

中老年人的网上幸福生活（第2版）



[中老年人的网上幸福生活（第2版）_下载链接1_](#)

著者:九州书源

出版者:清华大学出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787302315438

《中老年人的网上幸福生活（第2版）》一书讲述了中老年人学习电脑上网的相关知识，主要内容包括上网的基础知识、QQ和邮件的使用、轻松享受网上免费影音、玩转网上在线游戏、网上读书阅报、在博客论坛中畅所欲言、网上查询各种信息、网上求医与保健、网上轻松购物与理财等。

本书深入浅出，以爷爷对电脑上网一窍不通到能熟练掌握使用电脑上网的方法为线索，引导初学者学习。本书选择的实例都是经常用到的，以帮助读者掌握相关知识；每章后面附有针对性较强的练习题，以检验读者对本章知识点的掌握程度，达到巩固所学知识

的目的。

本书及光盘还有如下特点及资源：情景式教学、互动教学演示、模拟操作练习、丰富的实例、大量学习技巧、素材源文件、电子书阅读、大量拓展资源等。

本书定位于有意学习电脑上网的初学者，既适合作为中老年上班人员、老年退休人员学习电脑上网的参考书，也可以作为结交和认识更多朋友以及查找保健、养生技巧的工具书。

作者介绍：

目录：第1章 开启神奇的网络之门

上网基础知识.....	1
1.1 从零开始做准备.....	2
1.1.1 中老年人上网能做什么.....	2
1.1.2 启动和关闭电脑.....	5
1.1.3 鼠标和键盘的使用.....	7
1.2 轻松实现网页浏览.....	10
1.2.1 将电脑连入网络.....	10
1.2.2 认识IE浏览器的工作界面.....	11
1.2.3 启动和退出IE浏览器.....	12
1.3 开始浏览网上信息.....	13
1.3.1 浏览网页信息.....	13
1.3.2 保存网页信息.....	14
1.3.3 收藏常用的网站.....	16
1.4 搜索网络资源.....	17
1.4.1 使用关键字搜索.....	17
1.4.2 使用分类搜索.....	19
1.5 下载网络资源.....	20
1.5.1 直接下载网上资源.....	20
1.5.2 使用下载工具下载网上资源.....	22
1.5.3 解压网上下载的文件.....	23
1.6 典型实例——搜索并保存网络资源.....	24
1.7 本章小结——浏览器的使用小技巧.....	25
第1招：改变网页的显示大小... ..	26
第2招：将常用网页设置为主页.....	26
1.8 过关练习.....	26
第2章 网上交流新时尚无处不在的QQ和邮件... ..	27
2.1 聊天交友的准备.....	28
2.1.1 安装QQ软件工具.....	28
2.1.2 申请QQ账号.....	29
2.1.3 登录QQ添加好友.....	30
2.1.4 完善个人信息.....	31
2.1.5 设置聊天字体格式.....	33
2.2 使用QQ与好友聊天.....	34
2.2.1 与好友进行文字聊天.....	34
2.2.2 与好友进行语音和视频	

聊天.....	35
2.2.3 发送和接收文件.....	36
2.3 中老年朋友聊天交友圈...38	
2.3.1 加入QQ群.....	39
2.3.2 与多人一起聊天.....	40
2.4 QQ好友管理.....	41
2.4.1 查看好友资料.....	41
2.4.2 修改好友备注名称.....	42
2.4.3 删除QQ好友.....	42
2.5 电子邮件的使用.....	43
2.5.1 申请邮箱.....	43
2.5.2 撰写并发送电子邮件.....	45
2.5.3 接收并回复电子邮件.....	46
2.6 典型实例——和好友聊天 并管理QQ好友.....	48
2.7 本章小结——QQ的使用 技巧.....	50
第1招：多功能辅助输入聊天 信息.....	50
第2招：移动联系人.....	51
第3招：向好友直接发送图片... 51	
2.8 过关练习.....	52
第3章 愉悦身心轻松享受 免费影音.....	53
3.1 享受免费音乐大餐.....	54
3.1.1 使用QQ音乐播放器在线 听音乐.....	54
目录	
第1章 开启神奇的网络之门 上网基础知识.....	1
1.1 从零开始做准备.....	2
1.1.1 中老年人上网能做什么.....	2
1.1.2 启动和关闭电脑.....	5
1.1.3 鼠标和键盘的使用.....	7
1.2 轻松实现网页浏览.....	10
1.2.1 将电脑连入网络.....	10
1.2.2 认识IE浏览器的工作界面...11	
1.2.3 启动和退出IE浏览器.....	12
1.3 开始浏览网上信息.....	13
1.3.1 浏览网页信息.....	13
1.3.2 保存网页信息.....	14
1.3.3 收藏常用的网站.....	16
1.4 搜索网络资源.....	17
1.4.1 使用关键字搜索.....	17
1.4.2 使用分类搜索.....	19
1.5 下载网络资源.....	20
1.5.1 直接下载网上资源.....	20
1.5.2 使用下载工具下载网上 资源.....	22
1.5.3 解压网上下载的文件.....	23
1.6 典型实例——搜索并保存 网络资源.....	24
1.7 本章小结——浏览器的 使用小技巧.....	25

第1招：改变网页的显示大小...	26
第2招：将常用网页设置为 主页.....	26
1.8 过关练习.....	26
第2章 网上交流新时尚无 处不在的QQ和邮件...27	
2.1 聊天交友的准备.....	28
2.1.1 安装QQ软件工具.....	28
2.1.2 申请QQ账号.....	29
2.1.3 登录QQ添加好友.....	30
2.1.4 完善个人信息.....	31
2.1.5 设置聊天字体格式.....	33
2.2 使用QQ与好友聊天.....	34
2.2.1 与好友进行文字聊天.....	34
2.2.2 与好友进行语音和视频 聊天.....	35
2.2.3 发送和接收文件.....	36
2.3 中老年朋友聊天交友圈...38	
2.3.1 加入QQ群.....	39
2.3.2 与多人一起聊天.....	40
2.4 QQ好友管理.....	41
2.4.1 查看好友资料.....	41
2.4.2 修改好友备注名称.....	42
2.4.3 删除QQ好友.....	42
2.5 电子邮件的使用.....	43
2.5.1 申请邮箱.....	43
2.5.2 撰写并发送电子邮件.....	45
2.5.3 接收并回复电子邮件.....	46
2.6 典型实例——和好友聊天 并管理QQ好友.....	48
2.7 本章小结——QQ的使用 技巧.....	50
第1招：多功能辅助输入聊天 信息.....	50
第2招：移动联系人.....	51
第3招：向好友直接发送图片... 51	
2.8 过关练习.....	52
第3章 愉悦身心轻松享受 免费影音.....	53
3.1 享受免费音乐大餐.....	54
3.1.1 使用QQ音乐播放器在线 听音乐.....	54
3.1.2 在百度 MP3中试听怀旧 音乐	56
3.1.3 将喜欢的音乐直接下载到 手机中	57
3.2 在线观看丰富多彩的网络 电视节目	59
3.2.1 在优酷网中观看热播电 视剧	

.....	59
3.2.2 通过腾讯视频在线观看 视频	
.....	61
3.2.3 在土豆网上观看网友自制 视频	
.....	62
3.3 在线收听其他内容	
.....	64
3.3.1 在线收听相声	
.....	64
3.3.2 在线收听戏曲	
.....	65
3.3.3 在线收听广播	
.....	67
3.3.4 在线收听评书	
.....	67
3.4 典型实例——在优酷网中 观赏电影和相声	
.....	69
3.5 本章小结——收听免费 戏曲和小小说的技巧	
.....	71
第1招：在一听音乐网中欣赏 戏曲	
.....	71
第2招：在听中国网中听有声 小说	
.....	71
第3招：常用视听网站大全	
.....	72
3.6 过关练习	
.....	72
第4章 轻松睿智在线玩 休闲游戏.....	73
4.1 玩转 QQ游戏	
.....	74
4.1.1 下载并安装 QQ游戏大厅	
.....	74
4.1.2 登录游戏大厅安装游戏	
.....	76
4.1.3 和网友在线下五子棋	
.....	77
4.1.4 和网友在线斗地主	
.....	78
4.2 在 QQ农场中感受 收获的乐趣	
.....	80
4.2.1 添加 QQ农场应用	
.....	80

4.2.2 在QQ农场中购买种子并种植农作物	81
4.2.3 管理农场作物	83
4.2.4 收获并出售农场中的作物	84
4.2.5 到网友农场偷农作物	86
4.3 简单易玩的网页游戏	87
4.3.1 青蛙祖玛	87
4.3.2 跳跳棋	88
4.4 典型实例——收获并种植农场作物	89
4.5 本章小结——玩转QQ空间其他游戏	91
第1招：开垦并管理牧场	91
第2招：捕鱼大亨	92
4.6 过关练习	92
第5章 扩大视野网上读书阅报新体验	93
5.1 网上看报新时尚	94
5.1.1 在人民网看新闻	94
5.1.2 在百度新闻网页中搜索并浏览新闻	95
5.1.3 在线阅读电子报刊	96
5.2 网上看书不花钱	98
5.2.1 在起点中文网中看军事作品	98
5.2.2 在天涯在线书库中看古典文学	100
5.3 网上杂志随便看	101
5.3.1 搜索喜欢的杂志并阅读	101
5.3.2 在线在电子杂志网中翻阅杂志	

.....	103
5.4 典型实例——在同一个网站 中看新闻和书	
.....	104
5.5 本章小结——网上读书 阅报技巧	
.....	107
第1招：快速搜索需要阅读的 报纸或书籍	
.....	107
第2招：在阅读时快速翻页	
... ..	107
5.6 过关练习	
.....	108
第6章 谈天论地在博客中 畅所欲言.....	109
6.1 在 QQ空间中展示自己	
..	110
6.1.1 装扮 QQ空间	
.....	110
6.1.2 更改 QQ空间头像	
.....	111
6.1.3 发表自己的心情	
.....	113
6.1.4 发表日志	
.....	114
6.1.5 上传照片	
.....	115
6.2 在博客中发表日志	
.....	118
6.2.1 申请和登录博客	
.....	118
6.2.2 在博客中输入和发布 日志	
.....	121
6.2.3 访问好友博客	
.....	122
6.2.4 设置博客主页	
.....	123
6.3 典型实例——装扮 QQ空间 并评论好友日志	
.....	125
6.4 本章小结—— QQ空间 使用技巧	
.....	127
第1招：编辑发表的日志	
.....	127
第2招：进入好友的 QQ空间	

...	127
6.5 过关练习	
.....	128
第7章 忙碌人生网络社区	
凑热闹.....	129
7.1 加入中老年人自己的论坛	
.....	130
7.1.1 注册并登录中国中老年论坛.....	130
7.1.2 查看和回复他人帖子.....	132
7.1.3 自己发帖子.....	133
7.2 加入网络摄影者联盟——太平洋摄影部落.....	134
7.2.1 注册通行证和摄影博客账号.....	135
7.2.2 查看摄影知识.....	136
7.2.3 查看和评论摄影作品.....	138
7.2.4 发布自己的摄影作品.....	139
7.3 体验互动问答社区——百度知道.....	142
7.3.1 免费注册“知道”用户.....	143
7.3.2 搜索问题答案.....	144
7.3.3 我要提一个新问题.....	145
7.3.4 我要回答问题.....	146
7.4 三十年后再相聚——网上校友录.....	146
7.4.1 注册并登录网上校友录.....	147
7.4.2 搜索并加入班级.....	148
7.5 典型实例——评论和发表帖子.....	151
7.6 本章小结——发表和评论帖子的技巧.....	153
第1招：设置发帖内容的文字格式	

.....	153
第2招：手写输入	
.....	154
7.7 过关练习	
.....	154
第8章 查询信息网上生活面面观	155
8.1 网上查询旅游信息	156
8.1.1 查询旅游景点	156
8.1.2 查询旅游城市天气	158
8.1.3 预订酒店和机票	159
8.2 网上查询日常生活信息	164
8.2.1 查询公交线路	164
8.2.2 查询美食信息	165
8.2.3 查询彩票信息	167
8.3 网上发布房屋出租信息	167
8.3.1 注册赶集网会员	168
IX	
IX	
中老年人的网上幸福生活	
8.3.2 完善个人资料	169
8.3.3 发布出租信息	169
8.4 典型实例——查询丽江景点和住宿信息	171
8.5 本章小结——网上查询其他信息	173
第1招：查看租房信息	173
第2招：查看菜品制作方法	174
8.6 过关练习	174
第9章 健康生活网上求医与保健	175
9.1 网上寻医问药	176
9.1.1 查看疾病信息	176
9.1.2 测试常见疾病	

.....	177
9.1.3 网上健康咨询	178
.....	178
9.1.4 网上预约门诊	181
.....	181
9.2 查看健康饮食和保健 信息	183
.....	183
9.2.1 查看养生食谱信息	184
.....	184
9.2.2 查看饮食禁忌	185
.....	185
9.2.3 查看日常保健信息	186
.....	186
9.2.4 查看疾病疗养知识	187
.....	187
9.3 健康运动多自在	189
.....	189
9.3.1 学习太极拳	189
.....	189
9.3.2 学习广场舞	190
.....	190
9.4 典型实例——网上查看 疾病和饮食信息	192
.....	192
9.5 本章小结——网上健康 咨询小窍门	195
.....	195
第1招：文字咨询	195
.....	195
第2招：视频看病	196
.....	196
9.6 过关练习	196
.....	196
第10章 足不出户网上 轻松购物.....	197
10.1 网上商店自由逛	198
.....	198
10.1.1 常用的购物网站	198
.....	198
10.1.2 浏览并查看商品详情	199
.....	199
10.2 做好网上购物的准备	201
.....	201
10.2.1 新用户注册会员	201
.....	201
10.2.2 开通网上银行	204
.....	204
10.2.3 激活网上银行	204
.....	204
10.3 开始网上购物	206
.....	206
10.3.1 搜索商品	207
.....	207

10.3.2 购买商品	208
10.3.3 查收商品	210
10.4 典型实例——在当当网买书	211
10.5 本章小结——网上购物小技巧	214
第1招：找回淘宝账号的密码	214
第2招：网上选择店铺小技巧	214
10.6 过关练习	214
第11章 坐守阵地网上轻松理财	215
11.1 登录网上银行管理资金	216
11.1.1 查询网上银行明细	216
11.1.2 代缴家庭费用	217
11.1.3 网上转账	219
11.2 网上炒股	221
11.2.1 查询股票信息	221
11.2.2 使用模拟软件练习炒股	223
11.3 网上买卖基金	225
11.3.1 网上获取基金信息	226
11.3.2 买卖基金	227
11.4 典型实例——认购并转换基金	228
11.5 本章小结——网上银行理财技巧	230
第1招：网上定期存储	230
第2招：通过购买理财产品理财	231
11.6 过关练习	232

第12章 铜墙铁壁打造安全的上网环境....	233
12.1 电脑的日常维护.....	234
12.1.1 电脑内部的清理.....	234
12.1.2 正确操作电脑.....	234
12.1.3 磁盘的维护.....	235
12.2 防范病毒.....	237
12.2.1 电脑病毒的症状.....	237
12.2.2 使用防病毒软件杀毒.....	237
录	
12.2.3 开启360木马防火墙.....	239
12.3 使用360安全卫士保护电脑.....	239
12.3.1 使用360安全卫士体检电脑.....	240
12.3.2 查杀木马.....	240
12.3.3 修复系统漏洞.....	242
12.3.4 一键清理电脑.....	242
12.4 典型实例——使用360安全卫士维护电脑.....	243
12.5 本章小结——360安全卫士其他功能使用.....	245
第1招：优化电脑开机速度.....	245
第2招：使用360软件管家搜索与下载软件.....	245
12.6 过关练习.....	246
• • • • •	(收起)

[中老年人的网上幸福生活（第2版） 下载链接1](#)

标签

老年人

评论

[中老年人的网上幸福生活（第2版） 下载链接1](#)

书评

[中老年人的网上幸福生活（第2版） 下载链接1](#)