### <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 图书基本信息

书名:<<中老年人网上娱乐与养生>>

13位ISBN编号:9787302256540

10位ISBN编号:7302256543

出版时间:2011-8

出版时间:清华大学出版社

作者:九州书源

页数:244

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 内容概要

本书为中老年朋友量身打造,详细地介绍中老年朋友在网上实现各种娱乐和养生项目的方法。 主要内容包括:电脑上网的基本操作、通过qq聊天送祝福、网上收听各类节目、网上观看各类节目、 网上读书看报、网上查阅旅游信息、论坛和博客的使用、网上查阅健康饮食信息、网上查看保健信息 、观看保健运动视频、网上学养花和摄影、网上学书法和编织、健康心理培养、网上自测身体状况和 问诊挂号等。

所讲知识贴近中老年朋友的需要,用生动的语言,通过详细的步骤讲解,帮助中老年朋友尽快掌握相 关内容并能够实现在网上进行各种娱乐和养生项目。

本书内容全面,图文对应,讲解深浅适宜,叙述条理清楚,并配有多媒体教学光盘。 光盘中提供有72小时学习与上机的相关视频教学演示,将有助于读者像看电影一样巩固所学知识并进 行动手练习。

《中老年人网上娱乐与养生(72小时精通:全彩版)》定位于希望业余生活和退休生活更加丰富多彩的中老年朋友,可作为中老年朋友学习电脑上网,进行各种娱乐和养生活动的指导或参考用书。

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 作者简介

#### 前言

本书写作背景

随着社会的发展,电脑已经不再是年轻人的专利,广大的中老年朋友也纷纷加入到使用电脑的大军中

通过电脑,中老年朋友可以拥有更加丰富多彩的快乐生活,不仅可以听歌、看电视,还可以学习各种与中老年人生活息息相关的知识,如摄影知识、健身操、养生食谱、寻医问药等。

本书从中老年朋友的知识接受程度考虑,整个知识布局重在实用性和趣味性,主要介绍中老年人如何在网上进行娱乐与养生这两项最常用、也是最关心的知识,让中老年朋友学得轻松快乐。

#### 本书特点

本书具有以下一些写作特点。

30小时学知识,42小时上机:本书以实用功能讲解为核心,每小节下都分为学习和上机两个部分。 其中,学习部分以操作为主,讲解每个知识点的操作和用法,操作步骤详细、目标明确;上机部分相 当于一个学习任务或案例制作。

同时,在每章最后还提供有视频上机任务,书中给出操作要求和关键步骤,具体操作过程放在光盘演示中。

书与光盘演示相结合:本书的操作部分在光盘中提供了视频演示,并在书中指出了相对应的路径和视频文件名称,可以打开视频文件进行学习。

简单、易学、易用:书中讲解由浅入深,操作步骤目标明确,并分小步讲解,与图中的操作图示相对应。

轻松、愉快的学习环境:全书以人物老秦的学习与工作过程为线索,采用情景方式叙述不断遇到的问题及怎样解决问题。

将前后知识联系起来,一本书就是一个故事,使中老年朋友像听故事一样轻松学会网上娱乐与养生。

技巧总结与提高:每页的页脚部分均安排了"老有所学"和"老有所乐",其中介绍了一些实用的操作技巧。

配超值多媒体教学光盘:本书配有一张多媒体教学光盘,提供了书中操作所需素材、效果和视频演示文件,同时光盘中还赠送了大量相关教程。

赠电子版阅读图书:本书制作有实用、精美的电子版放置在光盘中,在光盘主界面中双击"电子书"按钮便可阅读电子图书;单击电子图书中的光盘图标,可以打开光盘中相对应的视频演示;也可以一边阅读一边进行其他上机操作。

#### 本书内容与定位

本书共分为3个部分,各部分的主要内容介绍如下。

第1部分(第1章):介绍中老年朋友能够在网上实现哪些娱乐和养生项目,以及实现这些功能需要 掌握的电脑上网的基本操作等。

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

第2部分(第2~8章):介绍中老年朋友在网上可以实现的娱乐项目,包括网上聊天,听歌,听戏曲、相声、评书等,看电视、电影及视频节目,玩游戏,读书看报,查阅旅游信息以及网上书写心情、日志等。

第3部分(第9~12章):介绍在网上可以实现的养生项目,包括查阅健康饮食和保健知识、网上学 养花和摄影、网上学书法和编织、健康心理培养、网上查阅和自测常见疾病以及问诊挂号等。

本书定位于希望业余生活和退休生活更加丰富多彩的中老年朋友,可作为中老年朋友学习电脑上网,进行各种娱乐和养生活动的指导或参考用书。

#### 联系我们

本书由九州书源组织编写,参与本书编写、排版和校对的工作人员有简超、李伟、李洪、薛凯、任亚炫、丛威、张鑫、冯梅、张丽丽、陈晓颖、陆小平、张良军、羊清忠、范晶晶、李显进、赵云、杨颖、张永雄、余洪、袁松涛、杨明宇、牟俊、宋玉霞、宋晓均、向利、徐云江、张笑、赵华君、刘凡馨、常开忠、骆源、陈良、刘可、王琪、穆仁龙、何周、曾福全。

如果您在学习的过程中遇到什么困难或疑惑,可以联系我们,我们会尽快为您解答。 联系方式为QQ群:122144955, E-mail: book@jzbooks.com, 网址: http://www.jzbooks.com。

由于作者水平有限,书中疏漏和不足之处在所难免,欢迎广大读者不吝赐教。

九州书源

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 书籍目录

#### 第1章 走进中老年人的网上世界

- 1.1 上网先练基本功2
  - 1.1.1 学习1小时2
  - 1. 中老年人上网都玩些什么2
  - 2. 网上可实现哪些养生项目3
  - 3. 谁都可以学会网上娱乐和养生4
  - 4.上网的法宝——电脑5
  - 1.1.2 上机1小时:动手开机和关机7
- 1.2 开始网上生活8
  - 1.2.1 学习1小时8
  - 1. 将电脑连入网络8
  - 2.开启网络的钥匙——ie浏览器9
  - 3.浏览娱乐与养生相关的网页11
  - 4.添加常用网站到收藏夹13
  - 5.设置启动首页14
  - 6. 下载和安装软件15
  - 1.2.2 上机1小时:浏览并设置老年旅游网站18
  - 1.3 跟着视频做练习1小时:浏览并收藏网页19
  - 1.4 秘技偷偷报20

#### 第2章 网上轻松交朋友

- 2.1 使用qq交友聊天22
  - 2.1.1 学习1小时22
  - 1. 申请属于自己的qq号码22
  - 2. 登录qq添加好友23
  - 3. 与好友文字聊天25
  - 4. 与好友视频聊天27
  - 5.给好友发送照片28
  - 2.1.2 上机1小时:与女儿视频聊天29
- 2.2 在好友间传送祝福31
  - 2.2.1 学习1小时31
  - 1. 发送礼物31
  - 2. 通过qq邮箱发送节日贺卡33
  - 3. 查看贺卡并回复信息35
  - 2.2.2 上机1小时:查看并回送贺卡36
- 2.3 跟着视频做练习1小时38
  - 1. 与儿子视频聊天38
  - 2. 与好友聊天送祝福38
- 2.4 秘技偷偷报39
  - 1. 改变聊天窗口字号大小和字体颜色39
  - 2. 发送图片40
  - 3. 发送抖动效果40
  - 4. 查看与好友聊天的记录40

#### 第3章 网上听觉新享受

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

- 3.1 网上听歌42
  - 3.1.1 学习1小时42
  - 1.在一听音乐网中听歌42
  - 2. 在酷狗音乐盒中听歌44
  - 3.在百度mp3中试听和下载歌曲45
  - 4. 在百度mp3中搜索歌词47
  - 3.1.2 上机1小时:在轻音乐网中试听钢琴曲48
- 3.2 收听其他内容50
  - 3.2.1 学习1小时50
  - 1. 在中国广播网中听广播50
  - 2. 在中国古曲网中听戏曲51
  - 3. 在听中国网中听相声53
  - 3.2.2 上机1小时: 在听中国网中收听评书和戏曲54
- 3.3 跟着视频做练习1小时55
  - 1.在百度mp3中试听并下载《我的祖国》55
  - 2. 在中国古曲网中听"空山鸟语"56
  - 3.4 秘技偷偷报56

#### 第4章 网上视觉新体验

- 4.1 网上看电视58
  - 4.1.1 学习1小时58
  - 1. 在中国网络电视台中观看电视节目58
  - 2. 通过qqlive在线观看电视节目62
  - 4.1.2 上机1小时:在qqlive中观看历史剧64
- 4.2 网上看电影66
  - 4.2.1 学习1小时66
  - 1.在迅雷看看中看电影66
  - 2. 通过qqlive看电影69
  - 4.2.2 上机1小时:在qqlive中看电影71
- 4.3 观看网友自制视频72
  - 4.3.1 学习1小时72
  - 1. 在土豆网中观看网友自制视频72
  - 2. 上传自制视频74
  - 4.3.2 上机1小时:在土豆网中观看股市视频76
- 4.4 跟着视频做练习1小时77
  - 1. 在中国网络电视台中看电视77
  - 2. 在土豆网中上传视频78
- 4.5 秘技偷偷报78
  - 1. 在土豆网中看电影78
  - 2. 播放技巧78

#### 第5章 网上游戏随心玩

- 5.1 玩qq小游戏80
  - 5.1.1 学习1小时80
  - 1.下载并安装qq游戏大厅程序80
  - 2. 登录游戏大厅安装游戏82
  - 3. 下象棋82

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

- 4. 斗地主84
- 5.1.2 上机1小时:玩"四川麻将"86
- 5.2 玩网页小游戏88
  - 5.2.1 学习1小时88
  - 1. 进入游戏界面88
  - 2. 玩麻将连连看89
  - 5.2.2 上机1小时: 当一回"黄金矿工"91
- 5.3 快乐的网上农夫92
  - 5.3.1 学习1小时92
  - 1. 做快乐"农夫"93
  - 2. 打理"菜园"95
  - 3. 在好友的"菜园"中"偷菜"99
  - 5.3.2 上机1小时: 开垦"牧场"100
  - 1. 打扫"牧场"100
  - 2. 饲养动物102
- 5.4 跟着视频做练习1小时103
  - 1.与好友在qq游戏大厅下象棋103
  - 2. 当回"菜农"做买卖104
- 5.5 秘技偷偷报104

#### 第6章 网上阅读开眼界

- 6.1 网上读报106
  - 6.1.1 学习1小时106
  - 1.到中华网看新闻106
  - 2. 在百度新闻网中搜索并浏览新闻107
  - 3. 阅读电子报刊108
  - 6.1.2 上机1小时:在新浪网中阅读新闻110
- 6.2 网上看书111
  - 6.2.1 学习1小时111
  - 1. 在天涯在线书库中看古典文学111
  - 2. 在起点文学网中欣赏最新作品113
  - 3. 在zcom电子杂志网中翻阅杂志114
  - 6.2.2 上机1小时:在天涯在线书库中看文集115
- 6.3 跟着视频做练习1小时117
  - 1. 在新华网中看新闻117
  - 2. 查看《百家讲坛》杂志117
- 6.4 秘技偷偷报118
  - 1.到中华网看书118
  - 2. 起点文学网中快速找作品118

#### 第7章 网上旅游走四方

- 7.1 查看网上旅游信息120
- 7.1.1 学习1小时120
- 1. 在途牛网中查看景点介绍120
- 2. 在途牛网中查看景点图片122
- 3. 在中国通用旅行网中查看景点天气122
- 4. 在中国通用旅行网中查看旅游常识124

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

- 5. 在携程网中查看交通信息124
- 7.1.2 上机1小时:在全游网中查看旅游信息127
- 7.2 在线预订省心省事130
- 7.2.1 学习1小时130
- 1. 在平安游老年旅游网中预订旅游线路130
- 2. 网上在线预订机票132
- 3. 网上在线预订酒店134
- 7.2.2 上机1小时:通过携程网预订机票136
- 7.3 跟着视频做练习1小时:网上旅游138
- 7.4 秘技偷偷报138
- 1. 查看热门景点信息138
- 2. 在网站首页预订138

#### 第8章 书写幸福的老年生活

- 8.1 在论坛中畅所欲言140
  - 8.1.1 学习1小时140
  - 1.注册老年论坛用户140
  - 2. 登录论坛141
  - 3. 阅读和回复帖子142
  - 4. 第一次发帖子144
  - 5. 查看帖子145
  - 8.1.2 上机1小时: 开心发帖子146
- 8.2 在qq空间中记录心情148
  - 8.2.1 学习1小时148
  - 1. "说说"心情148
  - 2.写日志记录人生感悟149
  - 3. 查看好友日志151
  - 4. 上传照片151
  - 5. 查看上传的照片154
  - 6. 修改头像154
  - 8.2.2 上机1小时:让qq空间内容更丰富156
- 8.3 在博客中发表日志160
  - 8.3.1 学习1小时160
  - 1.注册博客账号160
  - 2. 登录博客162
  - 3.在博客中发布日志163
  - 4.浏览博文165
  - 5.设置博客页面165
  - 8.3.2 上机1小时: 打造具有特色的博客167
- 8.4 跟着视频做练习1小时171
  - 1.在qq空间中上传照片并修改头像171
  - 2. 在博客中发布分类日志171
- 8.5 秘技偷偷报172
  - 1. 通过ie浏览器进入qq空间172
  - 2. 装扮qq空间172

#### 第9章 健康饮食网上来

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

- 9.1 查看养生食谱和禁忌174
  - 9.1.1 学习1小时174
  - 1. 查看养生食谱信息174
  - 2. 查看饮食禁忌177
  - 9.1.2 上机1小时:查看健康饮食信息179
- 9.2 修身养性学厨艺181
  - 9.2.1 学习1小时181
  - 1. 查看菜品制作方法182
  - 2. 观看厨艺视频184
  - 9.2.2 上机1小时:在优酷网观看厨艺视频185
- 9.3 跟着视频做练习1小时187
  - 1. 通过百度查看健康饮食信息187
  - 2. 在中国网络电视台观看厨艺节目187
- 9.4 秘技偷偷报188
  - 1. 查找美食网188
  - 2. 在美食网中搜索食谱188

#### 第10章 网上保健好去处

- 10.1 查阅老年保健信息190
  - 10.1.1 学习1小时190
  - 1. 查看保健运动的功效190
  - 2. 查阅日常保健信息191
  - 3. 查看疾病疗养知识192
  - 10.1.2 上机1小时: 查看老人专题信息194
- 10.2 学习保健运动195
  - 10.2.1 学习1小时196
  - 1. 学晨练196
  - 2. 学习太极拳197
  - 10.2.2 上机1小时: 学中老年舞蹈200
- 10.3 跟着视频做练习1小时:学习广场舞202
- 10.4 秘技偷偷报202
  - 1.添加"39健康老人网"到收藏夹202
  - 2. 通过文字链接打开网站202

#### 第11章 其他网上娱乐与养生方法

- 11.1 陶冶情操学养花204
  - 11.1.1 学习1小时204
  - 1. 通过百度搜索查看养花知识204
  - 2. 在我爱养花网中查看养花知识205
  - 11.1.2 上机1小时: 在养花网中查看养花知识207
- 11.2 闲情逸致学摄影209
  - 11.2.1 学习1小时209
  - 1. 查看摄影理论知识209
  - 2. 在摄影网站中交流摄影技巧211
  - 11.2.2 上机1小时:在新摄影网中查看摄影知识212
- 11.3 孜孜不倦学书法214
  - 11.3.1 学习1小时214

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

- 1. 中华书法网中查看书法作品214
- 2. 临摹书法216
- 3. 观看书法讲座216
- 11.3.2 上机1小时:在中国书法视频网中观看书法讲座217
- 11.4 自得其乐学编织219
  - 11.4.1 学习1小时219
  - 1. 查看编织知识219
  - 2. 观看编织视频220
  - 11.4.2 上机1小时:在编织人生网中学编织221
- 11.5 中老年心理健康培养223
  - 11.5.1 学习1小时223
  - 1. 搜索查看中老年心理健康知识223
  - 2. 在中国健康信息网中查看中老年心理健康专题224
  - 11.5.2 上机1小时:看健康长寿的心理秘诀225
- 11.6 跟着视频做练习1小时227
  - 1. 通过百度搜索观看书法视频227
  - 2. 在39健康网浏览老年心理健康知识227
- 11.7 秘技偷偷报228
  - 1. 保存文字信息228
  - 2. 保存图片228

#### 第12章 老年疾病网上治

- 12.1 查阅与测试常见疾病230
  - 12.1.1 学习1小时230
  - 1. 查看疾病信息230
  - 2.测试常见疾病231
  - 12.1.2 上机1小时:在医导网中查看疾病信息233
- 12.2 网上问诊挂号235
  - 12.2.1 学习1小时235
  - 1. 网上问诊236
  - 2. 在线预约238
  - 12.2.2 上机1小时:网上找大夫问诊240
- 12.3 跟着视频做练习1小时:病症自测242
- 12.4 秘技偷偷报242
  - 1. 在好大夫在线网站中进入医生个人网站242
  - 2. 使用好大夫在线网的"患友社区"242

附录a常用娱乐与养生网站

# <<中老年人网上娱乐与养生>>

### 章节摘录

版权页:插图:

### <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 编辑推荐

《中老年人网上娱乐与养生(72小时精通:全彩版)》:260页交互式数字图书,数字阅读过程中,单击相 关按钮,可观看相应操作的多媒体演示。

48集(总计158节)大型交互式、专业级、同步多媒体教学演示,还可跟着视频做练习。

全彩印刷,像电视一样,摈弃"黑白",进入"全彩"新时代。

多方位辅助学习资料,赠与《中老年人网上娱乐与养生(72小时精通:全彩版)》相关的海量多媒体教学演示、各类素材、应用技巧等。

赠:45集多媒体教学视频《Word/Excel/PowerPoint/Internet从入门到精通》、45集多媒体教学视频《新手学电脑从入门到精通》、45集多媒体教学视频《家用电脑从入门到精通》、《中老年人网上娱乐与养生(72小时精通:全彩版)》各章节用到的素材、源文件、效果图等、《中老年人网上娱乐与养生(72小时精通:全彩版)》大部分章节的练习视频,进入交互式,可以跟着视频做练习、12000例全能电脑问题、技巧查询。

## <<中老年人网上娱乐与养生>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com