



骆剑锋 编著

书学习相辅相成
读者轻松掌握。

现·用·现·查

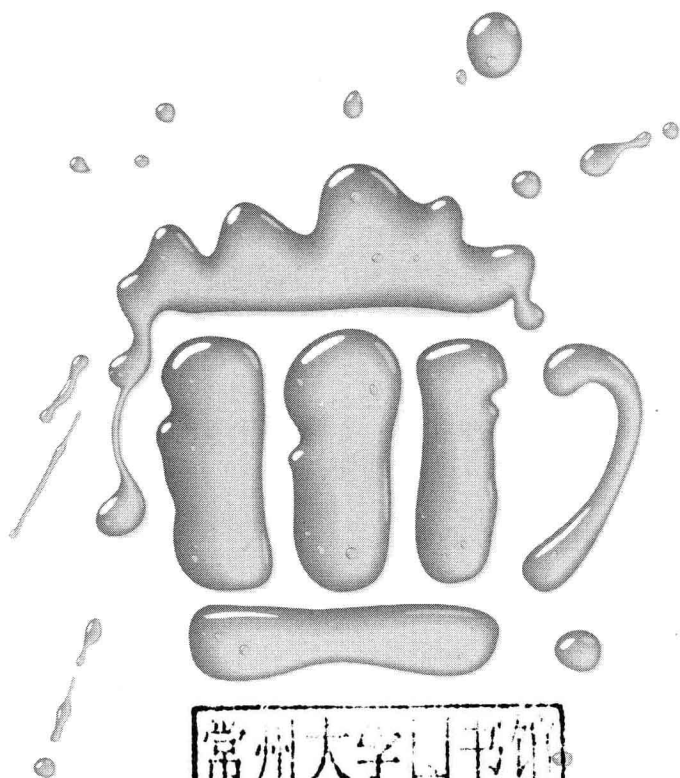
笔记本电脑应用



实战
秘籍

本书将笔记本电脑众多巧妙的选购原则、实用的设置技巧和特别的使用方法融为一体，让您对笔记本电脑的应用达到极致。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



常州大学图书馆
藏书章

骆剑锋 编著

现·用·现·查

笔记本电脑应用



实战
秘籍

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书汇集了大量笔记本电脑的使用经验及技巧,为选购、使用、维护笔记本电脑提供了全面的指导。其内容以易于应用为第一出发点,而不拘泥于传统的逐级递进式教学。例如笔记本电脑选购部分,引入了应用导向式选购、预算导向式选购的思路,让大家巧妙绕过了令人头痛的硬件参数,即使是对硬件知识了解很少的用户,也能轻松挑选到自己的适用机型。本书的章节安排同样突出了以应用为主的特色,全面围绕大众所关注的设备连接、节能降温、系统优化、无线增强、3G 上网、Hi-Fi(高保真)影音、防毒防黑、硬件养护等热门问题展开讨论。

本书面向所有笔记本电脑用户,旨在帮助读者最大限度发掘笔记本电脑的潜力,让它更好地服务于学习、工作与娱乐。

图书在版编目(CIP)数据

笔记本电脑应用实战秘籍/骆剑锋编著. — 北京:
中国铁道出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-113-13911-7

I. ①笔… II. ①骆… III. ①笔记本计算机—基本知识
IV. ①TP368.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245422 号

书 名: 笔记本电脑应用实战秘籍
作 者: 骆剑锋 编著

责任编辑: 荆 波 王雪飞
封面设计: 付 巍
责任印制: 李 佳

读者热线电话: 010-63560056
封面制作: 郑少云

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 三河市兴达印务有限公司
版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 9.875 字数: 308 千
书 号: ISBN 978-7-113-13911-7
定 价: 29.80 元(附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。

前言

流量在不知不觉间偷偷流走，3G 上网费用高得吓人；每次出差前都要为同步数据至笔记本电脑折腾很久；外出办公时想访问公司网络，但是不知从何处着手……

面对这些问题，不少读者希望能从书籍中找到方案、方法。不过遍览群书之后，却发现大多数电脑书籍均以台式机用户为主体，很少顾及笔记本电脑用户所遇到的问题。有鉴于此，我们专门为广大笔记本电脑用户编写了本书。它将众多实用的设置技巧、使用方法熔于一炉，让用户可以利用常见的防火墙软件轻松实现上网节流，利用 Windows 自带的公文包功能实现一键同步，利用 Hamachi 穿越互联网访问企业内网……许多之前一直困扰着用户的问题，都能在本书中找到解决的方案和线索。

为了方便大家查阅及使用，本书划分为 13 章。其中起始部分将引领大家从外至内，全面认识笔记本电脑。对于准备选购笔记本电脑的用户，如何巧妙绕过令人头痛的硬件参数去挑选机型，如何开箱验机，更是不可不学的部分。对于操作新手而言，系统备份还原、提速、防黑等介绍，也必定足以轻松应对系统使用过程中遇到的各种问题，不必事事求助于 IT 达人。过了入门关之后，详细介绍的移动办公、移动上网、3D 影音等热门应用专题，将全面释放笔记本电脑的潜能。除此之外，本书还使用了大篇幅介绍硬件维护方面的内容，手把手介绍更换硬盘、内存、机内除尘、屏幕贴膜等技能，让用户在家即可处理常见硬件故障、升级自己的笔记本，省却大笔维护费用。

遍览全书，你会发现自己不但掌握了众多的使用技能，还大幅拓宽了视野，认识了云办公应用，知道外接 GPS 模块之后笔记本电脑就能变身导航仪，了解电脑进水如何应急处理……这些笔记本电脑的黄金知识，将帮助你在日后使用电脑时能少走弯路、跳过误区，更快走向成功的彼岸。

编 者

2011 年 10 月

目 录

第 1 章 笔记本电脑选购验机技巧 1

- 1.1 选购前要做的功课 1
 - 1.1.1 不懂硬件选购笔记本电脑 1——应用导向式选购 1
 - 1.1.2 不懂硬件选购笔记本电脑 2——预算导向式选购 3
- 1.2 主流笔记本硬件介绍 5
 - 1.2.1 从型号名称快速判断 ATI/NVIDIA 独立显卡档次 5
 - 1.2.2 快速判断 CPU 档次 7
- 1.3 现场选购技巧 8
 - 1.3.1 快速分辨外壳材质 8
 - 1.3.2 快速判断笔记本电脑发热量高低 9
 - 1.3.3 巧识外包装严防返仓机 10
 - 1.3.4 快速分辨柜台样机 11
 - 1.3.5 快速验证屏幕坏点、亮点 13
 - 1.3.6 快速查验主机硬件是否符合清单 15

第 2 章 外部设备想连就连 17

- 2.1 连接数码随身设备 17
 - 2.1.1 Windows Mobile 手机连接笔记本电脑 17
 - 2.1.2 Android/iPhone 手机连接笔记本电脑 18
 - 2.1.3 连接蓝牙耳机并播放音乐 20
- 2.2 连接家庭影音设备 23
 - 2.2.1 连接蓝牙鼠标 23
 - 2.2.2 HDMI 影音一体化输出 24
 - 2.2.3 VGA 转色差输出接普通电视 25
 - 2.2.4 VGA 输出接 DVI 液晶显示器 27
 - 2.2.5 用 HDMI 端口接 DVI 接口的显示器 29

2.2.6	双屏模式一键调整	30
2.2.7	纯净数字音频直连数字音箱	30
2.2.8	外接并使用 MCE 遥控器	31
2.3	笔记本电脑功能扩展	32
2.3.1	笔记本电脑端口扩展	32
2.3.2	外接 GPS 模块, 笔记本电脑变身导航仪	33
2.4	连接其他常用外设	35
2.4.1	连接数码照相机取相片	35
2.4.2	连接 WII 手柄玩游戏	36
2.4.3	Power e-SATA 直连 2.5 英寸 SATA 硬盘	39
2.4.4	连接外置光驱及移动硬盘盒	40
2.4.5	笔记本电脑连接 LPT 打印机	40

第 3 章 节能降温延长续航技巧 42

3.1	降温技巧	42
3.1.1	NVIDIA 独显降频减热	42
3.1.2	ATI 独显降频减热	43
3.1.3	底座散热法	44
3.1.4	零噪声冰垫水枕散热法	45
3.2	节能技巧	46
3.2.1	启用 Windows 7 节能设置	46
3.2.2	合上顶盖时笔记本电脑自动休眠	48
3.2.3	闲置自动关闭屏幕	49
3.2.4	闲置自动进入睡眠、休眠状态	50
3.2.5	调整屏幕亮度以减低能耗	52
3.2.6	从 BIOS 关闭不使用的设备让笔记本电脑更节能	53
3.2.7	让 Realtek 声卡在不出声时自动进入节能状态	56
3.2.8	使用离开模式超节能下载	57

第 4 章 十分钟快速维护技巧 60

4.1	磁盘整理	60
4.1.1	磁盘碎片整理	60

4.1.2	检查磁盘错误	61
4.1.3	清理系统垃圾	62
4.2	系统维护	63
4.2.1	处理 C 盘空间不足的问题	63
4.2.2	从 U 盘安装 Windows 7 系统	67
4.2.3	自制系统修复光盘	68
4.3	备份还原	70
4.3.1	创建还原点	70
4.3.2	从还原点恢复	71
4.3.3	创建系统镜像	73
4.3.4	通过镜像还原系统	75

第 5 章 系统优化加速技巧 78

5.1	系统提速	78
5.1.1	关闭视觉特效为低配笔记本提速	78
5.1.2	用内置 robocopy 多线程极速复制	79
5.1.3	使用 Everything 极速搜索	80
5.1.4	保存搜索结果以备下次使用	81
5.1.5	飞速搜索常用文件夹	83
5.1.6	让笔记本在外接电源时全速运行	84
5.1.7	减少系统自动加载程序, 提升启动速度	85
5.1.8	减少系统自动加载的服务, 提升系统速度	86
5.1.9	使用网游加速器让网游不再卡	89
5.1.10	使用 Ready Boost 为笔记本提速	91
5.2	硬件提速	93
5.2.1	开启 AHCI 为 Windows 7 提速	93
5.2.2	开启写入缓存, 提升硬盘性能	95
5.2.3	加速 U 盘、内置读卡器读写速度	97
5.2.4	PAE 解除 Windows 7 中 32 位系统的内存限制	99
5.2.5	使用多余内存构建高速虚拟磁盘	103
5.2.6	提升显卡游戏速度	108

第6章 有线无线网络连接技巧 111

6.1 无线局域网信号增强计划.....	111
6.1.1 更改无线信道减少干扰.....	111
6.1.2 提高无线路由器发射功率.....	112
6.1.3 提高无线网卡功率.....	113
6.1.4 无线路由器天线摆放的学问.....	115
6.1.5 多路由器桥接提高信号强度.....	116
6.1.6 更换高增益天线.....	119
6.1.7 易拉罐自制定向增益反射板.....	121
6.2 无线网络使用技巧.....	124
6.2.1 无 AP 环境无线直连互通.....	124
6.2.2 笔记本化身 AP 让手机 Wi-Fi 上网.....	127
6.2.3 蓝牙文件直传.....	128
6.3 有线网络使用技巧.....	131
6.3.1 双机对联千兆级网速对传文件.....	131
6.3.2 开机自动拨号上网.....	133

第7章 3G 省时省流量技巧 135

7.1 整机流量及时长控制.....	135
7.1.1 用 QQ 电脑管家卡住外泄流量.....	135
7.1.2 用瑞星流量监控堵住流量黑洞.....	136
7.1.3 防止产生套餐外流量.....	139
7.1.4 精确计算 3G 上网时长.....	142
7.2 网页浏览省时省流量.....	143
7.2.1 IE 浏览器省流量技巧.....	143
7.2.2 Firefox 浏览器省流量技巧.....	144
7.2.3 仅浏览自己感兴趣的栏目技巧.....	148
7.3 电子邮件省时省流量.....	150
7.3.1 用 Foxmail 只接收需要的邮件.....	150
7.3.2 IMAP 超省时省力管理邮件技巧.....	151
7.4 QQ 聊天省流量计划.....	157

7.4.1	禁用 QQ 自动更新	157
7.4.2	使用节省带宽的视频	158
7.4.3	禁止自动运行 QQ 宠物	159
7.5	其他实用省流量技巧	160
7.5.1	关闭 Windows 自动更新以节约流量	160
7.5.2	流量控制要注意的其他事项	161
第 8 章 公务旅行应用技巧		162
8.1	远程访问	162
8.1.1	远程 VPN 访问企业内网	162
8.1.2	Hamachi 打造远程局域网	165
8.2	文档及通讯录同步	167
8.2.1	巧用公文包同步台式机文件	167
8.2.2	启用离线文档, 让移动办公更顺畅	168
8.2.3	手机和笔记本电脑通讯录更新	170
8.3	云应用	173
8.3.1	使用 SkyDrive 共享文档给好友	173
8.3.2	跨互联网共享 Office 文档	176
8.4	商务演示	177
8.4.1	一键进入商务演示状态	177
8.4.2	双屏演示者模式让商务演示更轻松	178
8.4.3	用 PowerPoint 向全球演示广播	180
8.4.4	用蓝牙手机充当演示遥控器	182
第 9 章 非主流 Hi-Fi 娱乐应用技巧		185
9.1	极品声乐	185
9.1.1	板载声卡音效软升级	185
9.1.2	用普通耳机聆听 5.1/7.1 音效	187
9.1.3	播放 DTS 音乐	188
9.2	卡拉 OK	189
9.2.1	合家卡拉 OK	189
9.2.2	K 歌音效增强	195

9.3	高清影音	197
9.3.1	HDMI 高清输出接显示器或液晶电视	197
9.3.2	GPU 很给力——完美解码硬解	200
9.3.3	软件倍线让 DVD 画质直逼高清	202
9.3.4	添加 MCE 遥控器让笔记本变身家庭媒体中心	203
9.3.5	电影大片边下边看	205
9.4	立体影视	207
9.4.1	3D 眼镜选购	207
9.4.2	观看上下或左右格式立体视频	208
9.4.3	2D 影片 3D 化播放	209
9.4.4	平面相片 3D 化处理	210

第 10 章 防毒防黑防盗技巧 214

10.1	实体防盗	214
10.1.1	实用缆锁防盗	214
10.1.2	使用防盗报警器防盗	215
10.1.3	保险箱防盗	215
10.1.4	软件定位追踪防盗	216
10.2	常规杀毒补完计划	219
10.2.1	查杀 Rootkit 木马	219
10.2.2	一键修复 Windows 自身漏洞	220
10.2.3	U 盘病毒免疫方案	221
10.3	防黑防入侵	222
10.3.1	保护网游、网银账号	222
10.3.2	提防无线蹭网陷阱	223
10.3.3	为 Windows 账户再加一把锁	224
10.3.4	加密 Office 文档	225
10.3.5	使用压缩软件加密	226
10.3.6	文档及文件夹透明加密	228
10.3.7	BitLocker 加密操作系统分区	231
10.3.8	加密 U 盘及移动硬盘	235
10.3.9	定制防火墙规则严防入侵	237

10.3.10 启用安全 WPA2 加密模式	242
10.3.11 隐藏无线网络 SSID 提升无线安全	244

第 11 章 硬件保养与升级247

11.1 携本出行保护	247
11.1.1 笔记本电脑包选购指南	247
11.1.2 硬盘防震设置	248
11.2 屏幕养护	249
11.2.1 清洁 LCD 屏	249
11.2.2 屏幕保护招式 1——LCD 屏幕贴膜	252
11.2.3 屏幕保护招式 2——加垫棉纸	255
11.2.4 校正偏色的老化屏幕——Windows 7 系统篇	255
11.2.5 校正偏色的老化屏幕——ATI 显卡篇	257
11.2.6 校正偏色的老化屏幕——NVIDIA 显卡篇	259
11.3 外壳保养	260
11.3.1 膜内漾印外壳清洁及养护策略	260
11.3.2 烤漆外壳清洁及养护策略	261
11.3.3 铝合金外壳清洁及养护策略	262
11.3.4 掌托防磨招式 1——使用习惯篇	262
11.3.5 掌托防磨招式 2——加膜保护篇	262
11.4 键盘保养	263
11.4.1 键盘贴膜实战	263
11.4.2 键盘除尘	265
11.5 光驱养护——光驱防老化策略	266
11.6 电池养护——长期不用电池的保养	268
11.7 主机内其他配件养护及升级	270
11.7.1 散热器拆解及除尘	270
11.7.2 加插内存升级笔记本电脑	273
11.7.3 更换笔记本电脑的硬盘	276

第 12 章 BIOS 优化计划279

12.1 启动优化	279
-----------------	-----

12.1.1	开启快速启动加快开机速度.....	279
12.1.2	设置硬盘优先启动, 减少启动等候时间.....	280
12.1.3	启用 Boot Menu 方便随时切换启动设备	281
12.2	性能及节能优化.....	281
12.2.1	启用 XD Capability 以让 32 位系统支持 4GB 内存.....	281
12.2.2	修改风扇节能模式, 让系统更安静.....	282
12.3	保护电脑安全.....	283
12.3.1	防止别人修改 BIOS.....	283
12.3.2	阻止未授权用户登录系统.....	286
12.3.3	删除 BIOS 中设置的密码.....	288

第 13 章 笔记本电脑常见故障速解 289

13.1	硬件类故障.....	289
13.1.1	解决 USB 存储设备无法读取的问题.....	289
13.1.2	笔记本意外进水的应对处理.....	290
13.1.3	按键松脱快速修复.....	291
13.1.4	解决 DVI 接头与接口不兼容问题.....	292
13.2	系统类故障.....	293
13.2.1	解决 Windows 7 系统无法启动的问题	293
13.2.2	解决文件被误删除的问题.....	296
13.2.3	解决触摸板妨碍输入文字的问题.....	298
13.3	网络类故障.....	299
13.3.1	解决笔记本唤醒后无法上网的问题.....	299
13.3.2	解决 ADSL 拨号经常掉线的问题	300

第1章 笔记本电脑选购验机技巧

1.1 选购前要做的功课

1.1.1 不懂硬件选购笔记本电脑 1——应用导向式选购

许多用户都认为不懂硬件就无法选购笔记本电脑。其实这是一个误区。深入认识及了解硬件，固然能更好地选择产品，但就算不懂硬件，依然可以选购到自己适用的电子消费品。

以手机为例，其实相当多用户都不知道手机的主板类型、处理器、ROM容量、屏幕制造工艺等硬件参数，但根据自己的日常使用需求，他们却可以轻易找到他们想要的产品。例如喜欢听音乐的人可以轻易选到音乐手机、喜欢拍照的人可以找到高清摄影手机、喜欢上网发微博的人可以找到易于上网聊天的手机，等等。

我们其实可以借鉴相同的思路——以应用为导向，去选购笔记本电脑。这种选购方式有两个关键之处：

第一个关键之处，在于清楚了解自己的应用需求。例如，只是在上网浏览、聊天以及处理一下办公文档，对外观没什么特别需求；又例如，希望外观时尚些，以看电影、上网为主等。想到的应用需求越明确，选购的产品就越适合自己。

第二个关键之处，在于通过厂商的产品导航页找到适合自己需求的产品。这是一个需要花费一点时间才能完成的任务。用户需要浏览笔记本电脑主要厂商的产品介绍页面，从导航页中找到符合自己需求的产品。

提示：几种主流笔记本电脑产品导航链接如下所述。

联想：<http://www.lenovo.com.cn/>

华硕：<http://www.asus.com.cn/Notebooks>

惠普：<http://www8.hp.com/cn/zh/home>

索尼: <http://www.sonymstyle.com.cn/products/vaio/index.htm>

神舟: http://www.hasee.com.cn/ProductIndex_Views.html?product_index_view=1

Acer: <http://www.acer.com.cn/ac/zh/CN/content/group/notebooks>

东芝: <http://pc.toshiba.com.cn/product/index.jsp>

例如,小陈是一名大学生,他想购一台外观时尚,主要用于上网查资料、记笔记的笔记本。带着这些需求,他首先浏览了戴尔的产品导航页,发现戴尔的灵越系列比较适合他的使用需求,并初步圈选了 Inspiron M102z、Inspiron 14z 两款机型。



图 1-1 通过戴尔导航页找适用的机型

接着他浏览联想官方网站的产品导航页,联想的 ideapad U 系列、S 系列也比较符合以上的使用需求,并进一步圈定 ideapad U260-ITH、ideapad S100-NFO 两款机型。

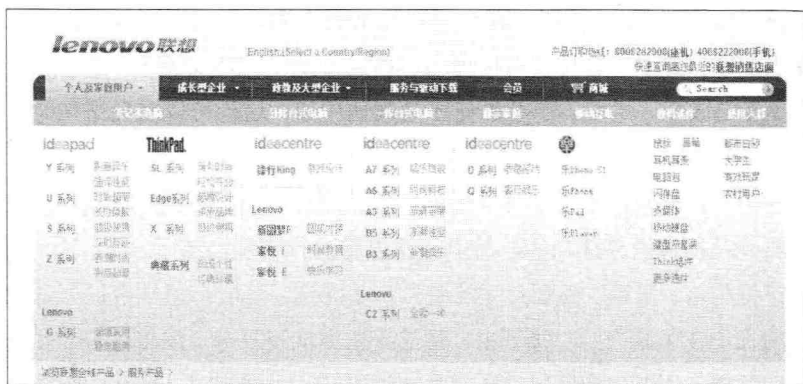


图 1-2 通过联想导航页找适用的机型

考虑到自己的学生身份资金不多，小陈最终将只售三千多元的 Inspiron M102z 列为第一优先选择。

在卖场实地比较过这四款产品后，他觉得 Inspiron M102z 的确不错，虽然实际使用时无法达到官方标称的 9 小时续航，但使用 4~5 小时，还是完全没问题的。所以，他最终选购了 Inspiron M102z。

自始至终，小陈都没有花费太多的时间去补习什么硬件知识，但他已经选择到适合自己使用的笔记本电脑了。

提示：很多用户虽然对选择机型有信心，但是要进到卖场与传说中的“奸商”对阵，还是觉得自己不懂硬件会吃亏。事实上，我们有选择买电脑的场所的主动权。对于不懂硬件的买家来说，应优先选择明码标价、没有隐形消费陷阱的大型家电连锁，如国美、苏宁以及万佳、百佳等超市作为购机场所。因为这一类店面由统一的大型机构管理，其销售行为相对规范，可以大幅降低遇到“奸商”、“黑导购”的可能。而且这类场所的产品渠道较为正规，售后也比较有保障。

1.1.2 不懂硬件选购笔记本电脑 2——预算导向式选购

笔记本电脑的价格一降再降，但中高端的产品依然需要近万元。对于许多经济不那么宽裕的人而言，以预算为导向选购笔记本电脑更为实用。下面，我们就来看看如何在有限的预算下选购到适合自己的产品。

首先要明确自己的预算范围，最好精确到千元以内。如果预算范围太宽，反而不利于筛选。接着要初步预想自己所选购的笔记本电脑的主要用途，是上网、影音娱乐、炒股、图形设计还是其他用途。这样可以避免平均分配资金，让笔记本电脑更贴合自己的使用需求。

理顺以上两点之后，就可以借助中关村在线、小熊在线、泡泡网等电脑资讯类网站提供的筛选功能，对笔记本电脑进行初步海选了。

根据价格、用途、外观尺寸等条件初步海选，一般可以从数以万计的型号中选择出几十款产品。接下来，建议再依据网友评分、编辑评分、热销度等分别排序，从中找到好评度较高的热销产品。一般来说“群众的眼睛是雪亮的”，一款产品假如能深受大家好评，而且能获得不错的销量，其设计、定价必然有其可取之处，所以“相信群众”常常比听信“专家”、“专栏推荐”更靠谱。

提示：常用笔记本电脑筛选网址链接如下所述。

太平洋选机中心：<http://product.pconline.com.cn/notebook/search.shtml>。

中关村高级笔记本搜索：http://detail.zol.com.cn/notebook_advSearch/subcate16_1.html。

例如，王小姐准备花 3000~4000 元选购一台笔记本电脑，主要用于处理办公文书以及上网聊天。她在太平洋电脑网的选机中心网页中选择“3000-3999 元”、“轻薄便携本”、“商用办公本”、“13.3 英寸”四个条件后，网站就为她选出了 49 款产品。她发现大热门联想 Z360A-PSI (I) 就很适合自己，除此之外排第二的惠普 CQ321 (WT981PA) 也相当不错。其中排第一的 Z360A-PSI (I) 不但价格适中，而且外观为炫酷的粉色，比自己预料的还要好。而惠普 CQ321 (WT981PA) 虽然外观略差一点，不过价格实惠，省出的钱可以买一套不错的职业套装了。考虑再三，王小姐最终将 Z360A-PSI (I) 列为第一优先选购目标。



图 1-3 用网站的筛选功能挑选机型

提示:许多用户会有些担心这样选出的笔记本电脑无法满足实际需求。假如有这种担心,那么不妨多浏览几个网站。如果某款机型在多个网站都能获得不错的评价,那么它的可信度就相当高了。

1.2 主流笔记本硬件介绍

1.2.1 从型号名称快速判断 ATI/NVIDIA 独立显卡档次

笔记本电脑的移动显卡型号多达一百多款。许多无良商家抓住普通消费者不清楚显卡档次的弱点,夸大某些机型的显卡性能,让用户花了大价钱,却购置到显示性能平平的产品。

下面,我们来谈谈如何从显卡型号名称判断独立显卡档次的技巧。

1. 从型号识别 NVIDIA 独立显卡档次

目前 NVIDIA 主流移动显卡的型号由三部分构成。第一部分是系列名称,第二部分是子系列名称,第三部分为型号标识。例如 GeForce GT 520M,它的三部分型号名称如下表所示。