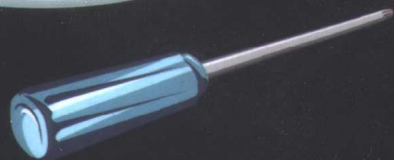
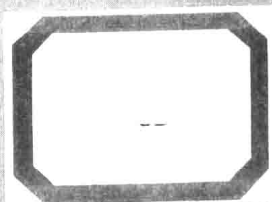


系统备份、还原、急救 全攻略

- 5 分钟内装好 Windows !
- 利用 Ghost 2002 备份与还原
Windows 98/2000/XP 和 Linux 系统!
- 通过网络同时为多台电脑安装 Windows !
- 利用 Ghost 2002 制作快速还原和启动光盘!
- 备份电子邮件, 永不遗失电子情书及重要邮件!
- 备份通讯录, 让您不会因重装而从此和好朋友失去联络!
- 数据被删除、硬盘被格式化后的资料抢救大作战!
- 备份我的最爱, 免除记忆网址的困扰!
- 超级兔子魔法设置巧利用, 轻松搞定注册表!
- 利用 Disk Genius 逆转时空, 让硬盘恢复原貌!
- 为电脑装上“铠甲”, 有效防范黑客、病毒攻击!





系统备份、还原、急救 全攻略

远望图书部 编



浦东电子出版社
Pudong ePress

监 制 / 谢 东 策 划 / 车东林 张仪平
项目主任 / 王 炜 戚 斌
责任编辑 / 金 聪
执行编辑 / 金 聪 马 声 刘 镇 魏 华

书 名 《系统备份、还原、急救全攻略》
本 文 著 者 智炳超 张 认 郑信武 彭 亮
 陈宇青 余刘琅 彭 飞 聂阳德 杜华松
C D 制 作 者 远望工作室
排 版 重庆远望科技信息有限公司制作部
C D 生 产 者 北京中联光盘有限公司

出版、发行：浦东电子出版社

电话：021-38954510，38953321，38953323

地址：上海浦东郭守敬路498号上海浦东软件园内 201203

文本印刷者：重庆升光电力印刷厂

开本 / 规格：787毫米×1092毫米 16开本 18印张 400千字

版次 / 印次：2002年10月第一版 2002年10月第一次印刷

印 数：0001~5000册

版 号：ISBN 7-900360-63-8/TP·24

定 价：18.00元(多媒体光盘+配套书)

版权所有，不得翻印；凡我社光盘配套书有缺页、倒页、脱页、自然破损，请与当地销售部门联系调换。



P r e f a c e

操

作系统崩溃、驱动程序丢失,这些都是常有的事,虽然可以通过重装来解决,但无论是安装 Windows 系统还是 Linux 系统,无一不需要经过漫长的等待与烦琐的设置。那么有没有办法化繁为简,让安装操作系统变成一件轻松愉快的事情呢?这,正是本产品所要解决的问题。本产品不但能帮助你在5分钟内装好 Windows,还可以让你通过网络同时为多台电脑安装操作系统,大大节约时间。而实现这一切的理想工具软件就是大名鼎鼎的 Ghost 2002 和 Ghost 7.5, 本产品将手把手地教你使用它们的强大功能。

或许你已经用 Ghost 备份了操作系统和所有的应用软件,那么,是不是每遇到一个小问题就要恢复所有的备份文件呢?本产品要告诉你的是:你只要有针对性地恢复出错的文件就行了。而且实现的方法很简单,那就是灵活运用 Ghost Explorer。

删除文件或者错误格式化了硬盘,往往导致重要数据丢失。那么,有没有办法恢复这些丢失的数据呢?看完本产品,你也能成为挽救数据的高手。

QQ、ICQ、E-mail 中有很多重要信息,如联系人资料、往来信件、消息等。本产品要告诉你的是:这些信息丢了也不怕。因为可以将它们备份到互联网上。

上网冲浪,最怕的是遇到黑客,那么,要用什么方法来有效地对付黑客呢?本产品将深入地分析黑客攻击他人电脑的各种手段,教你建立一个有效的防御系统。

本产品光盘中有完整的视频教学内容,即使是初学者也能很快上手,进而成为保护系统的专家。光盘收录的实用工具软件则省却了读者寻找、下载软件的麻烦,看过书中的实例后,马上就可以实际操作。

总之,本产品融合了各种备份、还原、抢救电脑的方法和技巧,并加入了许多浅显易懂的实例,可以帮助读者备份资料、找回丢失的数据、防范病毒和黑客的攻击,以及彻底消除重装系统的烦恼。



震撼价：**18** 元
(双多媒体光盘 + 240页配套书)

A 盘：局域网组建全程视频演示，讲透局域网硬件组装。

B 盘：多媒体交互教学，介绍在 Windows 98/2000/XP 下局域网的设置、使用、优化。

配套书：局域网组建实例、技巧精粹、故障排除。

超大容量多媒体交互教学
全程视频演示教学
一套在手，轻松玩转局域网

《局域网一点通火力加强版》



www.cbook.com.cn 智的飞跃，从读好书开始

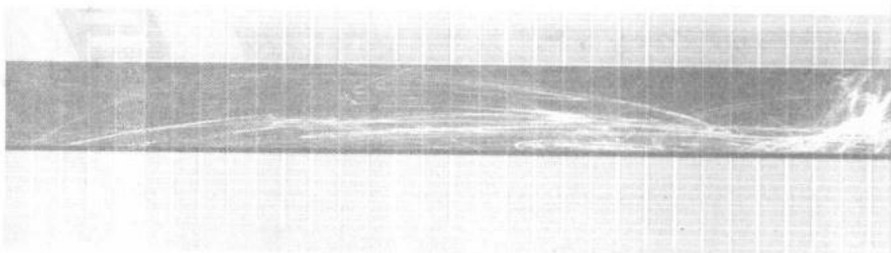
微型计算机
选读图书

第一章 防患于未然——备份与恢复系统入门..... 1

- 一、为什么要备份与恢复系统 2
- 二、Norton Ghost 2002 的安装及使用简介 5
- 三、Symantec Ghost 7.5 安装图解 8
- 四、Ghost 命令参数进阶 12
- 五、在不同操作系统中备份与恢复的区别 15
- 六、用Gdisk 快速分区和格式化硬盘 16
- 七、利用Gdisk 修复硬盘的逻辑坏道 22

**第二章 你准备好了吗? ——用Norton Ghost备份与
还原 24**

- 一、备份与还原Windows 9x/NT/2000/XP 和Linux 系统 25
- 二、对整个硬盘进行备份与还原 32
- 三、用Ghost Explorer 保存文件列表和还原文件 35
- 四、用Ghost Explorer 编译映像文件 38
- 五、用Ghost Explorer 设置分割文件的大小 40
- 六、没有备份的映像文件怎么办? 42
- 七、硬盘克隆 45
- 八、制作备份、还原及启动光盘 47
- 九、双机通过LPT、COM 和USB 接口进行备份与恢复 52
- 十、利用对等网络进行备份与还原 62
- 十一、通过局域网实现多机同时还原 67



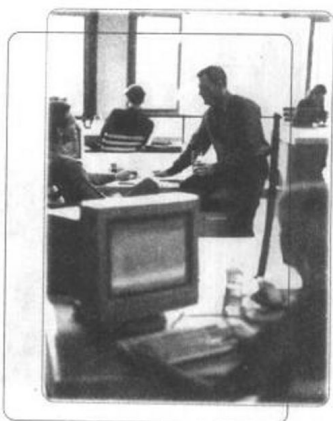
C o n t e n t s

第三章 保护好你的“小秘密”——个人数据资料的备份、恢复方法 81

- 一、如何恢复误删除的文件 82
- 二、如何恢复误格式化的文件 91
- 三、备份与恢复 QQ、ICQ 及 MSN 信息 97
- 四、备份与恢复 E-mail 文件 101
- 五、备份与恢复收藏夹信息(网页) 110
- 六、如何恢复文件关联 112

第四章 让电脑“永不磨损”——系统信息的备份、恢复方法 116

- 一、备份与恢复注册表 117
- 二、备份与恢复硬盘分区表信息 125
- 三、备份与恢复 BIOS 信息 134
- 四、备份与恢复驱动程序 146

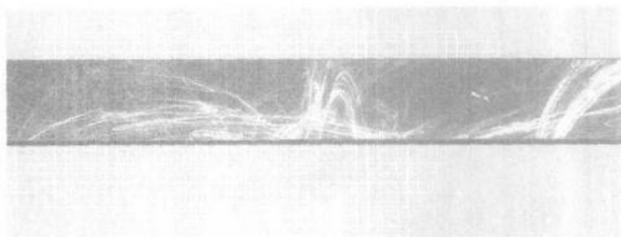


第五章 看好你的网络——防范黑客有绝招 155

- 一、Windows 系统下, 怎样判断被黑? 156
- 二、黑客防范步骤 158
- 三、木马程序的清除 160
- 四、对付垃圾邮件和邮件炸弹 164
- 五、防火墙安全 170
- 六、平时的安全措施 172

第六章 打造电脑的“金钟罩”——防范病毒入侵 .. 175

- 一、如何判断自己的电脑系统中了病毒? 176
- 二、如何防范邮件病毒? 181
- 三、如何防止下载软件时病毒侵入? 187
- 四、如何防止Word 宏病毒? 190
- 五、聊天时的防毒方法与实例 195
- 六、引导区的病毒清除和恢复 201
- 七、恢复被病毒破坏的系统和数据 203
- 八、CIH 病毒的防范 206
- 九、尼姆达病毒的防范 209
- 十、局域网的病毒防护 212



C o n t e n t s

第七章 把好安全的大门——系统加密与解密 215

- 一、BIOS 加密与解密 216
- 二、注册表加密与解密 223
- 三、设置 Windows 登录口令 227
- 四、设置屏幕保护口令 231
- 五、驱动器加密 234
- 六、目录和文件加密 238
- 七、隐藏资源管理器 244
- 八、隐藏控制面板 247
- 九、设置和破解网络共享口令 251
- 十、设置和破解 Windows 2000 登录密码 257

附录一 Norton Ghost常见问题解答 262

附录二 电脑自救经验谈 271

第1章

当你每天使用电脑学习、工作或者娱乐的时候，你是否想过，有一天，你的“爱机”可能会“背叛”你，不再听你的指挥，甚至将你的各种“珍藏”毁于一旦。如果这一天真的来临，想必你一定急于知道这是为什么？其实道理很简单，看似运行稳定的电脑，往往暗藏着危机。那么，该如何避免这些危机呢？请从本章开始。

防患于未然——备份与恢复系统入门



为什么要备份与恢复系统

计算机中存储了大量数据，包括一些重要资料。如果因为系统故障或者病毒等原因导致数据丢失，无论是谁都会懊恼万分。计算机发生故障的原因多种多样，几率也很高。作为一个计算机用户，只有做好系统与数据的备份，才能做到有备无患。

1. 暗藏危机的系统

你是否遇到过这样的情况，当你正在处理文档的时候，系统突然出现“蓝屏”，假如你的运气不错，重新启动计算机就可以恢复正常，但尚未存盘的改动部分就有可能丢失。而且此类事情随时都有可能发生，也不敢保证好运随时与你相伴。不少人都碰到过重要数据突然丢失的问题，导致很多工作不得不从头开始。

如果是系统自身不稳定出现的危机，可能比较容易解决。如果有病毒光临你的电脑，例如前几年盛行一时的CIH病毒，则可能破坏系统，导致软、硬件故障。

目前，人们对网络已不再陌生。但在人们享受网络的同时，一举一动都有可能被黑客所监视，甚至收到黑客送来的礼物——“木马”，从而控制你的电脑。如果不幸被黑客攻击，硬盘中的资料随时都有可能被窃取或者丢失的可能。

此外，误操作也可能导致系统不能启动，或者数据丢失。无论何种原因，这些都证明了系统随时都有可能碰到危险，因此要未雨绸缪，及时采取防范措施，以保证机器稳定运行和数据的安全。

2. 防患于未然

通过刚才的介绍，大家一定有所领悟，目前看似稳定的系统，其实暗藏危机。为了系统和数据的安全，就应防患于未然，提前做好准备，只有这样，才能在危机真正发生的时候临危不乱，不会再为没有及时做好预防措施而懊恼不已。防患于未然说起来简单，但真正实施起来却要下一番功夫。但通过我们的努力，总可以将危险降到最低限度。

如果不想系统受到损害，就要为之建立有效的预防措施，比如在系统中安装杀毒软件和防火墙等，这样就可以在一定程度上阻止病毒和黑客的入侵。

还可以定期使用磁盘扫描程序检测硬盘，看看是否有坏道。也可以运行磁盘清理程序，减少文件碎片。这些措施可在一定程度上防止数据受到损害。



如果平时养成良好的习惯,把重要的个人数据文档备份到软盘或者是刻录到光盘,一旦系统出现问题,损失也会降到最低限度。

Windows系统中有许多内容需要备份,如Outlook Express中的邮件等。如果你使用的是Foxmail等邮件软件,还可以备份该软件安装目录下的所有文件。

现在有许多人喜欢用QQ上网聊天,这中间的聊天记录同样也是重要资料。如果你不清楚如何备份,只要进入QQ软件安装目录,就会发现有一个以你的QQ号码为名的目录,备份这个目录就可以了。

最重要的还是提前做好系统备份工作。当硬盘引导扇区被损坏,系统无法正常使用,如果提前使用KV3000、Norton等磁盘工具软件进行过引导扇区的备份,则可以迅速还原,修复损坏的引导扇区。

以上介绍的数据备份,虽然行之有效,但备份工作烦琐、工作量很大。为了方便,可以使用Ghost软件进行整个硬盘或者分区的备份。

3. 用Ghost的恢复功能实现操作系统的快速安装

相信大家都有过多次安装操作系统的经历,这并非一件轻松惬意的事情。系统安装须要进行各种各样的配置,如输入序列号、选择安装组件、输入用户信息、选择安装路径等,而且等待的时间很长。这还不算完,当你安装完系统后,还可能提示你缺少某些硬件驱动程序,只好再去翻箱倒柜寻找那久违的驱动程序盘。等你装好操作系统后,还有Office 2000之类的办公软件、杀毒软件、下载工具、图像浏览软件、游戏软件等须要安装。如果每次系统瘫痪后都要进行这样的重复劳动,可谓事倍功半,而事先用Ghost软件做好备份,则会事半功倍。当你安装完操作系统、驱动程序和应用软件以后,在系统安全、正常的状态下,把整个硬盘或者分区通过Ghost进行备份,一旦系统出错或者瘫痪,瞬间即可恢复,其状态如同备份前一样正常。备份硬盘或分区的用途还不仅仅如此,当你须要安装多台机器时,只须装好一台便可通过Ghost快速克隆到所有机器。在机房、计算机教室、网吧等场合,可大大节省安装系统和软件的时间。

4. 用Ghost的文件恢复功能还原受损或被删除的文件及目录

使用Ghost软件可以备份与恢复整个硬盘或者分区,也可以使用Ghost Explorer来恢复映像文件中的一个或多个文件,即哪个文件坏了就恢复哪个,可谓方便灵活。

5. 系统备份与恢复的注意事项

系统备份的目的就是在系统出现问题的时候能够恢复到正常状态,所以,当准备备份系统时,一定要检测系统中有无病毒、黑客程序等。如果带着病毒进行备份或者备份的系统本身就不正常,则备份毫无意义。备份前要把Windows系统目录下的临时交换文件Win386.swp和临时工作目录Temp删除,以免映像文件过大。另外,要用Scandisk程序扫描备份的分区和存放映像文件的分区,并进行碎片整理。如果有条件,最好将备份的数据拷贝到其他硬盘或者刻录到光盘中,不要把备份的文件与存放原始数据的



硬盘放在一起，如果硬盘损坏，备份的资料也将随之消失。

在恢复系统前，一定要检查当前系统是否还有重要资料，因为恢复的数据将覆盖被恢复的分区或硬盘。无论是直接克隆还是创建映像文件，都需要注意小硬盘或小分区可以克隆或恢复到大硬盘或者大分区，大硬盘或大分区向小硬盘或小分区克隆或恢复映像文件要看数据容量是否超过小硬盘或小分区的容量，目标盘或分区最好留有10%~20%的剩余容量。直接克隆或恢复映像文件要记清目标盘或分区，最好把分区卷标修改为容易理解的字符或数字，以免覆盖有用数据。

6. Ghost 2002 和 7.5 的区别及其适用对象

Ghost 有个人版和企业版之分，Norton Ghost 2002 是个人版，Symantec Ghost 7.5 是企业版。

Norton Ghost 2002 适用于个人、小型公司、学校、机关等部门使用，而 Symantec Ghost 7.5 则适合在大型公司，特别是须要经常远程备份与恢复数据的公司使用。

Ghost 7.5 适用于本地硬盘或服务器网络环境中的远程备份与恢复数据，而 Ghost 2002 只能够在本地硬盘或没有服务器环境的对等网中备份与恢复数据。

Ghost 7.5 可以同时恢复数台计算机的系统，而 Ghost 2002 同一时刻只能够恢复一台计算机的系统。

Ghost 7.5 支持最新的 Linux 日志系统和 EXT3 文件系统，而 Ghost 2002 只支持 EXT2 文件系统。

以上就是 Ghost 版本的区别及其适用对象，有关 Ghost 的详细内容将在后面进行具体介绍。



Norton Ghost 2002的 安装及使用简介

Ghost 2002 的安装方法比较简单,但对初学者来说,还是很有可能在安装时遇到问题,所以这里详细图解整个安装过程,并简要介绍使用方法。

1. Ghost 2002 的安装

运行安装程序 Setup.exe,启动安装向导,首先出现的是安装“Norton Ghost 2002”的欢迎画面。单击“Next”按钮将出现“许可协议”对话框。

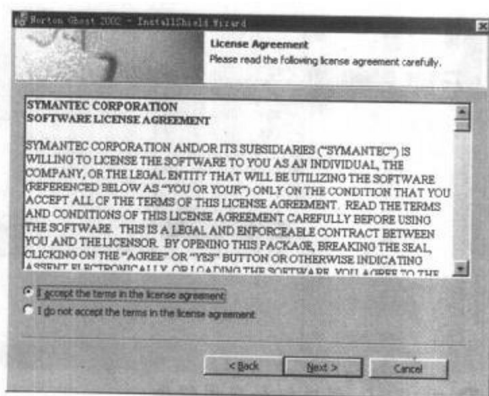


图1-2-1 Ghost 2002 的安装欢迎画面

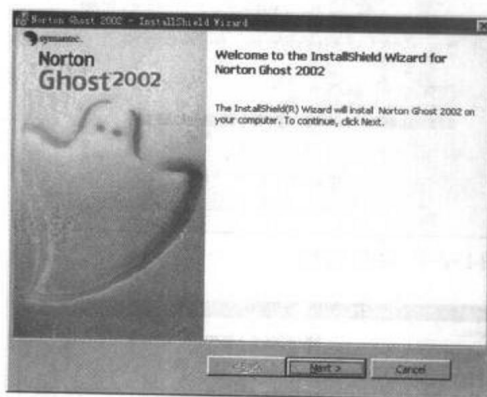


图1-2-2 接受许可协议

接受许可协议并单击“Next”按钮,在接下来的窗口中输入“User Name”(用户名)和“Organization”(组织)。

单击“Next”按钮,然后确认Ghost 2002的安装路径,默认路径为“C:\Program Files\Symantec\Norton Ghost 2002”,一般不必修改。

单击“Next”按钮,出现安装准备就绪对话框。单击“Install”按钮则开始安装进程。安

装进程结束后,将出现用户登记对话框,输入相关信息或选择跳过将提示安装成功。单击“Finish”按

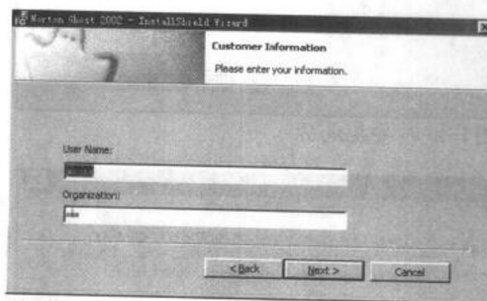


图1-2-3 输入用户名和组织

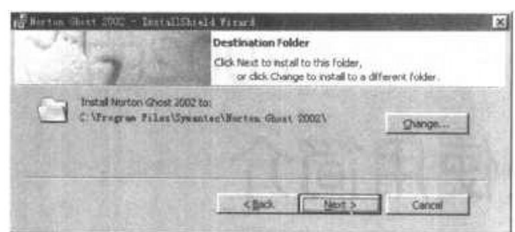


图 1-2-4 确认安装路径

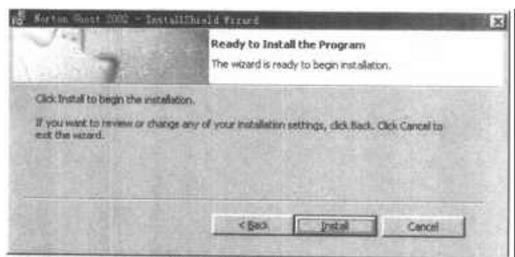


图 1-2-5 安装准备就绪

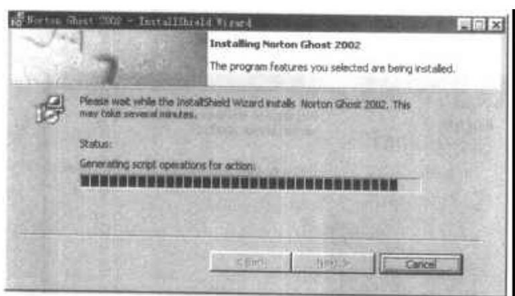


图 1-2-6 安装进程

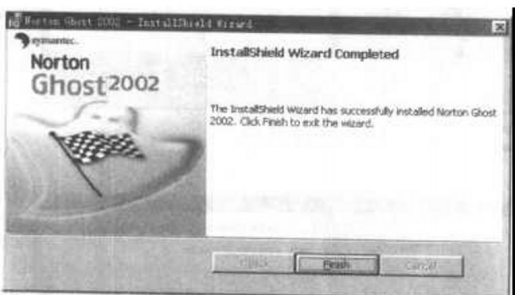


图 1-2-7 安装成功

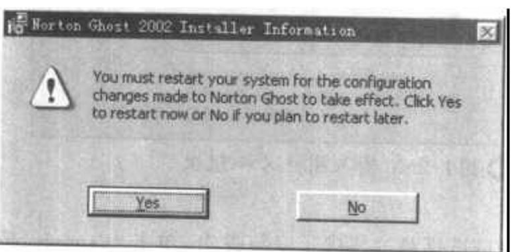


图 1-2-8 选择“Yes”重新启动机器

钮后，安装程序提示重新启动机器，单击“Yes”按钮即可。

2. Ghost 2002 使用简介

Ghost 2002的数据备份操作大多是在本地硬盘进行的，备份的数据大多是操作系统分区，其他分区的备份与此相同。Ghost 2002还可以备份Linux系统分区，也可以把映像文件直接刻录到光盘。

(1) Ghost 2002的程序组以及程序文件

安装Ghost 2002以后，将在“开始”菜单→“程序”中建立一个名为“Norton Ghost 2002”的程序组以及两个Ghost应用程序。

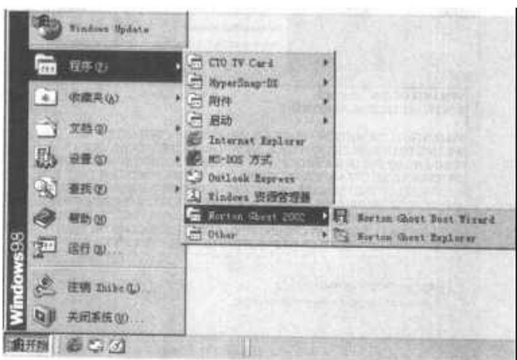


图 1-2-9 程序组 and 应用程序

“启动盘制作向导(Norton Ghost Boot Wizard)”是创建Ghost启动盘的应用程序，“Norton Ghost Explorer”是Ghost的资源管理器。前者所创建的三种类型Ghost启动盘用来启动机器并进行相应的备份或恢复，而后者用来浏览、提取、删除、添加或分割Ghost的映像文件。

在Ghost 2002的安装目录中，还有一些应用程序和实用工具。其中“Ghost Boot Wizard.exe”是创建启动盘的应用程序，

Backup Restore Rescue



图1-2-10 Ghost 2002安装目录中的文件

“GhostPE.exe”则是创建启动盘的主程序，“Ghostexp.exe”是资源管理器，“gdisk.exe”则是硬盘实用工具。

(2) Ghost 2002备份(恢复)功能的实现方法

硬盘(分区)备份或恢复的实质就是将其制作为映像文件保存起来,日后可以将其恢复到硬盘(分区),其操作主要是由“GhostPE.exe”来完成。“GhostPE.exe”是基于DOS系统的应用程序,主要有两种运行方式。

①在DOS方式下运行

使用DOS启动盘启动机器即可自动运行,并可根据需要进行备份或恢复工作。

②在Windows的DOS窗口方式下运行

在Windows中直接运行“C:\Program Files\Symantec\Norton Ghost 2002”下的“GhostPE.exe”,其备份或恢复操作与DOS方式完全一样。

在实际操作过程中,根据不同需要可以采用以下几种方法

来运行“GhostPE.exe”。

①在可引导的系统软盘上运行

将“GhostPE.exe”拷贝到普通系统引导工具软盘上,如带有各种常用工具的Windows 98启动盘。如果拷贝到非引导软盘上,则要另外使用引导盘启动机器(不建议使用)。

②在可引导的光盘上运行

可以通过Ghost 2002的直接刻录功能以及刻录系统引导光盘功能将映像文件、GhostPE.exe文件自动刻录到CD-R/RW盘(可引导光盘)上,日后可用该光盘启动机器并直接恢复。也可以在制作映像文件时首先保存在硬盘上,然后再通过一般刻录软件把映像文件以及“GhostPE.exe”刻录到光盘上。

③在其他位置运行“GhostPE.exe”

如果需要把映像文件保存在硬盘的某个分区,可以在该分区建立一个目录(如Ghost),然后将“GhostPE.exe”拷贝到该目录。备份或恢复时,可在Windows(或DOS窗口)下运行之,这样,映像文件的默认保存路径以及日后恢复读取映像文件的默认路径就是该目录,对于保存在硬盘上的映像文件来说,该方法是比较方便的。

小技巧

保存映像文件的分区(或硬盘)不可作为备份的“源”或者恢复的“目标”,否则,Ghost将拒绝执行操作。如果恢复映像文件到Windows系统分区,则不可在Windows中运行“GhostPE.exe”。如果备份Windows系统分区,使用引导软盘启动机器是万无一失的。如果在Windows中备份,则启动后不要运行其他应用程序,同时还要关闭无关的后台驻留程序。



Symantec Ghost 7.5 安装图解

Symantec Ghost 7.5 是 Symantec 公司推出的一款企业版备份与恢复软件，它全面支持微软公司的 Windows 9x/NT/Me/2000/XP 等操作系统，并且支持最新的 Linux Ext3 文件系统。

Ghost 7.5 的最大魅力在于强大的远程备份与恢复功能。通过在一台计算机上安装 Ghost 7.5 Console Server，可以使用其 GhostCast 服务器通过三种方法（单点播送、多点播送、有选择广播播送），远程备份与恢复客户机系统，并且能够减少备份和恢复系统时引起的网络阻塞，加快了数据传输速度。

下面介绍 Symantec Ghost 7.5 的安装方法。

运行安装程序后，首先是“Symantec Ghost 7.5”的欢迎画面，在该界面中单击“Next”按钮即可开始安装进程。

随后弹出有关软件的“使用许可协议”对话框，选择“I accept the terms in the license agreement”单选钮，即你已经同意该协议中的内容，并单击“Next”按钮。

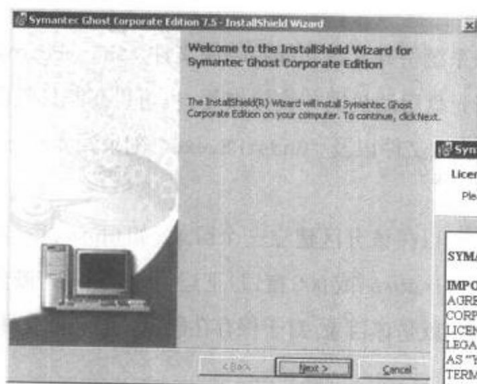
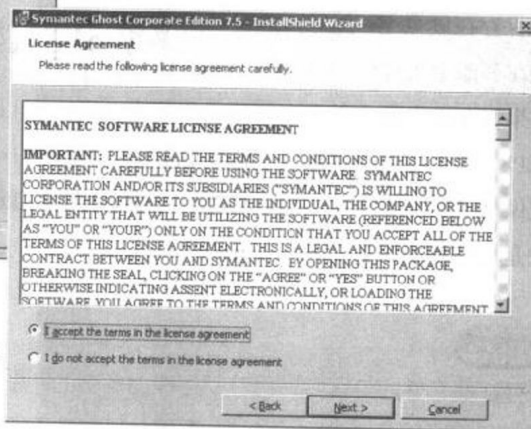


图 1-3-1 安装的欢迎画面

图 1-3-2 接受许可协议



接下来是“许可协议内容”对话框，勾选“I have read and understand the above information”复选框后，单击“Next”按钮继续安装。

