍一款比较具有代表性的俄罗斯方块游戏——“BlockGame 1.0”的使用方法。



本书漫画作者：季敏