



活用

电脑重装、优化、备份、急救 维护全攻略

扬乔工作室 编

- 系统重装轻松搞定
- 软件硬件优化挖潜
- 系统备份安全无忧
- 密码/数据高效急救



人民交通出版社
China Communications Press

电脑

重装、优化、备份、急救

维护全攻略

扬乔工作室 编

人民交通出版社

内 容 提 要

本书全面总结和分析电脑维护和使用过程中遇到的难点,针对读者最棘手的维护问题,涉及操作系统的重装、电脑硬件与软件优化、系统备份还原和系统急救、数据维护等典型的几大领域,对每一类维护的知识、方法和技巧进行了深入浅出地剖析。在书中配置大量图片,采用图文配合的方式以清晰说明操作过程。用通俗的语言组织文章,穿插小技巧、小提示进行经验总结和点拨,适当位置穿插小知识作为理论补充,让读者在动手实践的过程中明白为什么要这样做。本书适合家庭用户、DIY爱好者、维护/修工程师、培训班使用。

图书在版编目 (C I P) 数据

电脑重装、优化、备份、急救维护全攻略/扬乔工作室
室编著. —北京:人民交通出版社, 2008.6

ISBN 978-7-114-07143-0

I. 电… II. 扬… III. 电子计算机—基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 060374 号

书 名: 电脑重装、优化、备份、急救维护全攻略

著 作 者: 扬乔工作室

责任编辑: 李露春 白 倩

出版发行: 人民交通出版社

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010) 85285838, 85285995

总 经 销: 北京中交盛世书刊有限公司

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京交通印务实业公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 560 千

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-07143-0

定 价: 28.00 元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

前言

虽然目前电脑使用得非常普遍，但是在使用过程中遇到的问题也是千奇百怪，给电脑维护带来很大的工作量。电脑是日常生活和工作中的工具，要让它兢兢业业地为我们服务，需要具备相当的维护知识和经验。尽管目前大家喜欢使用电脑，但众多用户维护电脑的动手能力不强，经常面对电脑问题一筹莫展，对于一些软件、硬件应用不知道如何下手。

为了解决在电脑使用过程中遇到的麻烦，我们组织了工作在一线的资深作者、专家献计献策，特别打造了《活学活用》系列图书，以帮助读者快速、有针对性地掌握电脑使用秘诀。

本书是《活学活用》系列图书之一，涵盖操作系统的重装、电脑硬件与软件优化、系统备份还原和系统急救、数据维护等几大电脑典型维护应用领域。包括重装前系统备份、制作重装光盘、重装前分区调整、重装系统、系统优化设置、电脑硬件优化处理、网络优化、系统备份还原、密码管理、数据修复等最为经典的维护应用专题。本书用通俗的语言组织文章，并穿插小技巧、小提示等进行点拨，适当位置穿插小知识作为理论补充。

本书从电脑实践案例中精选出最常见的热点应用，既有经典的老话题，又有像 Windows Vista 系统优化、硬盘 RAID、3D 显卡优化设置、宽屏 LCD 优化、高清视频解码等新热内容。每一个应用点就像一个专题，解决一个实际问题。书中配置大量图片，具有详尽的操作步骤，哪怕你是初学者，也可以拿来就用，按部就班操作就可解决绝大部分维护问题。

CONTENTS 目录

第一章 以备后患——系统重装前备份

◎ 第一节 系统重装基础	2
一、重装系统分析	2
二、重装系统基本流程	4
◎ 第二节 系统资料备份	5
一、注册表信息	5
二、驱动程序	6
三、系统字体	8
四、输入法	8
◎ 第三节 个人资料备份	10
一、QQ 聊天记录与共享	10
二、MSN 记录与共享	11
三、邮件信息	12
四、IE 收藏夹	14

第二章 方便灵活——制作重装必备光盘

◎ 第一节 制作引导盘	18
一、制作 Windows 98 引导盘	18
二、制作 Windows XP 引导盘	19
◎ 第二节 制作系统急救盘	21
一、制作 Windows XP 紧急盘	21
二、制作 Windows XP 无人职守安装光盘	21
三、制作简化 Windows XP 安装光盘	25
◎ 第三节 制作多合一安装光盘	27
一、制作 Windows XP PRO / HOME 二合一 DVD 安装光盘	27
二、制作 Windows 98 / XP PRO 二合一 DVD 安装光盘	32

第三章 规划更合理——重装前分区调整

◎ 第一节 调整分区	34
一、调整分区大小	34
二、合并分区	35
三、分割分区	35
四、新增分区	36
五、隐藏分区	36
◎ 第二节 分区格式转化	38
一、格式化转换	38
二、系统命令转换	39
三、利用工具转换	40

第四章 重现生机——重装系统全程图解

◎ 第一节 BIOS 启动设置	42
一、Phoenix—Award BIOS 启动设置	42
二、AMI BIOS 启动设置	43
◎ 第二节 Windows XP 系统重装	44
一、修复安装 Windows XP	44
二、全新安装 Windows XP	46
三、Windows XP 克隆	50
◎ 第三节 Windows 98/2000/Server 2003 重装	51
一、重装 Windows 98	51
二、重装 Windows 2000/Server 2003	53
◎ 第四节 Windows Vista 重装	56
一、找回 Windows Vista 序列号	56
二、重装前巧备份	56
三、全新重装 Windows Vista	56
四、重装 Windows Vista MCE	59
◎ 第五节 多系统重装与卸载	63
一、Window 98/2000/XP 共存的重装	63
二、Windows XP/Vista 共存的重装	66
三、Windows XP 与 Linux 共存的重装	69
四、卸载 Windows Vista	69
五、卸载 Windows XP	70
六、卸载 Linux 系统	72

第五章 稳定高速——系统优化设置

◎ 第一节 系统减肥	74
一、Windows XP 减肥	74
二、Windows Vista 减肥	77
◎ 第二节 Windows Vista 优化与设置	79
一、开关机提速	79
二、优化显示效果	80
三、下载优化	83
四、管理优化	84
◎ 第三节 Windows XP 优化设置	86
一、优化启动提速	86
二、服务模块优化提速	88
三、关闭不常用软件	89
四、关闭备份系统	91
五、内存优化设置	91
六、修改程序兼容性	93

CONTENTS 目录

七、注册表与内存残余即时清理	95
八、桌面显示优化	96
◎ 第四节 浏览器优化设置	98
一、IE7 优化设置	98
二、Maxthon 设置	101
三、Gosurf 设置	103
◎ 第五节 系统优化软件	106
一、Windows 优化大师	106
二、超级兔子魔法设置	108
三、变速精灵	109

第六章 挖掘潜能——硬件优化

◎ 第一节 CPU 优化	112
一、CPU 超频基础	112
二、BIOS 超频设置	114
三、软件超频设置	120
◎ 第二节 显卡性能提升	121
一、显卡驱动程序优化	121
二、NVIDIA 显卡超频	122
三、AMD 显卡超频	125
四、双显卡 SLI 与 Crossfire	126
五、显卡 BIOS 升级	127
◎ 第三节 硬盘优化	130
一、组建双 IDE 硬盘工作模式	130
二、IDE 与 SATA 双硬盘组合模式	131
三、双硬盘组建的 BIOS 设置方法	132
◎ 第四节 主板与外设优化设置	134
一、主板 BIOS 升级	134
二、鼠标键盘优化设置	137
◎ 第五节 电脑散热优化	142
一、CPU 超频散热优化	142
二、内存散热	144
三、整机散热	144
◎ 第六节 游戏硬件优化	146
一、游戏显卡优化思路	146
二、游戏显卡升级优化	146
三、宽屏 LCD 优化	148
◎ 第七节 高清视频播放	153
一、高清播放解码器	153
二、解码器与软件设置	154
三、音箱优化设置	157

目录 CONTENTS

第七章 畅通无忧——网络优化

◎ 第一节 网络防御优化设置	162
一、安装防火墙	162
二、病毒防御	167
三、木马防御	169
四、流氓软件防御	172
◎ 第二节 提高宽带利用率	175
一、多台电脑共享上网	175
二、提高系统上传下载带宽	177
三、去除 Windows XP 带宽限制	179
◎ 第三节 上网提速	181
一、优化硬件提速	181
二、优化网络设置提速	183
三、优化网页浏览工具	186
四、使用工具软件提速	187
◎ 第四节 网络故障排除与优化	192

第八章 构筑系统安全——备份与还原

◎ 第一节 本地系统备份	198
一、Norton Ghost 备份还原系统	198
二、Ghost Explorer 管理镜像文件	205
三、一键还原精灵备份还原系统	206
四、系统自带的备份还原工具	208
◎ 第二节 局域网备份与恢复	215
一、单击鼠标右键快速备份	215
二、定时备份数据到服务器	216
三、多文件（夹）备份	217
◎ 第三节 利用互联网备份	218
一、用 FTP 服务器备份与恢复资料	218
二、将资料备份到网络硬盘	222

第九章 攻防有招——密码优化与急救

◎ 第一节 网络密码防盗与恢复	225
一、QQ 密码恢复	225
二、QQ 密码防盗	228
三、网络账号密码安全优化	230
◎ 第二节 文档密码设置与恢复	237
一、读取加密 Office 文档	237
二、读取加密压缩文件	239

CONTENTS 目录

◎第三节 重设系统管理员密码	240
一、清除 BIOS 密码	240
二、清除 Windows 98 登录密码	242
三、清除 Windows 2000/XP 系统登录密码	243
四、修改 Windows Server 2003 系统登录密码	245

第十章 雪中送炭——数据修复急救

◎ 第一节 硬盘分区表故障	248
一、硬盘分区表丢失	248
二、零磁道损坏	251
◎ 第二节 修复 Windows 系统文件	254
一、用系统安装光盘修复系统文件	254
二、修复丢失的 Rundll32.exe 文件	254
三、修复丢失的 NTLDR 文件	255
四、修复受损的 Boot.ini 文件	255
五、找回丢失的 DLL 链接文件	255
六、修复安装修复系统文件	256
七、修复 Windows XP 搜索功能	256
八、用最后一次正确配置修复系统	256
九、用故障恢复控制台修复启动故障	256
十、BED Commander 修复系统文件	257
十一、重置文件夹访问权限	258
◎ 第三节 恢复硬盘中丢失的数据	259
一、使用 EasyRecovery 恢复数据	259
二、用 FinalData 修复数据	262
◎ 第四节 修复光盘中的数据	264
一、使用 BadCopy 恢复光盘数据	264
二、使用 CDCheck 校验和恢复光盘数据	267
◎ 第五节 修复数码存储设备中的数据	269
一、用 MediaRECOVER 工具恢复数码相机中的数据	269
二、用 Search and Recover 恢复移动硬盘中的数据	271
三、用 Digital Image Recovery 恢复数码照片	272
◎ 第六节 修复损坏的文件	273
一、修复损坏的 Word 文档	273
二、自解压文件的修复	275
三、Zip 文件的修复	275
四、RAR 文件的修复	276
五、解决播放器电影无声故障	278
六、多媒体文件播放时图像异常的修复	279
七、修复损坏的多媒体文件	279

第一章

以备后患

——系统重装前备份

电脑在使用了一段时间后，经常会因为系统不稳定、系统遭受病毒严重侵扰、系统不能正常启动或不能正常关机等原因需要进行重新安装。在重装操作系统前，务必对电脑中的重要数据资料进行备份，以便让电脑重装系统后，快速恢复这些资料。



第一节

系统重装基础

重装操作系统的目的是让操作系统重新恢复到正常工作状态，为避免数据丢失，通常在系统出现故障时，需要对系统进行分析，然后确定重装方案。同时，重装操作系统也是有章可循的，本节先来看看系统重装的一些基础知识。

一、重装系统分析

Windows 系统重装分为修复安装和完全安装两种方式。修复安装可以为用户保留系统的当前设置，而完全安装则是全部“推倒重来”。由此可见，无论采取哪种方式重新安装系统都比较费时。其实，有些系统故障是可以修复的，下面先来看看常见的可修复系统故障，及其修复方法。

1. 病毒破坏造成系统重启故障的修复

对于是否属于病毒破坏的故障，用户可以使用最新版的杀毒软件进行杀毒，一般会发现存在的病毒并将其杀掉。

如果所使用的计算机被人恶意放置了木马程序，这些木马程序通常不易清除，最好重新安装操作系统。

2. 系统文件损坏

当系统文件被破坏时，如 Windows 下的“*.DLL”等基本运行文件被破坏，系统在启动时会因无法完成初始化操作而重新启动。由于无法进入 Windows 系统，可尝试在 DOS 环境下，将正常操作系统中的相应文件复制到指定的目录中进行修复，如果故障依然存在，则只有重新安装操作系统了。

3. 定时软件或计划任务软件起作用

部分用户在“计划任务栏”中设置了重新启动或加载某些工作程序，当指定时刻到来时，计算机会自动执行计划任务，使计算机重新启动。对这种情况，可打开“启动”选项，检查其中是否有不熟悉的可执行文件或其他定时启动计算机的程序，如果有，就将其删除，然后再重新启动进行检查。

此外，用户也可以单击菜单“开始”→“运行”，在打开的窗口中直接输入“Msconfig”命令，打开“系统配置实用程序”窗口，勾选需要开机启动的启动项，如图 1-1 所示。

4. “蓝屏”故障的原因及解决办法

有些蓝屏故障可以按 Esc 键返回，但有时也就会造成死机故障。这时，大多数用户都会想到通过重装系统的方式解决所出现的问题，有些蓝屏故障也是可以修复的，用户可以先尝试进行修复，然后再决定是否重



第4步,将查到的键值修改正确或删除即可。

(3) Windows 系统自身不完善造成的蓝屏

在使用 Windows XP 过程中,有时也会出现蓝屏现象,特别是上网的计算机出现这种情况更频繁,这时用户应该为操作系统升级最新补丁程序。

(4) 系统资源耗尽引起的蓝屏故障

用户在使用计算机的过程中,可能平时不出现问题,但在运行某一特定软件时,经常会出现蓝屏现象。这类故障产生的原因主要与系统资源、用户资源、GDI 资源等的占用过多有关。这类问题的解决方法如下:

打开资源状况监视器,查看系统的剩余资源。如果系统资源、用户资源、GDI 资源都在 50% 甚至更低,就容易出现诸如“非法操作”、“蓝屏”或“死机”等故障。这时可以取消一些不必要的加载程序,并尽量避免同时运行多个大型应用程序。

(5) 运行一些游戏软件时引起的蓝屏故障

运行游戏时出现蓝屏等故障的原因是多方面的,但以下几个方面是不能忽略的:DirectX 版本过低或者过高;游戏与驱动程序不兼容或是不支持;重要辅助文件丢失;显卡对游戏不支持等也都很容易引起蓝屏。这类问题可通过升级或重装 DirectX、更换性能更佳的显卡以及恢复丢失的文件等方法来解决。

二、重装系统基本流程

利用各种方法对系统进行修复后,如果故障仍然存在,就要考虑重新安装操作系统了。重装操作系统可按照一定的流程来进行,对只有一个操作系统的电脑,重装操作系统一般可按照如下流程来进行。

(1) 准备好系统启动盘。

重装系统时,对不带启动功能的安装光盘,用户需要事先准备系统启动光盘。此外,如果系统分区存在碎片或病毒文件,建议先对系统分区进行格式化,以提高系统重装后的运行速度和安全性。

(2) 备份系统信息。重装系统会删除某些系统参数,影响系统分区的数据,因此需要提前做好这些信息的备份。例如注册表信息、输入法、字库等。

(3) 备份个人信息。重装系统前应备份好 QQ、MSN 聊天信息、Outlook Express 邮件等个人信息,以避免系统重装后丢失这些信息。

(4) 备份驱动程序。通常,系统安装光盘都自带硬件驱动程序,并在安装系统时自动安装,但对一些需要手动安装驱动的设备或者不容易找到的设备驱动程序,最好事先做好备份,如显卡、声卡以及其他外接设备驱动程序。

(5) 系统分区调整与分区格式化。

(6) 重装系统。

第二节

系统资料备份

重装系统前，需要备份的系统信息主要包括注册表信息、驱动程序、输入法、用户信息等，下面就来看看如何备份这些系统资料。

一、注册表信息

注册表是 Windows 系统的灵魂所在，管理着系统的软件和硬件。备份好注册表信息，有助于系统重装后快速恢复安装在其他分区中的应用软件的注册信息，避免重新安装这类应用软件。

1. 手工备份注册表

Windows XP 注册表分为两个部分，由多个文件存储。其中，用户配置文件保存在系统分区的“Documents and Settings”目录下的用户名目录中，包括“Ntuser.dat”和“Ntuser.dat.LOG”文件。系统配置文件位于 Windows 系统目录下的“system32\config”中，如图 1-3 所示，包括“Default”，“Software”，“System”，“AppEvent.evt”，“SecEvent.evt”，“SysEvent.evt”等多个隐藏文件及其相应的 log 文件和 sav 文件。直接备份这些文件即可完成注册表的备份。

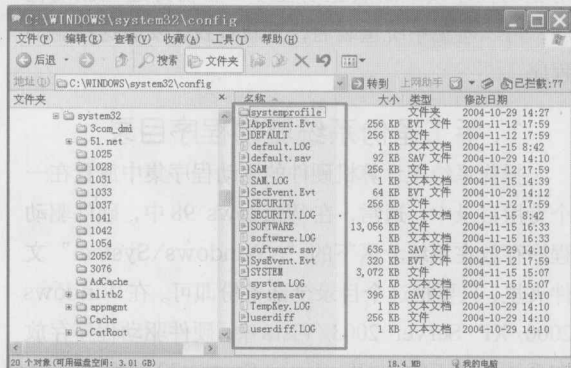


图 1-3 Windows XP 注册表文件

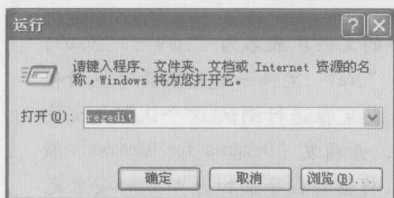


图 1-4 输入 regedit 命令

2. 用注册表编辑器备份、恢复注册表

第 1 步，在桌面上单击菜单“开始”→“运行”，打开“运行”窗口。输入“regedit”，如图 1-4 所示，然后单击“确定”按钮，打开注册表编辑器。

第 2 步，在注册表编辑器窗口中单击菜单“注册表”→“导出”，在“导出注册表文件”窗口中设置注册表备份文件的存储路径，并



为备份文件命名，如图 1-5 所示，最后单击“保存”按钮即可备份注册表。

第 3 步，重装系统后，打开注册编辑程序，单击菜单“注册表”→“导入”，打开“导入注册表文件”窗口，选择相应的注册表备份文件，然后单击“打开”按钮即可恢复注册表。



图 1-5 备份注册表



小提示

用户也可以根据需要只备份部分应用程序的注册信息，特别是一些绿色软件的注册信息，方便重装系统后快速恢复这些软件的注册信息。

二、驱动程序

虽然现在主流操作系统都带有常用的硬件驱动程序，并在系统安装过程中自动安装，但在实际应用中，为了充分发挥硬件的性能，用户会为一些硬件安装专用驱动程序或最新版驱动程序，备份好这些驱动程序，可以避免系统重装后，重新查找、安装这些驱动程序。

1. 手工备份系统驱动程序目录

操作系统把计算机硬件的驱动程序集中放置在一个专用目录中。通常，在 Windows 98 中，硬件驱动程序存放在系统分区下的“\Windows\System”文件夹里，只要把这个目录全部备份即可。在 Windows 2000/XP/Server 2003/Vista 中，硬件驱动程序存放在系统分区下的“\Windows\System32\drivers”文件夹里，备份时只要把“Windows”目录下的“System”，“Inf”和“System32”三个文件夹中的所有文件备份即可，如图 1-6 所示。重装操作系统或出现驱动程序故障时，就可以利用备份文件来进行恢复。

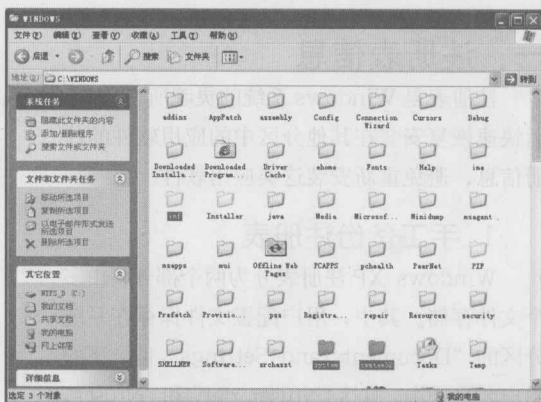


图 1-6 在 Windows XP 中硬件的驱动程序目录



小知识

驱动程序有 16 位、32 位和 64 位之分，大部分 16 位的驱动程序的文件扩展名为“.drv”，“.vxd”，“.dll”，而 32 位的驱动程序文件的扩展名通常为“.sys”，“.dll”等。“cat”文件一般是微软对驱动程序的数字签名文件。微软对硬件厂商开发的驱动程序进行兼容性、稳定性进行测试(这个认证是比较严格的)，能通过测试的驱动程序被授予数字签名(即“.cat”文件)，并颁发“Designed for Windows”徽标，而且加入 HCL 列表(Hardware Compability List，硬件兼容性列表)，将驱动程序添加进 Windows 安装光盘的“Drivers.CAB”文件中。

2. 利用工具备份、恢复驱动程序

备份驱动程序常用的工具软件为驱动精灵，该软件是一款集驱动程序管理和硬件检测于一体的、专业级驱动程序管理、维护工具软件，提供驱动程序备份、恢复、安装、删除、在线更新等实用功能。下面以驱动精灵2005为例进行介绍。

第1步，到互联网上下载驱动精灵2005。安装该软件，其安装操作比较简单，按提示操作即可完成。

第2步，启动驱动精灵2005，进入其主窗口。单击窗口右侧的“收集全部”按钮，驱动精灵迅速搜索计算机所有硬件的驱动程序信息，包括：驱动程序的版本、发布日期、发布公司，驱动程序支持的操作系统等信息，如图1-7所示。

第3步，选择要备份设备的驱动程序，然后单击“备份驱动”按钮，出现选择备份目录提示。单击目录列表框旁边的“文件夹图标”按钮，弹出文件夹选择窗口，选择用于存放备份文件的文件夹，如图1-8所示。单击“确定”按钮返回，单击“开始”按钮进行备份。

第4步，当备份完一个驱动程序后，软件会弹出备份确认窗口，单击“OK”按钮即可。在备份过程中会出现多个提示窗口，按提示操作，把驱动程序备份到指定目录。

恢复驱动程序时，单击菜单“安装驱动”→“恢复驱动程序”，在打开的窗口中选择驱动程序备份目录中的inf文件，然后单击“确定”即可。

此外，也可以把驱动程序备份为压缩文件。在“备份驱动”菜单中有三种备份文件类型的选项，可以备份为EXE文件和CAB压缩包。单击菜单“备份驱动”→“备份选中驱动程序到可自动安装的EXE文件”项



图 1-7 收集到的全部驱动程序

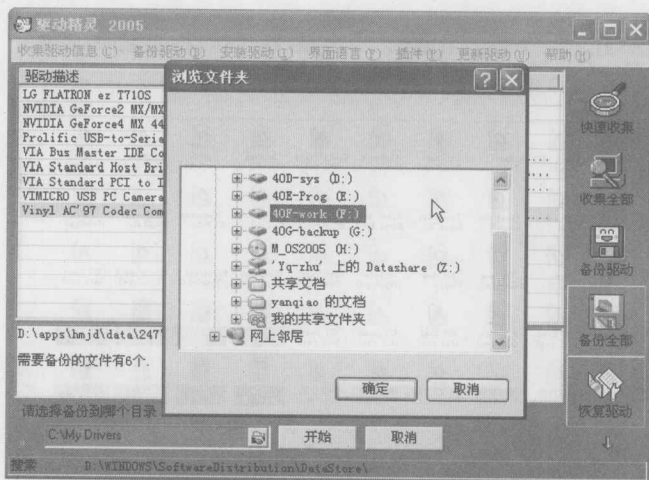


图 1-8 选择存放备份文件的目录



小技巧

单击“快速收集”按钮，可以得到所有非微软公司出品的驱动程序。这个按钮的实质是过滤微软公司的驱动程序，因为微软出品的驱动程序一般是随 Windows 产品一同发布，当安装 Windows 时，Windows 会自动安装并配置它能识别的硬件，所以没有必要去备份这些驱动程序。

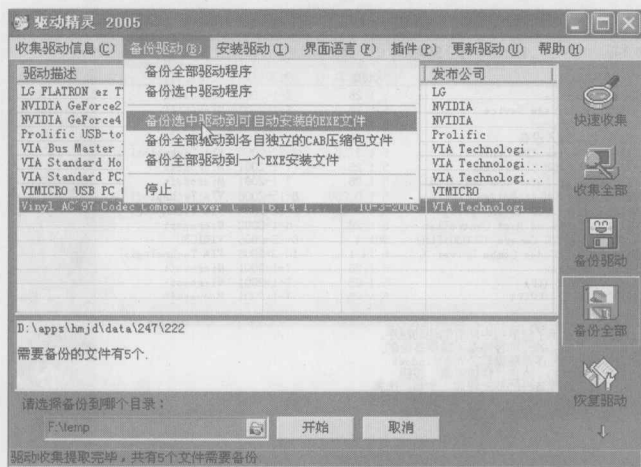


图 1-9 把驱动程序备份成 EXE 文件包



图 1-10 选择字库文件

(如图 1-9 所示)，即可把选定的驱动程序备份为一个可自动安装的程序包。以后恢复安装时，只需双击此文件即可恢复该硬件的驱动程序。

三、系统字体

在使用电脑的过程中，用户经常会安装一些喜欢的字体，重装系统后这些字体都会丢失，如果要继续使用这些字体，则必须重新安装。在重装系统前备份好这些字体，可以帮助用户在重装系统后快速恢复这些字体。

第 1 步，打开“控制面板”窗口，双击“字体”，打开“字体”文件夹，如图 1-10 所示。选中需要备份的字库文件，单击鼠标右键，在弹出的菜单中选择“复制”菜单项。

第 2 步，在非系统分区中新建一个文件夹，并进入该文件夹，在空白处单击鼠标右键，在弹出的菜单中选择“粘贴”菜单项，将选中的字库备份到该目录中。

第 3 步，重装系统后，打开“控制面板”窗口，双击“字体”，打开“字体”文件夹。单击菜单“文件”→“安装新字体”菜单，打开“添加字体”窗口。找到字体备份文件的存放位置，按住“Ctrl”键的同时选中“字体列表”中的字库文件，如图 1-11 所示，单击“确定”按钮，系统开始恢复安装这些字库文件到字体目录中。恢复安装完成后，用户就可以正常使用这些字体了。

四、输入法

在使用电脑的过程中，经常会自定义一些常用词组。特别对使用拼音输入法的用户，输入法会将自己常用的字、词排在前列，并自动保存常用的词组。重装系统后，这些信息都会消失，所以备份这些信息非常必要。

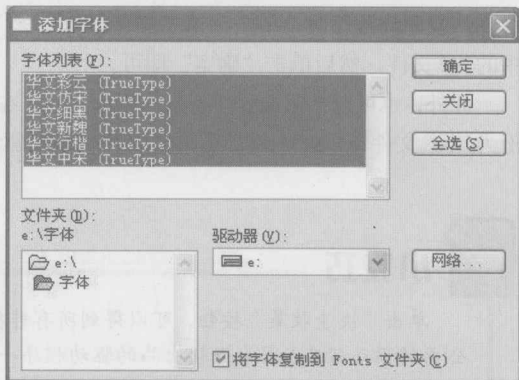


图 1-11 恢复字体