

# 软件更新、备份和恢复

---

用户指南

© Copyright 2006 Hewlett-Packard  
Development Company, L.P.

Microsoft 和 Windows 是 Microsoft  
Corporation 在美国的注册商标。

本文档中包含的信息如有更改，恕不另行通知。随 HP 产品和服务附带的明确有限保修声明中阐明了此类产品和服务的全部保修服务。本文档中的任何内容均不应理解为构成任何额外保证。HP 对本文档中出现的技术错误、编辑错误或遗漏之处不承担责任。

2006 年 5 月，第 2 版

2006 年 4 月，第 1 版

文档部件号：406813-AA2

# 目录

## 1 软件更新

更新软件 .....	1
从 HP 网站下载软件更新 .....	2
访问笔记本电脑信息 .....	2
下载 BIOS 更新程序 .....	3
安装 BIOS 更新程序 .....	4
下载和安装其它软件 .....	5

## 2 备份

保护您的数据 .....	7
备份系统 .....	8
备份特定文件或文件夹 .....	8
备份整个硬盘驱动器 .....	9
备份对系统的修改 .....	10
计划备份 .....	10

## 3 恢复

创建恢复光盘（极力推荐） .....	12
执行恢复操作 .....	13
从恢复光盘执行恢复操作 .....	13
从硬盘驱动器执行恢复操作 .....	13
在 Windows 中启动恢复 .....	13
从硬盘驱动器恢复分区启动恢复操作 .....	13

索引 .....	15
----------	----



# 1 软件更新

您可以通过 HP Software Update (HP 软件更新) 实用程序或 HP 网站获得随笔记本电脑提供的软件更新程序。



**小心** 如果您的笔记本电脑与公司网络相连，那么在安装任何软件更新程序（特别是系统 BIOS 更新程序）之前，都应向网络管理员进行咨询。

## 更新软件

笔记本电脑附带一个实用程序，可以自动检查 HP 提供的所有软件更新程序。该实用程序每 30 天运行一次，然后提供一个技术支持提示（例如安全增强和可选的软件及驱动程序更新）列表。

您可以随时手动检查更新程序，方法是选择 **Start (开始) > Help and Support (帮助和支持) > Update Software and Drivers (更新软件和驱动程序)**，然后按照屏幕中的说明操作。

## 从 HP 网站下载软件更新

HP 网站上的大多数软件都封装在名为 *SoftPaqs* 的压缩文件中。某些 BIOS 更新程序可能封装在名为 *ROMPaqs* 的压缩文件中。



**注意** BIOS 的作用包括：对操作系统进行初始化；确定笔记本电脑如何同硬件设备进行交互；为硬件设备之间的信息传输（包括时间和日期）提供支持。笔记本电脑系统 BIOS 存储在系统 ROM 上。

有些下载软件包中含有名为 *Readme.txt* 的文件，其中包含有关软件的安装和故障排除的信息。（随 *ROMPaqs* 提供的 *Readme.txt* 文件只有英文版本。）

您还可以通过购买 *支持软件* 光盘（单独购买）来获得软件更新程序。该光盘中包含设备驱动程序、BIOS 更新程序和实用程序。要购买当前的 *支持软件* 光盘或订购当前版本和更新版本的光盘，请访问 HP 网站 <http://www.hp.com>。

### 访问笔记本电脑信息

在为您的笔记本电脑获取更新程序之前，请查看以下信息：

- *产品类别* 是笔记本电脑。
- 服务标记上提供了产品的 *系列名称*、*系列号*和*序列号* (S/N)。

要确定 BIOS 更新程序所包含的 BIOS 版本是否比当前在笔记本电脑上安装的版本新，您需要知道当前安装的是哪个版本的系统 BIOS。

通过按 **fn+esc** 键（如果已经在 Microsoft® Windows® 系统中）或使用计算机设置实用程序，可以显示出 BIOS 版本信息（也称作 ROM 日期和系统 BIOS）。

要使用计算机设置实用程序来显示 BIOS 信息，请执行以下操作：

1. 打开或重新启动笔记本电脑，当屏幕左下角显示“Press <f10> to enter Setup”（按 f10 进入设置实用程序）消息时，按 **f10** 键，以打开计算机设置实用程序。
2. 使用箭头键选择 **File（文件） > System Information（系统信息）**，然后按 **enter** 键。

随即会显示 ROM 日期信息。

3. 要退出计算机设置实用程序，请使用箭头键选择 **File（文件） > Ignore changes and exit（忽略更改并退出）**。然后按照屏幕上的说明进行操作。

## 下载 BIOS 更新程序



**小心** 为了防止损坏笔记本电脑或安装失败，只有在笔记本电脑使用交流电源适配器与可靠的外部电源相连的情况下，才能下载和安装 BIOS 更新程序。当笔记本电脑使用电池供电、在对接设备选件中对接或连接到选配的电源时，请不要下载或安装 BIOS 更新程序。在下载和安装过程中，请注意以下事项：

不要通过从交流电源插座中拔出电源线插头使笔记本电脑断电。

不要关闭笔记本电脑或者启动待机或休眠模式。

不要插装、拆卸、连接或断开任何设备、电缆或电线。

要下载 BIOS 更新程序，请执行以下操作：



**注意** 公布所需的 BIOS 更新程序。可能没有最新的 BIOS 更新程序供您的笔记本电脑使用。建议您定期访问 HP 网站，以了解有关 BIOS 更新程序的情况。

1. 访问 HP 网站上提供笔记本电脑软件的网页。
  - 单击 Help and Support Center（帮助和支持中心）中的软件更新链接。  
- 或 -
  - 访问 HP 网站 <http://www.hp.com>。
2. 按照屏幕上的说明，确定您的笔记本电脑应该下载哪个 BIOS 更新程序，然后找到它。
3. 在下载区域中，执行以下操作：
  - a. 确定 BIOS 更新程序是否比目前安装在笔记本电脑中的 BIOS 版本新。
  - b. 按照屏幕上的说明，将所选内容下载到硬盘驱动器上。



**注意** 记下硬盘驱动器上用来下载 BIOS 更新程序的路径。准备安装更新程序时需要访问此路径。

## 安装 BIOS 更新程序



**注意** 如果您的笔记本电脑与公司网络相连，那么在安装任何软件更新程序（特别是系统 BIOS 更新程序）之前，都应向网络管理员进行咨询。

BIOS 安装过程各不相同。下载完成后，请按照屏幕上显示的说明进行操作。如果没有显示说明，请执行以下操作：

1. 选择 **Start（开始） > My Computer（我的电脑）**，打开 Windows 资源管理器。
2. 在 Windows 资源管理器窗口中：
  - a. 双击硬盘驱动器盘符。（硬盘驱动器的盘符通常为本地磁盘 C。）
  - b. 根据先前记录的硬盘驱动器路径，打开硬盘驱动器上含有该更新程序的文件夹。
3. 双击带有 .exe 扩展名的文件（例如，*filename.exe*）。  
BIOS 安装过程随即开始。
4. 请按照屏幕上的说明完成安装。



**注意** 当屏幕上报告了安装成功的消息后，便可以从硬盘驱动器上删除下载的文件。

## 下载和安装其它软件

要下载和安装 BIOS 更新程序之外的软件，请执行以下操作：

1. 访问 HP 网站上提供笔记本电脑计算机软件的网页。
  - 单击 Help and Support Center（帮助和支持中心）中的软件更新链接。  
- 或 -
  - 访问 HP 网站 <http://www.hp.com>，然后单击 **Software & Driver Downloads**（软件和驱动程序下载），下载适用于您的笔记本电脑计算机型号的软件。
2. 按照屏幕上的说明操作，找到您要更新的软件。
3. 在下载区内，选择所需的软件，然后按照说明进行下载。



---

**注意** 记下硬盘驱动器上用来下载软件的路径。准备安装软件时需要访问此路径。

---

4. 下载完成后，选择 **Start**（开始）> **My Computer**（我的电脑），打开 Windows 资源管理器。
5. 在 Windows 资源管理器窗口中：
  - a. 双击硬盘驱动器盘符。（硬盘驱动器的盘符通常为本地磁盘 C。）
  - b. 根据先前记录的硬盘驱动器路径，打开硬盘驱动器上含有该更新程序的文件夹。
6. 双击带有 .exe 扩展名的文件（例如，*filename.exe*）。  
安装过程随即开始。
7. 请按照屏幕上的说明完成安装。



---

**注意** 当屏幕上报告了安装成功的信息后，便可以从硬盘驱动器上删除下载的软件包。

---



## 2 备份

HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）提供多种备份系统以及恢复最佳系统功能的方法。



**注意** 可以使用 HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）将 HP 安装的驱动程序、实用程序和应用程序复制到 CD 或 DVD 中。

**注意** DVD±RW 和双层 DVD±RW 格式的光盘与 HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）软件不兼容。

**注意** 执行备份和恢复操作之前，必须将笔记本电脑连接到外部电源。

## 保护您的数据

为保护您的文档，请将个人文件存储在 My Documents（我的文档）文件夹中，并定期备份该文件夹。

# 备份系统

您可以使用 HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）执行以下操作：

- 备份特定文件和文件夹。
- 备份整个硬盘驱动器。
- 使用 HP 系统恢复点，备份自上一次备份后所做的修改。
- 计划备份。

## 备份特定文件或文件夹

您可以将特定文件或文件夹备份到硬盘驱动器上的恢复分区、可选外接硬盘驱动器或光盘中。



**注意** 备份过程需要几分钟时间，具体取决于文件大小和笔记本电脑的运行速度。

要备份特定文件或文件夹，请执行以下操作：

1. 选择 **Start（开始） > All Programs（所有程序） > HP Backup & Recovery（HP 备份和恢复） > HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）**。
2. 单击 **Next（下一步）**。
3. 单击 **Back up to protect system settings and important data files（备份以保护系统设置和重要数据文件）**，然后单击 **Next（下一步）**。
4. 单击 **Back up individual files and folders（备份单独的文件和文件夹）**，然后单击 **Next（下一步）**。

打开 Backup Wizard（备份向导）。

5. 单击 **Next（下一步）**。
6. 单击 **Back up selected files from most common locations (Recommended)（从最常用位置备份选定文件（推荐））**。

- 或 -

单击 **Advanced Backup (Experienced users)（高级备份（有经验的用户使用））** 来访问高级筛选技术。

7. 单击 **Next（下一步）**。
8. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 备份整个硬盘驱动器

执行整个硬盘驱动器备份时，您要保存完整的出厂映像，包括 Windows 操作系统、软件应用程序以及所有个人文件和文件夹。



**注意** 整个映像文件可以存储在其它硬盘驱动器、网络驱动器或您创建的恢复光盘上。

**注意** 备份过程可能需要 1 个多小时的时间，这取决于笔记本电脑的运行速度和要存储的数据量。

要备份整个硬盘驱动器，请执行以下操作：

1. 选择 **Start (开始) > All Programs (所有程序) > HP Backup & Recovery (HP 备份和恢复) > HP Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器)**。
2. 单击 **Next (下一步)**。
3. 单击 **Back up to protect system settings and important data files (备份以保护系统设置和重要数据文件)**，然后单击 **Next (下一步)**。
4. 单击 **Back up entire hard drive (备份整个硬盘驱动器)**，然后单击 **Next (下一步)**。

将打开“Back up entire hard disk”（备份整个硬盘）页。

5. 单击 **Next (下一步)**。
6. 为备份文件选择位置，然后单击 **Next (下一步)**。
7. 选中 **Protect data access with password (用密码保护对数据的访问)** 复选框，然后在 **Password (密码)** 和 **Confirm (确认)** 框中键入您的密码。



**注意** 此步骤可选。如果不希望对数据的访问受密码保护，请清除 **Protect data access with password (用密码保护对数据的访问)** 复选框。

8. 单击 **Next (下一步)**。
9. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 备份对系统的修改

备份自上一次备份以来对系统的修改时，需要创建系统恢复点。这样，您可以保存在特定时间点的硬盘驱动器快照。以后如果要撤销后来对系统的更改，您就可以将系统恢复到该点。



**注意** 第一次执行备份时，将自动创建第一个系统恢复点（即整个映像的快照）。后续恢复点复制在此以后所做的更改。

HP 建议您在以下情况中创建系统恢复点：

- 在添加或者大幅改动软件或硬件之前。
- 在系统具有最佳运行状况的时候，定期创建恢复点。



**注意** 将系统恢复到时间更早的一个恢复点不会影响自该恢复点后创建的数据文件或电子邮件。

当您创建一个恢复点后，系统会提示您计划创建后续恢复点的时间。您可以在系统中针对特定时间或事件计划创建恢复点的时间。

要创建系统恢复点并计划后续恢复点的创建时间，请执行以下操作：

1. 选择 **Start (开始) > All Programs (所有程序) > HP Backup & Recovery (HP 备份和恢复) > P Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器)**。
2. 单击 **Next (下一步)**。
3. 单击 **Back up to protect system settings and important data files (备份以保护系统设置和重要数据文件)**，然后单击 **Next (下一步)**。
4. 单击 **Create or manage Recovery Points (创建或管理恢复点)**，然后单击 **Next (下一步)**。  
将打开“Recovery Point Manager”（恢复点管理器）页。
5. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 计划备份

要计划备份，请执行以下操作：

1. 选择 **Start (开始) > All Programs (所有程序) > HP Backup & Recovery (HP 备份和恢复) > HP Backup Scheduler (HP 备份计划程序)**。  
将打开“Backup Scheduler”（备份计划程序）页。
2. 单击 **Next (下一步)**。
3. 通过单击可用选项之一，计划按特定时间间隔（立即、每日、每周或每月）或在发生特定事件（例如，系统启动或对接到坞站选项（仅限某些机型））时创建系统恢复点。单击 **Next (下一步)** 以进一步定义设置。  
将显示您的系统恢复点设置的摘要。
4. 按照屏幕上的说明进行操作。

# 3 恢复

HP Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器) 分析硬盘驱动器, 然后在硬盘驱动器上创建足够大的专用硬盘驱动器恢复分区, 用于存储完整的出厂映像副本。您可以选择将副本存储在该恢复分区、其它驱动器还是外部恢复光盘上。



**注意** 在使用 HP Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器) 之前, 请尝试通过运行 Microsoft Windows System Restore (系统恢复) 来修复系统。有关详细信息, 请选择 **Start (开始) > Help and Support (帮助和支持)**, 然后搜索 “System Restore” (系统恢复)。

您可以使用 HP Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器) 执行以下操作:

- **创建恢复光盘 (极力推荐使用)**。恢复光盘用于在系统出现故障或不稳定时启动笔记本电脑并恢复完整的出厂映像 (操作系统和软件)。



**注意** 如果您没有 CD 或 DVD 刻录机, 可以将整个硬盘驱动器映像文件存储在其它硬盘驱动器或网络驱动器上。

- **执行恢复操作**。您可以从硬盘驱动器上的恢复分区、其它驱动器或您创建的恢复光盘中执行完整的系统恢复或恢复重要文件。

## 创建恢复光盘（极力推荐）

第一次安装笔记本电脑后，可以使用 HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）中的 Recovery Media Creator 创建一套完整出厂映像的恢复光盘。恢复光盘用于在系统出现故障或不稳定时启动（引导）笔记本电脑，并将操作系统和软件恢复为出厂时的设置。



**小心** 创建恢复光盘后，您可以通过删除硬盘驱动器上的恢复分区来增加硬盘驱动器的可用空间量。不过，HP 不建议您这样做。如果删除此分区，您将丢失此分区上的所有信息。



**注意** 只能为此笔记本电脑创建一套恢复光盘。

创建恢复光盘之前：

- 您需要单独购买高质量的 CD-R、DVD-R 或 DVD+R 介质。



**注意** DVD±RW 和双层 DVD±RW 格式的光盘与 HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）软件不兼容。

- 在将光盘插入笔记本电脑的光驱前给每张光盘编号。
- 必要时，您可以在完成恢复光盘的创建之前取消 Recovery Media Creator。下一次打开 Recovery Media Creator 时，系统将提示您从上一次停止的地方继续完成光盘创建过程。

要创建一套恢复光盘，请执行以下操作：

1. 选择 **Start（开始） > All Programs（所有程序） > HP Backup & Recovery（HP 备份和恢复） > HP Backup and Recovery Manager（HP 备份和恢复管理器）**。
2. 单击 **Next（下一步）**。
3. 单击 **Create factory software recovery CDs or DVDs to recover the system (Highly recommended)**（创建出厂预装软件恢复 CD 或 DVD 以恢复系统（极力推荐）），然后单击 **Next（下一步）**。

将打开“Recovery Media Creator”页。

4. 单击 **Next（下一步）**。
5. 单击 **Write to CD/DVD（刻录 CD/DVD）**，然后单击 **Next（下一步）**。
6. 按照屏幕上的说明进行操作。

# 执行恢复操作

## 从恢复光盘执行恢复操作

要从恢复光盘执行恢复操作，请执行以下操作：

1. 备份所有个人文件。
2. 将第一张恢复光盘插入光驱中，并重新启动笔记本电脑。
3. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 从硬盘驱动器执行恢复操作

从硬盘驱动器启动恢复操作有两种方法：

- 在 Windows 中。
- 从恢复分区。

### 在 Windows 中启动恢复

要在 Windows 中启动恢复操作，请执行以下操作：

1. 备份所有个人文件。
2. 选择 **Start (开始) > All Programs (所有程序) > HP Backup & Recovery (HP 备份和恢复) > HP Backup and Recovery Manager (HP 备份和恢复管理器)**。
3. 单击 **Next (下一步)**。
4. 单击 **Recover important files or the entire system (恢复重要文件或整个系统)**，然后单击 **Next (下一步)**。
5. 单击一个恢复选项，然后单击 **Next (下一步)**。



**注意** 如果您选择的是恢复系统，则笔记本电脑重新启动并开始恢复。

6. 按照屏幕上的说明进行操作。

### 从硬盘驱动器恢复分区启动恢复操作

要从硬盘驱动器恢复分区启动恢复操作，请执行以下操作：

1. 备份所有个人文件。
2. 重新启动笔记本电脑，然后在加载 Windows 操作系统之前按 **f11** 键。
3. 单击一个恢复选项，然后单击 **Next (下一步)**。
4. 按照屏幕上的说明进行操作。



# 索引

## B

BIOS 更新程序

    安装 4

    下载 3

备份

    对系统的修改 10

    计划 10

    文件和文件夹 8

    硬盘驱动器 9

## G

更新程序, 软件 1

## H

恢复点 8, 10

恢复分区 11, 12, 13

恢复光盘

    创建 12

    使用 13

恢复, 系统 11

## J

计划备份 10

计算机信息 2

## R

软件

    BIOS 更新程序 3

    HP 网站 2

    SoftPaq 2

    保护信息 11

    更新 1

    更新程序 1

    下载/安装其它软件 5

## S

SoftPaq 2

数据, 保护 7

## X

系统备份 8

系统恢复 11

系统恢复点 8, 10

## Y

硬盘驱动器备份 9

硬盘驱动器恢复 13

