第一步，打开百度 <http://www.baidu.com/>

第二步，输入关键词搜索：

第三步，在搜索结果中找到开头的网站，点击打开。可能在第二页。如下图：



第四步，正常打开网站浏览页面，最少浏览5个页面。浏览的时候，要适当拖动滚动条，不能一次性连续打开多个页面，每个页面停留1分钟左右。

备注：将上面的每一步操作截图上传，截图需要带电脑右下角的时间。