第一图书网, tushu007.com

<<博客人生>>

图书基本信息

书名：<<博客人生>>

13位ISBN编号：9787508728421

10位ISBN编号：7508728424

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会出版社

作者：陈露晓 主编

页数：163

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

第一图书网, tushu007.com

<<博客人生>>

内容概要

本书网络，已成为我们现实生活中一个重要的组成部分。
然而作为一项新的科技成果，网络知识的普及仍然是一个亟待解决的问题。
主要表现如下：对于年轻一代，尽管懂得电脑和网络的应用，但知之不全，表现为，懂得建博客的人，未必懂得图像处理；懂得网络游戏的人，未必懂得电脑维护等。
对于年长一点的，有的只会电子邮件的收发，有的只会简单的文字处理，有的只会QQ聊天，且年龄越长的普遍表现出对电脑和网络的应用知识越贫乏。

为此，我们编写了该套网络新生活丛书，且立意主要是为广大老年朋友进行电脑和网络使用的技术指导，并提供最便捷的应用服务。

据一项调查显示，在接受调查的60岁以上老人中，有60%的人希望学习如何使用计算机及怎样上网冲浪，其中，70%以上的人相信电脑可以帮助他们与社会保持联系和更好地了解世界，40%以上的人说学习电脑可以拉近他们与孩子们的距离，使他们更好地沟通。
可见网络知识普及对中老年人来说更有需求渴望。
另外与青少年相比，中老年人具有以下三个方面的特点：　　时间充裕。
许多退休老人虽年过花甲但精神矍铄，没有明显老态。
然而奔波劳碌之后的余暇，总不能天天碧波潭边垂钓、树荫凉下下棋吧？
上网又将成为他们的另一乐趣。

人老心不老。
退下岗位的老人们，具有丰富的社会阅历，对社会的变化十分关注，尤其是对自己曾为之奋斗的事业仍有一种参与的愿望，总希望从各个方面了解有关信息，或通过一些途径提出自己的建议。
网络将成为他们介入社会的重要渠道。

生活基本自足。
到了退休年龄的人，吃、穿、用的花费相对不多，而其退休工资却相对能自足。
上网也就自然构成了他们生活中的另一道风景线。

第一图书网, tushu007.com

<<博客人生>>

书籍目录

第一章 博客初体验　一、博客是什么　二、国内著名博客网站介绍　三、老年人上网写博客的故事第二章 博客趣事记　一、名人博客介绍　二、老年人博客介绍　三、有趣的博客名言第三章 教你轻松创建博客——以新浪博客为例　一、怎样查找博客网站　二、新浪个人博客的创建　三、如何修改密码和个人资料　四、学会装饰你的博客　1.怎样更换页面风格　2.设置版式和模块　3.首页文章显示字数　五、如何发表博客文章　1.如何发表博客文章　2.如何加入标签　3.如何使用草稿箱　4.如何添加图片　5.如何添加视频　6.如何管理、删除、置顶文章　7.彩信博客　六、如何管理网友评论　1.查看评论　2.回复评论　3.删除评论第四章 新浪博客的高级设置　一、纸条管理　1.查看纸条　2.回复纸条　3.删除纸条　二、好友管理与在线聊天　1.好友管理　2.在线聊天　3.聊天对象都有谁呢?你可以通过下面的方法去了解　三、访问管理以及查看通知　1.访问管理　2.查看通知　四、音乐专辑　1.创建音乐专辑　2.导航播放器操作指南　3.其他相关问题　五、免费相册管理　1.新浪相册　2.如何在网页上传图片　3.图片编辑　4.对照片发表评论　5.照片专辑编辑　6.专辑浏览方式，封皮设置以及专辑访客第五章 百度空间创建与使用　一、创建百度空间　二、使用百度空间　1.撰写和修改博文　2.在空间中插入视频　3.相册管理　4.选择模板　5.背景音乐　6.增添好友　7.查阅好友最新文章　8.个人档案　9.搜索找朋友　10.信息设置第六章 播客——不同于博客的新体验　一、什么是播客　二、播客与博客的区别　三、国内知名播客网站介绍　1.土豆网http：//www.tudou.com　2.QQvideohttp：//video.qq.comhome.htm　3.Youtubehttp：//www.youtube.org.cn　4.新浪播客http：//v.blog.sina.com.cn/　5.MotileTVhttp：//tv.motile.com　6.优酷http：//www.youku.com　7.酷6http：//www.ku6.com/　8.派派网（音频播客平台）http：//www.-piekee.com第七章 轻松教你建播客　一、如何在优酷注册你的播客　二、如何上传视频节目　三、如何管理（修改、删除）上传的视频　四、相关问题的解决　1.黑屏、无法观看、视频播放太卡、不能完整的观看视频　2.怎么把视频贴到博客或论坛中

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：（1）注意养成良好的卫生习惯。
不宜一边操作电脑一边吃东西，也不宜在操作室内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。
电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手，以防传染病。
（2）注意保持皮肤清洁。
应经常保持脸部和手的皮肤清洁，因为电脑荧光屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可反射到操作者脸部和手的皮肤裸露处，如不注意清洁，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变。
（3）注意补充营养。
在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。
因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内的维生素A和蛋白质。
平时可多饮些茶，因茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收与抗放射性物质的作用。
（4）注意正确的姿势。
操作时坐姿应正确舒适。
应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40至50厘米，最好使用可以调节高低的椅子。
在操作过程中，应经常眨眨眼睛或闭目休息一会儿，以调节和改善视力。
（5）注意工作环境。
电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。
定期清除室内的粉尘及微生物，使用防护屏，以最大可能地减少电子辐射对人体的危害。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《博客人生》：老年人网络新生活丛书

第一图书网, tushu007.com

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