

# 备份和恢复 用户指南

© Copyright 2007-2009 Hewlett-Packard  
Development Company, L.P.

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。

第四版：2009 年 3 月

第一版：2007 年 6 月

文档部件号：448223-AA4

## **产品声明**

本用户指南介绍大多数机型常用的功能。您  
的计算机上可能未提供某些功能。

---

# 目录

## 1 概述

## 2 创建恢复光盘

## 3 备份信息

备份时间 .....	4
备份建议 .....	5
使用系统恢复点 .....	6
创建还原点的时间 .....	6
创建系统还原点 .....	6
恢复到上一个日期和时间 .....	6

## 4 执行恢复操作

从恢复光盘进行恢复 .....	7
从专用恢复分区进行恢复（仅限某些机型） .....	8

索引 .....	9
----------	---



# 1 概述

在系统出现故障之后执行恢复可以达到您上一次备份状态。HP 建议您在软件设置完成后立即创建恢复光盘。随着新软件和数据文件的不断增多，您应该坚持定期备份系统以使备份保持较新的状态。

操作系统和 HP Recovery Manager 软件提供的工具专用于执行下列任务以保护您的信息，并在系统出现故障时对系统进行恢复：

- 制作一套恢复光盘（Recovery Manager 软件功能）。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，并将操作系统和软件应用程序恢复为出厂时的设置。
- 定期备份笔记本电脑信息以保护重要的系统文件。
- 创建系统恢复点（操作系统功能）。通过将计算机系统恢复到较早状态，系统还原点允许系统恢复一些不希望的系统修改。
- 恢复程序或驱动程序（Recovery Manager 软件功能）。此功能不需要执行完整的系统恢复即能够重新安装一个程序或驱动程序。
- 恢复整个系统（Recovery Manager 软件功能）。如果系统出现故障或不稳定，可以使用 Recovery Manager 将笔记本电脑完全恢复到出厂时的映像。Recovery Manager 可从硬盘驱动器上的专用恢复分区（仅限某些机型）或您创建的恢复光盘中运行。

 **注：** 如果您的笔记本电脑具有固态硬盘 (SSD)，则可能没有恢复分区。没有分区的笔记本电脑会附带恢复光盘。使用这些光盘可以对操作系统和软件进行恢复。要检查是否存在恢复分区，请选择 **开始 > 计算机**。如果存在分区，则在窗口的硬盘驱动器部分会列出 HP Recovery 驱动器。

## 2 创建恢复光盘

HP 建议您创建恢复光盘，从而确保在系统遇到故障或不稳定时，可以将系统恢复到其原始出厂状态。请在第一次设置笔记本电脑之后，创建这些光盘。

小心处理这些光盘并保存在安全的地方。软件只允许创建一套系统恢复光盘。

 **注：** 如果您的笔记本电脑没有内置光驱，则可以使用外接光驱选件（需单独购买）创建恢复光盘，或者从 HP 网站为您的笔记本电脑购买恢复光盘。

在创建恢复光盘前，请注意以下准则：

- 您需要高质量的 DVD-R、双层 DVD-R、DVD+R、双层 DVD+R、BD-R（可写蓝光）或 CD-R 光盘。所有这些光盘均需单独购买。DVD 和 BD 的容量比 CD 要大。使用 CD 时可能需要多达 20 张光盘，而使用 DVD 或 BD 时，只需要几张光盘即可。

 **注：** 可读写光盘（例如 CD-RW、DVD±RW、双层 DVD±RW 和 BD-RE（可写蓝光）光盘）与 Recovery Manager 软件不兼容。

- 处理过程中计算机必须连接到交流电源。
- 每台笔记本电脑只能创建一套恢复光盘。
- 在将光盘插入光驱之前，请给每张光盘编号。
- 必要时，您可以在完成创建恢复光盘之前退出程序。下次打开 Recovery Manager 时，将提示继续进行光盘创建。

要创建一套恢复光盘，请执行以下操作：

1. 选择**开始 > 所有程序 > Recovery Manager > Recovery Manager**。

将打开 Recovery Manager。

2. 单击**高级选项**。

 **注：** 如果计算机使用电池供电，在进行到下一步之前会提示您将计算机连接到交流电源。

3. 单击**创建恢复光盘**，然后单击**下一步**。
4. 按照屏幕上的说明进行操作。

---

## 3 备份信息

## 备份时间

- 按计划定期备份。

 **注：** 设置提醒以定期备份信息。

---

- 在系统修复或还原之前。
- 在添加或者改动硬件或软件之前。

## 备份建议

- 使用 Recovery Manager 制作一套恢复光盘。
- 使用 Windows® 系统还原功能创建系统恢复点，并定期将这些恢复点复制到光盘上。
- 将个人文件保存在“文档”文件夹中，并定期备份此文件夹。
- 备份相关程序中保存的模板。
- 通过对设置进行截图，保存窗口、工具栏或菜单栏中的自定义设置。如果需要重置首选项，使用屏幕截图可以节省不少时间。

要将屏幕内容复制并粘贴到文字处理文档中，请执行以下步骤：

- a. 显示屏幕。
- b. 复制屏幕：  
如果仅复制活动窗口，请按 **alt+fn+prt sc**。  
要复制整个屏幕，请按 **fn+prt sc**。
- c. 打开文字处理文档，然后选择**编辑 > 粘贴**。

## 使用系统恢复点

备份系统的同时，创建一个系统还原点。系统还原点可以保存并命名在特定时间点的硬盘驱动器快照。如果要撤销后来对系统所做的更改，您就可以将系统恢复到该点。

 **注：** 恢复系统到时间更早的一个还原点不会影响自上一个还原点后创建的数据文件或电子邮件。

您还可以创建额外的还原点来加强对系统文件和设置的保护。

### 创建还原点的时间

- 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：** 如果执行了一次还原后马上改变想法了，可以撤消还原。

### 创建系统还原点

1. 选择**开始 > 控制面板 > 系统和维护 > 系统**。
2. 在左窗格中，单击**系统保护**。
3. 单击**系统保护**标签。
4. 在**自动恢复点**下面，选择希望为其创建系统还原点的磁盘。
5. 单击**创建**。  
将打开“系统保护”窗口。
6. 按照屏幕上的说明进行操作。

### 恢复到上一个日期和时间

当计算机运行良好时要恢复到一个还原点（在上一个时间和日期创建的），请执行以下操作：

1. 选择**开始 > 控制面板 > 系统和维护 > 系统**。
2. 在左窗格中，单击**系统保护**。
3. 单击**系统保护**标签。
4. 单击**系统还原**按钮，然后单击**下一步**。  
将打开“系统还原”窗口。
5. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 4 执行恢复操作

 **注：** 您只能恢复以前备份过的文件。HP 建议您在完成笔记本电脑设置后立即用 HP Recovery Manager 来创建整个驱动器备份。

如果系统出现故障或者不稳定，Recovery Manager 软件可以修复或恢复系统。Recovery Manager 可从恢复光盘或硬盘驱动器上的专用恢复分区（仅限某些机型）运行。但是，如果您的笔记本电脑具有固态硬盘 (SSD)，则可能没有恢复分区。如果是这种情况，则您的笔记本电脑中会附带恢复光盘。使用这些光盘可以对操作系统和软件进行恢复。

 **注：** Windows 有内置的修复功能，如系统恢复和驱动程序恢复功能。如果尚未使用过这些功能，请在使用 Recovery Manager 前先使用这些功能进行尝试。

**注：** Recovery Manager 只能恢复产品出厂时预先安装的软件。此笔记本电脑未提供的软件，必须使用从生产商网站下载的程序或生产商提供的光盘进行重新安装。

### 从恢复光盘进行恢复

要从恢复光盘恢复系统，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。

## 从专用恢复分区进行恢复（仅限某些机型）

 **注：** 如果您的笔记本电脑具有 SSD，则可能没有恢复分区。您将无法使用此步骤进行恢复。没有分区的笔记本电脑会附带恢复光盘。使用这些光盘可以对操作系统和软件进行恢复。

在某些机型中，您可以通过单击“开始”按钮或按 **f11** 键，从硬盘驱动器的分区上执行恢复操作。这会将笔记本电脑恢复到出厂状态。

要从分区上恢复系统，请执行以下操作：

1. 访问 Recovery Manager 有下列两种方法：
  - 选择 **开始 > 所有程序 > Recovery Manager > Recovery Manager**。  
- 或 -
  - 重新启动笔记本电脑，当屏幕上显示“Press <F11> for recovery”（按 F11 进行恢复）消息时，请按 **f11**。然后选择 **Recovery Manager**。

将打开 Recovery Manager。

2. 单击 **高级选项**。
3. 单击 **系统恢复**，然后单击 **下一步**。
4. 按照屏幕上的说明进行操作。

---

# 索引

## B

保护信息 1

备份

    个人文件 5

    模板 5

    自定义窗口、工具栏和菜单栏设置 5

备份建议 5

## C

从恢复光盘进行恢复 7

从专用恢复分区进行恢复 8

## F

f11 8

## G

固态硬盘 (SSD) 1, 7, 8

## H

还原点 1, 6

恢复 7

恢复程序或驱动程序 1

恢复点 6

恢复分区 1

恢复光盘 1, 2

恢复整个系统 1

恢复, 系统 1, 7

## R

Recovery Manager 1, 7

## S

使用系统恢复 6

受支持的光盘 2

## X

系统故障或不稳定 1

系统恢复 1, 7

## Z

执行恢复操作 7

