

<<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，摒弃“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。

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>