第10章

网上保健好去处

小超陪同老秦散步的时候，发现他走上一段时间就要停下歇息，很明显这是缺乏运动的原因。于是，小超劝他平时多运动运动。老秦苦笑着说：“现在都这把年龄了，还运动？”小超点点头，耐心地为他讲了起来：“生命不息，运动不止。要想身体好，保健少不了。”老秦听到这儿，忍不住插了一句：“谁不想健康长寿啊？问题是没有老师啊！”小超笑了，“谁说学习保健就要有老师？在网上就可以查阅相关信息、观看保健运动的视频，学习起来一点儿也不难，可以说无师自通。下面我就为您介绍查阅保健信息以及学习保健运动——晨练、太极拳和老年舞蹈的方法。”

2小时学知识

- 查阅老年保健信息
- 学习保健运动

3小时上机练习

- 查看老人保健专题信息
- 学中老年舞蹈
- 学习广场舞

10.1 查阅老年保健信息

小超告诉老秦：“人越是上了年纪，越要多做运动，如晨练、打太极、学健身舞蹈等。如果不太了解各种保健运动及疾病疗养方面的知识，可在网上随时随地轻松地查阅。下面详细介绍相关的知识。”

10.1.1 学习1小时

学习目标

- 掌握查看保健运动功效的方法。
- 掌握在39健康网中查阅日常保健信息。
- 掌握查看老年保健信息的一般方法。

1 查看保健运动的功效

清晨或傍晚，在公园、广场或空地上经常能够看到中老年朋友锻炼的身影。如果您还没有加入锻炼的队伍，可要抓紧时间哟。在此之前，我们可以在网上查看不同保健运动的功效，然后结合自身的身体情况决定进行什么样的运动。下面以在百度网中查看晨练的功效为例进行讲解，其具体操作如下。

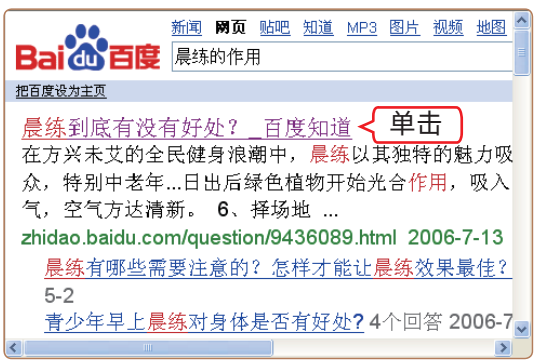
教学演示\第10章\查看保健运动的功效

1 搜索信息

1. 在百度首页“搜索”文本框中输入关键字“晨练的作用”。
2. 单击 百度一下 按钮。

2 单击相应超链接

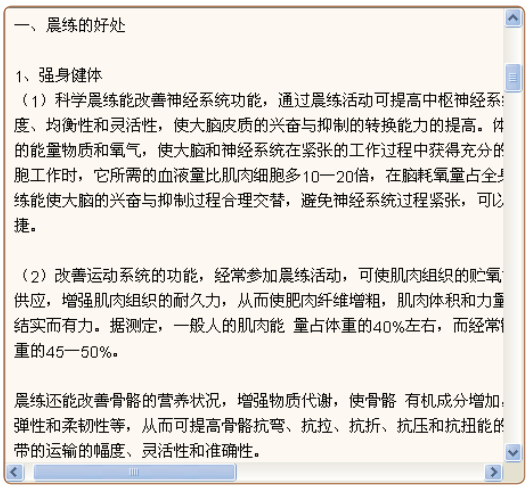
在打开的网页中显示了搜索到的相关信息，单击相应的超链接。



学有所学 冬季室外健身适宜在日出后进行，因为冬季清晨空气中释放出的一氧化碳、二氧化碳等污染物的含量较高。

3 查看相关信息

在打开的“百度知道”网页中即可查看晨练作用的相关信息。



操作提示：相关超链接

在查看信息的页面下方还显示了与其他相关内容对应的超链接，单击可查看其详细信息。

2 查阅日常保健信息

有不少网站提供了“保健”版块，在其中可以查阅更多、更丰富的日常保健信息。下面将在39健康网（http://www.39.net）的“保健”版块中查阅日常保健信息，其具体操作如下。

教学演示\第10章\查阅日常保健信息

1 打开39健康网

1. 在地址栏中输入网址“http://www.39.net”。
2. 单击 转到 按钮或按【Enter】键，打开39健康网。

2 进入“保健”频道

在首页上方单击垂直显示的“保健”超链接。

在39健康网首页的下方提供了“老人频道”版块，在其中可查看更加丰富的老人保健相关知识。

3 进入“老人保健”页面

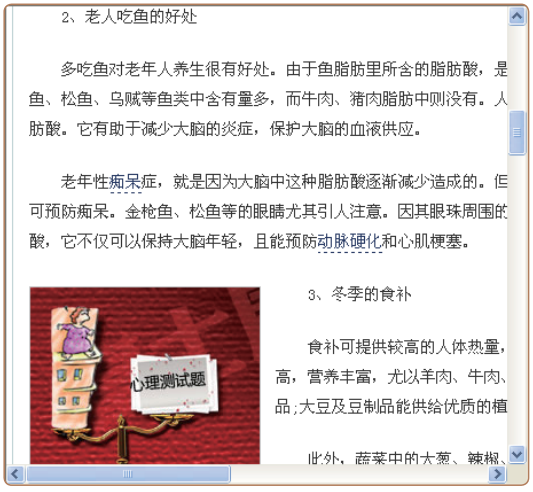
在打开网页的“养生保健”版块中单击“老”超链接。

4 单击相应超链接

在打开的网页中单击相应的超链接，这里单击“老人冬季养生多吃鱼好处多”超链接。

5 查阅保健功效信息

在打开的网页中即可查看冬季老人吃鱼的好处等保健信息。



操作提示：查看保健食品

在“老人保健”页面的右侧显示了“保健食品功效一览”版块，可根据需要单击相应的超链接，然后在打开的网页中查看保健食品的相关功效信息。

3 查看疾病疗养知识

除了日常保健信息，有的网站还提供了疾病疗养保健服务，可根据病例查

学有所学

“老人保健”页面中的超链接是不断更新的，其中给出的保健品信息只能作为参考，是否服用应视实际情况而定。

看相关的保健疗养知识。下面将在大众健康网（www.dzjkw.com）中查看疾病疗养相关信息，其具体操作如下。

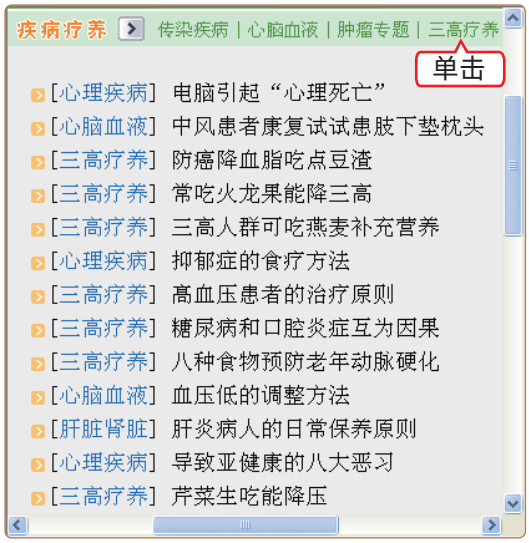
教学演示\第10章\查看疾病疗养知识

1 进入“疾病疗养”页面

1. 在地址栏中输入“http://www.dzjkw.com”。
2. 单击 转到 按钮或按【Enter】键。
3. 在打开的大众健康网中单击“疾病疗养”超链接。

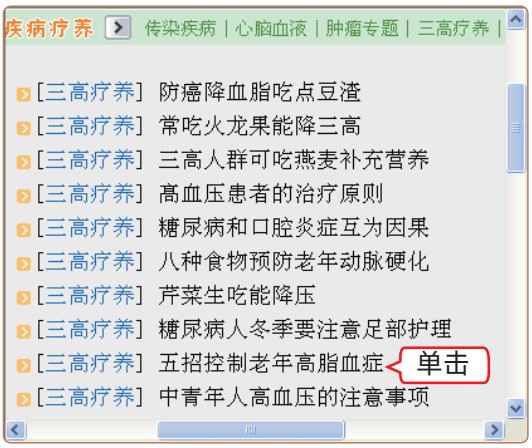
2 进入分类频道

在“疾病疗养”页面中单击“三高疗养”超链接，进入专题。



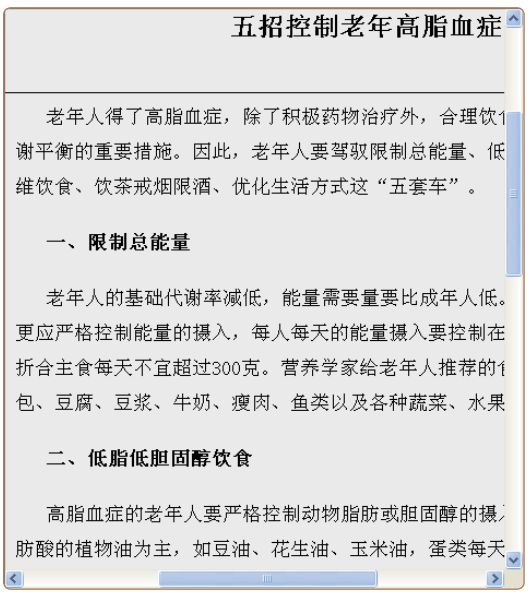
3 单击相应超链接

在打开的网页中单击要查看信息对应的超链接，这里单击“五招控制老年高脂血症”超链接。



4 查看相关信息

在打开的网页中即可查看相关信息。



在大众健康网首页单击相应超链接，可查看健康饮食和养生保健信息。

10.1.2 上机1小时：查看老人保健专题信息

本例将首先打开39健康网，然后进入“老人频道”，在其中浏览查看老人保健专题信息。

上机目标

- **掌握通过不同的方式在39健康网中查看保健信息。**
- **进一步掌握在网站中查看保健信息的一般方法。**

教学演示\第10章\查看老人保健专题信息

1 打开39健康网

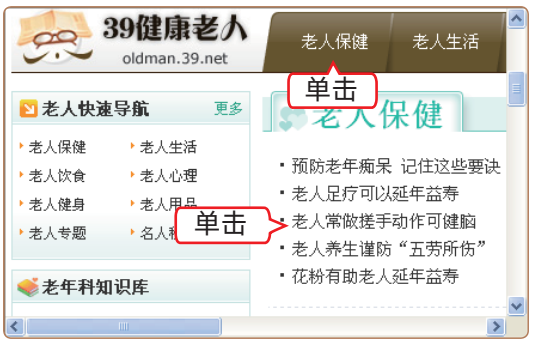
1. 在地址栏中输入网址“http://www.39.net”。
2. 单击 转到 按钮或按【Enter】键，打开39健康网。

2 进入“老人频道”

在首页下方单击“老人频道”超链接。

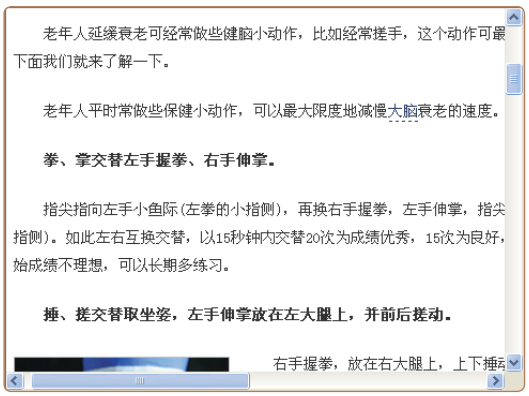
3 单击相应超链接

单击“老人保健”超链接，在打开的网页中单击相应超链接，这里单击“老人常做搓手动作可健脑”超链接。



4 查看保健信息

在打开的网页中查看相关保健信息。



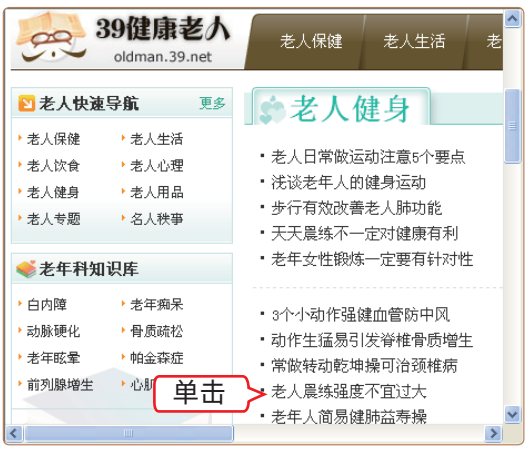
学有所得 在“老人保健”页面左侧有一个“常用老年药报价”版块，其中提供了一些老年人常用药品的价格。

5 进入“老人健身”页面

返回“老人保健”页面，单击“老人健身”超链接。

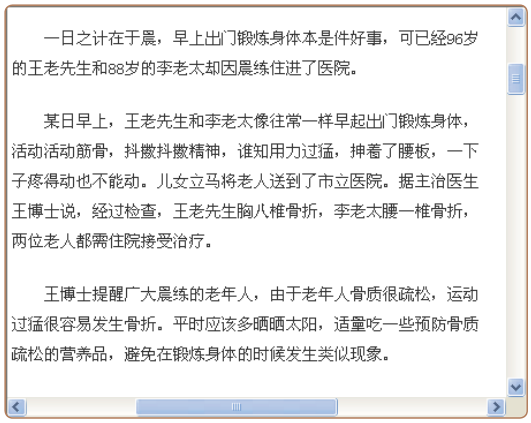
6 单击相应超链接

在打开的“老人健身”页面中单击相应超链接，这里单击“老人晨练强度不宜过大”超链接。



7 查看老人健身相关信息

在打开的网页中即可查看相关健身信息。



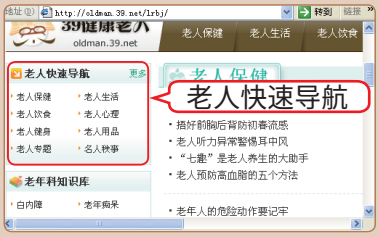
一日之计在于晨，早上出门锻炼身体本是件好事，可已经96岁的王老先生和88岁的李老太却因晨练住进了医院。

某日早上，王老先生和李老太像往常一样早起出门锻炼身体，活动活动筋骨，抖擞抖擞精神，谁知用力过猛，抻着了腰板，一下子疼得动也不能动。儿女立马将老人送到了市立医院。据主治医生王博士说，经过检查，王老先生胸八椎骨折，李老太腰一椎骨折，两位老人都需住院接受治疗。

王博士提醒广大晨练的老年人，由于老年人骨质很疏松，运动过猛很容易发生骨折。平时应该多晒晒太阳，适量吃一些预防骨质疏松的营养品，避免在锻炼身体的时候发生类似现象。

操作提示：老人快速导航

在“39健康老人”网页中有个“老人快速导航”版块，在其中单击相应的超链接，可进入分类版块。然后根据自身需要单击相应的超链接，在打开的网页中即可查看相关的老人日常保健信息。



10.2 学习保健运动

“俗话说，‘光说不练嘴把式’。学习了这么多查看保健信息的知识后，还要亲自动起来，才能起到强身健体的功效。如果担心动作不标准、不合理，可以根据网上的视频来学习。”小超提醒着老秦。

夏天比较炎热，更加适合养心，其目标是达到俗语常说的“心静自然凉”。

10.2.1 学习1小时

学习目标

- 掌握在网上学习晨练的方法。
- 掌握在网上学习太极拳的方法。
- 掌握在网上学习保健运动的一般方法。

1 学晨练

晨练是最便捷、简单的保健运动之一，可以起到很好的锻炼身体的作用。网上提供了很多晨练视频，对照视频演示来学习，很快就做出一整套合理的晨练动作。下面将在优酷网（http://www.youku.com）中观看晨练视频，其具体操作如下。

教学演示\第10章\学晨练

1 搜索晨练视频

1. 在地址栏中输入网址“http://www.youku.com”。
2. 单击 转到 按钮或按【Enter】键，打开优酷网。
3. 在“搜索”文本框中输入关键字，这里输入“中老年晨练”。
4. 单击 搜索 按钮或按【Enter】键。

2 单击相应的视频超链接

在打开的网页中显示了搜索到的中老年晨练视频，单击相应的视频超链接。

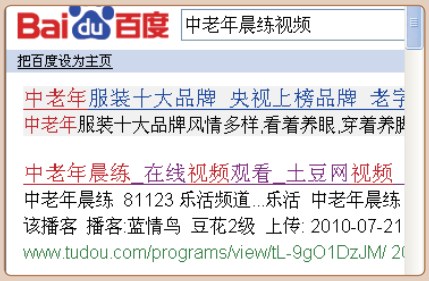
学有所得 在搜索到视频的页面中单击“最新发布”或“最多播放”超链接，可选择相关的视频选项。

3 看视频学晨练

在打开的窗口中即可查看晨练相关视频。

操作提示：百度搜索视频

在百度首页的“搜索”文本框中输入“中老年晨练视频”，单击 百度一下 按钮或按【Enter】键，在打开的网页单击相应的视频超链接，即可在打开的网页中观看晨练视频。



2 学习太极拳

太极拳是起源很久的一种拳术，讲求刚柔并济，不仅能够强身健体，还可以延年益寿。网上有专门的太极拳网站，其中提供了学习太极拳的技巧、注意事项等文字信息和视频。下面将介绍在中国太极拳网（http://www.cntaijiquan.com）中查看有关太极拳的文字信息和视频的方法。

（1）查看太极拳问答信息

在中国太极拳网首页左侧提供了“太极拳问答”版块，其中列举了一些学习太极拳的技巧提示。下面介绍查看太极拳问答信息的方法，其具体操作如下。

教学演示\第10章\查看太极拳问答信息

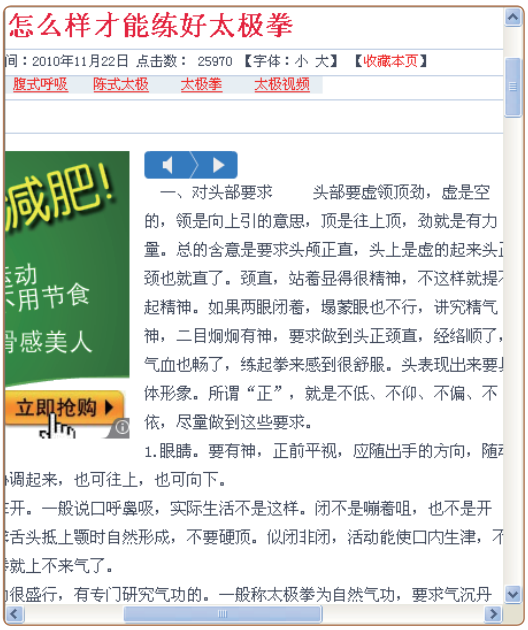
1 单击相应超链接

1. 在地址栏中输入网址“http://www.cntaijiquan.com”。
2. 单击 转到 按钮或按【Enter】键，打开中国太极拳网。
3. 在“太极拳问答”版块中单击相应超链接，这里单击“怎么样才能练好太极拳”超链接。

在百度首页中除了输入指定的保健运动，如晨练，也可以直接输入“中老年保健运动视频”进行搜索。

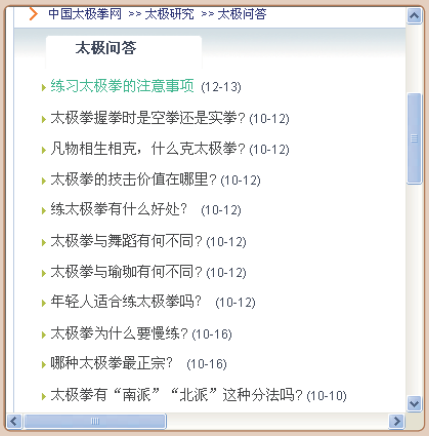
2 查看相应信息

在打开的网页中即可查看“怎么样才能练好太极拳”的相关信息。



操作提示：进入问答页面

单击中国太极拳网首页右上方的“问答”超链接，可进入“太极问答”页面，其中显示了更多的问答信息。



（2）查看太极拳图解

学习太极拳只是看文字显得不够形象，要是能以图片的方式来讲解太极拳的招式，那学习起来就很容易了。其实，在“太极拳图解”网页中便可实现看图学太极拳的目的。下面介绍查看太极拳图解的方法，其具体操作如下。

教学演示\第10章\查看太极拳图解

1 单击相应超链接

1. 在中国太极拳网首页单击“太极拳图解”超链接。
2. 在打开的“太极拳图解”页面中单击相应的超链接，这里单击“陈式太极拳后招图解”超链接。

学有所学 在中国太极拳网上方单击“健身养生”超链接，在打开的网页中单击相应超链接可查看养生保健信息。

2 查看太极拳图解

在打开的网页中即可查看太极拳图解。

操作提示：查看太极拳谱

单击上方的“太极拳谱”超链接，在打开的“太极拳谱”页面中单击相应超链接，在打开的网页中即可查看相关拳谱。

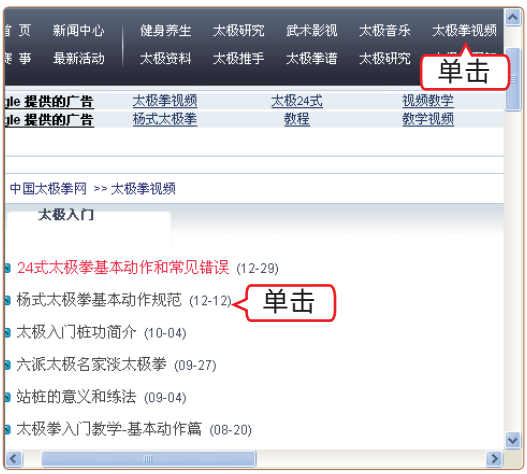
（3）观看太极拳视频

在中国太极拳网中除了查看文字、图片信息外，还可以观看太极拳演练的视频，从而更好地学习太极拳。下面介绍观看太极拳视频的方法，其具体操作如下。

教学演示\第10章\观看太极拳视频

1 单击相应超链接

在中国太极拳网首页单击“太极拳视频”超链接，在打开的页面中单击相应超链接。



2 播放视频

在打开的网页中单击▶按钮，播放视频。

在中国太极拳网上方单击“太极音乐”超链接，在打开的网页中单击相应超链接，可欣赏太极音乐。

3 观看视频

此时即可观看太极拳的教学视频。

操作提示：“太极拳视频”版块

中国太极拳网首页下方提供了“太极拳视频”版块，单击其中的超链接，可观看相关视频。

10.2.2 上机1小时：学中老年舞蹈

本例将首先打开中华舞蹈网（http://www.zhwdw.com），进入中老年舞蹈网页，查看舞蹈评论信息，然后观看中老年舞蹈教学视频。

第10章

上机目标

- **掌握在中华舞蹈网的中老年舞蹈网页中查看舞蹈信息和视频的方法。**
- **进一步掌握在网上学习保健运动的一般方法。**

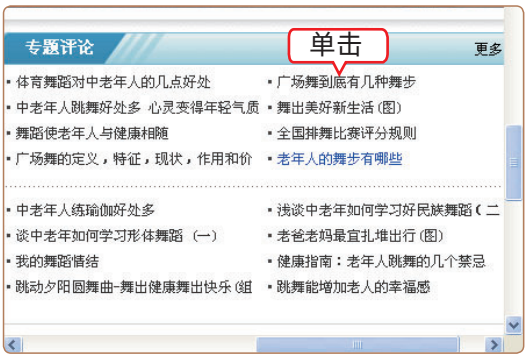
教学演示\第10章\学中老年舞蹈

1 进入中老年舞蹈网页

1. 在IE浏览器的地址栏中输入网址“http://www.zhwdw.com”。
2. 单击转到按钮或按【Enter】键，打开中华舞蹈网。
3. 单击“分类舞蹈”栏中的“中老年舞蹈”超链接。

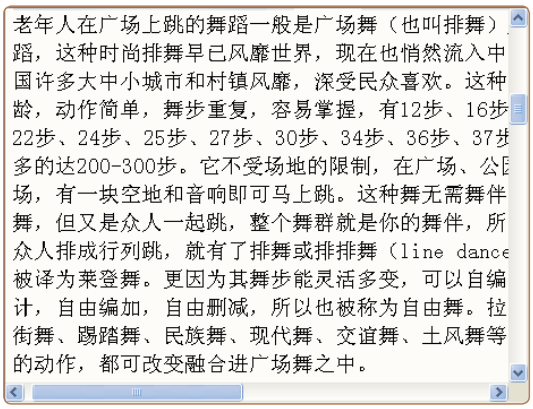
2 单击相应超链接

在中老年舞蹈网页下方的“专题评论”版块中单击相应超链接。



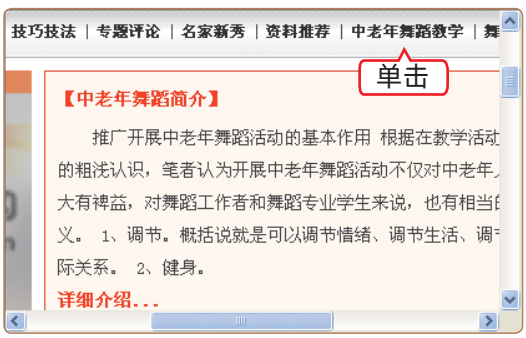
3 查看相关文字信息

在打开的网页中即可查看相关信息。



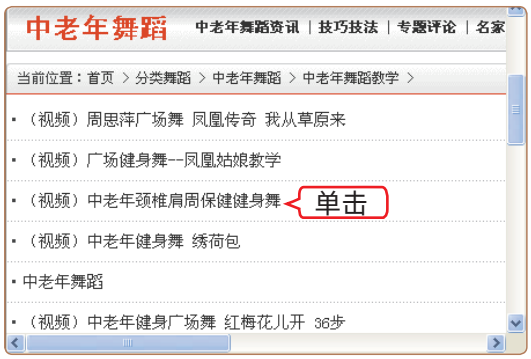
4 进入中老年舞蹈教学页面

在中老年舞蹈页面中单击“中老年舞蹈教学”超链接。



5 单击视频超链接

在打开的网页中单击“中老年颈椎肩周保健健身舞”超链接。



6 播放中老年舞蹈视频

在打开的网页中单击“播放”按钮，播放视频。

7 观看中老年舞蹈视频

此时即可按照视频演示开始学习舞蹈。

在中老年舞蹈网页中单击“舞蹈图片”超链接，在打开的网页中可欣赏舞蹈图片。

10.3 跟着视频做练习1小时：学习广场舞

本章的知识点较少，掌握起来相对比较容易，但是要做到熟练的程度，还需要经过不断的练习。为了帮助老秦更加熟练地应用本章的操作知识，小超决定让他做下面的练习。

首先打开中老年广场舞网（http://www.1see.net），在资讯交流版块中查看广场舞交流信息，然后观看广场舞教学视频，学习广场舞。

操作提示：

1. 在IE浏览器地址栏中输入网址“http://www.1see.net”。
2. 按【Enter】键，打开中老年广场舞网。
3. 在“广场舞资讯交流”版块中单击“更多”超链接。
4. 在打开的网页单击相应超链接，查看广场舞交流信息。
5. 在网页上方单击“广场舞视频教学”超链接。
6. 在打开的网页中浏览并选择想要学习的视频选项。
7. 在打开的网页中单击“播放”按钮，开始播放广场舞教学视频。

视频演示\第10章\学习广场舞

10.4 秘技偷偷报

老秦问小超：“除了在浏览器地址栏中输入网址来打开网站外，还有什么其他简单实用的方法吗？”小超告诉老秦：“当然有了。下面我就告诉您如何通过文字超链接打开网站以及提高查看有用网页和信息速度的小技巧。”

1 添加“39健康老人网”到收藏夹

如果只是关注网站中的某个网页，例如关注39健康网中的“39健康老人”网页，可将其添加到收藏夹，以后每次启动IE浏览器即可快速进入该网页。其方法很简单，进入39健康网，单击“老人频道”超链接，在打开的网页中选择【收藏】/【添加到收藏夹】命令，即可将“39健康老人”网页添加到收藏夹。

2 通过文字链接打开网站

如果要打开网站的网址有很长一串，则很难记住。此时除了可以将该网站网址收藏到收藏夹外，还可以通过文字超链接打开该网站。例如，要打开中国太极拳网，首先在百度“搜索”文本框中输入网名“中国太极拳网”，单击“百度一下”按钮进行搜索，然后在打开的网页中单击对应的超链接即可。

学有所学 在专门为中老年人开辟的养生保健或学习保健运动的网站中都有生活常识类的小百科。