

轻松防护 SECURITY BIBLE 个人电脑 PERSONAL COMPUTER

加密、防毒、备份、监控、反黑、上锁
家庭、办公电脑安全防卫 **600** 绝招



轻松防护个人电脑

斑马多媒体工作室 编著

内容提要:

随着电脑应用的日益普及,电脑用户非常关心的重要问题。事实上,许多电脑使用者都已经认识到了防范各种恶意攻击,保护个人数据和操作系统安全的重要性,但是却苦于各种条件的限制,无法为自己的个人电脑提供足够的保护。

本配套书专门讲解如何防范恶意破坏个人电脑数据和威胁信息安全的行为。全书共分六大篇章,内容包括加密解密个人文件,查、防、杀各种病毒,简便备份文件资料,轻松保护系统软件,全面防范黑客攻击,硬件上锁保护等电脑安全防护方法。多媒体光盘中荟萃了30多种国内一流的安全防护软件,瑞星、趋势等著名厂家还提供免费试用版、PDF说明文档、AVI视频教学录像,为读者在各种应用环境中的个人电脑提供了完整的防护措施。一查在手,从此安全不用愁。

光盘运行环境:

CPU	奔腾 100 以上
光驱	2 倍速或更高
显卡	支持增强 16 位色
操作系统	Windows 95/98/2000/XP

光盘制作:

监 制:	蒲 心
策 划:	朱云凯
光盘设计:	赵 权
责任编辑:	张庆伟 王宏宇

光盘配套书制作:

内容策划:	蒲 心
责任编辑:	朱云凯 张庆伟 王宏宇
参 编:	金 伟 李一鹏 张 悦
	董 超 黄静涛 张 霖
封面设计:	艺霏工作室
版式设计:	赵 权 桂 志

目录

加密解密篇

现代生活中，密码几乎无所不在。用好了密码，就为个人电脑扎上了一道稳固的篱笆，即便文件被窃也不用过多担心。轻松加密，就这么几招！

第一章 密码并不难猜	1
1.1 密码的使用	2
1.2 猜中你的密码易如反掌	2
1.3 不能不牢记的六个密码设置要诀	4
1.4 密码管理不用愁	5
第二章 轻松加密不求人	9
2.1 七大常用办公软件加密指南	10
2.1.1 加密不求人 Word 篇	10
2.1.2 加密不求人 Excel 篇	15
2.1.3 加密不求人 Access 篇	18
2.1.4 加密不求人 Wps 篇	21
2.1.5 加密不求人 Foxmail 篇	24
2.1.6 加密不求人 Outlook 篇	27
2.1.7 加密不求人 Photoshop 篇	28
2.2 常用加密解密软件大曝光	30
2.2.1 妙用 winzip 巧加密	30
2.2.2 轻松加密 EasyCode	36
2.2.3 图片加密 Private Picture	39
2.2.4 隐藏加密 Hide In Picture	42
2.3 消除密码破解隐患	45
2.3.1 BIOS 密码的攻与防	45
2.3.2 Win98 中解除匿名登陆的困扰	48
2.3.3 Windows 系列屏幕保护密码的安全	56

防毒查毒篇

从某种意义上来说, 个人电脑最可怕的敌人就是电脑病毒。赶之不尽, 杀之不绝, 电脑病毒是每一个电脑用户梦魇中的恶魔。虽说防病毒技术从未真正做到防患于未然, 但是只要按时升级、谨慎防毒, 个人电脑也不是那么容易感染“恶疾”的。

第三章 该死的病毒	59
3.1 为什么病毒越来越可怕	60
3.2 历史上最可怕的病毒	61
3.3 最新病毒流行趋势	66
第四章 病毒防护不求人	69
4.1 主流防毒软件使用简介	70
4.1.1 瑞星防火墙	70
4.1.2 金山毒霸防护墙	75
4.2 防毒不能只靠软件	82
4.3 防毒完全攻略	83
4.4 中小企业网络防毒实战	88
4.5 某公司网络的病毒防范实例	89
附录: 公司网络系统安全管理办法	90

数据备份篇

从某种程度上来说, 个人电脑中储存的数据远远比其本身更有价值! 数据备份给一般人的第一印象, 好像很陌生, 很困难。其实, 数据备份不过是一种“例行公事”的“全民运动”, 只要操作过一次, 你就会了。

第五章 千金难买的个人数据资料	93
5.1 个人为什么要树立数据备份观念	94
5.2 哪些文件资料需要备份	94
5.3 如何寻找需要备份的文件	98
5.4 如何进行注册表的备份与恢复工作	100
5.5 如何删除自己的历史记录	105

第六章 Step By Step 耐心教你备份必要资料	107
6.1 邮件资料备份	108
6.1.1 Outlook 邮件资料备份	108
6.1.2 Foxmail 邮件资料备份	116
6.2 聊天资料备份	120
6.2.1 QQ 聊天资料的备份与恢复	120
6.2.2 ICQ 聊天资料的备份与恢复	123
6.3 书签、字典、输入法文件备份	124
6.4 刻录光驱是完美备份工具	126
6.5 你有钱当然可以考虑更多	126

系统监控篇

任何一个资深的电脑用户，都曾经为自己的个人电脑反复重装过操作系统。任何一个公用机房的管理者，都曾经遭遇过公用电脑操作系统的频繁崩溃。由于操作系统的固有特性，维持一个干净、安全的最小系统，是我们必须接受的选择。

第七章 不能不防系统崩溃	129
7.1 懒汉防护系统崩溃大法	130
7.2 合理分区方案	130
7.3 GHOST 使用指南	132
7.4 装机高手怎样使用 GHOST 实现快速装机	136
第八章 网吧管理软件的妙用	139
8.1 为什么使用网吧管理软件来防范系统崩溃	140
8.2 常用网吧管理软件	140
8.2.1 “万象幻景网吧管理”的安装与使用	140
8.2.2 智能卡网吧管理系统的安装与使用	148

反黑防窃篇

今天的网络，每分钟都有看不见的战争发生，已经没有任何绝对安全的东西。随着网络应用的越来越广泛，网络安全已经是不容忽视的问

题。只有不断的学习才能以最新的知识去面对网络安全这一话题。

第九章 黑客不是互联网的噩梦	155
9.1 黑客为什么越来越多	156
9.2 黑客常用攻击招数	158
9.3 基本防黑知识	160
第十章 简单易用的网络防火墙	165
10.1 防火墙的神奇功能	166
10.2 实战讲解防火墙	167
10.2.1 天网防火墙	167
10.2.2 瑞星防火墙	172
10.2.3 ZoneAlarm 防火墙	178
第十一章 防范最新黑客攻击——恶意代码	187
11.1 警惕混世绝情	188
11.2 如何防范恶意修改 IE	189
11.3 拒绝恶意弹出窗口	195
11.4 危险的 ActiveX 代码格式化你的硬盘	197
11.5 常见网络陷阱解密	198

硬件上锁篇

在介绍了众多应用软件技术对个人电脑进行防护的手段后,我们仍然发现,这还不能 100% 的解决安全问题。事实上,软件防护是治标不治本,硬件防护则要稳当得多。只需要得很小的花费,个人电脑的防护性能就能提高到接近军用安全标准。

第十二章 硬件防护确保安全	205
12.1 为什么要使用硬件来加强防护	206
12.2 常见硬件防护措施	206

光盘目录

《轻松防护个人电脑》多媒体光盘是国内迄今为止最完备的个人电脑安全防护实用解决方案。

本光盘共分为7大部分，第一部分《加密解密》为读者提供了如今最流行，最实用的软件加密方法；第二部分《查杀病毒》提供了国内主流防毒软件的最新试用版本，其中瑞星软件还特别提供了长达20分钟的视频教学录像，手把手教会读者正确查杀各种病毒；第三部分《数据保护》为读者提供QQ等流行软件的备份工具，简单易上手，读者从此轻松备份资料不求人；第四部分《系统恢复》为读者提供专业的系统备份，管理软件，为读者提供完美的系统安全方案；第五部分《防黑反窃》为读者准备了大量的国内外网络防御工具，包括各式防火墙软件、系统检测软件等等；第六部分《升级补丁》提供了微软windows 9X/NT/2000等多种操作系统，Office XP、IE6.0等多种主流办公软件的升级补丁，专门修补系统和办公软件中的各种安全漏洞；第七部分《企业专用》为部分身为企业网管的读者提供了全球第一的杀毒防黑专家趋势软件的特别版本，为中小企业提供了免费享受高水准安全服务方案的难得机会。

光盘详细目录如下：

加密解密软件

编辑推荐

winzip
easycode
Private Picture
Hide in Picture
Password2000

赠送精品

加密金刚锁

查杀病毒软件

编辑推荐

瑞星特别提供版本
金山毒霸共享版
CIH 免疫程序
尼姆达免疫程序

赠送精品

cleaner
Trojan Security
Trojan Remover
Trojan Defence Suite)
Kill-gop
Antiviral Toolkit Pro
冰河清除工具

数据保护软件

编辑推荐

QQ 自由人 (国内共享版本, 有版权协议)

超级兔仔注册表优化 (国内共享版本, 有版权协议)

赠送精品

winRescue

File Protect

系统恢复软件

编辑推荐

美萍网管

万象幻境

反黑防窃软件

编辑推荐

天网个人版

ZoneAlarm

赠送精品

Anti-Hack

Iparmor- 木马克星

Neowatch

Outlook Express Lockbox

ProtectX

护花使者

BlackICE Defender

Bomsquad

Echom

Internet Firewall

Lockdown 2000

NoPorn

升级补丁软件

编辑推荐

Windows 2000 安全补丁全集

Office XP Sever Pack1

IE6.0 补丁全集

Microsoft Windows Script

企业专用软件

编辑推荐

趋势软件 ScanMail 试用版本

趋势软件 InterScan1 试用版本

趋势软件 ScanMail 服务器版试用版本

趋势软件 SeverProtect 服务器版试用版本



密码的解密 1.1

第一章

密码并不难猜

现代生活中，密码几乎无所不在。透彻了解密码之后，才能真正保护自己的权益和隐私。本章将详细介绍目前流行的密码破解招数，密码设置要诀，密码管理方法。

本章内容

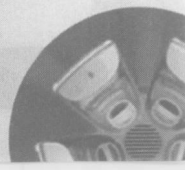
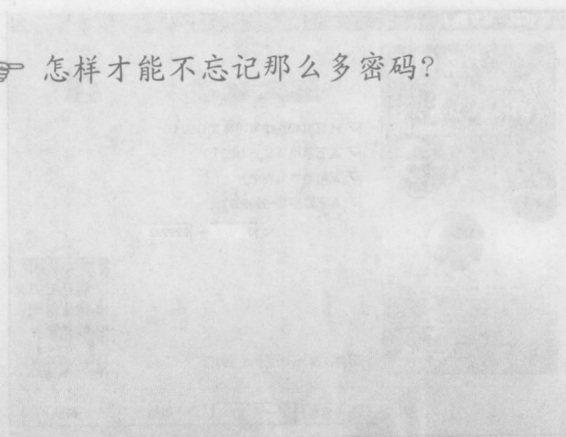
☞ 密码的真正含义是什么？

☞ 为什么密码那么重要？

☞ 密码是如何被破解的？

☞ 如何设置密码才能高枕无忧？

☞ 怎样才能不忘记那么多密码？



1.1 密码的使用

如今，各式各样的密码已经融入到人们的生活中。信用卡需要设置密码，各种电信服务需要密码，高档锁具也需要密码，而我们日常使用的电脑中，密码更是无处不在：启动电脑，需要输入密码登录；出现屏幕保护（设置密码保护），回到桌面时需要密码；上网，需要密码登录网络；收发电子邮件更离不开要密码。需要使用密码的例子不胜枚举，密码已经成为了人们在这个日益复杂的世界确认自己身份的最好方式。

知道了密码的重要性后，就不会怀疑密码安全是个人电脑安全的一个重要部分，但是，人们使用密码的时候真的很重视它吗？大家设置的密码难道就没有漏洞吗？使用的加密手段足够先进吗？

只有真正了解了密码的秘密，才能为个人电脑扎上那第一道坚固的篱笆。

1.2 猜中你的密码易如反掌

随着密码的产生，技术天才们对密码的破解技术也随之产生。事实上，单机的密码安全就已经是一个严重的问题，随着互联网逐渐深入到我们的生活当中，密码的危机真正蔓延开来。现在比较常用的破解密码的手段有：字典法、暴力破解法、窃听窃密法、欺诈法等。

一、字典法

所谓字典法，就是利用大量的单词及数字的组合体组成一个字典文件，并不断尝试用这个“字典”上的数据进行输入账号及密码的操作，如果所使用的密码正好出现在黑客们的“字典”上，那么结果就可想而知了。现在我们看看黑客们是如何制造“字典”。就以一个比较常见的字典制作软件《万能钥匙》来说，它根据对国内计算机用户的抽样分析，并参考计算机安全资料，把字典内容分成“电话号码”、“出生日期”、“姓名字母”、“英文数字”几个部分。（图 1-2-1）

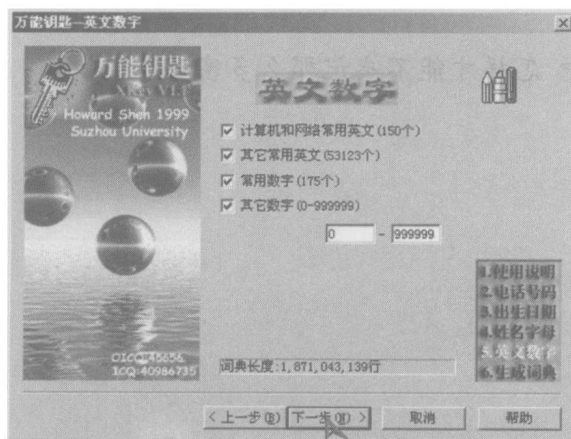


图 1-2-1

其中每一项都可以详细设置，最后，生成的字典大小可以在“生成字典”页面看到，比如这个字典的长度就有1871043139行。虽然看上去这些字典中预设的密码数量大得惊人，但是由于现代计算机的运算能力越来越强，轻易可以进行每秒钟上万次的尝试。普通密码，尤其是只由数字或字母组成的简单密码在这个庞大的字典中无处遁形，很容易就会让人破解出来。事实上，这样的危险密码在日常生活中屡见不鲜，但是却很少有人注意到。如果您的密码过于简单，或者用户名和密码一样的话，密码就不是很安全了。人们普遍把设置密码当作一种形式，常常使用家庭电话号码、自己及亲朋的名字、生日等非常简单的密码组合。还有一些朋友甚至连密码都懒得想，仅使用用户名作为密码。这些密码在字典软件的面前就好比羊入虎口，任何略懂字典软件使用方法的人都可以轻易成功破解。

二. 暴力破解法

顾名思义就是使用字母、数字和符号无序的进行尝试验证，和字典法比起来速度慢许多，但是成功率却要高一些。因为它所进行尝试的密码是无序的，无论多么没有规律的密码，都有可能被破解。但是一般来说，暴力破解法不适合破解6位以上的密码，因为这将耗费太多的时间。

三. 窃听窃密法

这种方法听上去似乎有点旁门左道了，但这种办法的确让人防不胜防，尤其是在使用公共计算机时，很容易让黑客得手。窃听窃密可以分为网络监听和本地监听，网络监听是指在您发出信息后，通过一定的手段截获您的信息并通过一定的方法破解您的密码等资料，好比过去克格勃间谍使用的电话监听手段。本地监听是指用一些软件安装在您使用的计算机上，并记录您的用户名和密码等资料再通过一定的手段传送到黑客的手中。这种方式中，最具代表性的是一种叫“键盘记录精灵”的小软件，当它在后台运行时，连任务管理器都发现不了它的运行。这个软件可以记录在键盘上的一切操作，并且对用户名(username)和密码口令(password)非常敏感，当记录到一定数量时，就会用Email发往指定的信箱，您的密码及一些隐私就在不知不觉中被人盗取。这就是大名鼎鼎的“特洛伊木马”程序的典型工作方式，著名的“冰河”、“Back Orifice 2000 (BO2K)”等木马工具都是这样设计的。最新的木马程序常常通过控制端向已经安装在计算机上的客户端下达命令，以达到控制远程计算机的目的，其中，它们对密码及用户名的监听是一个相当重要的功能。

四. 欺诈法

这种方法几乎可以看作“明抢”，它的对象是一些粗心且安全意识淡薄的用户。黑客们通过带有欺骗性的手段向合法用户的密码等进行破解。他们一般会使用webmaster@xxx.com等邮件地址发给您一封信，说服务器调整，需要您的密码验证等等，而他们使用的邮件地址一般会和管理员(webmaster)的邮件地址很相似。比较粗心的用户可能就会把自己的密码拱手相让了。

除了以上这些破解手段之外，还有就是可以复制电脑上一些存放密码的文件，再利用系统加密的算法反过来破解，比如您的电脑中的“*.pwl”、“system.dat”、“user.dat”等文件都存放着重要的密码文件，如果被人获得，几乎就无密可保了。

虽然破解密码的方法多种多样，其实只要认真地设置密码，使用安全的密码方案，别人就不能那么轻而易举的实现破解了。

1.3 不能不牢记的六个密码设置要诀

究竟如何设置密码才能使得密码不容易被破解呢？必须注意的是，世界上根本就没有无法破解的密码。在实际操作中，只能使设置的密码给黑客的破解工作带来较大的难度，使密码被破解的概率降到最低。

第一，必须注意密码的长度。由于高于6位的密码很难被破解，所以，建议大家使用6位以上的密码。当然，在能记住的前提下密码长度是越长越好。因为密码越长，破解时需要花费的时间就越多。

第二，密码设置最好是由数字、字母和符号组成，因为单纯的数字或者字母组成的密码也是非常脆弱的。但是太复杂的密码对于我们的记忆来说也是不可取的，如：1W8k%A9m& 这样的密码在破解者来说确实是一个难关，但这样的密码您能记得住吗？在这里我们给您一些建议：选择自己容易记忆的单词，在里面加上数字和符号，如F(2)ri@e0nd，这个密码借助2和r的发音相似而放在一起，并用圆括号断开，并将@和e及0和n这些形状相似的字符放到一起，最后使用大写的开头字母；还有一种设置密码的好方法是选择一段话，把每个单词的第一个字母拿出来组成一组密码。如：用“我和你”组成一个密码可以是“W5h&N_!”；还可以用一些计算式来设置密码如：“(2+1)*3=9?Yes”，想要破解这样的密码可不是一件容易的事情哦！

第三，密码中不要出现个人信息，如生日、电话号码、姓名（昵称）等。因为这些个人资料都是公开的，对于一个企图破解个人用户密码的高手来说，这些个人资料也许都在他的掌握之中。

第四，千万不要以为设置了一个较为成功的密码就万事大吉了。必须重视的是：只要有足够长的时间，足够快的电脑，任何密码终究会被破解的，这只是个时间问题。另外，一个密码被使用的时间越长，被别人看到的机会就越多。所以，各种密码最好定期更换一次。

第五，避免在不同的账户使用同一个密码。尽管这种方式容易记忆，但却是相当危险的。要知道，如果很不幸您的其中一个密码被破解，那么破解者只要有您其他的账户名，就相当于您所有的密码都被破解了，后果将不堪设想。

最后还应该注意的要点是：任何密码都不要写下来；在输入密码的时候不要让人看到；不要在电子邮件或QQ上写出您的账号及密码，如果收到有关您的账号及密码的邮件及信息后务必删除并更改密码；如果怀疑自己的密码被破解，请马上更换密码。

只要您记住：设置密码的目标就是用数字、字母、符号等的混合体生成一个复杂但是无实际意义的字符串来增加破解的难度，以保护您需要保护的资料、权利及隐私。

这段话虽然有点拗口，但是只有真正理解的人才能学会用密码这个好伙伴来维护自己的安全。

1.4 密码管理不用愁

不过，在洋洋洒洒说了一大堆如何设置密码后，我们突然发现现代人需要记住太多的密码了：电子邮箱、IP 电话卡、银行卡、电脑的网络密码、开机密码……网站管理者还要记住域名管理密码、FTP 密码、远程登录密码……同时，由于密码不能设置得过于简单，相信许多人一定有过忘记密码的经历。那种欲哭无泪，在自己家门口徘徊的感觉可真不好受。其实，只要使用密码管理软件，就可以对众多的“不解之密”提供一个安全的密码管理平台。

Password2000 就是这样一个强大的密码管理共享软件，它的安装非常简单，只需要跟随安装提示就可以迅速完成。（图 1-4-1）



图 1-4-1

一、Password2000 基本使用方法

1、单击“新建”，在弹出的对话框中要求输入密码来保护这个文档，注意，这里的密码一定要记住，否则，您的密码文档就打不开了。（图 1-4-2）

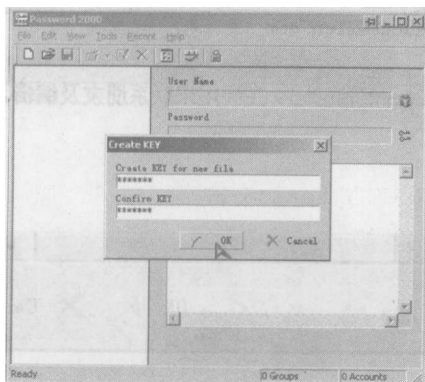


图 1-4-2

2. 单击“OK”，在弹出的对话框中选择保存路径。（图 1-4-3）

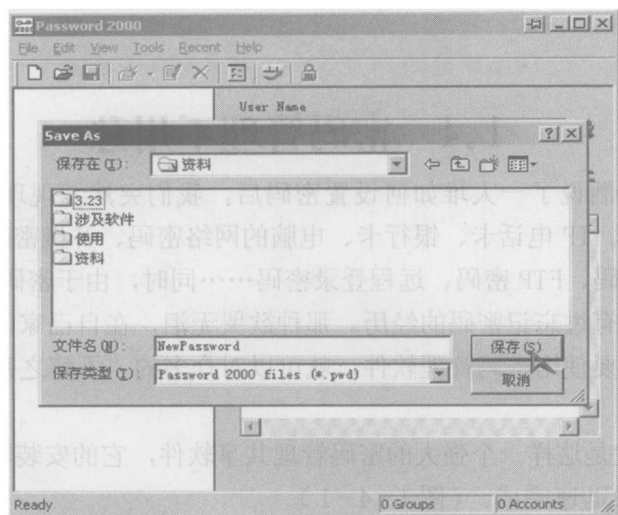


图 1-4-3

3. 点击“Edit”，选择“Add Account”，在弹出的选项中填写有关您的账号密码等资料。点击“OK”，当您编辑好一组密码文档后点击保存按钮，既可保存在相应的位置。（图 1-4-4）



图 1-4-4

4. 这里我们建议您为您的账号密码分类建立档案，以便管理。方法很简单，打开“Add Group”选项，输入您需要的名称即可。（图1-4-5）

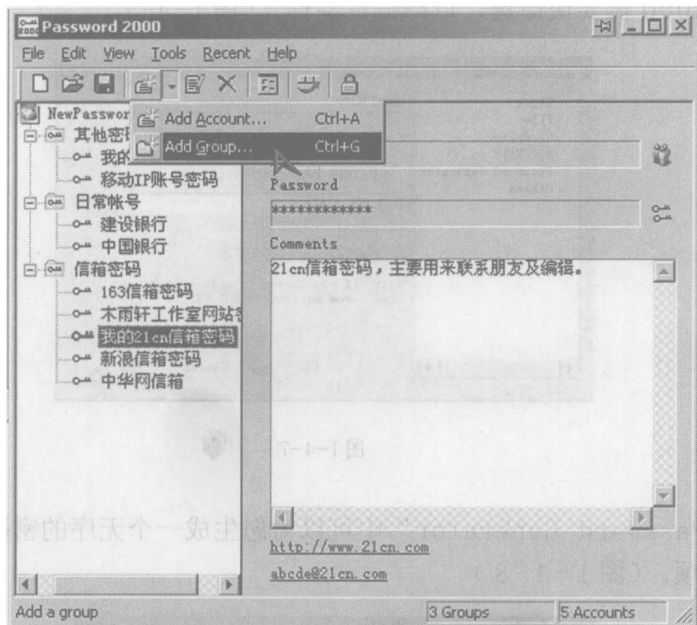


图1-4-5

二. Password2000 的高级设置。

1. 打开“Options”选项，建议在“File”选项中勾选“Clear recent file list when exiting”选项，这对密码文档有一定的保护作用。（图1-4-6）

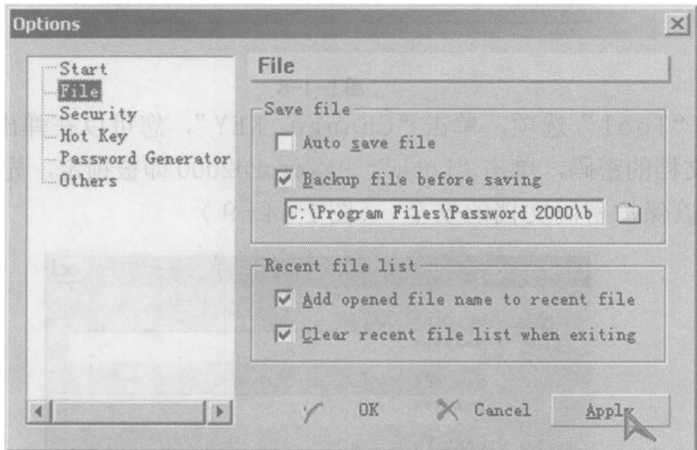


图1-4-6

2. 在“Security”选项中勾选“Mask passwords when shown”，并在“Auto lock”及“Auto exit”中设定时间，以保护文档及密码不会被长时间恶意破解。

3. 在“Hot key”中设置快捷键，并勾选“Hide system tray icon”，使激活Password2000 需要快捷键，以降低危险性。(图 1-4-7)

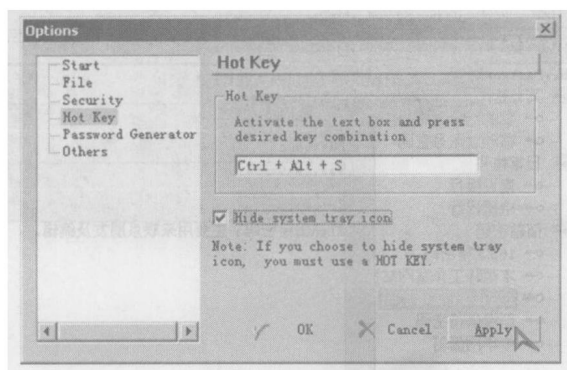


图 1-4-7

4. 在“Password Generator”中可以为您生成一个无序的密码供您使用，这里包括了许多选项。(图 1-4-8)

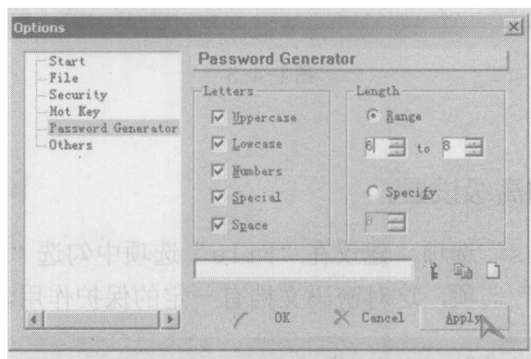


图 1-4-8

5. 单击“Tool”选项，单击“Change KEY”，您可以在弹出的更改密码对话框中修改打开文档的密码，单击“Lock”，Password2000 即被锁定，先要打开的话需要您设置的密码，以保护密码文档的安全。(图 1-4-9)

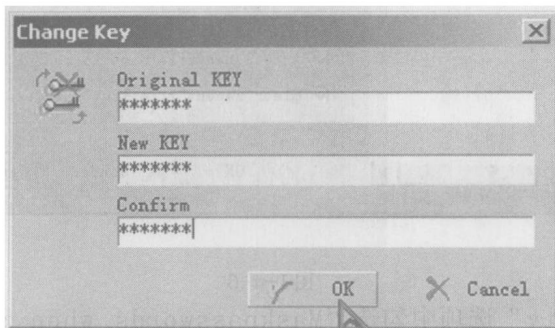


图 1-4-9