

<<轻松学电脑（中老年版）>>

图书基本信息

书名：<<轻松学电脑（中老年版）>>

13位ISBN编号：9787113126087

10位ISBN编号：7113126081

出版时间：2011-5

出版时间：中国铁道

作者：九天科技

页数：241

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>

## <<轻松学电脑（中老年版）>>

### 内容概要

《轻松学电脑（中老年版）（附光盘）》是专为中老年朋友编写的可以快速提高电脑应用操作能力的实用手册。

《轻松学电脑（中老年版）（附光盘）》遵循由浅入深的原则，精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识进行详细讲解，真正做到从零开始学起，全程图解分析，操作步骤详尽，讲解轻松易懂，全彩印刷，图文醒目，非常适合中老年朋友阅读。

《轻松学电脑（中老年版）（附光盘）》适合从未接触过电脑和刚开始学习电脑的中老年朋友使用，也可作为老年大学学习电脑的培训教材。

书籍目录

第1章 电脑不神秘——让老年人走近电脑1.1 老年人用电脑做什么1.1.1 老年人用电脑的主要活动1.1.2 老年人购买电脑的讲究1.1.3 老年人用电脑上网时莫忘保健1.2 认识电脑的外观1.2.1 电脑的外观1.2.2 常用的外部设备1.3 开关电脑的正确操作1.3.1 启动电脑1.3.2 关闭电脑1.4 电脑“指挥官”——鼠标和键盘1.4.1 认识鼠标1.4.2 认识键盘1.5 外部设备怎么用1.5.1 光驱的使用1.5.2 U盘的使用第2章 快速上手——轻松学习Windows 72.1 认识操作系统2.1.1 操作系统是做什么用的2.1.2 认识Windows72.2 Windows7的工作台2.2.1 认识桌面图标2.2.2 认识任务栏2.2.3 认识各种菜单2.2.4 认识窗口2.2.5 认识对话框2.3 为桌面更换一张新面孔2.3.1 设置主题2.3.2 设置屏幕分辨率2.3.3 使用屏幕保护程序2.4 电脑中的账户管理2.4.1 创建自己的账户2.4.2 管理账户2.4.3 删除账户2.5 打开系统自带的小程序2.5.1 启动程序2.5.2 在桌面上建立快捷方式第3章 运指如飞——打字就这么简单3.1 键盘的重要作用3.1.1 认识键盘的分区3.1.2 掌握正确的姿势及指法3.2 输入汉字前的准备3.2.1 认识输入法3.2.2 安装输入法3.2.3 添加和删除输入法3.3 常用的输入法3.3.1 微软拼音输入法3.3.2 搜狗拼音输入法3.4 用输入板手写输入文字第4章 让资料分门别类——文件的管理4.1 让文件和文件夹井然有序4.1.1 认识文件和文件夹.....第5章 小工具大作用——系统自带的小程序第6章 老有所学——掌握常用的工具软件第7章 生活好帮手——Office软件的应用第8章 打开新视界——老年人学上网第9章 网络传情——网上交流无极限第10章 老少乐翻天——网上娱乐一网打尽第11章 夕阳无限好——丰富的网络生活第12章 无“病”一身轻——电脑系统的维护

章节摘录

版权页：插图：1.上网综合症的具体表现第一，容易导致关节肌肉疾病。

电脑属于高新科技产品，新奇有趣，特别是网上的世界很精彩，会使老年朋友流连忘返，长时间在电脑前停留；再加上操作电脑（台式电脑）需长时间保持同一姿势，故易致骨骼关节、肌肉肌腱，以及韧带等器官劳累过度，从而导致颈椎病、“键盘肘”、“键盘腕”、慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生，以及坐骨神经痛等疾病的发生。

建议中老年人连续使用电脑的时间不要超过2小时，最好在每个小时之间休息10分钟，离开电脑活动一下颈部、腰部和四肢关节。

如果已患有上述“上网综合症”，则应减少使用电脑的时间，增加活动或放松休息时间，必要时应到医院请医生给予相应的治疗。

第二，容易导致眼睛视力下降。

除了年龄因素外，由于电脑显示器的对比度、亮度，以及闪光比较强等因素，也会导致中老年人的视力下降，使视神经高度紧张。

如果老年人使用电脑的时间比较长，眼睛与显示器的距离不当，饮食营养没能及时补充，以及原有的心脑血管疾病等原因，则会使老年人的视力在短时间内急剧下降。

在购买电脑时，老年人应选购高质量的显示器，并应注意调节好显示器的亮度、对比度、刷新频率和闪光等，注意眼睛距离显示器最好保持20厘米以上。

此外，眼科医生建议，患有青光眼的老年人最好不要使用电脑。

第三，容易导致大脑过度疲劳。

电脑启动后，会在其周围产生电磁场，导致电磁污染。

而人的大脑也是利用电能（细胞电）工作的，这种电能可以产生较弱的脉冲。

在电脑磁场的作用下，大脑细胞的弱电能会受到一定的干扰和影响，从而干扰与影响大脑的正常功能，使大脑容易出现疲劳，这对中老年人，尤其是患有心脑血管疾病者更是如此。

编辑推荐

《轻松学电脑(中老年版)》：全方位的功能讲解 全程图解的易学模式 注重实用的实例演练 良心品质高品质的全彩图书 全方位的功能讲解、全程图解的易学模式、注重实用的实例演练超丰富的视频光盘 150分钟超长播放的多媒体视听教学光盘，一套生动鲜明的“活教材”买一送二超值附赠 赠送《轻松学五笔打字》和《轻松学photoshop数码照片处理》全部教学视频

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>