



电脑报 总策划
http://www.yesky.com



菜鸟冬瓜 玩 电脑

我也精通电脑维护

何 群
曾正齐 编著
岳奇峰



【全程图解】 没有故障的日子怎么过？

【实战演练】 备份、优化、升级从此不再神秘！

飞吧！菜鸟，这正是你的翅膀！

展示吧！菜鸟，这是你美丽的羽毛！

光盘精彩内容：

- 实战视频教学，详尽展示操作过程，不懂随时看
- 附赠实用维护工具，还有社区精彩内容！



本手册附光盘赠送

金版电子出版公司出版

中科普传媒
China science media



1200231720

福州大学
图书馆

CAINIAO DONGGUA WAN DIANNAO

菜鸟冬瓜玩电脑

WO YE JINGTONG DIANNAO WEIHU

我也精通电脑维护

何 群
曾正齐 编著
岳奇峰

本书配有光盘，需要者请到网络光盘实验室拷贝



TD36
25

内容提要:

《菜鸟冬瓜玩电脑》之《我也精通电脑维护》光盘及手册将引导你一步步学习和掌握系统性能的优化调整,系统故障的诊断修复。本手册共分三篇九章内容,分别向你讲述如何保证系统正常运行,系统常见故障的诊断和修复,如何备份还原系统重要数据,如何优化与维护注册表,如何优化系统 BIOS 设置等。在手册的后面我们更是给出了系统优化的完整解决方案,迅速提高你机器的整体性能,从容面对各种系统难题。

本手册结合大量精美图片,图解例说,通俗易懂。读者只需要按照书中的章节顺序,认真阅读,便可掌握电脑系统的优化,维护方法与技巧。本手册特别适合已掌握 Windows 基本操作,希望更深层次了解系统优化,配置与维护技巧的读者阅读。

光盘运行环境:

CPU 主频	350MHz 以上
分辨率	800 × 600 像素以上
内存	64MB 以上
显存	16MB 以上
声卡	SoundBlaster 及兼容声卡
光驱	32 倍速以上
操作系统	Windows 98 SE/Me/2000/XP

光盘制作:

策 划: 谢宁倡 李林 余飞
 内容编辑: 兰 易 刘勇 杨初
 界面制作: 葱 荏
 程序制作: 皇燕明

光盘手册制作:

责任编辑: 兰 易 刘勇 杨初
 作 者: 何 群 曾正齐 岳奇峰
 封面设计: 葱 荏
 版式设计: 蒋文菊



告别菜鸟 誓作大虾

菜鸟时代，菜鸟时代，有一点迷茫有一点无奈！

菜鸟时代，菜鸟时代，有一点无助有一点外！

——题记

伴随着新千年的号角，人类生活也迈向一个崭新的e世纪：宽带网络、视（音）频网上点播、电子商务、掌上电脑、移动互联……您是否已经做好了充分的准备，迎接高速发展的新时代？

不知从什么时候起，那些初学电脑或者电脑应用水平不太高的人被戏称为“菜鸟”（当然，自己谦称“菜鸟”权且另当别论）；而具有高超计算机应用水准的人则被尊称作“大虾”（哈哈，有人说是“大侠”谐音，而我宁愿相信那是一种会飞的鸟！）。因此，尽快成长为人见人仰、倍受尊敬的大虾，就成了菜鸟们孜孜不倦、梦寐以求的终极目标。

可是，正如“罗马不是一天建成的”一样，“大虾”也不可能是一蹴而就的。“菜鸟”要进化到“大虾”，需要补充养分，更需要丰满羽翼。其实计算机技术的发展日新月异，即使是今天的“大虾”，稍不留意也可能沦为明天的“菜鸟”，更何况还没有进化为“大虾”的“菜鸟”乎？

根据资深“大虾”的经验，要想真的成为“大虾”，除了要对电脑领域的新潮流、新技术、新应用贴身跟踪外，勤于动手、敢于实践也是必须要具备的素质。所以我们倡导：“菜鸟”也要“玩”电脑——这完全不是“大虾”独有的专利！因为摆在“菜鸟”眼前的太多太多的奥秘，需要在“玩”中琢磨，在“玩”中破解，在“玩”中吃透。

记住，大虾之路绝对没有捷径！不要轻信那些诸如“24小时学会”、“30日精通”电脑技术的欺世噱头，因为通向成功的路得靠你一步一步去走！当一个个困扰的问题被你迎刃而解，当一个个技术难点在你面前化为乌有，不经意间，你就已然成了大虾！

《菜鸟冬瓜玩电脑》之《我也精通电脑维护》将引导你一步步学习和掌握系统性能的优化调整、系统故障的诊断修复。在这里你不仅认识系统的优化与维护，而且能够完全掌握系统数据的还原与备份、优化与维护系统注册表、优化系统BIOS设置、Internet网络的优化与维护，让你在各种系统问题面前从容面对，笑傲“大虾”！

本手册在语言上力求轻松活泼，编写时尽量采用直观的图示配合讲解，力求让读者读来轻松，学来容易。在此我们要特别感谢电脑报虫虫小姐为本手册绘制了所有菜鸟冬瓜的卡通插图。

编者

2002年7月

基础篇

第一章 保证系统正常运行

1-1 监视系统运行状态	4
一、使用“系统监视器”监控系统	4
二、使用“资源状况”监控系统资源	8
三、查询系统硬件运行状况	10
1-2 改善系统性能	12
一、提高磁盘存取效率	12
二、增加磁盘可用空间	16
三、提高磁盘效率	20
四、发挥系统最高性能	24

第二章 系统常见故障的诊断及修复

2-1 诊断系统问题	28
2-2 修复磁盘中的问题	33
一、使用“磁盘扫描程序”扫描磁盘错误	34
二、使用 Norton Disk Doctor 修复磁盘错误	35
2-3 制作系统启动盘	38
一、制作 Windows 超级启动盘	39
二、利用 Norton Rescue Disk 制作抢救磁盘	41
2-4 常见系统故障排忧解难	43
一、由硬件原因引起的死机	43
二、由软件原因引起的死机	44
三、不能载入操作系统	46
四、排除 Windows 98 关机故障	47
五、完全消灭蓝屏死机	48

第三章 安装 Windows 操作系统

3-1 快速重装 Windows 98	52
.....	52

二、重装前的准备工作	52
三、对硬盘进行重新分区格式化	58
四、Windows 98 安装全过程	60
3-2 升级到Windows 2000/XP	64

进阶篇

第四章 备份还原一点通

4-1 合理保存数据	70
一、制定合理的分区计划	70
二、改变常用软件的默认保存路径	71
4-2 备份系统重要数据	74
一、备份系统文件	74
二、备份输入法自定义词组	75
三、备份系统个性化设置文件	75
四、备份网络聊天工具的数据	76
五、备份网络邮件工具的数据	78
六、备份驱动程序	79
4-3 Windows 备份工具软件的使用	80
一、利用 Windows 98/Me 备份工具进行备份	80
二、利用 Windows 2000 备份工具进行备份	87
三、利用 Windows XP 备份还原工具进行备份	91
4-4 备份与克隆的利器—Norton Ghost 2002	94
一、备份硬盘数据	94
二、恢复备份的硬盘数据	99
三、完整性检查	100
四、查看、编辑镜像文件	101
4-5 备份与恢复完全解决方案	103
一、硬盘分区表及数据的恢复	103
二、系统文件的备份与恢复	106
三、误删除、误格式化的挽回	108

四、受损软盘数据的挽回	112
第五章 优化与维护注册表	
5-1 带你认识注册表	114
一、什么是注册表	114
二、注册表在 Windows 中的作用	114
三、注册表文件	115
四、注册表的结构	117
五、Windows 98/Me/2000 注册表的区别	120
5-2 实用注册表编辑技巧	121
一、在注册表中查找	122
二、编辑主键或子键	122
三、编辑键值	124
5-3 全面维护注册表	127
一、注册表被破坏的现象及原因	127
二、在 DOS 下备份与恢复注册表	129
三、使用 Windows 的备份程序备份与恢复注册表	131
四、用注册表编辑器来备份与恢复注册表	133
五、利用 Windows 自动保存的注册表文件备份与恢复注册表	135
5-4 全面优化注册表	138
一、删除多余的 DLL 等文件	138
二、重建清理	139
三、清理注册表中的软件信息垃圾	140
四、删除失效的文件关联	140
五、删除无用的注册表项	140
第六章 升级与维护 BIOS	
6-1 简单认识 BIOS	142
一、BIOS 是什么	142
二、BIOS 的功能和作用	142
三、不同的 BIOS 芯片	143
四、认识 CMOS	144
五、开机自检响铃代码含义解析	144

6-2	优化设置 Award BIOS	146
	一、BIOS 设置程序的进入方法	146
	二、Award BIOS 设置详解	146
	三、免跳线主板的 BIOS 设置	154
6-3	备份与升级 BIOS	158
	一、备份 BIOS	158
	二、升级主板 BIOS	160
	三、显卡 BIOS 升级	166
	四、升级 MODEM BIOS	168
	五、升级光驱 BIOS	171
	六、升级 DVD 光驱 BIOS	172
	七、升级刻录机 BIOS	174
6-4	个性化 BIOS	177
	一、全面修改 BIOS 需要的文件	177
	二、全面解剖 BIOS 文件	178
	三、修改 BIOS 中的文字信息	179
	四、修改 BIOS 能源之星的 LOGO	181
	五、把电脑变成“品牌机”——修改 BIOS 全屏开机画面	184
6-5	破解 BIOS 密码	186
	一、DEBUG 法	187
	二、“万能”密码法	188
	三、改变硬件配置法	188

第七章 Internet 网络优化与维护

7-1	Windows 系统的网络优化设置	190
	一、Windows 98/Me 网络优化设置	190
	二、Windows 2000/XP 网络优化设置	191
7-2	ADSL Modem 上网优化	194
	一、ADSL Modem 的优化	194
	二、通过注册表对 ADSL Modem 优化	196
	三、使用软件对 ADSL Modem 进行优化	197
7-3	使用网络加速软件对网络进行优化	199
	一、找出最佳上网时段—Any Speed	199

二、提高浏览器连线速度与安全—AtGuard	204
三、网络冲浪加速软件—GOT IT!	208
四、通过设置DNS加速网络浏览—FastNet 99	210
五、网页浏览加速软件—NetSonic	212
7-4 网络诊断与维护	214
一、网络故障诊断	214
二、使用网络医生 Net.Medic 诊断 Internet 网络	216

提高篇

第八章 全面优化系统性能

8-1 完全优化 Windows 98	222
一、优化 CMOS 设置	222
二、优化系统启动过程	223
三、优化各驱动器	225
四、优化文件系统	228
五、禁用一些华而不实的功能	229
8-2 完全优化 Windows Me	230
一、修改 Msdos.sys 文件	230
二、删除不用的程序和 Windows 组件	231
三、加快显示速度	232
四、用好系统配置实用程序	233
五、优化系统设备	233
六、系统引导文件	234
七、删除不需要的文件	234
8-3 完全优化 Windows 2000	234
一、优化 CMOS 设置	235
二、优化虚拟内存	235
三、加快启动和故障恢复	236
四、优化电源管理	238
五、桌面和开始菜单的优化	239
六、清理磁盘空间	240
七、优化各驱动器	241

8-4 完全优化 Windows XP	243
一、优化启动设置	243
二、禁用多余的服务组件	245
三、关闭华医生 Dr.Watson	246
四、用 SFC 命令释放更多空间	246
五、关闭系统备份	246
六、删除一些可不用的选项	247
七、关闭部分功能	247
八、内存性能优化	248
8-5 用 Windows 优化大师优化系统	248
一、Windows 优化大师功能介绍	248
二、Windows 系统医生	251
三、Windows 内存整理	252
四、快猫加鞭	253
五、自动优化向导	253

第九章 杀毒反黑

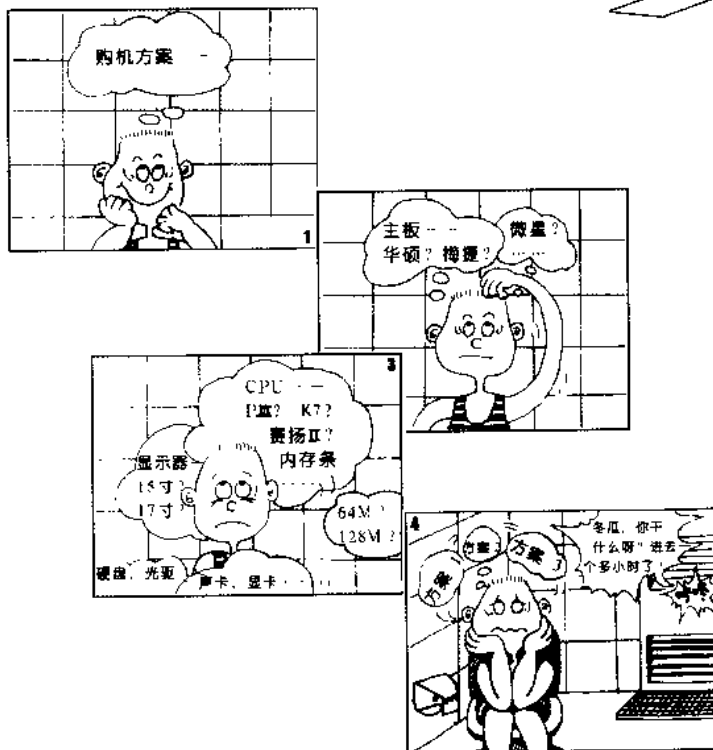
9-1 计算机病毒基础	256
一、什么是计算机病毒	256
二、计算机病毒的分类	256
9-2 病毒的克星——金山毒霸	257
一、应用金山毒霸查杀病毒	257
二、定制查毒内容	258
三、杀毒操作	260
四、病毒防火墙	261
9-3 个人电脑防火墙——天网防火墙	262
一、天网防火墙的安装设置	262
二、设置天网防火墙的安全规则	263
三、在线检测服务	267
9-4 反黑高手——LockDown 2000	268
一、LockDown 2000 的界面	268
二、LockDown 2000 的设置	269

基础篇

- 第一章 保持系统正常运行
- 第二章 系统常见故障的诊断及修复
- 第三章 Windows 操作系统的重装与升级

记事本

Notepad



保持系统正常运行



阅读指数	
●●●●●	监视系统运行状态
●●●●●	查询系统硬件运行状况
●●●●●	提高磁盘存取效率
●●●●●	增加磁盘可用空间
●●●●●	发挥系统最高性能



1-1 监视系统运行状态

电脑由许多不同的设备所组成，这些设备大部分都藏在电脑机箱中，万一有问题发生，我们想检查到底是哪里出错大多全折开机箱，但折开机箱需要花费一段时间，如果情况复杂，拆开来也不一定能找到问题的所在。

这时，我们需要用到 Windows 系统自带的系统监视工具来监视你的系统运行状态，找出问题的所在。

一、使用“系统监视器”监控系统

电脑系统中，不管我们运行什么程序，都必须依靠各种硬件设备。硬件设备的工作效率高自然程序的运行效率就高，但是一旦所要运行的工作，超出了我们硬件所能负担的权限时，就会出现延迟的情况，电脑自然就慢下来了。

要解决这种问题，就必须针对速度瓶颈对症下药，才能彻底解决。这就需要用到“系统监视器”了。

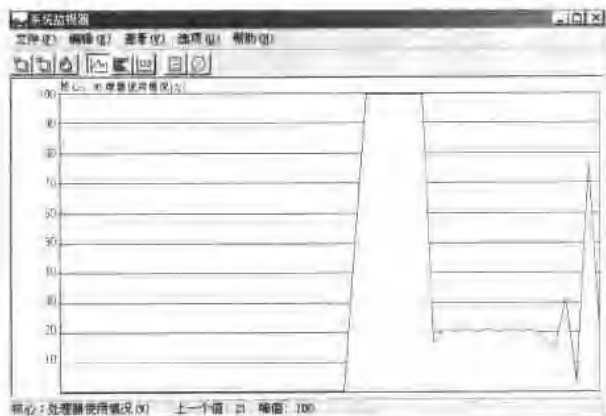
Windows 98 中的“系统监视器”主要是监视几个影响性能十分重大的数值，包括：CPU 资源使用率、文件系统存取速度、内存空间大小和网络传输速度等。

当我们觉得系统在运行程序时有明显的延迟状态时，就可以使用这个工具，找出系统上的症结所在。

✎ 基本使用方法

(1) 查看信息：

点击“开始→程序→附件→系统工具→系统监视器”，以启动“系统监视器”。启动了系统监视器后，我们就可以看到在查看窗口中，已预先设置了查看 CPU 使用率的“Processor Usage”查看项目，这代表的是 CPU 的使用率。使用显示的使用量越高，代表目前 CPU 的使用率越高，系统负担也越重。



查看CPU使用率

(2) 添加查看项目:

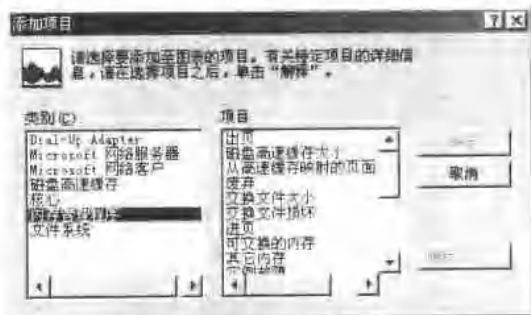
当然，如果只能查看CPU的使用率，那也太差了！我们要再加上一些监控的项目，让它的功能更加完善。

步骤 1:

点击“编辑”菜单中的“添加项目”命令。

步骤 2:

在打开的“添加项目”对话框中可以选择需要添加的查看项目，在左边窗口中选择相应类别，就会在右边窗口中出现详细的项目列表，然后选择所需要的查看项目即可。



选择需要新增的项目

OK，我们马上在查看窗口中，看到了我们刚才所添加的查看项目，这样就完成了添加查看项目的工作了。



新增的项目

(3) 删除查看项目:

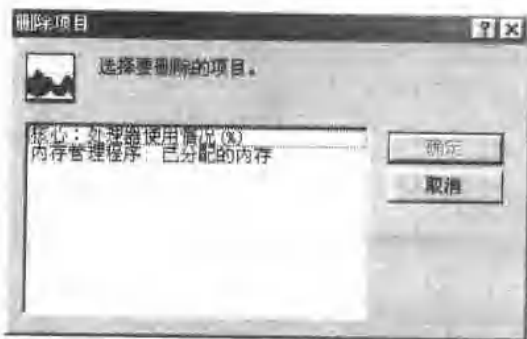
如果一直添加下去, 就会同时监控太多的项目, 会使得画面很杂乱, 所以我们不需要的监视项目可以将它删除。

步骤 1:

点击“编辑”菜单中的“删除项目”命令。

步骤 2:

在打开的“删除项目”对话框中选择我们需要删除的项目, 点击“确定”按钮, 即可删除这个监控项目。



选择需要删除的项目

根据监视项目的性质, 我们可以获得目前的系统性能信息。例如“CPU 使用率”一直居高不下的话, 我们就可以判定是 CPU 本身的计算能力不足, 导致系统速度降低; 如果是“可用内

存空间”一直维持在一个很低的水准时，就表示发生“内存不足”的状况，这时就应该考虑扩充内存容量以维持系统性能。

高级使用方法

我们可以对“系统监视器”做一些调整，以使用更适合我们的工作状况。

(1) 调整图表更新速率：

系统监视器会不断地实时更新各项监控数字，如果更新的速度太快，会让我们无法掌握真实的状况，所以就必须要调整更新速率。

步骤 1：

点击“选项”菜单中的“图表”命令。

步骤 2：

在打开的“选项”对话框中我们可以调整更新的速度，其时间越短，更新的速度就越快。

更新时间间隔越长，就可以让我们监控较长时间的系统平均数值，而间隔时间越短，则可以让我们即时监控各设备动作。

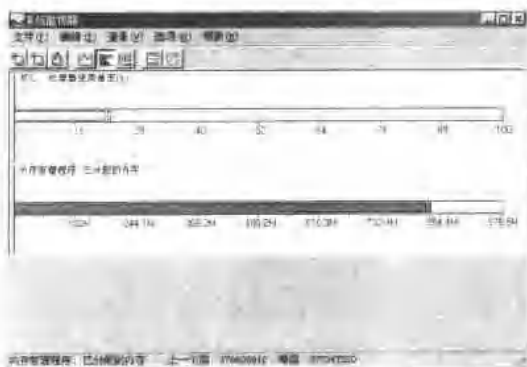


调整更新的速度

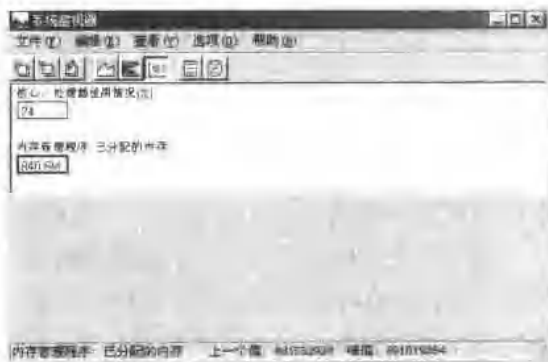
(2) 调整图表样式：

“系统监视器”的默认图表样式是“折线图”，如果用户觉得不喜欢，还可以更换成其他形式的图表。

点击“查看”菜单，然后从中选择“条形图”、“数字图”即可。



条形图



数字图