

盘点2008~2009年度软件与网络类15大热门应用专题
汇总2008~2009年度软件与网络类50组热点快报
聚集2008~2009年度软件与网络类1000余条实战技巧

2009 电脑软装备

康轩文化 编著

15大应用专题

Windows Vista系统优化、Office 2007办公应用、办公辅助软件、图片浏览与处理、多媒体播放与编辑工具、光盘刻录、局域网与Internet时尚应用、数据备份、系统安全与病毒查杀

50组热点快报

Windows Vista系统优化详细设置、轻松使用Office 2007、必备工具软件、多媒体播放工具、创作自己的小电影、网络聊天、电子邮件、搜索引擎、资源下载、网上影音娱乐、火狐浏览器、系统安全防护与病毒查杀

1000余条实战技巧

使用Windows优化大师和超级兔子魔法设置、电源配置、修复IE、词典与翻译软件、使用桌面助手、使用光影魔术手、创建电子相册、音频转换与优化、网上炒股、建立自己的blog根据地、使用卡巴斯基与金山毒霸、卸载流氓软件

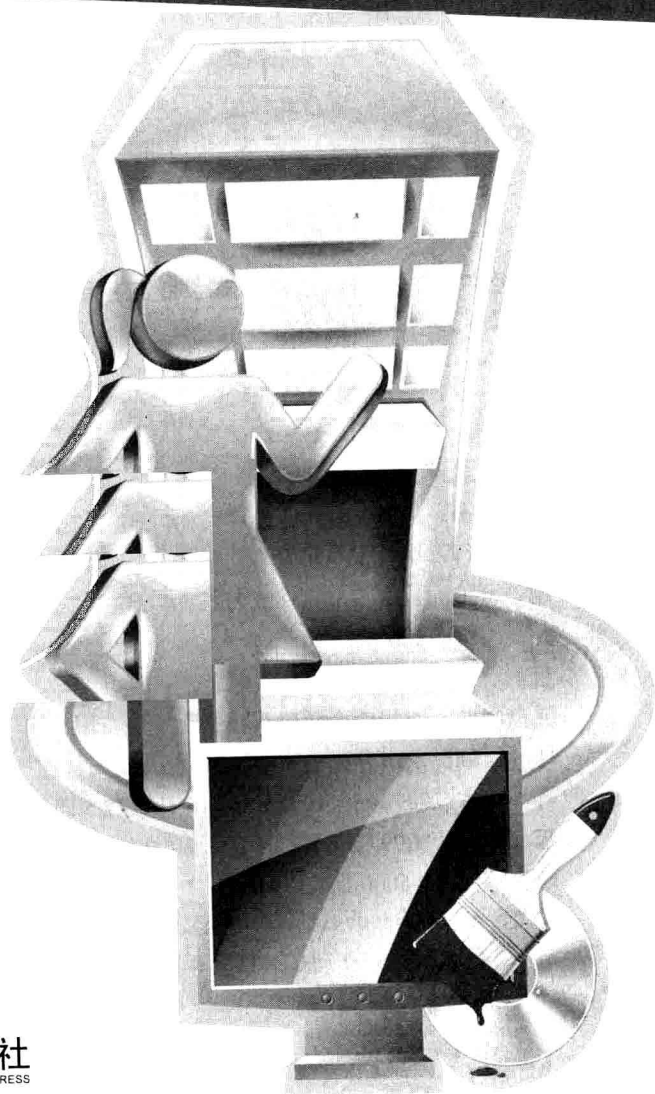
多媒体自学光盘

- 虚拟人物互动教学
- 全程多媒体语音讲解
- 附：键盘指法练习和五笔练习软件



2009 电脑软装备

康轩文化 编著



内 容 提 要

本书荟萃 2008~2009 年度最新软件及热点网络应用，详细介绍了日常电脑应用中的各类工具软件。全书涵盖 15 大应用专题，精选近百个热门软件，充分考虑每个软件的实用性和趣味性，并以其最新版本进行讲解。

本书主要包括：系统优化、办公应用、图片浏览与处理、多媒体播放与编辑、光盘刻录、局域网应用、网络连接、网上冲浪、资源下载、数据恢复、系统安全等方面主流工具软件的使用方法及技巧。从软件的基本应用，到高级技巧，再到应用过程中可能遇到的各种疑难故障，带领用户进入多姿多彩的软件世界。

“工欲善其事，必先利其器”。通过本书的学习，用户将了解到电脑在更多方面的应用，并用更多的软件武装自己的电脑，让其发挥最大的作用。本书适合有一定基础的电脑爱好者阅读和收藏。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，翻版必究

书 名：2009 电脑软装备

编 著：康轩文化

出版发行：电脑报电子音像出版社

地 址：重庆市双钢路 3 号科协大厦

邮 编：400013

经 销：全国新华书店、软件连锁店

光盘制作：四川莹山数码科技文化发展有限公司

印 刷：重庆升光电力印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 16 开 17.5 印张

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-5000 册

版 本 号：ISBN 978-7-89476-082-1

定 价：28.00 元（ICD+配套手册）

如今,电脑已经成为人们生活、办公和娱乐的重要工具。同时,电脑的应用范围也在飞速地扩张,学会并熟练使用电脑,已逐渐成为信息社会中人们应掌握的基本技能。

经过数月的精心制作,我们的系列丛书之《2009》隆重登场了。

本系列图书自发行以来,一直受到广大读者的好评。随着电脑及相关技术的迅速发展,读者都希望了解最新的信息,掌握最实用的技术。我们经过多年的潜心研究和经验积累,不断突破,以“最新、最热门、最实用”为编辑宗旨,打造了这套电脑用户首选DIY品牌图书。

丛书主要内容

《2009》系列丛书内容涉及面广,适合不同层次、不同兴趣爱好的读者选择阅读。整套丛书包含3个子系列:基础入门、技巧提高及图形图像,分别针对毫无基础的入门读者和有一定基础但需要提高的电脑爱好者,以及图形图像爱好者。丛书分类如下:

类别	图书	读者对象
基础入门	《2009 电脑入门完全自学手册》	适合刚接触电脑的初级入门用户,以及各行业需要学习电脑操作的人员。
	《2009 电脑上网完全自学手册》	
	《2009 电脑办公完全自学手册》	
	《2009 Office 2007 完全自学手册》	
	《2009 Word 2007 完全自学手册》	
	《2009 Excel 2007 完全自学手册》	
	《2009 Windows Vista 完全自学手册》	
技巧提高	《2009 电脑硬装备》	适合有一定基础,需要对某一类技术进行深入学习的电脑爱好者和专业技术人员。
	《2009 电脑软装备》	
	《2009 系统安装与重装》	
	《2009 笔记本电脑全攻略》	
	《2009 网管员必读》	
	《2009 电脑故障排查实例》	
	《2009 注册表全攻略》	
图形图像	《2009 Photoshop CS3 图像处理》	适合爱好图形图像设计与制作的初、中级用户,以及希望从事该行业的自学者。
	《2009 AutoCAD 2009 绘图基础》	
	《2009 Flash CS3 动画制作》	

丛书主要特色

本系列图书自2004年首次出版以来,从《2004》、《2005》、《2006》、《2007》、《2008》到《2009》,历经6年出版,丛书畅销100多万册。丛书主要特色如下:

1. 分类明确,循序渐进

《2009》系列在为电脑爱好者提供最新信息和经验技巧的同时,还为电脑初学者准备了基础入门类的图书,让新手在最短的时间内步入高手行列。新手读者可以从入门类到提高类,循

序渐进地学习。

2. 汇聚热点，同步更新

丛书覆盖目前电脑应用中最流行、最适用的热点领域，包括：电脑上网、电脑办公、Office 软件、电脑硬件、电脑软件、操作系统、笔记本电脑、电脑故障、注册表、局域网、Photoshop、AutoCAD、Flash 等。

我们将根据电脑市场的走向和技术的不断更新，每年推出新的升级版丛书，让读者轻松学习，做到完全 DIY。

3. 双栏排版，内容丰富

丛书采用双栏排版，版式力求新颖、美观、紧凑，类似杂志风格的排版方式，既能提高读者的阅读兴趣，也节省了费用，超值实用。

4. 书盘结合，轻松学习

图书与交互式多媒体自学光盘配套使用，构成立体的教学环境。光盘具有直观、生动、交互性强等特点，和书中知识点相互补充，扩大了信息量，学习起来更加轻松。

光盘使用说明

丛书配套的多媒体自学光盘采用虚拟人物场景式教学，全程真人语音讲解，使读者可以更直接生动地进行学习，达到无师自通的效果。光盘使用方法如下：

第 1 步 将光盘放入光驱，几秒钟后光盘会自动运行。

如光盘没有自动运行，可在“我的电脑”窗口中双击光驱所在盘符。

第 2 步 光盘运行后在其主界面中可以看到许多菜单项，将鼠标指针移到菜单上并单击，即可进入相关内容的讲解界面。

第 3 步 接下来读者可以根据演示内容进行学习，并且可以通过单击界面下方的按钮进行相应的控制。



第1章 Windows Vista 系统优化

1.1 系统优化设置.....	1
1.1.1 显示性能优化.....	1
1.1.2 程序性能优化.....	3
1.1.3 内存性能优化.....	4
1.1.4 磁盘性能优化.....	6
1.1.5 电源性能优化.....	8
1.2 Windows 优化大师.....	9
1.2.1 自动优化系统.....	9
1.2.2 系统清理维护.....	11
1.3 超级兔子.....	12
1.3.1 超级兔子魔法设置.....	12
1.3.2 IE 修复专家.....	13
1.3.3 超级兔子安全助手.....	14

第2章 办公利器 Office 2007

2.1 全新体验 Office 2007.....	16
2.1.1 安装 Office 2007.....	16
2.1.2 Word 2007 的新增功能.....	18
2.1.3 Excel 2007 的新增功能.....	19
2.2 Word 2007 应用技巧.....	21
2.2.1 对文本进行强制换行.....	21
2.2.2 将英文字母变为大写格式.....	21
2.2.3 禁用智能剪切和粘贴功能.....	22
2.2.4 进行同音英文查找.....	22
2.2.5 将文字替换为图片.....	22
2.2.6 重复最后一步操作.....	23
2.2.7 设置纵横混排.....	23
2.2.8 将简体中文转换为繁体.....	23
2.2.9 在英文单词中换行.....	24
2.2.10 避免段落内分页.....	24
2.2.11 解决标点对齐溢出.....	24
2.2.12 解决最后一页出现孤行.....	24
2.2.13 用图片自定义项目符号.....	25
2.2.14 插入横线分割页面.....	25
2.2.15 调整图片亮度、对比度及重新着色.....	25
2.2.16 控制下一个段落在偶数页出现.....	25
2.2.17 让奇偶页使用不同的页眉页脚.....	25

2.2.18 避免最后一页只有少量内容.....	26
2.2.19 去除格式标记.....	26
2.2.20 在同一张纸上打印多页内容.....	26

2.3 Excel 2007 应用技巧.....	26
2.3.1 快速输入有规律的内容.....	26
2.3.2 快速输入相同的内容.....	27
2.3.3 将数字转换为大写.....	27
2.3.4 设置数字输入范围.....	28
2.3.5 控制字符长度.....	28
2.3.6 在一个工作簿的多张工作表中 输入相同的数据.....	29
2.3.7 自动更正句首字母大写.....	29
2.3.8 轻松实现行列交换.....	29
2.3.9 清除单元格的内容、格式、批注等	29
2.3.10 制作斜线表头.....	30
2.3.11 更改网格线的颜色.....	30
2.3.12 隐藏单元格数据.....	30
2.3.13 冻结工作表.....	30
2.3.14 将替换范围扩大到整个工作簿	31
2.3.15 更改回车键的功能.....	31
2.3.16 定义常量名称.....	32
2.3.17 利用名称框定义单元格名称.....	32
2.3.18 快速选取公式所引用的单元格	32
2.3.19 快速查找使用了公式的单元格	32
2.3.20 不输入“=”号也可以输入公式	33
2.3.21 保护公式不被修改.....	33
2.3.22 利用“公式求值”验证结果.....	34
2.3.23 打印指定的页数.....	34
2.4 PowerPoint 应用技巧.....	34
2.4.1 使文本跟随演讲者显示.....	34
2.4.2 组合图形.....	35
2.4.3 插入文件中的音乐.....	35
2.4.4 插入连续播放的音乐.....	36
2.4.5 导入 Flash 动画.....	36
2.4.6 插入视频文件.....	37

2.4.7 更改超链接文字的颜色.....	37
2.4.8 带走自己的字体	38
2.4.9 应用配色方案	38
2.4.10 编辑配色方案	38
2.4.11 设置幻灯片的换片方式.....	39
2.4.12 设置幻灯片内容的进入效果.....	39
2.4.13 添加强调动画效果.....	39
2.4.14 添加自定义的动作路径.....	39
2.4.15 设置动态的图表预览效果.....	40
2.4.16 为幻灯片添加电影字幕效果.....	40
2.4.17 让文字与旁白同步.....	40
2.4.18 隐藏鼠标指针	41
2.4.19 插入黑屏图像	41
2.4.20 在放映过程中运行其他程序.....	41

第3章 办公辅助软件

3.1 桌面辞典金山词霸	42
3.1.1 查词词典	42
3.1.2 屏幕取词	44
3.1.3 特色工具	44
3.2 翻译利器金山快译	45
3.2.1 快速网页翻译	45
3.2.2 全文翻译	45
3.2.3 软件汉化	46
3.2.4 英文写作助理	47
3.3 PDF 阅读 Adobe Reader.....	47
3.3.1 安装和启动 Adobe Reader.....	47
3.3.2 阅读 PDF 文档	48
3.3.3 将 PDF 中的文字导出到文本文件中.....	48
3.3.4 使用快照工具	49
3.4 超星图书阅览器.....	49
3.4.1 注册用户	50
3.4.2 打开书目	51
3.4.3 查找书目	52
3.4.4 使用书签	53
3.5 压缩专家 WinRAR.....	53
3.5.1 加密压缩重要文件.....	53
3.5.2 在 WinRAR 中设置汉字密码.....	54

3.5.3 自动加密压缩文件.....	54
3.5.4 将文件压缩为 EXE 可执行文件.....	54
3.5.5 使用分卷压缩功能切割大文件.....	55
3.5.6 用 WinRAR 制作串烧音乐.....	55
3.5.7 修复损坏的压缩文件.....	56

3.6 桌面精灵.....	56
3.6.1 桌面精灵界面	57
3.6.2 查看电视节目表	57
3.6.3 设置闹铃	58
3.7 实创桌面助手.....	58
3.7.1 添加工作任务	58
3.7.2 管理工作任务	59
3.7.3 使用定时提醒	60
3.7.4 使用万年历	61

第4章 图片浏览与处理

4.1 图片浏览工具 ACDSee.....	62
4.1.1 操作界面	62
4.1.2 浏览图片	63
4.1.3 设置桌面墙纸	63
4.1.4 使用 ACDSee 批量重命名图像文件.....	63
4.1.5 添加图片效果	63
4.1.6 调整图片大小	64
4.1.7 批量转换文件格式.....	64
4.1.8 给图片添加说明	65
4.2 Photoshop CS3 数码照片处理实例	65
4.2.1 给人物添加背景	65
4.2.2 拼贴效果的艺术像片.....	67
4.2.3 给图片添加艺术像框.....	68
4.2.4 制作巧妙的画里遨游效果.....	70
4.2.5 制作像片合成效果.....	74
4.3 光影魔术手.....	78
4.3.1 照片的基本处理	78
4.3.2 添加艺术效果	80
4.3.3 设置边框	81
4.3.4 添加文字标签与图片水印.....	84
4.3.5 批处理照片	85

4.4 电子像册王 Photofamily	86
4.4.1 创建像柜和像册	87
4.4.2 设置像册属性	87
4.4.3 导入图片	88
4.4.4 编辑图片	88
4.4.5 为图片添加文字说明	88
4.4.6 打包像册	89

第 5 章 抓图软件

5.1 Windows 截图工具	90
5.1.1 截取图像	90
5.1.2 编辑和保存图像	91
5.2 SnagIt 抓图	91
5.2.1 图像捕获	91
5.2.2 抓图时包含光标	92
5.2.3 使用配置文件抓图	92
5.2.4 使用快捷键捕捉	93
5.2.5 屏幕录像	94
5.2.6 同时抓取多个窗口	95
5.2.7 将文字转换为图片	95
5.3 HyperSnap 抓图	96
5.3.1 图像捕捉	96
5.3.2 使用快捷键捕捉	97
5.3.3 任意形状捕捉	97
5.3.4 截取自身图像	97
5.3.5 提高捕捉图像分辨率	97
5.4 屏幕录像专家	98
5.4.1 运行屏幕录像专家	98
5.4.2 开始录制屏幕演示	99
5.4.3 转换为 Flash 动画	100

第 6 章 多媒体播放工具

6.1 千千静听	102
6.1.1 操作界面	102
6.1.2 添加播放列表	102
6.1.3 更换皮肤	103
6.1.4 下载歌词	103
6.2 Windows Media Player	104
6.2.1 初次启动 WMP	104

6.2.2 认识界面	105
6.2.3 实战“媒体库”	106
6.2.4 创建播放列表	106
6.2.5 翻录 CD 音乐	107

6.3 暴风影音	108
6.3.1 播放电影	108
6.3.2 创建播放列表	109
6.3.3 截取图像画面	110
6.3.4 其他使用技巧	110
6.4 豪杰超级解霸	112
6.4.1 播放电影	112
6.4.2 抓取精彩视频图片	113
6.4.3 听音乐	113

第 7 章 多媒体编辑工具

7.1 Windows Movie Maker 影片编辑	115
7.1.1 剪接和保存视频	115
7.1.2 添加背景音乐	116
7.1.3 添加旁白	116
7.1.4 添加特效	117
7.2 CoolEdit 声音录制与合成	119
7.2.1 录音前的准备工作	119
7.2.2 录制声音	119
7.2.3 降低噪音	120
7.2.4 压限和润色	120
7.2.5 加混响	120
7.2.6 合成音乐	121
7.3 视频转换大师	121
7.3.1 转换视频文件格式	121
7.3.2 合并视频文件	122
7.3.3 添加批量转换任务	124
7.4 音频转化大师	125
7.4.1 转换音频格式	125
7.4.2 批量转换音频格式	126

第 8 章 光盘刻录

8.1 主流光盘种类介绍	128
8.1.1 CD	128
8.1.2 DVD	129

8.1.3 BD.....	130
8.1.4 HD	130
8.2 Nero 光盘刻录.....	130
8.2.1 使用 Nero 刻录 DVD 数据盘	131
8.2.2 制作音频光盘	132
8.2.3 制作自动播放光盘.....	133
8.2.4 使用 Nero 擦写光盘.....	133
8.2.5 完美刻录的九大秘诀.....	134
8.3 Windows DVD Maker.....	135
8.3.1 刻录 DVD 光盘	135
8.3.2 设置 Windows DVD Maker.....	136
8.4 WinISO 编辑光盘映像文件	137
8.4.1 从 CD-ROM 制作 ISO 映像文件	137
8.4.2 创建新 ISO 文件	137
8.4.3 编辑 ISO 文件	138
第 9 章 局域网应用	
9.1 Windows 会议室.....	139
9.1.1 创建一个新会议	139
9.1.2 在会议室中共享桌面.....	141
9.1.3 联合处理文档	141
9.2 创建 FTP 服务器 Crob FTP Server	142
9.2.1 新建服务器	142
9.2.2 设置用户账号	143
9.2.3 设置用户权限	143
9.2.4 启动、停止服务器.....	144
9.2.5 远程登录服务器	144
9.3 网络共享工具 CCProxy	145
9.3.1 在服务器上设置 CCProxy.....	145
9.3.2 在客户机上设置局域网代理.....	147
9.4 网络管理美萍网管大师	148
9.4.1 安装美萍网管大师.....	148
9.4.2 系统设置	150
9.4.3 基本管理	152
9.5 局域网通信飞鸽传书	153

9.5.1 发送与回复信息	153
9.5.2 传送文件	154

第 10 章 上网冲浪

10.1 宽带网络连接.....	157
10.1.1 ADSL 拨号上网	157
10.1.2 小区宽带上网	159
10.2 实战笔记本无线上网	159
10.2.1 常见无线上网方案.....	159
10.2.2 使用移动 GPRS 无线上网.....	160
10.2.3 使用联通掌中宽带无线上网 ...	165
10.3 IE 7.0 应用技巧.....	166
10.3.1 更改 IE 默认的搜索引擎	166
10.3.2 插件管理	167
10.3.3 收藏一组选项卡.....	167
10.3.4 快速打开上次浏览的一组选项卡	168
10.3.5 关闭 IE 时清空临时文件夹	168
10.3.6 更改历史记录保存天数.....	168
10.3.7 让 IE 的工具栏和菜单栏隐形	169
10.3.8 通过快捷方式操作选项卡.....	169
10.3.9 巧用快速导航选项卡.....	169
10.3.10 禁止显示脚本错误通知.....	170
10.3.11 清理浏览器右键菜单.....	170
10.3.12 显示 Vista 桌面的 IE 图标.....	170
10.3.13 使用加载项扩展 IE 7 的功能	171
10.4 遨游 (Maxthon) 应用技巧	171
10.4.1 屏蔽网络广告	171
10.4.2 使用遨游的鼠标功能.....	172
10.4.3 快速切换 Maxthon 标签页	173
10.4.4 让“找不到网页”变成“收藏夹”	173
10.4.5 将打开的多个网页添加到快捷组	174
10.4.6 缓解 Maxthon 系统资源占用 ..	174
10.4.7 巧用 Maxthon 快速进行批量下载	174
10.4.8 永不丢失的收藏夹.....	175

10.5 火狐 (Firefox) 应用技巧	175
10.5.1 设置浏览器选项	175
10.5.2 为 Firefox 启动提速	177
10.5.3 更改临时文件存放位置	177
10.5.4 自定义鼠标滚动速度	177
10.5.5 有选择性地删除 Cookies	178
10.5.6 启用 Firefox 安全模式	178
10.5.7 轻松导入 IE 数据	178

第 11 章 网上聊天与通讯

11.1 QQ 聊天宝典	180
11.1.1 隐藏通知区域的 QQ 图标	180
11.1.2 突破在 QQ 群中发图片的限制	181
11.1.3 隐藏 QQ 摄像头	181
11.1.4 个性化 QQ 消息铃声	181
11.1.5 禁止自动弹出视频请求窗口	182
11.1.6 屏蔽窗口抖动	182
11.1.7 改变 QQ 的通讯端口突破网关封杀	182
11.1.8 对好友设置“隐身对其可见”	183
11.1.9 避免群消息打扰	183
11.1.10 阻止 QQ 宠物自动启动	183
11.1.11 利用 QQ 在线听音乐	184
11.1.12 在多个 QQ 号码间共享自定义表情	184
11.1.13 查找登录最快的服务器	184
11.1.14 巧用 QQ 搜索框	185
11.1.15 删除登录框中的 QQ 号码	185
11.1.16 屏蔽好友炫铃	185

11.2 商务联络 Windows Live Messenger	186
11.2.1 安装与登录	186
11.2.2 添加及管理联系人	187
11.2.3 与联系人交流	188
11.2.4 视频聊天	188
11.2.5 传送文件	188

11.3 Foxmail 收发电子邮件	189
11.3.1 建立 Foxmail 账户	189
11.3.2 撰写并发送新邮件	190

11.3.3 收取和阅读电子邮件	190
11.3.4 Foxmail 使用技巧	191

11.4 UUcall 网络电话	193
11.4.1 注册和登录 UUcall	193
11.4.2 查找并添加联系人	194
11.4.3 拨打网络电话	194
11.4.4 拨打普通电话	194

11.5 使用移动飞信发短信	195
11.5.1 下载并安装客户端	195
11.5.2 免费注册	195
11.5.3 添加好友	196
11.5.4 免费发送短信	196
11.5.5 给自己发短信	197

第 12 章 网络资源下载

12.1 迅雷下载	198
12.1.1 下载网络资源	198
12.1.2 自定义下载目录	199
12.1.3 设置迅雷为默认下载工具	200
12.1.4 正确设置迅雷下载硬盘保护	200
12.2 网际快车下载	201
12.2.1 下载网络资源	201
12.2.2 设置默认下载属性	202
12.2.3 用 FlashGet 搜索下载资源	202
12.2.4 卸载右键菜单中的网际快车项	203
12.2.5 设置 FlashGet 的下载事件声音提醒	203

12.3 BT 下载	204
12.3.1 下载资源	204
12.3.2 发布种子	205

12.4 电骡下载	207
12.4.1 设置电骡	207
12.4.2 搜索并下载文件	208
12.4.3 查看下载信息	208
12.4.4 共享电骡中的文件	208
12.4.5 提高电骡下载速度	209

12.5 Vagaa 下载	209
---------------------	-----

12.5.1 搜索和下载	209	14.1.2 备份 BIOS	234
12.5.2 使用 Vagaa 下载 BT 文件	210	14.1.3 刷新 BIOS	234
12.6 超级旋风下载	210	14.1.4 恢复 BIOS	235
12.6.1 新建下载任务	210	14.2 注册表的备份与恢复	235
12.6.2 自定义功能面板	211	14.2.1 在 Windows 下备份/恢复注册表	235
12.6.3 设置超级旋风	211	14.2.2 在 DOS 下备份/恢复注册表	236
12.6.4 使用“旋窝”搜索资源	211	14.3 驱动程序备份与恢复	237
12.7 PP 点点通下载	212	14.3.1 使用驱动精灵备份驱动程序	237
12.7.1 安装和注册	212	14.3.2 使用 Driver Genius 备份驱动程序	239
12.7.2 搜索和下载	212	14.4 EasyRecovery 拯救丢失的数据	242
12.7.3 自定义下载目录	213	14.4.1 EasyRecovery 的主要功能	243
12.7.4 即时通讯	213	14.4.2 恢复误删除的文件	244
12.7.5 拒绝任何人加我为好友	213	14.4.3 恢复被格式化的文件	245
第 13 章 绚丽的网上生活		14.4.4 恢复损坏分区中的文件	246
13.1 收看免费电视直播	215	14.4.5 修复损坏的文件	247
13.1.1 PPStream	215	14.5 FinalData 恢复数据	248
13.1.2 QQLive	217	14.5.1 恢复被删除的文件	248
13.1.3 其他网络电视软件推荐	218	14.5.2 恢复 Office 文档	250
13.2 网络音乐酷狗 2008	220	14.6 Ghost 系统备份和还原	251
13.2.1 在线试听音乐	220	14.6.1 Ghost 备份系统	251
13.2.2 创建播放列表	221	14.6.2 Ghost 还原系统	253
13.2.3 搜索和下载音乐	221	第 15 章 安全防护与病毒查杀	
13.2.4 转换音乐格式	222	15.1 Windows Vista 自我保护	255
13.3 网上炒股	223	15.1.1 Windows 防火墙	255
13.3.1 选择股票分析软件	223	15.1.2 Windows Defender	257
13.3.2 使用同花顺股票分析软件	223	15.1.3 Windows 更新	258
13.4 畅游 BBS	226	15.2 使用杀毒软件保护电脑	259
13.4.1 在论坛注册	226	15.2.1 金山毒霸 2008	259
13.4.2 登录论坛	227	15.2.2 卡巴斯基反病毒软件	262
13.4.3 发表新帖子	228	15.3 清除流氓软件	266
13.5 打造人气博客	228	15.3.1 360 安全卫士	267
13.5.1 开通自己的博客	228	15.3.2 完美卸载 2008	268
13.5.2 管理自己的博客	229		
第 14 章 数据备份与恢复			
14.1 BIOS 备份、刷新与恢复	233		
14.1.1 刷新前的准备工作	233		



1

Windows Vista 系统优化

Windows 系列操作系统的默认设置没有充分发挥硬件系统和软件系统的最佳效能，而每个用户都希望自己的计算机能够运行得更快速，因此越来越多的人开始热衷于系统优化。除了通过更改默认设置，还可以使用优化软件进行更全面的优化，Windows 优化大师和超级兔子就是两款非常优秀的国产优化软件。

精彩看占

- 系统优化设置
- Windows 优化大师
- 超级兔子

1.1 系统优化设置

微软为 Windows Vista 系统提供了丰富的优化程序，在实际的应用中用户可以对系统进行性能优化方面的设置。

1.1.1 显示性能优化

对 Windows Vista 的显示性能进行优化，可以减少系统资源的浪费，提升系统性能，但同时也可能牺牲一些功能。在不影响用户日常应用的情况下，关闭一些显示方面的功能是优化系统性能的重要方面。

1. 设置系统视觉性能

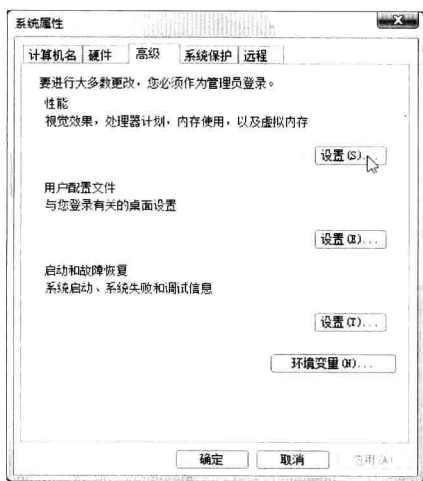
Windows Vista 华丽的操作界面会占用很大

的内存，内存较小的用户可以根据需要关闭一些不必要的特效来减少内存的占用。

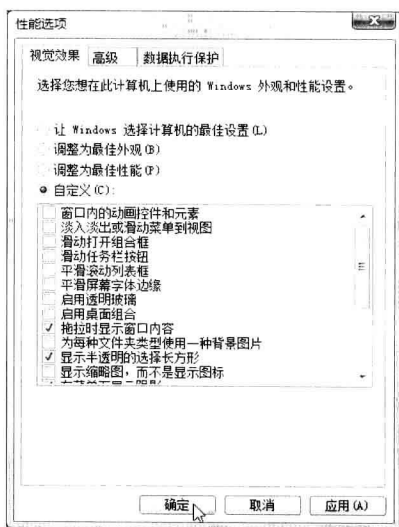
- (1) 在桌面上右键单击“计算机”图标，在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令，打开“系统”窗口。
- (2) 单击左侧窗格中的“高级系统设置”链接，打开“系统属性”对话框。



- (3) 切换到“高级”选项卡，单击“性能”栏中的“设置”按钮。



- (4) 弹出“性能选项”对话框，在“常规”选项卡中选择“自定义”单选项，然后在下面的选项列表中根据需要取消勾选不必要的功能，如透明玻璃、动画窗口等。



提示

这里建议只保留“在窗口和按钮上使用视觉样式”、“鼠标指针下显示阴影”和“在桌面上为图标标签使用阴影”三项。

- (5) 设置完毕后依次单击“确定”按钮保存退出。

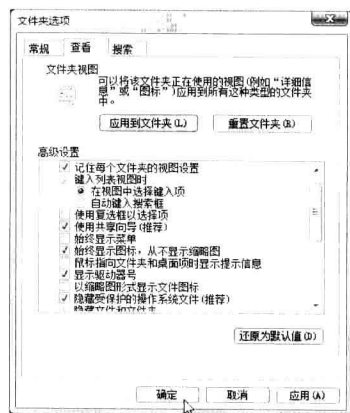
2. 优化文件夹设置

文件夹设置中，有一些不必要的功能可以关闭，这样可以提高文件浏览速度。方法如下：

- (1) 在“开始”菜单中打开“控制面板”，在经典视图模式下双击“文件夹选项”图标，打开“文件夹选项”对话框。



- (2) 切换到“查看”选项卡，在下面的选项列表中根据需要取消一些不必要的功能，如缩略图方式显示文件、鼠标指向文件夹和桌面项时显示提示信息、在预览窗格中显示预览句柄等功能，这样在使用资源管理器时能够提高显示速度。

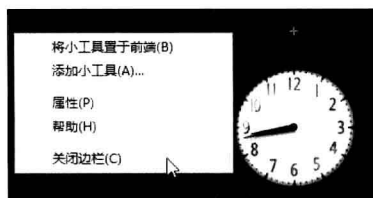


- (3) 设置完毕后单击“确定”按钮保存设置。

3. 取消侧边栏

虽然侧边栏让系统更加美观和人性化，但它却是资源占用大户。将侧边栏关闭，可以为系统节约不少的资源。在侧边栏空白区域单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择“关闭边栏”命令

即可。



使用上面的方法关闭边栏后，下次运行 Windows Vista 仍然会启动边栏。如果要彻底关闭边栏，可在上述菜单中选择“属性”命令，在弹出的对话框中取消勾选“在 Windows 启动时启动边栏”复选框，然后单击“确定”按钮保存设置即可。



1.1.2 程序性能优化

系统中通常都会安装大量的应用程序，对这些程序的设置进行优化，可以提升系统的运行速度。

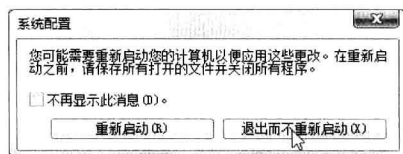
1. 优化系统启动项

在系统中，有些程序是跟随系统的启动而自动启动的。例如我们安装了 QQ 程序，那么每次开机都会自动运行 QQ 程序。这些自启动程序会影响系统的启动速度，我们可以自行配置系统的自启动程序。方法如下：

- 在“开始”菜单的搜索框中输入“msconfig”命令后回车，打开“系统配置”对话框。
- 切换到“启动”选项卡，在程序列表中取消勾选不需要自动启动的程序，然后单击“确定”按钮。



- 程序提示重启电脑后设置方可生效，单击“重新启动”按钮立即重新启动或单击“退出而不重新启动”按钮退出。



2. 提升程序的运行速度

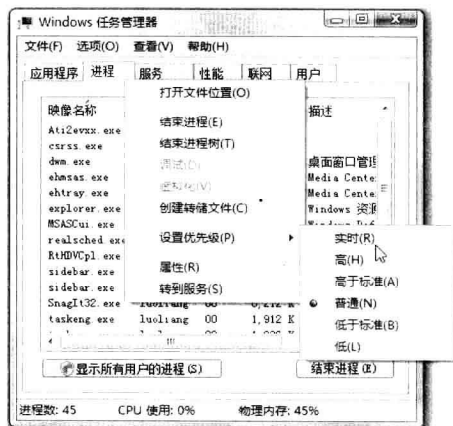
当运行的某个程序需要获得较多的系统资源时，可以通过提高程序的优先级别来提高该程序的运行速度。具体操作如下：

- 在任务栏空白处单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择“任务管理器”命令，打开“任务管理器”窗口。
- 切换到“应用程序”选项卡，右键单击需要加速的应用程序，在弹出的快捷菜单中选择“转到进程”命令。



- 自动切换到“进程”选项卡后，程序会选中

对应的进程，使用鼠标右键单击该进程，在弹出的快捷菜单中执行“设置优先级”→“实时”命令。



提示

在“设置优先级”菜单的子菜单下有很多个选项，其中最下面的“低”项的优先级最低，而最上面的“实时”项优先级最高，用户可以根据实际情况来调整。

3. 设置 CPU 优化方式

Windows Vista 对于 CPU 的使用有两种不同的优化方式：

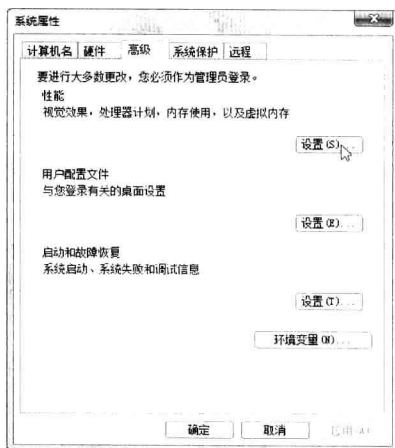
- 优化程序：该方式意味着系统将更多的 CPU 资源赋予用户所打开的桌面程序，如应用软件、游戏、多媒体应用等，使用户的桌面应用更加快捷流畅。这种方式适合大部分使用 Windows Vista 进行桌面工作的用户。
- 优化后台服务：该方式意味着系统将更多的 CPU 资源赋予那些在后台运行的系统服务，这些服务可以为桌面或网络用户提供某些功能支持。而桌面应用的性能则会下降。这种方式适合需要进行某些服务功能或作为服务器的计算机。

修改 CPU 优化方式的具体操作如下：

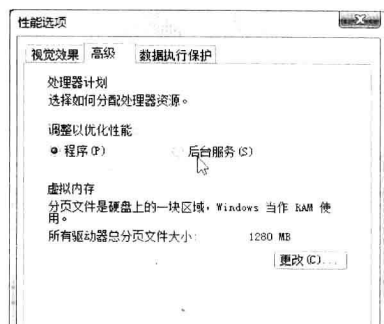
- ① 在桌面上右键单击“计算机”图标，在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令，打开“系统”窗口。
- ② 单击左侧窗格中的“高级系统设置”链接，

打开“系统属性”对话框。

- ③ 切换到“高级”选项卡，单击“性能”栏中的“设置”按钮。



- ④ 弹出“性能选项”对话框，切换到“高级”选项卡，在“处理器计划”区域中，选择要优化的程序类别，然后单击“确定”按钮。



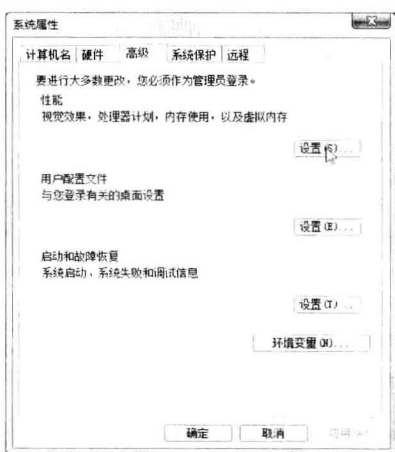
1.1.3 内存性能优化

计算机运行时大部分数据都保存在内存中，内存的大小直接关系到系统运行速度。尽管 Vista 在内存管理方面有了很大的提高，但是要让系统运行更快更稳定，用户还可以对内存进行一些优化。

1. 优化虚拟内存

足够的系统虚拟内存能够保证大型程序的正常运行，Windows 操作系统默认的虚拟内存较小，根据需要可以对其进行调整。具体操作如下：

- 1) 在桌面上右键单击“计算机”图标，在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令，然后在打开的“系统”窗口中单击左侧窗格中“高级系统设置”链接。
- 2) 在弹出的“系统属性”对话框切换到“高级”选项卡，单击“性能”栏中的“设置”按钮。



2. ReadyBoost 功能优化内存

ReadyBoost 是 Windows Vista 提供的一个相当引人注目的功能。通过使用 USB 存储器上的存储来扩充系统内存，以帮助内存不足的计算机提高系统的整体性能。

简单说来 ReadyBoost 就是利用 USB 接口的闪存盘，为 Vista 系统建立一个类似虚拟内存的缓冲区，将部分经常读写的数据通过 ReadyBoost 转移到闪存盘中运行。

由于闪存盘的存取速度远胜于硬盘，因此用来处理经常读写的数据时更显优势。同时也能减少硬盘的读写次数，延长其寿命。

(1) ReadyBoost 的硬件要求

除了常见的 USB 接口闪存盘外，存储卡(如 SD、CF 等)只要在配合读卡器的情况下，同样能够支持 ReadyBoost 功能。不过并不是所有的闪存盘和存储卡都能支持 ReadyBoost 的。为了保证提升系统的性能，微软对其硬件指标提出了较为严格的规定。

硬件接口	USB2.0接口
最低容量	230MB (FAT32格式)
最高容量	4GB (FAT32格式)
读取速度	读取4KB数据的速度须达2.5MB/s或以上
随机写入速度	随机写入512KB数据的速度须达1.75MB/s或以上
存储器类型	存储卡，固态硬盘，SAS硬盘等
特需设备	需要进行接口转换，将现有接口转换成USB接口即可。
软件平台	仅支持Windows Vista操作系统

提示

如果 USB 闪存盘的读写速度过慢的话，用于应用 ReadyBoost 不但不会提高系统性能，甚至还有可能会在一定程度上拖慢整个系统的速度。

(2) 启动并设置 ReadyBoost

将 USB 闪存盘连接到计算机时，Windows Vista 系统会自动播放该盘，并在弹出的“自动播放”对话框中出现一个名为“加速我的系统”的选项，该选项将用于开启 ReadyBoost 功能。

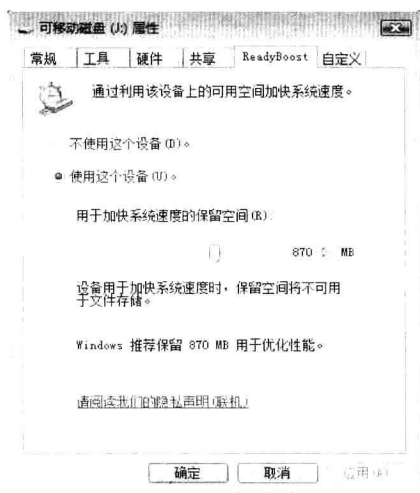


提示

如果系统没有弹出“自动播放”对话框，可在“计算机”窗口中右键单击 U 盘图标，在弹出的菜单中选择“属性”命令，也可打开磁盘属性对话框。

接着会弹出该可移动设备的属性对话框，在

“ReadyBoost”选项卡中即可启用 ReadyBoost 并设置 ReadyBoost 的使用空间。



开启 ReadyBoost 功能后,系统性能可以明显得到提升,特别是在应用大型软件时,这种性能提升更为明显。当然如果电脑的物理内存低于 512MB,就算增加再多的缓存也收效甚微。

提示

当 ReadyBoost 功能被开启后,在系统运行的过程中直接将 USB 设备强行拔除也不会影响系统和程序的运行。

1.1.4 磁盘性能优化

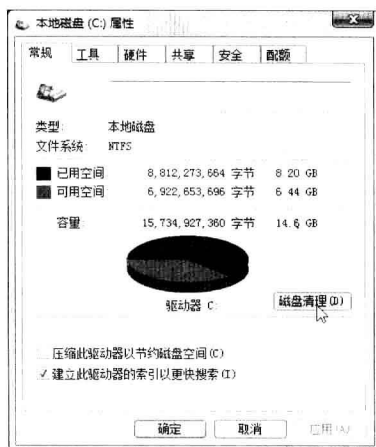
随着计算机使用时间的延长,在系统中就会出现一些垃圾文件和冗余文件,这些文件会影响用户使用计算机的运行速度、稳定性和安全性,这些文件还能够使存放在磁盘中的文件变得杂乱。因此,定期对磁盘进行维护就变得非常重要。

1. 磁盘清理

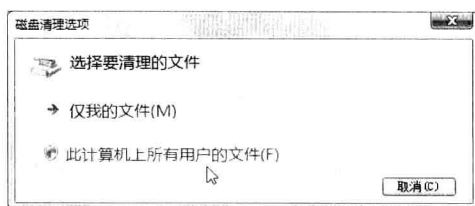
磁盘清理是指系统对磁盘进行扫描后,将磁盘上的垃圾文件清除掉,以提高电脑的运行速度。进行磁盘清理的操作如下:

- (1) 在桌面上双击“计算机”图标,打开“计算机”窗口。右键单击需要进行清理的磁盘,在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令。

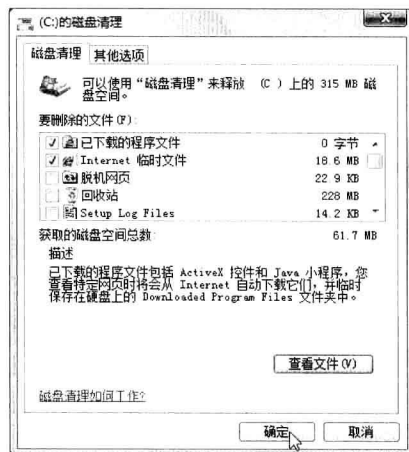
- (2) 在弹出的“属性”对话框中,单击“常规”选项卡中的“清理磁盘”按钮。



- (3) 在接着弹出的“磁盘清理选项”对话框中单击“此计算机上所有用户的文件”选项。



- (4) 弹出“磁盘清理”对话框,在“要删除的文件”列表中选择需要清理的文件类型,然后单击“确定”按钮。



提示

在列表中选择某一项文件后,单击“查看文件”按钮,可以查看文件详细信息。