

电脑系统备份 与恢复

不求人

有备无患，多种备份方案，告别系统重装
一劳永逸，系统安装、驱动安装、软件配置 10 分钟搞定
处变不惊，轻松解决系统蓝屏、死机、运行缓慢
移花接木，打造属于自己的智能恢复光盘和一键恢复
昨日重现，找回误删的文件和遗失的密码
他山之石，备份数据资料到网络服务器

陈会安 等编著



电脑系统备份与恢复不求人

陈会安 等编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

电脑系统备份与恢复不求人 / 陈会安等编著. —北京: 人民邮电出版社, 2007.2

ISBN 978-7-115-13738-8

I. 电... II. 陈... III. 数据管理—安全技术 IV. TP309.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 134358 号

内 容 提 要

电脑系统中关键数据的备份与恢复非常重要, 熟练掌握系统的备份与恢复, 可以在很大程度上减少系统重新安装带来的麻烦和不便, 可以在较短的时间内恢复适合自己的系统设置和软件配置。

本书内容以实例的形式全面介绍电脑系统备份与恢复的方法, 全书共分 8 章, 依次介绍优化与调整系统状态, 备份与恢复文档资料, 备份与恢复系统信息, 用系统工具备份与恢复系统, 用第三方工具软件备份与恢复系统, 网络环境下的备份与恢复, 数据修复应急策略等内容。

本书非常适合初、中级电脑用户, 特别是希望摆脱繁琐的系统安装与重装的电脑用户阅读, 同时也是电脑维护人员的必备图书。

电脑系统备份与恢复不求人

◆ 编 著 陈会安 等

责任编辑 翟 磊

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鸿佳印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 14

字数: 413 千字

2007 年 2 月第 1 版

印数: 1—6 000 册

2007 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-13738-8/TP · 4858

定价: 19.80 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对人民邮电出版社的支持与爱护，为了更加深入地了解您的需求，以便向您提供更适合您阅读的图书，请抽出宝贵的时间填写这份调查表。填好后剪下寄到：北京市崇文区夕照寺街14号A座402室 翟磊 收（邮编：100061）。或者采用传真（010-67132692）、电子邮件（zhailei@ptpress.com.cn）的方式把您的意见及时反馈给我们。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社的其他图书作为奖励。同时，我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

书名: _____

个人资料:

姓名: 性别: 年龄: 职业: 文化程度:

电话: _____ E-mail: _____

通信地址: _____ 邮编: _____

您是如何得知本书的:

☐ 别人推荐 ☐ 书店 ☐ 出版社图书目录

□杂志、报纸等的介绍

☐其他 _____

您从何处得到本书的:

☐书店 ☐邮购 ☐商场

☐ 图书销售的网站 ☐ 其他

影响您购买本书的因素:

☐装帧设计 ☐书评广告 ☐作者的名气☐工作、生活和学习的需要 ☐价格☐ 书中的内容 ☐ 其他

您对本书封面设计的满意程度:

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般

☐不满意 ☐改进建议_____

您对本书的总体满意程度:

从文字的角度 ☐ 很满意 ☐ 比较满意

☐一般 ☐不满意

从技术的角度 ☐ 很满意 ☐ 比较满意

☐一般 ☐不满意

您认为本书的哪些内容对您帮助较大:

您在使用电脑的过程中常遇到哪些问题:

☐操作系统问题 ☐软件问题☐ 硬件故障问题 ☐ 我不知道什么问题☐其他

您一般通过什么方式解决电脑使用中的问题:

☐自己动手 ☐找别人帮忙☐ 查阅相关资料☐其他

您一般通过哪些方式了解电脑方面的知识?

☐图书 ☐杂志 ☐报纸☐网络 ☐其他

您在学习电脑的过程中有什么困难?

您还想通过我们的书获得哪些方面的电脑知识

您的其他要求:



电脑在运行一段时间以后，系统的性能会有所下降，主要表现为程序运行缓慢、频繁报错、蓝屏死机，甚至操作系统彻底崩溃。解决这些问题最直接的办法就是重新安装操作系统，但每一次重新安装操作系统，都涉及到系统的升级、驱动程序的安装、常用软件的安装、网络环境的配置、外部设备在本机的配置、私人文件（通讯录、邮件等）的转移和个性化设置等问题，所以重新安装操作系统并不轻松。如果用户能够熟练掌握系统的备份与恢复的操作方法，可以在很大程度上减少重新安装系统带来的麻烦，可以在电脑出现故障后很短的时间内恢复适合自己的系统设置和软件配置，

1. 本书特色

本书内容以电脑用户的实际需求出发，剖析了初、中级电脑用户在使用电脑的过程中可能遇到的系统备份与恢复方面的各种问题，提供了大量实用的解决方案。概而言之，本书具有如下鲜明的特色：

内容全面：涵盖了多种版本的 Windows 操作系统的备份与恢复方面的内容，并对电脑系统中各种关键数据（如系统引导文件、注册表、私人重要资料等）的备份与恢复方法进行了详细阐述。

结构合理：充分考虑了一般用户的操作习惯，按照由浅入深的逻辑顺序组织全书内容。用户只需按照章节先后顺序阅读本书，即可轻松掌握系统备份与恢复的方法。并且各章之间的内容既相互联系，又相对独立，使用户在选读特定章节时更加方便。

实例新颖：所选实例紧密结合目前较新版本的工具软件进行讲解，力争使书中所述的内容达到实用性和时效性的统一。

实用性强：实例的操作步骤清晰，而且对相应操作的前期准备工作、操作注意事项都有详细地讲解，帮助“零知识基础”的用户轻松上手。

提供不同的解决方案：针对不同层次的用户提供了不同的恢复与备份解决方案，不同电脑应用水平的用户都能从书中找到适合自己的方案。

2. 读者对象

本书透彻地讲解了主流 Windows 操作系统及关键数据备份与恢复的方法，可供初、中级电脑用户特别是那些希望摆脱繁琐的系统安装与重装的电脑用户选择使用。同时，本书也是电脑维护人员、电脑机房管理人员的必备图书。

3. 本书内容安排

全书内容共分为 8 章，并安排了附录。各章及附录内容如下：

- 第 1 章介绍优化与调整系统状态的方法;
- 第 2 章介绍备份与恢复文档资料的方法;
- 第 3 章介绍备份与恢复系统信息方法;
- 第 4 章介绍用系统工具备份与恢复系统的方法;
- 第 5 章介绍用第三方工具软件备份与恢复系统的方法;
- 第 6 章介绍在网络环境中的备份与恢复系统的方法;
- 第 7 章介绍数据修复应急策略;
- 第 8 章介绍备份与恢复的高级操作;

附录内容介绍 Ghost 常用的命令参数和应用实例, 以及实现网络克隆时搭建 DHCP 服务器的方法。

本书主要由陈会安同志负责编写, 参与编写的还有洪晓卫、何彦龙、田利杰、郝素芳、马亚利、王凤月、南玉刚等同志, 陈会安同志负责全书的统稿工作。由于时间仓促和作者水平所限, 书中难免有不妥之处, 敬请读者批评指正。

编者
2006 年 9 月

目 录

第 1 章 优化与调整系统运行状态..... 1

- 1.1 加快系统启动速度 1
 - 1.1.1 优化 BIOS 启动设置..... 1
 - 1.1.2 优化系统启动项目..... 3
 - 1.1.3 设置静态 IP 地址..... 3
 - 1.1.4 优化多系统引导菜单..... 4
 - 1.1.5 关闭闲置的 IDE 设备接口..... 4
 - 1.1.6 自动优化启动速度..... 5
- 1.2 提升系统运行性能 6
 - 1.2.1 安装关键补丁程序..... 6
 - 1.2.2 查杀病毒 7
 - 1.2.3 清除垃圾文件..... 7
 - 1.2.4 停用不需要的功能和服务..... 8
 - 1.2.5 优化存储系统性能..... 11
- 1.3 用第三方软件优化系统 12
 - 1.3.1 清理垃圾文件和注册信息..... 12
 - 1.3.2 优化磁盘系统性能..... 14
 - 1.3.3 优化上网速度..... 15
 - 1.3.4 优化系统安全设置..... 15
- 1.4 常用软件的个性化设置 16
 - 1.4.1 Office 办公软件个性化设置..... 16
 - 1.4.2 媒体播放器个性化设置..... 18
 - 1.4.3 QQ 的个性化设置..... 19

第 2 章 备份与恢复文档资料..... 21

- 2.1 备份与恢复办公文档资料..... 21
 - 2.1.1 自动备份文档资料..... 21
 - 2.1.2 备份与恢复 Office 2003 工作环境 23

2.2 备份与恢复即时通信软件数据 25

- 2.2.1 备份与恢复 QQ 数据..... 25

- 2.2.2 备份与恢复 MSN Messenger 数据 29

- 2.2.3 备份与恢复网易泡泡数据..... 29

2.3 备份与恢复电子邮件数据 29

- 2.3.1 备份与恢复 Outlook Express 数据..... 29

- 2.3.2 备份与恢复 Foxmail 数据 33

2.4 备份与恢复输入法和字体 36

- 2.4.1 备份与恢复输入法 36

- 2.4.2 备份与恢复字体 37

2.5 备份与恢复 IE 收藏夹和 Cookie 39

- 2.5.1 备份与恢复 IE 收藏夹..... 39

- 2.5.2 备份与恢复 Cookie 信息..... 40

2.6 使用 Windows XP 转移向导 42

- 2.6.1 收集文件或设置 42

- 2.6.2 转移文件和设置 43

第 3 章 备份与恢复系统信息..... 45

3.1 备份与恢复 BIOS 信息 45

- 3.1.1 在 DOS 状态下备份与恢复 BIOS 信息 45

- 3.1.2 在 Windows 系统中备份与恢复 BIOS 信息 48

3.2 备份与恢复引导扇区和分区表 49

- 3.2.1 备份与恢复引导扇区..... 50

- 3.2.2 备份与恢复硬盘分区表信息..... 52

- 3.2.3 重建分区表和主引导记录..... 53

3.3 备份与恢复系统文件和设置	54	5.1.2 制作分区映像	98
3.3.1 用 Desktop DNA 备份与恢复系统 文件和设置	54	5.1.3 校验映像文件完整性	101
3.3.2 在网络中备份系统文件和设置	56	5.1.4 从映像文件恢复分区	102
3.4 备份与恢复硬件配置文件	58	5.1.5 分区间的备份操作	104
3.4.1 备份硬件配置文件	58	5.2 在 DOS 下用 Ghost 2003 进行 整盘备份与恢复	105
3.4.2 恢复硬件配置文件	59	5.2.1 备份硬盘为映像文件	105
3.5 备份与恢复硬件驱动程序	59	5.2.2 从映像文件恢复整个硬盘	107
3.5.1 用系统自带功能备份与恢复驱动 程序	59	5.2.3 硬盘间的备份操作	108
3.5.2 用第三方软件备份与恢复驱动程序	63	5.2.4 备份与恢复多操作系统	109
3.6 备份与恢复注册表	65	5.3 在 Windows 中用 Ghost 2003 备份 与恢复系统	113
3.6.1 用系统自带功能备份与恢复注册表	65	5.3.1 在 Windows 系统中备份系统	113
3.6.2 用第三方软件备份与恢复注册表	70	5.3.2 在 Windows 系统中恢复系统	116
第 4 章 用系统工具备份与恢复系统	73	5.4 巧用 Ghost 浏览器	117
4.1 系统自带备份工具	73	5.4.1 恢复单(多)个文件	118
4.1.1 Windows 98 系统备份工具的使用	73	5.4.2 修改和编译映像文件	118
4.1.2 Windows 2000 系统备份 工具的使用	76	5.4.3 分割大于 2GB 的映像文件	119
4.1.3 Windows XP 系统备份工具的使用	81	5.5 Norton Ghost 10 精彩体验	120
4.2 Windows XP 系统还原功能	83	5.5.1 安装 Norton Ghost 10	120
4.2.1 创建系统还原点	83	5.5.2 使用 Norton Ghost 10 备份系统	123
4.2.2 恢复系统	84	5.5.3 使用 Norton Ghost 10 恢复系统	128
4.3 故障恢复控制台	85	5.6 系统智能恢复	133
4.3.1 启动“故障恢复控制台”	85	5.6.1 制作自启动系统恢复光盘	133
4.3.2 安装“故障恢复控制台”	86	5.6.2 制作无人值守系统恢复光盘	135
4.3.3 掌握“故障恢复控制台”命令	86	5.6.3 制作系统智能恢复 U 盘	137
4.4 自动系统恢复功能	88	第 6 章 网络环境下的备份与恢复	139
4.4.1 创建 ASR 软盘	88	6.1 在局域网中进行批量恢复	139
4.4.2 用 ASR 软盘恢复系统	90	6.1.1 初始化网络环境	139
4.5 为 Windows Server 2003 安装 “系统还原”	90	6.1.2 多播服务器的安装设置	140
4.5.1 复制“系统还原”注册信息	90	6.1.3 网络克隆	144
4.5.2 安装“系统还原”功能	90	6.2 双机互联备份与恢复	147
第 5 章 用第三方工具软件备份与恢复系统	93	6.2.1 并口直联进行备份与恢复	147
5.1 在 DOS 下用 Ghost 2003 备份与 恢复系统分区	93	6.2.2 通过对等网进行备份与恢复	152
5.1.1 制作 Ghost 启动盘	94	6.3 将数据资料备份到网络服务器	155
		6.3.1 搭建 FTP 服务器	155
		6.3.2 用 FTP 服务器备份与恢复资料	158
		6.4 将资料备份到网络硬盘	159
		6.4.1 注册 Gmail 邮箱	160

6.4.2 使用 Gmail Drive	161	7.6.1 修复损坏的 Word 文档	182
第 7 章 数据修复应急策略	163	7.6.2 修复损坏的压缩文件	183
7.1 用 ERD Commander 修复系统	163	7.7 清除遗失的系统密码	184
7.1.1 重设系统管理员密码	163	7.7.1 清除 BIOS 密码	184
7.1.2 修复被破坏的系统文件	165	7.7.2 清除 Windows 98 登录密码	186
7.1.3 重置文件夹访问权限	166	7.7.3 清除 Windows 2000/XP 系统 登录密码	188
7.2 恢复硬盘中丢失的数据	167	7.7.4 修改 Windows Server 2003 系统登录密码	189
7.2.1 使用 EasyRecovery 恢复数据	167	第 8 章 备份与恢复高级操作	191
7.2.2 使用 FinalData	172	8.1 用 Acronis True Image 实现一 键恢复	191
7.3 修复光盘中的数据	174	8.2 用“三茗一键恢复”实现一 键恢复	196
7.3.1 使用 BadCopy 恢复光盘数据	174	8.3 用“一键恢复精灵”实现一键 恢复	199
7.3.2 使用 CDCheck 校验和恢复 光盘数据	175	8.4 在 FAT 分区中读取 NTFS 分区数据	202
7.3.3 使用 CD/DVD Diagnostic 恢复光盘数据	178	附录 A Ghost 命令行常用参数	205
7.4 修复数码存储设备中的数据	179	附录 B Ghost 命令行经典应用实例	207
7.4.1 安装 Digital Image Recovery	179	附录 C 搭建 DHCP 服务器	209
7.4.2 恢复数据	179		
7.5 读取加密的文档数据	180		
7.5.1 读取加密 Office 文档	180		
7.5.2 读取加密压缩文件	181		
7.6 修复损坏的文件	182		

第1章

优化与调整系统运行状态

系

统进行一段时间后，随着安装软件的增多，会产生越来越多的垃圾文件和冗余注册信息，系统性能也会有所下降。对于运行了一段时间的系统，需要用户对其进行优化和调整，使其处于最佳运行状态，当然对新安装的系统也应该进行优化和调整。因为只有系统在处于最佳运行状态时进行备份才能得到较好的恢复价值，本章将以目前应用比较广泛的 Windows XP 系统为例，介绍系统优化与调整的方法。

本章看点

- 加快系统启动速度
- 提升系统运行性能
- 用第三方软件优化系统
- 常用软件的个性化设置

1.1 加快系统启动速度

对于普通电脑用户而言，衡量电脑速度的最直观标志就是系统的启动速度。对系统启动速度进行优化以后再备份系统，可以在恢复系统后保持理想的启动速度。用户可以通过优化 BIOS 启动设置、优化系统启动项目、指定静态 IP 地址、优化多系统引导菜单来加快系统启动速度。

1.1.1 优化 BIOS 启动设置

BIOS (Basic Input/Output System, 基本输入输出系统) 是固化在主板 CMOS 芯片中的一组程序，保存着电脑中基本的硬件信息和设置。电脑开机以后，首先会运行 BIOS 程序进行加电自检。由此可见，BIOS 的启动过程是电脑系统启动过程的重要组成部分。

1. 关闭开机软驱检测功能

默认情况下，BIOS 程序在自检时会检测软驱。这通常会造成一定的启动延迟，用户可以关闭开机软驱检测功能，操作步骤如下。

步骤1 启动电脑，在屏幕左下方出现“Press DEL to enter SETUP”提示信息时，按键（不同类型的 BIOS 可能有所不同，例如 Phinex BIOS，将提示按<F2>键）。

步骤2 打开 BIOS 设置主界面，选中“Advanced BIOS Features（高级 BIOS 功能设置）”选项，并按回车键，如图 1-1 所示。

步骤3 在“Advanced BIOS Features”界面中选中“Boot Up Floppy Seek（开机软驱检测）”选项，

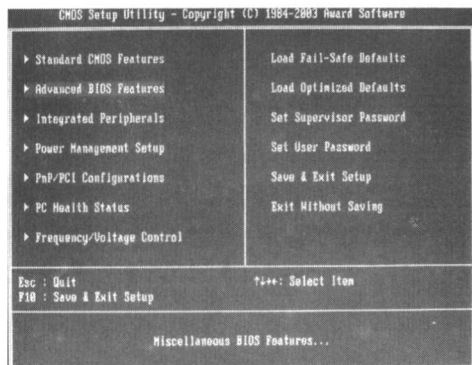


图 1-1 选中“Advanced BIOS Features”选项

然后按回车键打开“Boot Up Floppy Seek”对话框。选中“Disabled”选项并按回车键，如图 1-2 所示。

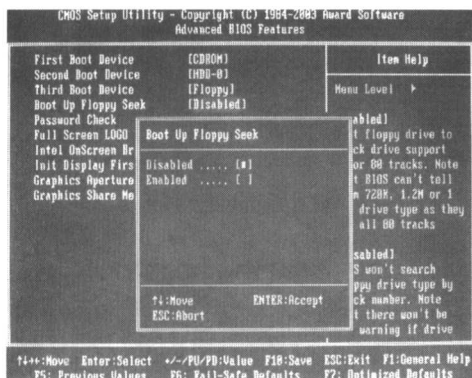


图 1-2 “Boot Up Floppy Seek”对话框

步骤4 按<Esc>键返回 BIOS 设置主界面，选中“Save & Exit Setup”（存储并结束设置）选项，并按回车键。在打开的对话框中按<Y>键保存设置并退出 BIOS 程序，这样即可关闭开机软驱检测功能，如图 1-3 所示。

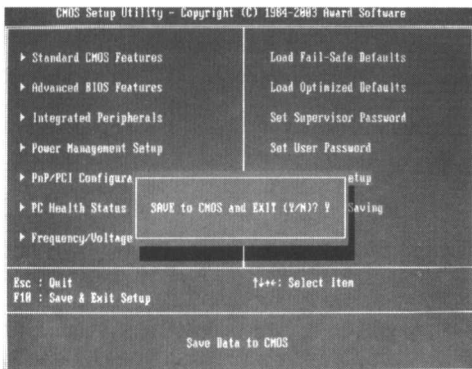


图 1-3 按<Y>键保存设置

2. 优化启动设备顺序

在 BIOS 程序中通过优化启动设备顺序也可以改善 BIOS 的启动速度。大多数情况下，电脑都是从硬盘启动操作系统的，因此可以将硬盘设置为第一启动设备，从而加快启动速度，操作步骤如下。

步骤1 打开 BIOS 设置主界面，选中“Advanced BIOS Features（高级 BIOS 功能设置）”选项，并按回车键。

步骤2 在“Advanced BIOS Features”界面中选中“First Boot Device（第一个优先启动的设备）”选项，并根据实际情况将其值设置为“HDD-0”或“HDD-1”即可。设置完毕保存设置并退出 BIOS 程序，如图 1-4 所示。

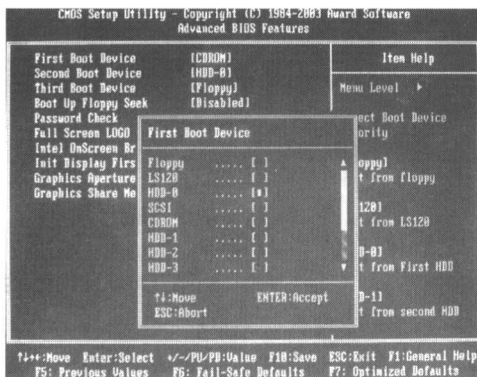


图 1-4 “First Boot Device”对话框



小提示

如果用户想使用软盘启动电脑，可以将“First Boot Device”选项的值设置为“Floppy”；而如果想使用光盘启动电脑，则需要将其设置为“CDROM”。

3. 打开快速开机自检功能

启动电脑后，BIOS 程序首先会对系统的所有硬件进行检测，该过程通常被称为 POST（Power On Self Test，加电自检）。用户可以打开 BIOS 的快速开机自检功能，以加快 BIOS 启动速度。以 Award BIOS 为例，操作步骤如下。

步骤1 打开 BIOS 设置主界面，选中“Advanced BIOS Features（高级 BIOS 功能设置）”选项，并按回车键。

步骤2 在打开的“Advanced BIOS Features”界面中，选中“Quick Power On Self Test（快速开机自检）”选项。然后按回车键，将该选项的值设置为

“Enabled”，设置完毕保存设置并退出 BIOS 程序。

通过上述设置可以加快开机自检的速度，如果设置为“Disabled”，则 BIOS 程序会按正常速度进行开机自检，并对内存进行三次例行检测。

1.1.2 优化系统启动项目

所谓启动项目就是在系统启动过程中需要自动运行的程序，选中的启动项目越多，系统的启动速度越慢。因此，取消不必要的启动项目是加快系统启动速度最直接的方法。

用户可以使用系统配置实用程序来优化系统启动项目，操作步骤如下。

步骤1 在开始菜单中单击“运行”菜单，打开“运行”对话框。在“打开”编辑框中输入命令“msconfig”并单击“确定”按钮，如图 1-5 所示。

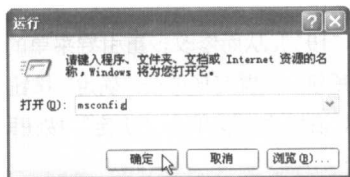


图 1-5 “运行”对话框

步骤2 打开“系统配置实用程序”对话框，切换到“启动”选项卡。在启动项目列表中取消选中除了病毒实时监控程序和防火墙以外的所有复选框，并单击“确定”按钮，如图 1-6 所示。

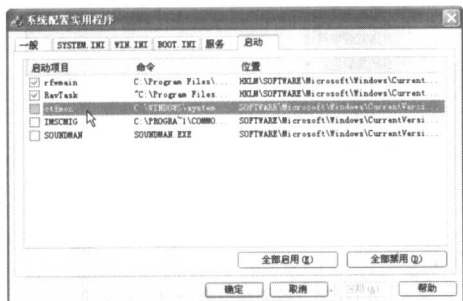


图 1-6 “系统配置实用程序”对话框

步骤3 在打开的“系统配置”对话框中单击“重新启动”按钮重新启动电脑即可，如图 1-7 所示。

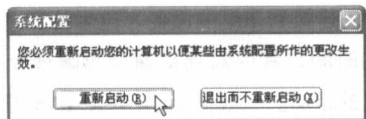


图 1-7 单击“重新启动”按钮

1.1.3 设置静态 IP 地址

目前的主流电脑一般都安装有网卡，默认情况下均采用自动获取 IP 地址的方式，在系统启动过程中会自动请求分配 IP 地址，这需要花费一定的时间。如果为网卡设置静态的 IP 地址，则会节约这段时间，从而加快启动速度。

在 Windows XP 系统中为网卡设置静态 IP 地址的步骤如下。

步骤1 在桌面上右键单击“网上邻居”图标，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令。

步骤2 打开“网络连接”窗口，右键单击“本地连接”图标，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令，如图 1-8 所示。

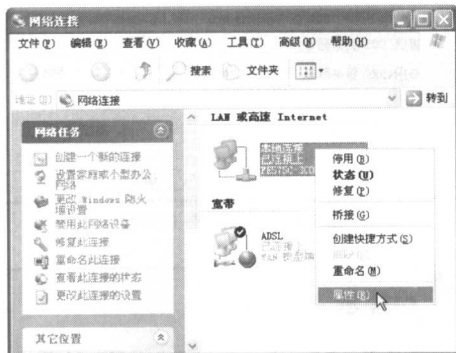


图 1-8 “网络连接”窗口

步骤3 在打开的“本地连接 属性”对话框中，双击“此连接使用下列项目”列表中的“Internet 协议 (TCP/IP)”选项，如图 1-9 所示。

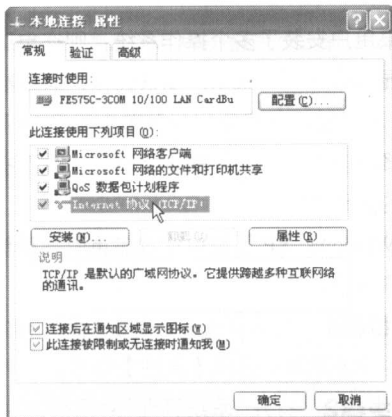


图 1-9 双击“Internet 协议 (TCP/IP)”选项

步骤4 打开“Internet 协议 (TCP/IP) 属性”

对话框，选中“使用下面的 IP 地址”单选按钮。然后在“IP 地址”编辑框中输入一组 IP 地址（如“192.168.0.1”），在“子网掩码”编辑框中输入子网掩码（如“255.255.255.0”）。其余选项保持默认设置，单击“确定”按钮。返回“本地连接 属性”对话框后再次单击“确定”按钮，并关闭“网络连接”窗口，如图 1-10 所示。

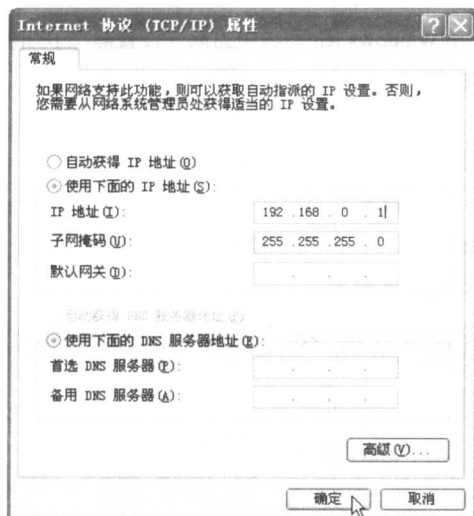


图 1-10 设置静态 IP 地址



小提示

如果使用 ADSL 虚拟拨号方式上网，设置静态 IP 地址不会影响上网。不过如果使用宽带路由器上网，则必须根据实际情况设置 IP 地址获取方式。

1.1.4 优化多系统引导菜单

如果用户安装了多个操作系统，则在电脑启动过程中会显示多重引导菜单，以便让用户选择准备使用的系统。默认情况下多重引导菜单会显示 30 秒钟，用户可以修改多重引导菜单的显示时间，从而提高多系统电脑的启动速度。

在 Windows XP 系统中修改多重引导菜单显示时间的步骤如下。

步骤1 在桌面上右键单击“我的电脑”图标，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令。

步骤2 打开“系统属性”对话框，切换到“高级”选项卡。在“启动和故障恢复”区域单击“设置”按钮，如图 1-11 所示。

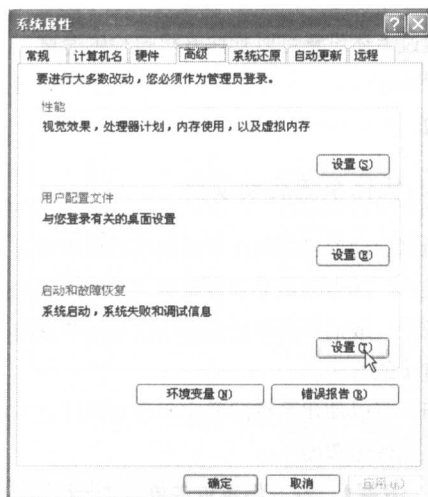


图 1-11 单击“设置”按钮

步骤3 打开“启动和故障恢复”对话框，调整“显示操作系统列表的时间”数字编辑框中的数值（如调整为“10”），从而修改多重引导菜单的显示时间，如图 1-12 所示。设置完毕单击“确定”按钮。返回“系统属性”对话框后再次单击“确定”按钮即可。

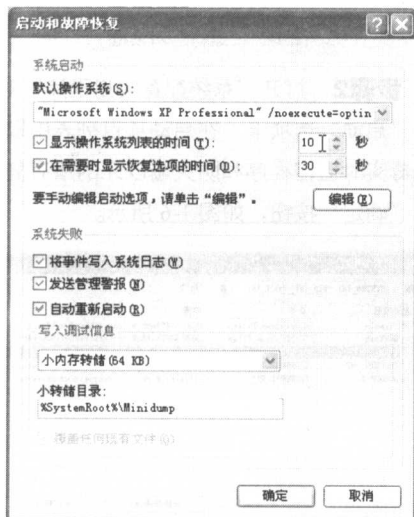


图 1-12 “启动和故障恢复”对话框

1.1.5 关闭闲置的 IDE 设备接口

在系统启动过程当中会自动检测当前所有硬件接口，以检测连接到电脑的设备。这个检测过程需要花费一定的时间，其中对启动速度影响最大的就是对 IDE 通道的检测。一般情况下，用户的电脑中只安装有一块硬盘和一部光驱。然而目前的大多数的电脑主

板都提供了两个 IDE 通道,每个 IDE 通道又分别支持两个 IDE 设备。这说明大多数电脑都闲置着两个 IDE 设备接口,对闲置接口的检测是没有意义的。

以 Windows XP 系统为例,关闭闲置 IDE 设备接口的步骤如下。

步骤1 在桌面上右键单击“我的电脑”图标,在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令。

步骤2 打开“系统属性”对话框,切换到“硬件”选项卡,并单击“设备管理器”按钮,如图 1-13 所示。

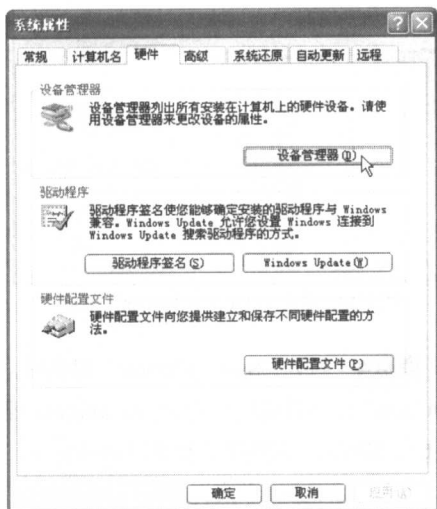


图 1-13 单击“设备管理器”按钮

步骤3 在打开的“设备管理器”窗口中展开“IDE ATA/ATAPI 控制器”，右键单击“主要 IDE 通道”选项，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令，如图 1-14 所示。

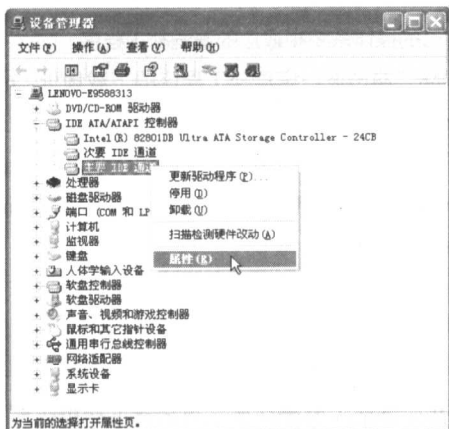


图 1-14 “设备管理器”窗口

步骤4 打开“主要 IDE 通道属性”对话框，并切换到“高级设置”选项卡。观察“设备 0”或“设备 1”区域中的“设备类型”选项。如果该选项不可修改，则说明该 IDE 设备接口已被使用。如果该选项可以修改，则说明该 IDE 设备接口未被使用。单击“设备类型”右侧的三角按钮，在下拉列表选中“无”选项，并单击“确定”按钮，如图 1-15 所示。

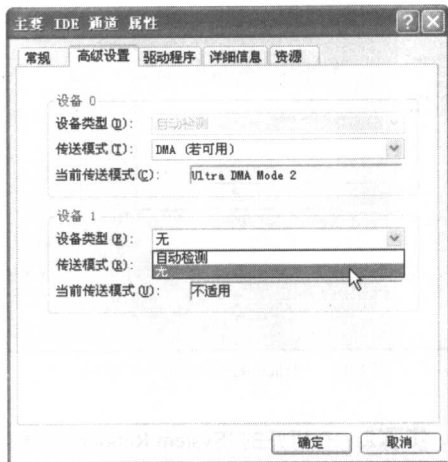


图 1-15 “主要 IDE 通道属性”对话框

步骤5 返回“设备管理器”窗口，右键单击“次要 IDE 通道”选项，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令，打开“次要 IDE 通道属性”对话框。按照上一步的方法将闲置的设备接口关闭，并单击“确定”按钮。

步骤6 关闭“设备管理器窗口”和“系统属性”对话框，重新启动电脑即可。

1.1.6 自动优化启动速度

微软公司针对 Windows XP 系统推出了实用程序“Bootvis.exe”，该程序专门用于系统启动跟踪和优化，以便帮助用户更好地管理系统的启动性能。



小提示

软件名称: Bootvis.exe

下载地址: http://down1.tech.sina.com.cn/download/down_page/1081612800/3409.shtml

使用 Bootvis.exe 程序优化系统启动速度的步骤

如下。

步骤1 运行下载得到的 Bootvis.exe 程序，在工具栏菜单中依次单击【 Trace 】/【 Next Boot+Drivers Delays 】菜单。打开“Trace Repetitions”对话框，选中“Restart automatically after”单选钮，并单击“OK”按钮，如图 1-16 所示。

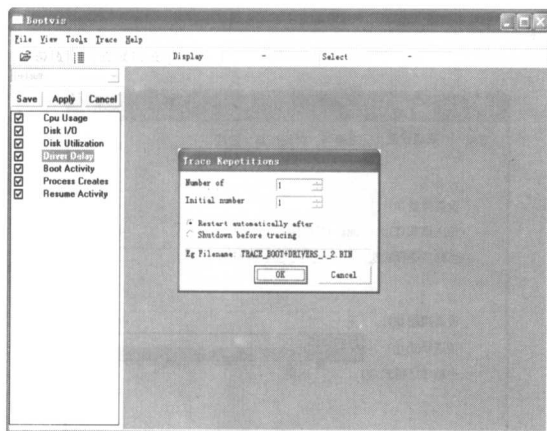


图 1-16 “Trace Repetitions”对话框

步骤2 在打开的“System Reboot”对话框中，单击“Reboot Now”按钮重新启动系统，如图 1-17 所示。

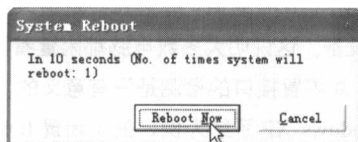


图 1-17 单击“Reboot Now”按钮

步骤3 系统重新启动后，Bootvis.exe 将自动分析当前系统的启动进程，分析完成后会以图形的方式显示分析结果。依次单击【 Trace 】/【 Optimize System 】菜单，如图 1-18 所示。

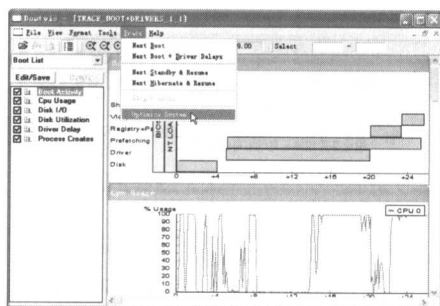


图 1-18 单击“Optimize System”菜单

步骤4 打开“System Reboot”对话框，单击“Reboot Now”按钮重新启动系统。Bootvis.exe 程序将根据分析结果自动对系统的启动进程进行优化。

1.2 提升系统运行性能

几乎所有的 Windows 系统都有一个通病，即在运行一段时间以后系统性能会有所下降。鉴于这种情况，对系统性能进行优化，使其运行在最佳状态是非常必要的。

1.2.1 安装关键补丁程序

如果用户的电脑中安装的是未升级到 SP2 的 Windows XP 系统或 Windows 2000 (SP2 及以上) 系统，则用户在安装完操作系统之后必须马上安装两个关键性的补丁程序，即预防“冲击波”和“震荡波”病毒的漏洞补丁程序。这两种病毒会利用 Windows 系统的漏洞通过网络进行传播并攻击系统，使电脑运行速度缓慢、网络堵塞、不停地倒计时重新启动。用户只

有在安装了微软公司免费提供的补丁程序后，才能有效阻挡这两种病毒的攻击。用户可以到微软的官方网站下载与自己的操作系统相适应的漏洞补丁程序。

预防“冲击波”病毒补丁程序的下载地址：<http://www.microsoft.com/china/security/Bulletins/MS03-026.asp>

预防“震荡波”病毒补丁程序的下载地址：<http://www.microsoft.com/china/technet/security/bulletin/ms04-011.msp>

运行下载得到的程序进行安装即可，安装过程比较简单，这里不再赘述。需要注意的是，对于安装 Windows 2000 系统的用户而言，必须首先将系统升级到 SP2 或以上版本才能正常安装上述两个漏洞补丁程序。

1.2.2 查杀病毒

对已感染病毒的系统进行备份操作绝非明智之举,因为病毒所具有的寄生性、感染性和破坏性对系统性能的影响是惊人的。例如“蠕虫”病毒会通过不断复制占用大量的磁盘空间,产生大量垃圾文件并占用系统资源,使系统运行性能明显降低。因此,在备份系统之前必须彻底查杀病毒。

使用最新版的瑞星杀毒软件查杀病毒的步骤如下。

步骤1 打开瑞星杀毒软件主程序窗口,在左窗格中选中“我的电脑”复选框,然后在右窗格下方单击“杀毒”按钮,如图 1-19 所示。

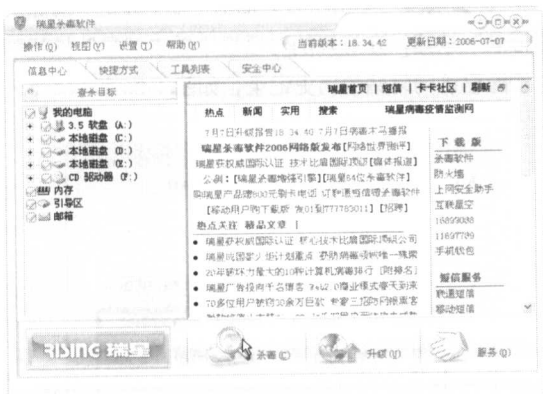


图 1-19 单击“杀毒”按钮

步骤2 杀毒软件开始扫描电脑系统中的硬盘分区、内存、引导区和邮箱,一旦发现病毒将自动清除。

小提示

建议用户一定要将杀毒软件的病毒库升级到最新版本再进行病毒查杀操作,这样可以保证不漏过对最新病毒的查杀。

1.2.3 清除垃圾文件

系统中的垃圾文件主要有以下几个来源:由于非法操作、断电等意外情况产生的垃圾文件;应用软件在运行过程中产生的临时文件或备份文件;卸载软件后残留在系统中的文件或文件夹;用户在网上过程中生成的临时文件等。通过清除垃圾文件,不但可以优化系统性能,还可以减小备份系统生成的备份文件的大小。

1. 清除系统垃圾文件

读者可以使用系统自带的“磁盘清理”工具来清除系统中的垃圾文件,操作步骤如下。

步骤1 在开始菜单中依次单击【所有程序】/【附件】/【系统工具】/【磁盘清理】菜单,打开“选择驱动器”对话框。在“驱动器”列表中选择目标磁盘分区,并单击“确定”按钮,如图 1-20 所示。

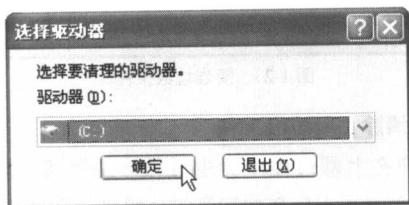


图 1-20 “选择驱动器”对话框。

步骤2 在打开的“磁盘清理”对话框中,“磁盘清理”工具开始计算在选定的磁盘分区中可以释放的空间大小,如图 1-21 所示。

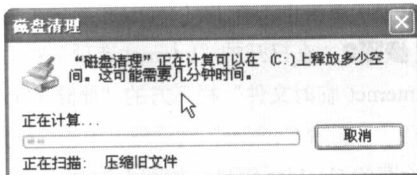


图 1-21 计算释放空间

步骤3 打开“(C:)的磁盘清理”对话框,在“要删除的文件”列表选中所有的复选框,并单击“确定”按钮,如图 1-22 所示。

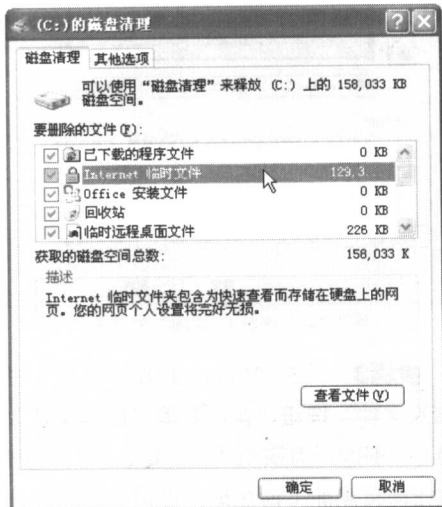


图 1-22 选中要删除的临时文件

步骤4 在打开的询问用户确认执行操作的对话框中单击“是”按钮，打开“磁盘清理”对话框。“磁盘清理”工具开始清理系统中不需要的文件，清理完成后自动关闭该对话框，如图 1-23 所示。

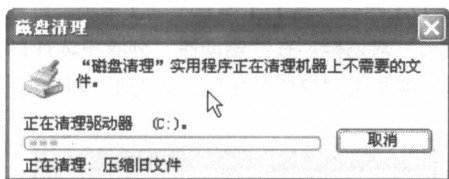


图 1-23 清理垃圾文件

2. 清除上网垃圾文件

用户在上网过程中会生成很多临时缓存文件、Cookies 信息、上网历史记录等垃圾文件和垃圾信息。其中临时缓存文件会占用大量磁盘空间，而 Cookies 信息则可能泄露用户的隐私，所以有必要对其进行清除，清除上网垃圾文件的步骤如下。

步骤1 打开 Internet Explorer 窗口，在工具栏菜单中依次单击【工具】/【Internet 选项】菜单。

步骤2 在打开的“Internet 选项”对话框中，单击“Internet 临时文件”栏下方的“删除 Cookies”按钮。打开“删除 Cookies”对话框，单击“确定”按钮删除所有的 Cookies 信息，如图 1-24 所示。

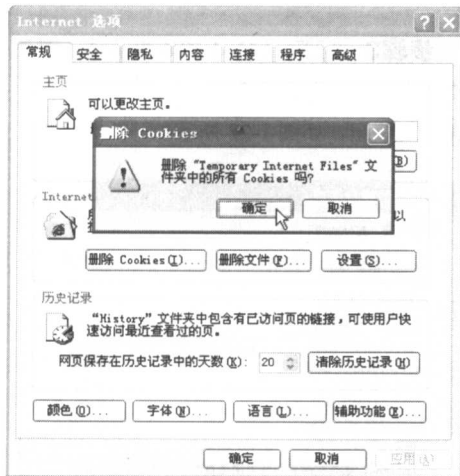


图 1-24 “删除 Cookies”对话框

步骤3 单击“Internet 临时文件”栏下方的“删除文件”按钮，在打开的“删除文件”对话框中选中“删除所有脱机内容”复选框，并单击“确定”按钮即可删除上网生成的临时文件，如图 1-25 所示。

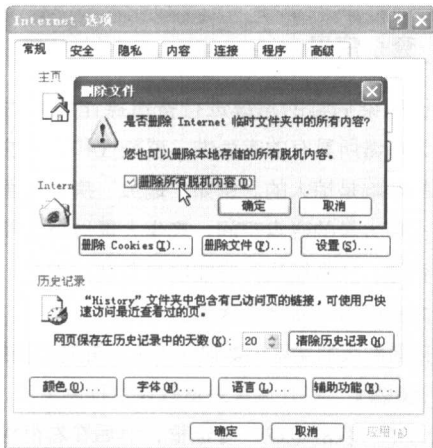


图 1-25 “删除文件”对话框

步骤4 单击“历史记录”栏下方的“清除历史记录”按钮，在打开的对话框中单击“是”按钮即可删除已访问网站的历史记录，如图 1-26 所示。

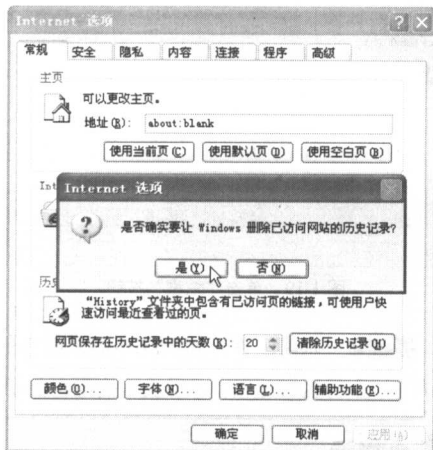


图 1-26 删除上网历史记录

1.2.4 停用不需要的功能和服务

Windows XP 系统功能强大，并且能够提供很多服务。但并不是所有的用户都需要这些功能和服务。因此，为了节约系统资源，用户完全可以停用一些不需要的功能和服务。

1. 停用休眠功能

休眠功能可以将当前系统状态保存到硬盘，当处于休眠状态的系统执行唤醒操作时，系统会读取休眠时的系统状态并迅速恢复，从而缩短系统启动时间。即使切断主机电源，所保存的休眠数据依然有效。