



电脑报 总策划
<http://www.yesky.com>



系统、数据 急救与恢复

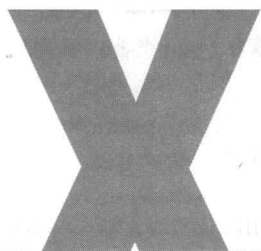
C O M P U T E R B A B Y

包骏杰 编著



- ◆ 系统瘫痪后的紧急救援
- ◆ 驱动、配置与重要数据的恢复
- ◆ 注册表备份与遭恶意修改后的恢复
- ◆ 密码遗忘的挽救办法
- ◆ 受损文件的急救处理
- ◆ 硬件损坏时的数据急救

▲ 重庆出版社



XiTong ShuJu JiJiu Yu HuiFu

系统、数据急救与恢复

包骏杰 编著

▲ 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

系统、数据急救与恢复 / 包俊杰著. —重庆: 重庆出版社, 2003

(电脑宝贝)

ISBN 7-5366-6410-9

I. 系... II. 包... III. 磁盘存储器—基本知识
IV. TP333.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083974号

责任编辑: 朱子文

特邀编辑: 黄继东

封面设计: 蕙 荏

包俊杰 编著

系统、数据急救与恢复

重庆出版社出版、发行
重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 10.125 字数: 300千字
2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷
印数: 1-5 000

*

ISBN 7-5366-6410-9 / TP · 136
全套定价: 50.00元

前言

你可能已感受到当今时代是一个数字信息的时代，也是电脑的时代。一个人不懂电脑，那就意味着他不仅会失去许多就业和深造的机会，同时也失去了现代化生活的乐趣……

现代人生活节奏快捷，充分利用各种时间进行有关活动，在各个方面都越来越呈现出“快餐文化”的特点。在学习知识方面更是追求实用、方便、快捷，希望在较短的时间内学到最有用的东西。电脑宝贝系列丛书正是为了适应现代人的这种生活方式，从实际应用出发，突出学习中的“简约性”，抛开繁琐的理论知识。其内容立足于“玩”和“实用”，以大量精美的图片、直观易懂的风格、轻松休闲的语言、新颖实用的技巧，生动地展现了电脑应用的无穷魅力。从一些个性化的、有趣实用的操作和设置中，让你充分体会到学习电脑的乐趣，快速掌握电脑知识。

为了方便你随时进行学习，电脑宝贝系列丛书采用“小巧玲珑”的开本形式，本着“实用、省事、简单、直观”的原则组织内容，使你无论在学校、办公室、网吧、公交车上……都能轻轻松松地学习电脑知识，逐步走入电脑的世界，是你学习电脑最佳“口袋”读本！

电脑宝贝系列丛书包括《电脑上手就这么简单》、《多操作系统安装、应用与维护》、《系统、数据急救与恢复》、《刻光盘实用速查手册》、《黑客攻防完全揭秘》共5本，所涉及的内容均为当前电脑应用的热点话题，也是电脑用户迫切需要掌握的知识、技巧。

通过阅读电脑宝贝系列丛书你将学到大量“鲜为人知”的实用技巧和维护方法！

编者

2003年11月

内 容 提 要

电脑使用一段时间后，里面保存的资料往往比电脑硬件本身更值钱，对个人用户而言，它保存了通讯记录、系统设置、下载的小说、图片、电影甚至几个月来辛苦打来的游戏记录，对于企业用户而言，它保存了客户资料、进销存记录、现金流量等等重要记录，它的价值往往不是数字可以计量的。

可能很多读者都有过电脑资料丢失的经历。造成电脑资料丢失的原因有很多，有操作不当的误删除、误格式化、错误覆盖，有木马、病毒、黑客的故意破坏，有硬件损坏带来的无法读取、无法引导……怎样在这些问题发生前进行必要的准备，怎样在问题发生后进行最大限度的抢救，把损失降到最小，就是本书要介绍给大家的。在这里，我们将告诉你如何恢复崩溃的操作系统、如何拯救金子般贵重的数据，成为电脑危难之时的救命“稻草”。

目 录

CONTENTS

电脑宝贝

第1章 操作系统的故障恢复

1.1 Windows 98 系统的死机原因剖析	1
1.2 Windows 98 的备份与恢复	4
1.2.1 如何使用系统自带的备份工具	4
1.2.2 怎样创建“备份”作业	5
1.2.3 系统出现一般性故障时的恢复	9
1.2.4 系统瘫痪后的紧急恢复	13
1.3 系统启动盘的制作方法	15
1.4 Windows 98 系统启动盘的应用	18
1.4.1 用 Windows 98 系统启动盘解决常见启动问题	18
1.4.2 Windows 98 启动盘的特殊应用技巧	19
1.5 Windows XP 系统故障的恢复	22
1.5.1 认识 Windows XP 的系统恢复	22
1.5.2 Windows XP 备份与恢复实战	24
1.5.3 使用 Windows XP 的几种“忌讳”	28

第2章 重要数据的恢复

2.1 备份驱动程序	31
2.1.1 Windows 自带的驱动程序备份方法	31
2.1.2 用驱动程序备份专家备份驱动程序	38
2.2 系统配置的备份与恢复	39
2.2.1 启动文件的备份与恢复	39
2.2.2 使用 DSKprobe 备份与恢复分区表、主引导记录、FAT 表 ...	40
2.2.3 在 Windows XP 下进行文件和设置转移	45

2.2.4 用 Desktop DNA 移植 Windows 9x/Me 的文件和设置	49
2.2.5 输入法的数据备份与恢复	53
2.3 IE 数据的备份与恢复	57
2.3.1 收藏夹的备份	57
2.3.2 IE 缓存与 Cookies 的备份	62
2.3.3 IE 的好管家——TweakIE	64
2.4 OE 的备份	67
2.4.1 Windows 下的 OE 备份	67
2.4.2 用 OE Backup 备份 OE 信息	74
2.5 Foxmail 数据的备份	76
2.6 QQ 数据的备份与恢复	80
2.6.1 QQ 数据的备份	80
2.6.2 用 QQ 自由人备份 QQ	82
2.6.3 用爱 Q 精灵备份	85
2.6.4 随身 Q 型 USB 硬盘	86
2.7 MSN Message 聊天信息的备份与恢复	87
2.7.1 用 Messenger Plus! Extension 备份 MSN 5.0	87
2.7.2 用 Messenger Backup 备份 MSN 5.0	88
2.7.3 MSN 6.0 如何保存聊天记录	92
2.8 杀毒软件的备份与恢复	93
2.9 下载工具的备份与恢复	94
2.9.1 Netants 关键信息的备份与恢复	94
2.9.2 FlashGet 关键数据的备份与恢复	95
2.9.3 Ftp 上传下载利器——Cuteftp Pro 2.0	95
2.10 其他数据的备份与恢复	97
2.10.1 金山词霸用户词典备份	97
2.10.2 备份 WinRAR 的设置	98
2.10.3 Office 个性设置的备份	100

第3章 注册表恢复

3.1 注册表的备份与恢复	102
3.1.1 注册表的备份与恢复	102
3.1.2 注册表急救术	113
3.2 恢复被注册表恶意修改的 IE	118
3.2.1 修改用户 IE 浏览器的标题栏	118
3.2.2 修改用户 IE 浏览器默认主页的设置	121
3.2.3 修改 IE 右键弹出菜单	131
3.2.4 其他恶意修改的恢复	132

第4章 密码遗忘的恢复

4.1 屏幕保护密码的恢复	135
4.1.1 设置屏幕保护密码	135
4.1.2 屏幕保护密码的恢复	136
4.1.3 如何获取屏保的密码	137
4.2 压缩文件密码攻防	140
4.2.1 为压缩文件加密	140
4.2.2 压缩文件是怎么被恢复的	141
4.3 办公软件的安全防护	142
4.3.1 办公软件的加密	142
4.3.2 办公软件加密的恢复	145
4.4 BIOS 密码恢复	147
4.4.1 用 BIOS 加密计算机	147
4.4.2 BIOS 密码的恢复	147
4.5 Windows 登录口令的恢复	154
4.5.1 Windows 9X 系统登录口令的解密	154

4.5.2 Windows NT/2000 登录口令的解密	155
-------------------------------------	-----

第5章 受损文件的急救

5.1 常用办公文档损坏的恢复	163
5.1.1 “自动恢复”功能拯救 Word 文档	163
5.1.2 防止 Word 文件损坏的方法	165
5.1.3 尼姆达感染 Word 的解决方法	170
5.1.4 受损 WPS 文件的修复	170
5.2 压缩包文件损坏的恢复	172
5.2.1 使用 WinRAR 修复压缩包	172
5.2.2 使用 Zip Magic 修复压缩文件	174
5.2.3 ZipMagic 4.0 使用技巧	179
5.3 BIOS 的备份与升级失败后的挽救	180
5.3.1 BIOS 升级失败的一般类型与原因	180
5.3.2 主板 BIOS 升级失败的紧急恢复	183
5.3.3 显示卡 BIOS 升级失败后的拯救	191
5.3.4 保护你的 BIOS 不被损坏	192
5.3.5 解决升级 BIOS 后的异常问题	196
5.3.6 加装恢复精灵——让系统数据更安全	199
5.4 误删除文件的恢复	207
5.4.1 在 Windows 下恢复丢失的文件	207
5.4.2 基于 MS-DOS 的数据恢复方法	215
5.4.3 文件丢失后的一般性恢复手段	219
5.5 被修改文件的恢复	221
5.5.1 被修改文件的症状有哪些	221
5.5.2 利用 Goback 恢复被修改的文件	222
5.6 系统文件丢失的恢复	227
5.6.1 排除误删除文件的原因	227
5.6.2 Windows 系统丢失文件恢复实战	228

5.7 音频与视频文件的修复	234
5.7.1 受损 RM 文件的修复	234
5.7.2 使用 ASFTools 修复 ASF 与 WMA 文件	236
5.8 数据的恢复	238
5.8.1 数据破坏后的紧急恢复	238
5.8.2 硬盘是如何存储数据的	240
5.8.3 用 WinHex 抢救丢失的硬盘数据	241
5.8.4 受损文件还原 GetDataBack	244

第 6 章 硬件损坏时的数据急救

6.1 硬盘主引导区故障的恢复	249
6.1.1 无主引导区故障的恢复	249
6.1.2 主引导记录损坏的恢复	252
6.2 硬盘分区表故障的恢复	254
6.2.1 分区表一般故障的恢复	254
6.2.2 拯救分区表的能手 Disk Man	257
6.2.3 硬盘死锁故障的恢复	263
6.3 磁盘文件丢失的恢复	265
6.3.1 零磁道物理坏道的恢复	265
6.3.2 其他坏道的恢复	266
6.4 如何恢复破损软盘中的数据	268
6.4.1 用 BadCopy 挽救软盘数据	268
6.4.2 用 Hdcopy 修复软盘	269
6.4.3 软盘坏道修复专家 BadCopy	270
6.5 NTFS 分区的数据恢复	274
6.5.1 NTFS 文件系统的特点	274
6.5.2 用 NTFS 修复数据	275
6.5.3 高速缓存与数据修复	276
6.5.4 NTFS 坏扇区的数据拯救	276

第7章 常用备份与恢复工具软件

7.1 功能强大的备份工具 Backup2001 pro	277
7.2 Windows 98 自带磁盘备份工具的使用	283
7.3 软盘数据恢复大师 HD-COPY	289
7.4 功能强劲的数据恢复工具 RecoverNT	294
7.5 反删除工具 Revival	297
7.6 反删除专家 Recover 4 all	299
7.7 Linux 系统的反删除方法	300
7.8 反格式化软件 Unformat	303
7.9 如何用 CD-RW 备份数据	304
7.10 用 Nero Burning Rom 把数据备份到光盘中	309

第 1 章

操作系统的故障恢复

1.1 Windows 98 系统的死机原因剖析

Windows 98 是一款使用广泛的操作系统，它的不稳定性也是非常的“有名”的。现在我们就来分析一下导致 Windows 98 频频死机的原因。

1. 系统文件的误删除

由于 Windows 98 启动需要有 Command.com、Io.sys、Msdos.sys 等文件，如果这些文件遭破坏或被误删除，将无法进入 Windows 98 窗口界面。

解决方法：

(1) 使用同版本操作系统的启动盘启动计算机，然后键入“SYS C:”，重新传送系统文件即可。

(2) 用应急盘恢复。

2. 初始化文件遭破坏

由于 Windows 98 启动需要读取 System.ini、Win.ini 和注册表文件，如果 C 盘根目录下有 Config.sys、Autoexec.bat 文件，这两个文件也会被读取。只要这些文件中存在错误信息都可能出现死机，特别是 System.ini、Win.ini 和注册表文件尤为重要。

解决方法：常备份这些文件，当它们被破坏后再拷贝回来就可恢复正常。

若是因注册表损坏而引起的死机现象。可用下面的方法解决：

Windows 系统中的注册表是一个很危险的地方，一般情况下不要修改。如果出现误删的问题，可以将备份的注册表恢复过来。具体方法是启动电脑到纯 DOS 状态下，然后进入到 Windows 的目录下，执行一下命令：

```
attrib -h -r -s system.da0
```

```
atttib -h -r -s user.da0
```



```
copy user.da0 user.dat
```

3. 动态链接库文件 (DLL) 丢失

解决方法:

(2) 如果系统报错“...找不到xxx.dll文件”时,可以到其他计算机上找这个文件,再把它复制到相关目录下即可(一般操作系统会提示在什么目录下丢失了DLL文件)。

这种情况是常见的，如在 Windows 98 中运行那些在 DOS 或 Windows 3.1 中运行良好的 16 位应用软件。Windows 98 是 32 位的，尽管它号称兼容，但是有许多地方是无法与 16 位应用程序协调的。还有一些情况，如在 Windows 98 下正常使用的外设驱动程序，当操作系统升级后，可能会出现问題，使系统死机或不能正常启动。遇到这种情况应该找到硬件的新版驱动程序重新安装。

不要把软件安装所在的目录直接删掉，如果直接删掉的话，注册表以及 **Windows** 目录中会有很多垃圾存在，久而久之，系统也会变得不稳定而引起死机。最好使用程序自带的卸载程序（一般情况下应用软件都会带有卸载程序的），如果该软件确实没有自带的卸载程序，那就使用控制面板的“添加 / 删除”程序。

6. 启动的程序太多

如果在系统中同时执行了几步操作，或者将好几个软件一起运行，就会使系统资源消耗殆尽，甚至使个别程序需要的数据在内存或虚拟内存中找不到，出现异常错误。如果出现这种情况，你可以关掉一些应用程序的启动程序，比如超级解霸的自动播放伺服器等。具体的方法是：顺系统中点击“开始/运行”，打开“运行”对话框，在对话框中输入“Msconfig”，就会弹出“系统配置实用程序”窗口，选择其中的“启动”项，把里面一些系统不需要的应用程序的启动程序前的钩去掉就可以了。如图 1-1 所示：

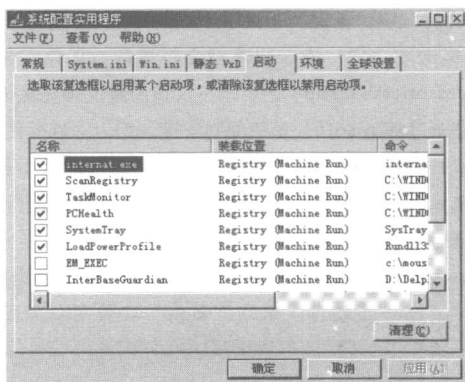


图 1-1

7. 内存中冲突

有时候运行各种软件都正常，但是却忽然间莫名其妙地死机，重新启动后运行这些应用程序又十分正常，这是一种假死机现象。出现的原因多是 Windows 98 的内存资源冲突。大家知道，应用软件是在内存中运行的，而关闭应用软件后即可释放内存空间。但是有些应用软件由于设计的原因，即使在关闭后也无法彻底释放内存，当别的软件需要使用这一块内存地址时，就会出现冲突。



1.2 Windows 98 的备份与恢复

在操作计算机的过程中，偶尔出现误操作、系统出错或者其他意外，都可能导致数据的缺损或丢失。如果用户事先采取了补救措施，利用“备份”工具保存了这些数据，那么在遇到这种意外情况时，就可以即时对系统进行恢复，避免让自己辛辛苦苦的工作成果化为乌有。

1.2.1 如何使用系统自带的备份工具

Windows 98 操作系统的“备份”工具为用户提供了一个文件备份、打开和还原的功能。该“备份”工具属于选装项，在安装 Windows 98 操作系统时只要你选取了它，安装程序就会将该备份工具安装在“\Program Files\Accessories\Backup”的目录下（该工具没有安装在 Windows 98 的目录下，这也是 Microsoft 公司的周到安排，因为这样即使 Windows 98 操作系统部分功能丧失后，该“备份”工具也能够运行，使它发挥应有的作用）。如果未安装“备份”工具，也不要紧，通过运行“控制面板”中的“添加/删除”程序可以重新安装。

在 Windows 98 的“开始菜单”中选择“程序”，再选择“附件”中的“系统工具”，下一步就可以启动“备份”工具了，如图 1-2 所示：

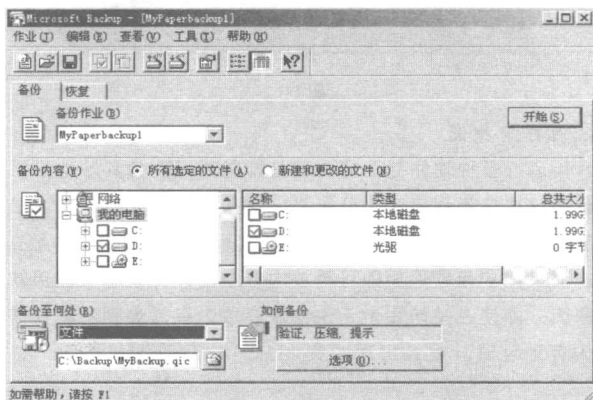


图 1-2

“备份”工具启动后，出现的是它的主界面，这里告诉你可以把想

要备份的文件备份到软盘、硬盘、磁带机或其他媒体上。还询问你想做什么：是“新建备份作业”、“打开现有的备份文件”还是“还原备份文件”，如图 1-3 所示：

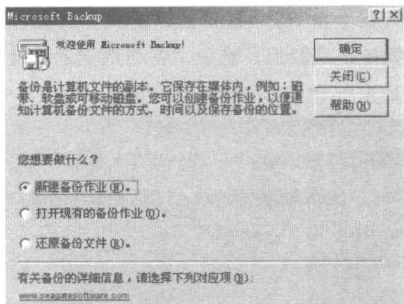


图 1-3

1. 新建备份作业

“新建备份作业”的功能主要是供用户对备份的范围进行选择：是“对本地驱动器进行完全备份”，还是“备份所选定的文件、文件夹和驱动器”？并且可以对备份的文件按 1.5 : 1 到 2.4 : 1 的比例进行压缩（其压缩比例由该工具自动浮动控制），以节省磁盘空间。还可以对备份作业进行修改、删除等操作。

2. 打开现有的备份文件

“打开现有的备份文件”的功能主要是便于用户对自己所备份的文件、文件夹等进行查阅、修改、删除和还原等。

3. 还原备份文件

“还原备份文件”的功能主要是将备份在软盘、硬盘、磁带机和其他媒体上的“备份文件”（其后缀名为 *.qic），用来对已经存在问题、甚至瘫痪的系统进行文件、文件夹、驱动器和整个本地驱动器的还原，使文件和系统恢复正常。

1.2.2 怎样创建“备份”作业

下面以备份一个文件为例子，介绍如何备份选定的文件、文件夹和驱动器的简要操作方法。



备份向导会提示你是“备份我的电脑”还是“备份选定的文件、文件夹和驱动器”。“备份我的电脑”是指对你的电脑中储存在整个硬盘中的数据 and 设置进行完全备份。“备份选定的文件、文件夹和驱动器”是备份你所选择要备份的数据。选中“备份选定的文件、文件夹和驱动器”选项，如图 1-4 所示：



单击“下一步”按钮，向导要求你选择需要备份的数据，在所需要备份的文件前打上钩即可，如图 1-5 所示：



单击“下一步”按钮，向导会询问是备份“所有选定的文件”还是“新建与已更改的文件”。“所有选择的文件”是指你所选中的文件夹或某一驱动器的全部文件；而“新建与已经更改的文件”，是指只备份上