

夕阳红系列丛书

教您老学上网

宋建龙 宋景媛 编著

人 民 邮 电 出 版 社

CIP

教您老学上网 / 宋建龙, 宋景媛编著. —北京: 人民邮电出版社, 2004.11

(夕阳红系列丛书)

ISBN 7 - 115 - 12694 - 1

. 教... . 宋... 宋... . 计算机网络 - 基本知识 . TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 115843 号

内 容 提 要

本书是专为中老年人学习上网而编写的, 全书共有 6 章, 分别是“连入互联网 Internet”、“开始上网冲浪”、“在线收发电子邮件”、“用 Outlook Express 收发邮件”、“即时交流开心聊”和“交朋识友聊天室”。这 6 个部分, 正是初学上网的读者必学的内容。

夕阳红系列丛书

教您老学上网

-
- ◆ 编 著 宋建龙 宋景媛
责任编辑 马雪伶
 - ◆ 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 010-67132692
北京密云春雷印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12
字数: 289 千字 2004 年 11 月第 1 版
印数: 1 - 6 000 册 2004 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-12694-1/TP · 4246

定价: 17.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

当人们见面时打招呼不再说“您吃了吗”，而是问“您今天上网了没”时，我们不得不承认，互联网已经进入了我们的生活，而且在改变着我们的生活。

互联网的产生和发展，让全社会都经历着一场变革。人们已经习惯于在网上查询资料；在网上看新闻，了解天下大事；通过网络与人聊天；各项社会活动也因为可以利用互联网，而让人们足不出户，就能办公、私事务。互联网正在悄悄改变我们的生活。

为您同我们一起顺利跨进信息时代，我们编写了这本《教您老学上网》。

全书共有6章，分别是“连入互联网 Internet”、“开始上网冲浪”、“在线收发电子邮件”、“用 Outlook Express 收发邮件”、“即时交流开心聊”和“交朋识友聊天室”。这6个部分，正是初学上网的读者必学的内容。内容是按照如下顺序安排的。

1. 在正式上网前，学会自己连接上网设备，安装设备的驱动程序等操作；
2. 学习使用浏览器在网上冲浪，如何对浏览器进行配置，以及如何下载、保存网上的资料等操作；
3. 学会使用在线电子邮件的各种功能；
4. 学会使用 Outlook Express 收发邮件；
5. 学会使用 QQ 进行网上聊天；
6. 学会使用聊天室及论坛。

本书力求做到让中老年人在阅读本书时，就像一位朋友在手把手教您上网一样。

在讲述操作的过程中配有大量图片，并附带灵活的图片说明，让中老年读者看图就可明白如何操作。另外配有许多技巧提示，以及在操作时需要注意的事项，让读者学习上网过程更加顺利。

本书在编写过程中，得到许多朋友的支持与帮助，在此表示由衷的感谢。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者批评指正。联系方式：maxueling@ptpress.com.cn，也可发信至：

北京市崇文区夕照寺街14号 人民邮电出版社 503室

邮编：100061

邮寄时请在信封上写明书名。

编者

2004年9月

第 1 章 连入互联网 Internet	1
1.1 什么是互联网	1
1.1.1 为什么叫互联网	1
1.1.2 互联网的用处	2
1.2 怎样才能上网	7
1.2.1 上网方式介绍	7
1.2.2 上网方式比较	11
1.3 手把手教您连接上网	12
1.3.1 ADSL 连接上网	12
1.3.2 Modem 拨号连接上网	20
 第 2 章 开始上网冲浪	 26
2.1 第一次上网	26
2.1.1 上网前的操作	26
2.1.2 给 Windows XP 打上补丁	27
2.1.3 启动 Windows XP 内置防火墙	28
2.1.4 打开 IE 浏览器	29
2.1.5 输入网址	30
2.1.6 浏览网页	32
2.2 IE 浏览器的使用	35
2.2.1 使用 IE 浏览器的工具栏	35
2.2.2 收藏夹的使用	40
2.2.3 保存网页上的资料	46
2.2.4 用 IE 浏览器下载文件	50



2.3	设置您的 IE 浏览器.....	54
2.3.1	让 IE 自动打开最常去的网站	54
2.3.2	清除上网历史记录	56
2.3.3	清除 Internet 临时文件.....	57
2.4	用搜索引擎找信息	60
2.4.1	百度和 Google 搜索引擎	60
2.4.2	中文网络实名搜索	63
2.5	常用网站介绍.....	65
第 3 章	在线收发电子邮件	67
3.1	申请电子邮件 E-mail (伊妹儿)	67
3.1.1	邮箱咱用个免费	67
3.1.2	登录到邮箱中	71
3.1.3	退出邮箱	73
3.2	发出第一封“伊妹儿”	73
3.2.1	发送普通文本邮件	73
3.2.2	发送带附件的邮件	76
3.3	查看并回复邮件	78
3.3.1	查看邮件	78
3.3.2	回复邮件	80
3.4	建立并管理邮件通讯录	81
3.4.1	将寄件人添加到通讯录	81
3.4.2	向通讯录中添加联系人	82
3.4.3	使用通讯录	84
3.5	过滤垃圾邮件.....	85
3.5.1	将寄件人加入拒收列表	85
3.5.2	高级邮件过滤	87



第 4 章 用 Outlook Express 收发邮件	90
4.1 设置邮箱账号	90
4.1.1 在线邮箱的缺点	90
4.1.2 查询邮箱服务器信息	91
4.1.3 配置邮箱账号	93
4.1.4 Outlook Express 主界面介绍	96
4.2 接收/发送邮件	97
4.2.1 在 Outlook Express 中查看邮件	97
4.2.2 在 Outlook Express 中接收邮件	100
4.2.3 在 Outlook Express 中创建邮件	102
4.2.4 在邮件中使用效果和图片	103
4.2.5 在邮件中使用附件	105
4.2.6 将邮件保存为草稿	106
4.2.7 回复邮件	107
4.2.8 转发邮件	109
4.2.9 发送邮件	110
4.2.10 问题处理	112
4.3 管理通讯簿	116
4.3.1 将发件人加入通讯簿	116
4.3.2 手工添加联系人到通讯簿	117
4.3.3 使用通讯簿中联系人	120
4.4 邮件管理	124
4.4.1 删除邮件	124
4.4.2 分类保存邮件	126
 第 5 章 即时交流开心聊	 129
5.1 下载及安装 QQ 聊天小企鹅	129
5.1.1 下载腾讯 QQ	129
5.1.2 安装腾讯 QQ	132



5.2	注册账号及使用 QQ.....	135
5.2.1	网上申请免费账号	135
5.2.2	第一次使用 QQ.....	137
5.3	文字聊天挺好玩	140
5.3.1	在 QQ 中添加好友	140
5.3.2	发送及回复消息	145
5.3.3	增加聊天效果	148
5.4	语音视频聊天.....	149
5.4.1	准备语音/视频聊天设备	150
5.4.2	进行语音/视频聊天	155
5.5	个人资料设定.....	158
5.6	棋牌娱乐在 QQ.....	161
5.6.1	QQ 游戏大厅的登录与安装	161
5.6.2	网上下象棋	164
 第 6 章 交朋识友聊天室		167
6.1	文字聊天室.....	167
6.1.1	进入聊天室	167
6.1.2	参与聊天	169
6.1.3	使用频道	171
6.1.4	聊天管理	173
6.2	高谈阔论在论坛	176
6.2.1	成为论坛游客	176
6.2.2	注册与登录论坛	178
6.2.3	发帖和回复	180

第 1 章 连入互联网 Internet

1.1 什么是互联网

1.1.1 为什么叫互联网

互联网（Internet）是一个全球性的大网络，它由多个地区性的网络相互连接组成，而各地区的网络也是由许多的电脑相互连接而成的，如图 1-1 所示。

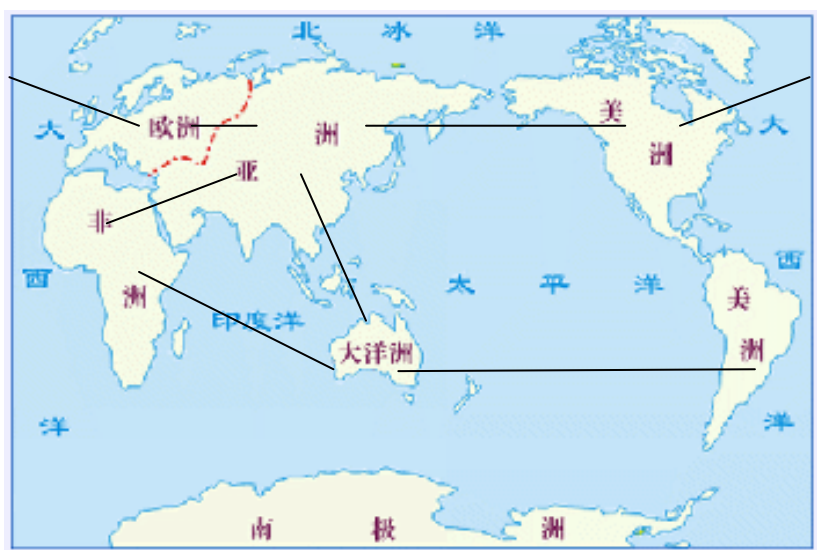


图 1-1 各大洲的网络通过海底电缆连接

电脑连接上互联网（通过拨号或固定连接方式），就算是加入这个网络中，如图 1-2 所示。通过互联网，人们可以用自己的电脑，访问网络中的其他电脑。

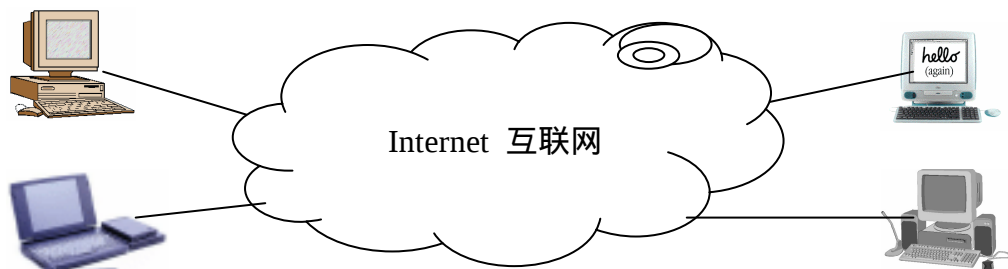


图 1-2 进入互联网的电脑

现在有一种观点，认为利用互联网应该是一种新的生活方式，我们可以把互联网（Internet）当做一个面向芸芸众生的社会来理解，而活跃在其中的用户就被称为“网民”。加入这个网上社会，就可以用电脑相互交流、共享信息。



小常识：互联网起源

互联网（Internet）起源于 1969 年美国国防部出于军事需要而组建的阿帕网（ARPANet）。随着网络技术的发展，世界上许多地方也组建起类似的网络，包括各学术研究机构及政府机构的网络，各处的网络规模逐渐变大并连接起来，最后演变成世界性的互联网络，形成今天的互联网。

本书所讲述的内容是如何上网，也就是介绍如何将电脑连入互联网中，获取网中其他电脑提供的各类信息。

1.1.2 互联网的用处

电脑用户可以利用互联网相互通信，交换各种信息。从互联网诞生的那天起，技术专家们每天都在研究互联网的各种功能，不断开发出新的应用。

目前的互联网（Internet）是基于 TCP/IP 协议的，在这个协议上面扩展了许多服务协议。中老年人同样可以利用互联网的各种服务丰富自己的生活，如可以使用 WWW 万维网来收集保健信息，通过电子邮件（E-mail）与朋友联系，通过 FTP 文件下载一些戏曲音乐，利用可公开讨论问题的网上论坛以及即时通信软件（QQ）等进行交流。



小常识：TCP/IP(Transfer Control Protocol/Internet Protocol)协议

TCP/IP 协议全名为传输控制/网际协议，又叫网络通信协议，这个协议是 Internet 网络的基础，是 Internet 使用的最基本的通信协议。

下面简单介绍一下互联网上提供的各种服务。



由于在互联网上有海量的信息，上网后浏览数之不尽的网页，感觉就像是畅游在信息的海洋中一样。因此人们就给上网浏览网页起个好名的名字——“网上冲浪”。



1. WWW 万维网

WWW (World Wide Web) 中文名称为“万维网”，也叫 Web 服务。它提供的就是目前最普遍的网上浏览服务，也是目前 Internet 最主要的功能。

您要想学习“网上冲浪”，就要学会使用冲浪的工具——浏览器 Internet Explorer，如图 1-3 所示。（我们将在第 2 章中详细介绍 IE 浏览器的使用方法）



图 1-3 Windows 集成的浏览器 Internet Explorer

2. FTP 文件下载

FTP（文件传输协议）是在互联网（Internet）上进行文件传输的一个协议，通过 FTP 方式可以从网上下载软件及各种资料，图 1-4 所示为正在下载软件。（我们将在第 2 章中详细介绍如何从网上下载软件）

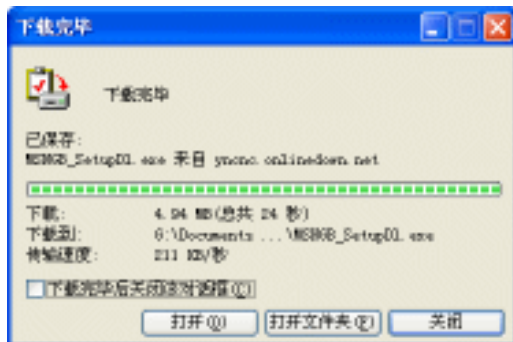


图 1-4 通过 IE 下载软件

FTP 协议还可以用于文件上传，即将文件传送到网上的服务器上。上传与下载是两个方向的文件传送，确定传送双方谁是操作的主动一方。

3. E-mail 电子邮件

E-mail 中文叫做“电子邮件”。要使用电子邮件功能，必须先申请一个电子邮箱（将在第 3 章中详细介绍）。电子邮箱相当于日常生活中的信箱。

电子邮件地址由电子邮件账号和电子邮件服务器地址两部分组成，中间用@号分开。@号读做 at 意为在。如 wozdd@sohu.cn 其中 wozdd 为邮件账号，sohu.com 为搜狐的邮件服务器地址。

目前电脑上使用较多的邮件收发程序是 Outlook Express，是 Windows XP 附带的邮件工具，如图 1-5 所示。Outlook Express 中写邮件如图 1-6 所示。



图 1-5 Windows XP 上集成的 Outlook Express 6

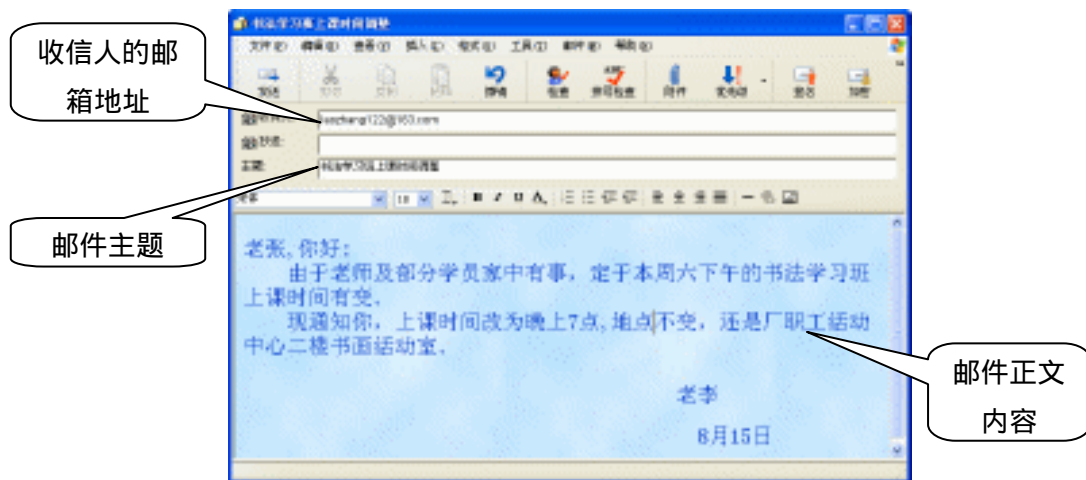


图 1-6 在 Outlook Express 6 中编辑一个通知邮件

4. 网上论坛

网上论坛是一种信息发布系统，是网民在网上交流的地方。



在网上要与人交流思想，或是要针对某个问题向人请教，最佳的方式就是在论坛上发帖（论坛上发布一个信息称为一帖）。

论坛通常要求用户进行注册，只有注册的用户才可以在上面发布信息，以及针对别人发布的信息进行回复。非注册用户，只能浏览别人发布的信息，不能回复。如图 1-7 所示就是一个论坛中一个帖子的页面。

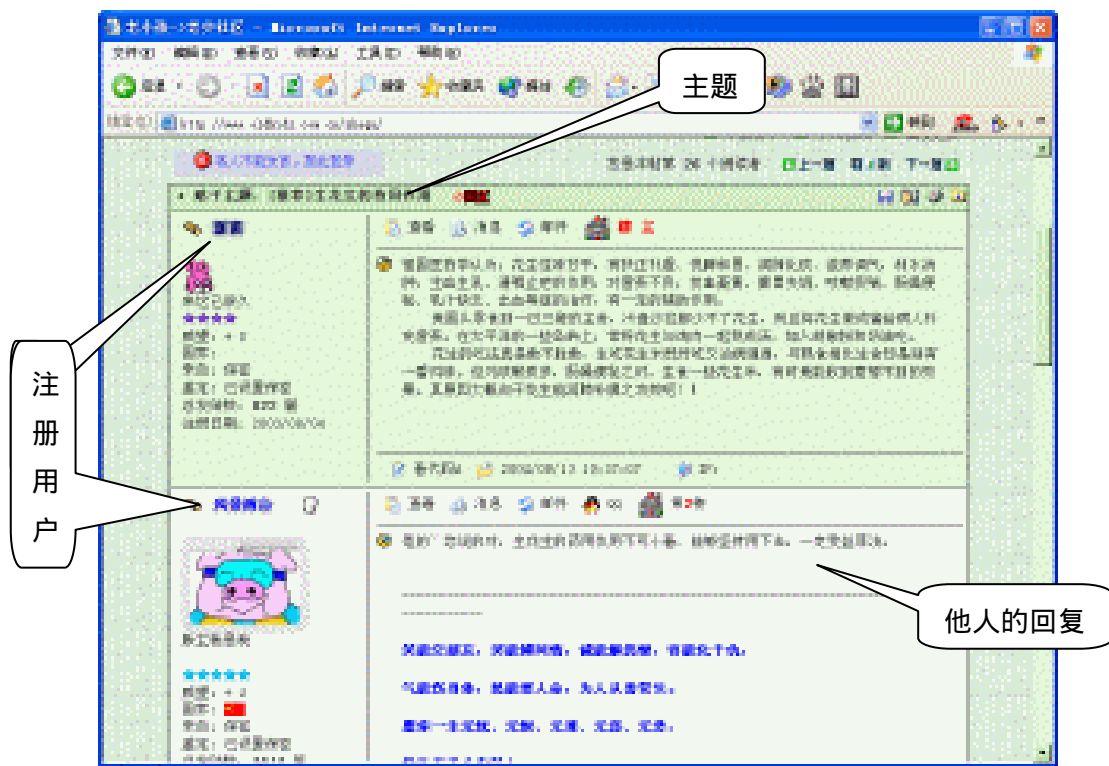


图 1-7 利用论坛可以向别人发出求助

5. 即时通信软件

在网络最早流行的即时通信软件叫 ICQ (I Seek You 的简称)，通过它可以与在线的朋友以打字方式进行聊天。

由于即时通信的交流方式更直接，且使用简单，有些还能进行网络会议，因而风靡全世界。目前在国内使用者最多，影响最大的即时通信软件就是 QQ（如图 1-8 所示）及 MSN Messenger（如图 1-9 所示）。



图 1-8 腾讯 QQ



图 1-9 微软的 MSN Messenger

QQ 是国内深圳腾讯公司开发的一款即时通信软件，它的标志是一只可爱的小企鹅。我们可以使用 QQ 和好友进行交流，信息即时发送和接收，语音视频如同面对面聊天。在 QQ 中同每个朋友聊天时，只要在一个聊天窗口中输入文字内容，就可以进行文字聊天（这是目前最普遍的聊天应用），如图 1-10 所示。

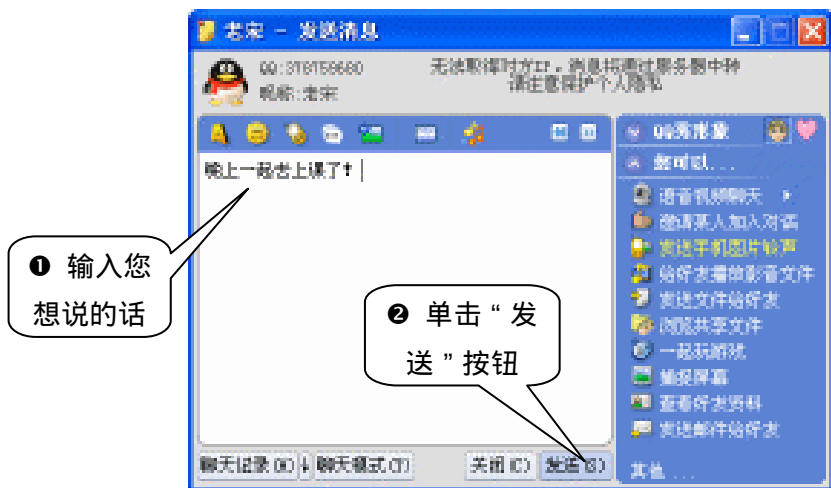


图 1-10 QQ 的文字聊天窗口

MSN Messenger 是微软公司开发的一款即时通信软件，它集成在 XP 操作系统内，新版本通常要在网上下载升级。由于 MSN Messenger 介面漂亮、功能全面、使用方便，因此国内同样有许多的用户。图 1-11 所示为使用 MSN 聊天的界面。

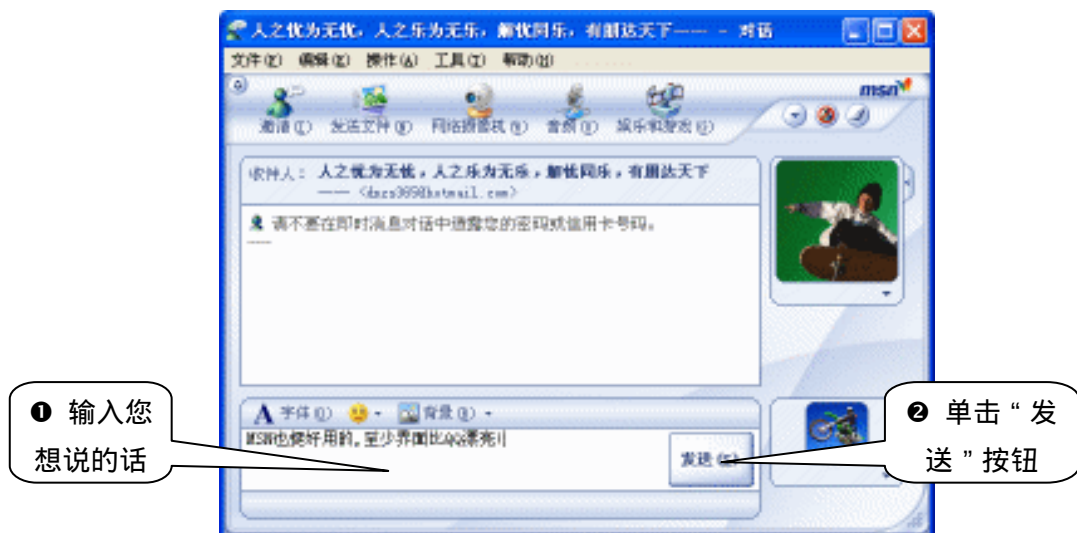


图 1-11 使用 MSN 聊天



我们的生活正因互联网而改变,高考升学已经是通过互联网来进行录取操作,一些公司的产品只接受网上订货,而这种趋势还在进一步加速中。未来的社会将是一个互联网的社会,下面就开始介绍怎样上网。

1.2 怎样才能上网

1.2.1 上网方式介绍

目前上网可采用的方式主要有 Modem 拨号、ADSL 网络快车、Cable Modem 有线宽频及 LAN 无线上网等。下面来分别介绍一下这些上网方式。

1. Modem 拨号

Modem 中文称为“调制解调器”,也称为“猫”,是最早普及的一种上网方式。在前几年,普通用户上网的惟一选择就是使用 Modem 拨号。

Modem 的类型分为内置式和外置式。

内置式 Modem 是一块小的集成电路板卡,如图 1-12 所示。

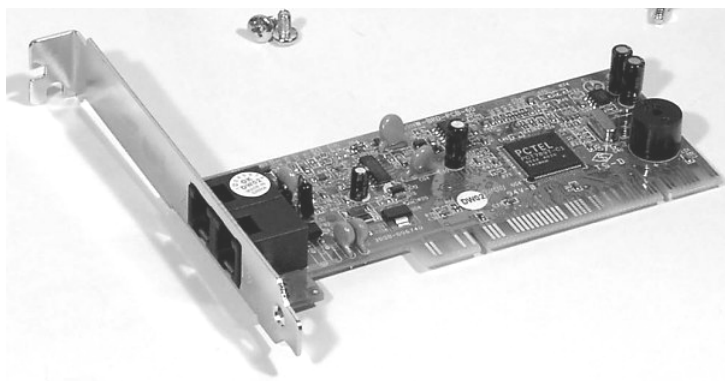


图 1-12 内置 PCI 接口 Modem

安装时要先打开电脑机箱,然后将 Modem 安装在电脑主机板上。由于安装麻烦,而且内置 Modem 容易受机箱中电磁的干扰,以致影响性能,因此现在已经较少被使用。

在笔记本电脑中,会将 Modem 直接集成在主板上。



小常识：电脑外设接口

电脑的主机就像是躯干,要连接不同的外部设备就需要许多的接口。外设接口通常被安置在机箱的背面,并且各种接口的规格不同,用于连接的外部设备也不同。

外置式 Modem 通常为 COM 接口或 USB 接口，只要接到电脑机箱后面的对应接口上，接上电话线后打开电源开关，就可以使用。由于安装方便，大多数人都选择购买外置式 Modem，如图 1-13 所示。



图 1-13 外置式 COM 接口的 Modem

Modem 的优点是技术成熟，硬件要求简单。拥有电脑后，购买 Modem 就可以通过电话线拨号上网。其缺点是上网带宽小，早期只能实现 2~4KB 的带宽，目前较为普及的传输速率为 56kbit/s 的 Modem，其带宽也只有 5KB 左右，并且不太可能再提高。



较早时要拨号上网，还要到电信公司申请上网账号。而现在很多 ISP（Internet Service Provider）都提供公开账号上网，如 96169、163 等。



注意

由于目前在 Internet 上多媒体应用广泛，网页上动画及图片很多，要正常浏览这些网页，通常需要 20KB 左右的带宽。使用 Modem 上网浏览的速度很慢，面对这些网页有些力不从心。

2. ADSL 网络快车

ADSL 网络快车是电信推出的一种宽带上网方式。所谓宽带，就是上网的速度较快，带宽值大。像 ADSL 方式上网，其目前的带宽是使用 Modem 的 40 倍左右，未来还可能增加到 200 倍。

使用 ADSL 方式上网也是通过电话线进行上网，其连接方式如图 1-14 所示。

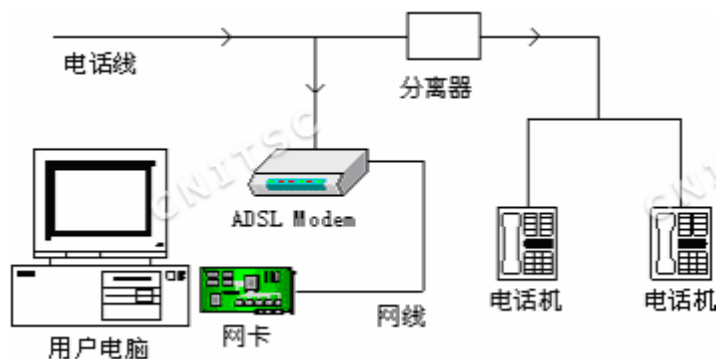


图 1-14 ADSL 方式上网的设备连接

对于以前使用 Modem 的用户来说,使用 ADSL 是最好的升级方式,只需要改用一个 ADSL Modem,就可以像使用 Modem 一样使用宽带了。这也是为什么目前 ADSL 普及面最广的原因。



通过 ADSL 方式上网,需要到当地提供 ADSL 上网服务的电信公司申请上网账号。通常申请后,会有专门人员上门安装调试设备。

ADSL 方式上网,需要有一个 ADSL Modem,其外型有点像前面介绍的外置式 Modem,如图 1-15 所示。通常申请 ADSL 网络快车后,电信公司会免费送给用户一套设备,包括 ADSL Modem、网卡、连接电话线、网线及电源线等。



图 1-15 连接好的 ADSL Modem

3. Cable Modem 有线宽频

Cable Modem 有线宽频是利用有线电视的电缆作为连接线路,通过一个专门

的 Cable Modem 来上网。家中要安装有线电视才可以申请安装有线宽频。

其连接方式与 ADSL 相似，但也有特别之处。这就是要制作专门的连接头，接到家中有线电视盒上，然后通过一根网线连接到电脑，如图 1-16 所示。

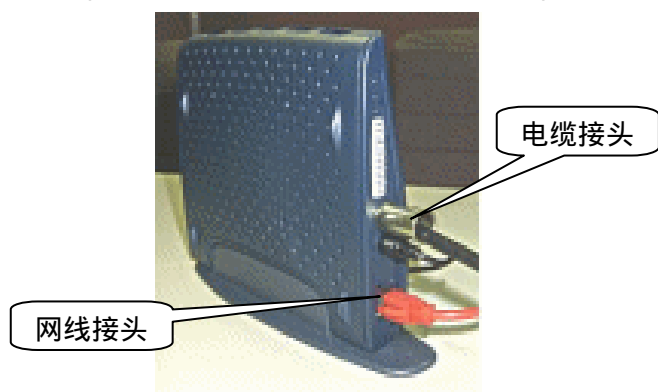


图 1-16 连接中的 Cable Modem



通过有线宽频方式上网，需要到当地有线宽频公司申请上网账号。通常申请后，也会有专门人员上门安装调试上网设备。

4. LAN 宽带

LAN 宽带接入，是指大型电信运营商直接将连入 Internet 的光纤连接到居民小区内，然后通过局域网的方式安装好接口到所有居民家中。只要申请开通，直接在电脑上安装一个普通的网卡，如图 1-17 所示，就可以上网了。

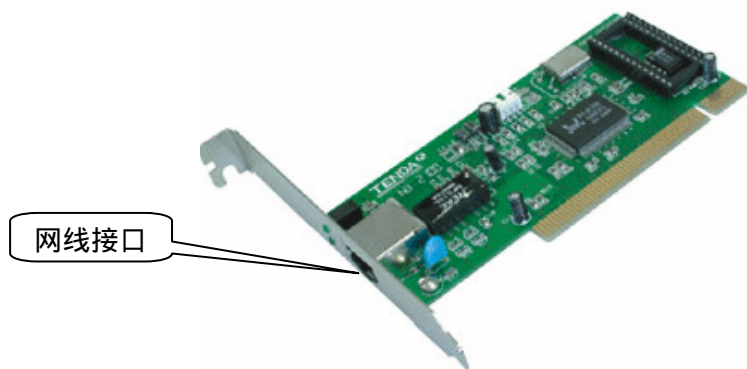


图 1-17 普通 10/100M 自适应网卡

前面介绍的 3 种宽带方式都要用到网卡，网卡的安装方式同内置 Modem 一