

教您老学电脑

陈少雄 林作松 陈剑 何晓琦 编著

人民邮电出版社

老年电脑易学通

◆ 编 著 陈少雄 林作松 陈 剑 何晓琦

责任编辑 邓革浩

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

读者热线: 010-67180876

北京汉魂图文设计有限公司制作

北京 印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 9.25

字数: 千字 2002 年 9 月第 1 版

印数: 1— 000 册 2002 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-10583-9/TP • 3052

定价: .00 元

本书如有印质量问题,请与本社联系 电话:(010)67129223

内容提要

本书作者根据多年的老年人电脑教育经验，系统地介绍了老年人学电脑最需要掌握的基本知识。全书共分为 8 章，第 1 章介绍电脑的基本知识，包括各种硬件设备的认识，并着重介绍了电脑的键盘和鼠标的基本用法和使用技巧；第 2 章教中老年人怎样正确开机和关机；第 3 章介绍 Windows 98 的基础知识，主要包括 Windows 98 的典型操作和电脑文件管理；第 4 章介绍用电脑写文章，首先介绍汉字输入法，接着介绍 Word 2000 的基本操作；第 5 章教老年朋友上网，包括怎样浏览网页、下载工具软件，怎样申请免费电子信箱、接收、阅读并发送邮件，怎样在网上看股票，怎样去聊天室聊天和怎样在网上进行医疗保健；第 6 章介绍用电脑画画；第 7 章介绍电脑的维护、保养；第 8 章介绍防病毒的常识。

本书最大的特色是步骤详细、通俗易懂，非常适合中老年朋友学习使用。

前 言

老年人学电脑如今已不是新鲜事，许多具有中等以上文化水准的老年人早已迈出了勇敢的步子，后来者也越来越多。摘掉“电脑盲”的帽子，跟上时代步伐，已经成为千千万万老年人的共同愿望。

但是，老年人要像青年人那样学电脑，或者要像教青年人那样教老年人学电脑，却又是行不通的。老年人学电脑有其特殊性，并不是随便哪一个电脑老师或电脑读物作者都能准确把握的，只有长期从事老年人电脑教学的老师才能真正摸清个中诀窍。

本书撰稿人为福建老年大学电脑速成班和 3 种提高班的电脑教材编者、教师。自 1998 年以来，这个群体已经用不断修订完善的自编教材举办了 81 期老年电脑培训班。继本书之后，作者又接受了中国老年大学协会教材编辑工作委员会的委托，正着手统编全国老年大学电脑课本。

根据 4 年积累的特殊教学经验编写的这本老年人课外辅导读物，突出了具体操作步骤的分解引导，且图文并茂。读者虽不在老年大学电脑课堂，也能像有老师在旁辅导一样，顺着指点的步骤，一步一步达到目的。因此，这本书既是自学的工具书，又是老年大学课本的配套读物，甚至也可直接作教材使用。

本书特别介绍的天然码输入法是专门为中老年人设计的，在老年大学电脑教学中显示了独特的优越性，是老年人学电脑低门槛入门的重要因素。其软件可以从 <http://www.mysiteinc.com/trm> 网页上免费下载。

本书的编写得到中国老年大学协会、中共福建省委组织部和老干部局、福建老年大学、福建省老龄办、福州大学诸位领导和专家的支持和指导，在此一并表示感谢。

由于编纂水平有限，本书难免存在不足之处，望读者和有关专家多提宝贵意见，以使本书臻于成熟。

编者

目 录

第 1 章 认识您面前的电脑	1
1.1 电脑的硬件	1
1.1.1 主机箱	1
1.1.2 显示器	6
1.1.3 键盘和鼠标	7
1.1.4 打印机、扫描仪、音箱	11
1.2 电脑的软件	11
1.2.1 系统软件	11
1.2.2 应用软件	12
第 2 章 第一次接触您的电脑	13
2.1 我想开机看看	13
2.1.1 什么是开机	13
2.1.2 怎样开机	13
2.1.3 看看电脑的“桌面”上有些什么	14
2.2 我想动动手	16
2.2.1 打开“我的电脑”	16
2.2.2 关闭“我的电脑”窗口	17
2.3 我想关机了	17
2.3.1 什么是关机	17
2.3.2 怎样关机	17
第 3 章 动手操作 Windows 98	19
3.1 初步认识 Windows 98	19
3.2 Windows 98 的典型操作	19
3.2.1 控制窗口的显示	19
3.2.2 滚动条、列表框和下拉式列表框	24
3.2.3 文本框	25
3.2.4 复选项和单选项	26
3.2.5 “浏览...”和“另存为”对话框的操作	26



3.2.6	“...”和“▶”的认识.....	29
3.2.7	多任务及多任务间的切换.....	29
3.3	资源管理	31
3.3.1	使用“我的电脑”来浏览资源.....	31
3.3.2	认识资源管理器	31
3.3.3	磁盘管理	33
3.3.4	认识文件和文件夹	35
3.3.5	文件和文件夹的操作	37
第4章	开始用电脑写文章	49
4.1	认识 Word 2000	49
4.1.1	什么是 Word 2000.....	49
4.1.2	启动 Word 2000.....	49
4.1.3	熟悉 Word 2000 界面.....	51
4.1.4	怎样获得帮助	53
4.2	基本编辑功能	55
4.2.1	如何建立一个新文档	55
4.2.2	输入英文文本	55
4.2.3	中文输入法	55
4.2.4	中文输入文本	75
4.2.5	特殊字符的输入	76
4.2.6	录入实例	77
4.2.7	保存文件	78
4.2.8	关闭文档、退出 Word.....	81
4.2.9	打开一个存在的文档	82
4.2.10	修改文本	82
4.3	高级编辑功能	91
4.3.1	字符和字体修改	91
4.3.2	格式设定	96
4.4	页面排版技巧	105
4.4.1	页面设置	105
4.4.2	边框与底纹	107
4.5	打印	113
4.5.1	打印预览	114

4.5.2 打印文档	116
4.6 在文章中插入图片	118
4.6.1 插入图片	118
4.6.2 轻松绘图	127
4.6.3 艺术字	136
4.7 在文章中插入表格	139
4.7.1 从工具栏中插入表格	139
4.7.2 从菜单栏中插入表格	141
4.7.3 绘制表格	143
4.7.4 调整表格	146
4.7.5 编辑表格	156
4.7.6 文字与为表格的转换	158
第5章 网上冲浪	163
5.1 认识一下因特网	163
5.1.1 因特网的形成及工作方式	163
5.1.2 上网的条件和手续	164
5.2 登录因特网	164
5.2.1 先看看上网的流程图	164
5.2.2 怎样接入因特网	165
5.2.3 浏览网页	171
5.2.4 搜索引擎	179
5.2.5 下载	180
5.2.6 收发电子邮件	182
5.2.7 断开连接	194
5.3 网上看股票	194
5.3.1 下载看股票的软件	195
5.3.2 安装看股票的软件	197
5.3.3 怎么使用看股票软件	199
5.4 网络聊天室	201
5.5 网上医疗保健	205
5.5.1 浏览网上医疗保健网站	205
5.5.2 申请成为会员	206
5.5.3 登录健康社区进行专家咨询	208



5.6 电脑游戏——老少皆宜的玩具	212
5.6.1 电脑游戏简介	212
5.6.2 Windows 自带的游戏	212
5.6.3 其他游戏简介	216
第 6 章 用电脑画画	221
6.1 认识“画图”软件	221
6.2 教您画画	222
6.2.1 画一些基本的线条和图形	222
6.2.2 使用其他的工具	226
6.3 保存您的作品	231
第 7 章 维护自己的电脑	233
7.1 避免维修	233
7.1.1 预防性维护	233
7.1.2 保持一个好的电脑工作环境	234
7.1.3 电脑工作时的保养和维护	235
7.2 电脑硬件各个部分的维护	236
7.2.1 电脑主机的维护	236
7.2.2 磁盘的维护	236
7.2.3 光盘驱动器的维护	236
7.2.4 软盘驱动器的维护	237
7.2.5 显示器的维护	237
7.2.6 键盘的维护	238
7.2.7 鼠标的维护	238
7.2.8 打印机的维护	238
7.3 笔记本电脑的维护	238
7.4 电脑软件的维护	239
第 8 章 电脑病毒的防治	241

第 1 章 认识您面前的电脑

一个完整的电脑系统应该包括电脑的硬件系统和软件系统两大部分。硬件系统也称为硬件或硬设备，都是看得见、摸得着的，是电脑的实体部分。电脑除了硬件之外，还有软件系统，也称软件或软设备。软件是相对于硬件而言的，软件是使用电脑和发挥电脑功能的各种程序的总称。

1.1 电脑的硬件



图 1-1 电脑

电脑的硬件就是图 1-1 中我们能看得到的几个部分：主机箱、显示器、键盘、鼠标，还可以配有打印机、扫描仪、多媒体音箱等。下面我们来逐个介绍。老年朋友们只需知道部件名称即可。

1.1.1 主机箱

电脑的主机其实就是一台完整的电脑，如图 1-2 和图 1-3 所示。



图 1-2 主机箱

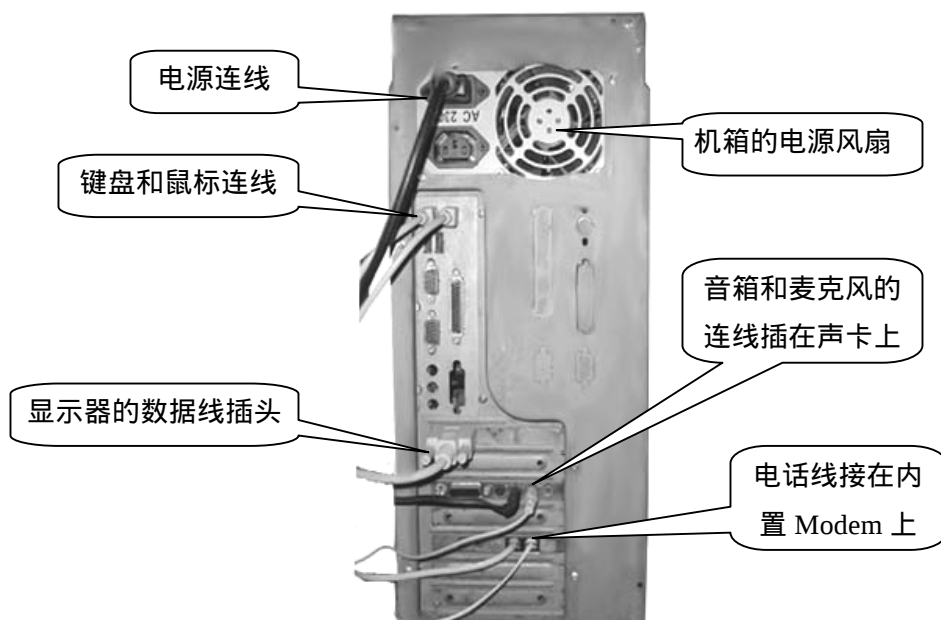


图 1-3 主机箱背面

主机里面主要有以下几个部件：

1 . CPU 即中央处理器，是电脑的核心部分，通过它指挥电脑各部件的协调运作。以前我们把电脑称为 286、386、486，286、386 等都是 CPU 的代号。现在市场上主流的 CPU 有 Intel 公司生产的奔腾 4 和 AMD 公司生产的 Athlon XP。CPU 的形状如图 1-4 和图 1-5 所示。



图 1-4 CPU 的背面



图 1-5 CPU 底面的针脚

CPU 通过其针脚插在主板的 CPU 插槽上，由于 CPU 工作时会产生热量，而且 CPU 的温度不能过高，所以在它上面有散热片和小风扇给 CPU 散热。

2. 内存 随机存取存储器，内存容量越大，电脑的运行速度就越快。现在主流的内存有 128MB 和 256MB，由于内存是条状的，如图 1-6 所示，所以很多人把它称为内存条，内存插在主板上的内存插槽上。

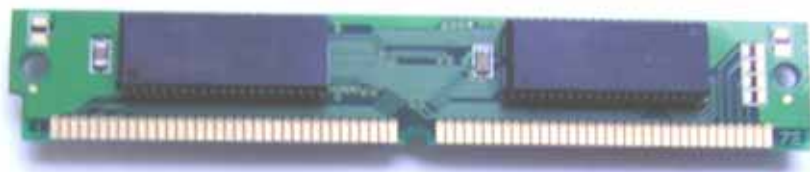


图 1-6 内存条

3. 硬盘 计算机的存储设备，它不是随机存储设备。硬盘可以存储大量的数据，比如我们使用的 Windows 98 系统软件及各种应用软件全部是存放在硬盘当中。当然了，我们用电脑写的文章和画出来的图片也存放在硬盘中。

现在主流的硬盘有 30G、40G 和 60G 的，而且已经开发出更大容量的硬盘来了。硬盘通过一条数据线接在主板的硬盘接口上，并有一组电源线（4 根，分为两种电压）接在硬盘的电源接口上供电，如图 1-7 所示。

4. 主板 主板非常重要，是机箱里最大的一块集成电路板，如图 1-8 所示，上面插有其他小的板卡和一些插槽，硬盘、光驱、软盘也通过数据线连接在上面。



图 1-7 硬盘

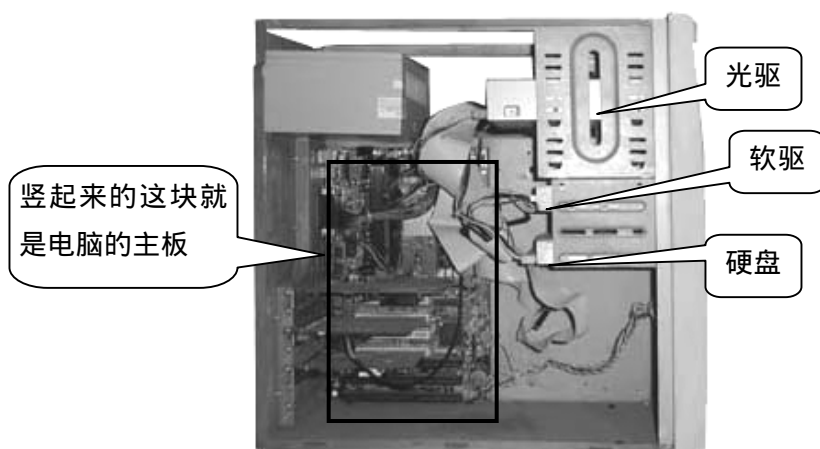


图 1-8 电脑的主板

5 . 光驱 光盘驱动器，如图 1-9 所示，是读取光盘上数据的设备。现在光驱有 52 速、48 速等。光驱也是通过数据线接在主板上的，并且也有电源线给它供电。



图 1-9 光驱

6 . 软驱 软盘驱动器，读取 3.5 英寸软盘的设备。3.5 英寸软盘是广泛采用的存储设备，使用方便，可以随身携带，但读写速度比较慢，存储容量少，只有



1.44MB。软盘的左下角有一个小塑料滑板，当滑板盖住方孔时，磁盘才能进行读写，当这个孔打开时则是处于写保护状态，如图 1-10 所示。



图 1-10 软盘

先将软盘的头部放入软驱，如图 1-11 所示，然后稍微用力将软盘推入软驱当中，软驱的按钮会弹出来，如图 1-12 所示。再用力按软驱的按钮，软盘会弹出来。



图 1-11 软盘头部先插入软驱



图 1-12 将软盘插入软驱

7. 显示卡 如图 1-13 所示，它是处理图形数据的设备，它插在主板上，并且它的一端接有显示器的数据线，也就是说没有显示卡显示器就没有图像显示。

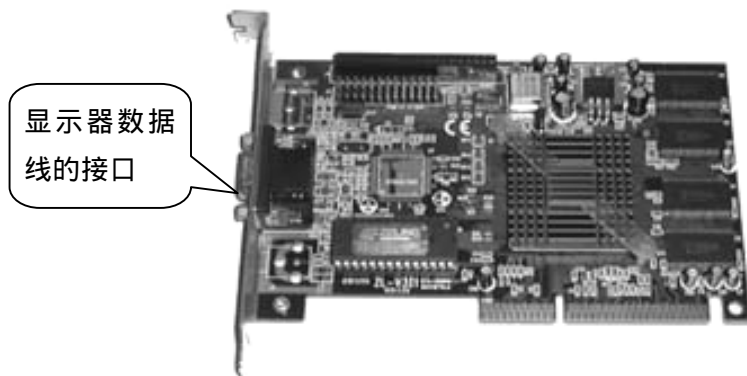


图 1-13 显示卡

8. 声卡 声卡的形状跟显示卡差不多，它是用来支持音箱的，有了它，音箱就能发出声音。声卡也插在主板上。

9. 网卡 网卡的形状跟显示卡差不多，它是用来组建网络用的，现在很多家庭用的宽带网，就是用网卡连接的。网卡也插在主板上。主流的网卡是 10M/100Mbit/s 自适应的。

10. Modem 卡 即内置的调制解调器，我们通过电话线拨号上网时使用的设备，速度一般是 56KB (1024KB=1MB)。

1.1.2 显示器

显示器（如图 1-14 所示）的英文名称为 Monitor，意思为监视，就是监视电脑主机内部的运行状况，如果发现运行错误，就可以通过键盘或鼠标进行调整。



图 1-14 显示器

由于电脑多媒体技术的发展，显示器能显示出百万种以上的颜色，接近自然环境中的颜色，称为真彩色。

显示器有一根电源线插在电源接线板中，还有一根数据线接在主机的显示卡上。显示器上还有自己的电源开关。

目前主流的显示器是 15 英寸、17 英寸纯平 CRT 显示器和液晶显示器。

1.1.3 键盘和鼠标

键盘（如图 1-15 所示）和鼠标都是我们向电脑输入命令的工具。早期的电脑必须用键盘给电脑输入一个一个的命令让它执行。现在的电脑大多使用图形界面，大家只需用鼠标在电脑上这里点点那里点点，就可以向电脑输入命令，而键盘的功能主要是输入汉字或其他字符。



图 1-15 键盘

1. 认识键盘

键盘分区。

第一区：功能键区，如图 1-16 所示，位于键盘的顶行，共有 12 个功能键，从 F1~F12。12 个功能键在不同的软件系统中有不同的定义，即在不同的软件中功能是不一样的。



图 1-16 功能键区

第二区：打字键区，如图 1-17 所示。它位于键盘的左下方，除个别特殊字符外，所有字母和字符的位置基本和打字机排列位置相同。



图 1-17 打字键区

第三区：光标键区，如图 1-18 所示。它位于键盘的打字机键盘区与小键盘区之间，标有光标移动方向键，用于控制光标的移动。



图 1-18 光标键区

第四区：小键盘区，如图 1-19 所示，在键盘的右边，标有 0~9 键符等。



图 1-19 小键盘区

下面介绍键盘中的一些常用键。

(1) 一般键 有数字 0~9，字母 A~Z，以及一些特殊符号如!、#、@等。

(2) 控制键 [Shift]键，又叫上档键，位置在打字键区的第 4 排左右各一个。对双档键（有上下两个符号的键）来说，当按下[Shift]键不放手再按双档键，得



到的是该双档键的上方键符。

(3) [←]或[Backspace]退格键 在键盘的打字区上角，每按一次，光标退回一格，并同时消除退回时所经过的字符。

(4) [Enter]回车键 在电脑中，有的用“↵”表示。按该键表示向电脑输入一行字符或一个命令的结束。若在一行字符输入结束后，按回车键就会开始输入另外一行字符；若输入的是一个命令，按回车键后，电脑便立即执行该命令。

(5) [Caps Lock]键 大小写字母转换键，在没有按下该键时，键盘上输入的字母是小写字母，当按下该键后，键入的所有字母都以大写字母的形式出现。若只要转换某一个字母为大写，可先按住[Shift]键，再按某一个字母键，则可得到该字母的大写形式，放开[Shift]键后，再输入的则是小写形式。

(6) [Delete]删除键 在编辑状态下，按一下则删除光标后面的一个字符。



注意

很多老同志敲键的时候都很用力，且持续的时间相对来说较长。键盘上的所有键都是可连发的，即当按键时间超过 0.5s 时，便自动重复输入该键的符号。特别在输入汉字的时候，如果压某个键的时间稍微长了，就等于输入多个该键所代表的符号，这样就会造成输入错误。

按键时注意一定要做到“轻快”，干脆利落。

2. 认识鼠标

鼠标（如图 1-20 所示）有左右两个键，鼠标接触鼠标垫的一面有个滚珠。我们移动鼠标的时候，显示器上会有一个鼠标箭头“”跟随着移动，这样我们就可以用鼠标指向想要操作的对象了。

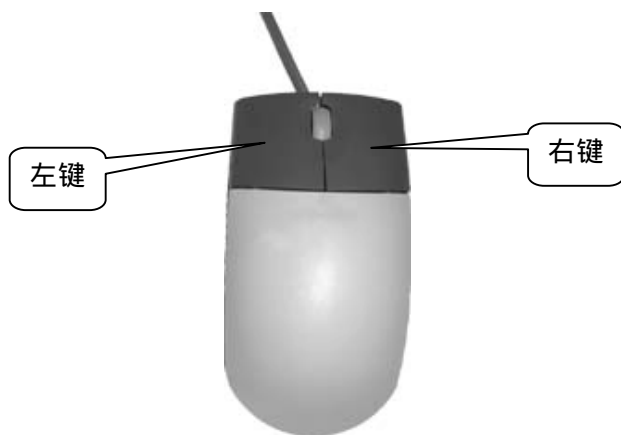


图 1-20 鼠标

老同志由于初次使用鼠标，觉得使用鼠标有点别扭。其实只要您注意以下几点，就可以较好地使用它了。