

备份和恢复 用户指南

© Copyright 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。

第一版：2009 年 8 月

文档部件号：539894-AA1

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	
使用 Windows 备份和还原	4
使用系统恢复点	5
创建还原点的时间	5
创建系统还原点	5
恢复到上一个日期和时间	5
4 执行恢复操作	
从恢复光盘进行恢复	6
从专用恢复分区进行恢复（仅限某些机型）	7
索引	8

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：** 带有固态硬盘 (SSD) 的笔记本电脑可能没有恢复分区。没有分区的笔记本电脑附带恢复光盘。请使用这些光盘恢复操作系统和软件。要确认是否存在恢复分区，请选择**开始**、右击**计算机**，然后依次单击**管理**和**磁盘管理**。如果存在分区，则窗口中会列出 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：

- 需要下列高质量的光盘：DVD-R、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 更高。如果使用 CD，可能需要多达 20 张光盘，但使用 DVD 或 BD，则只需要几张光盘。

 **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 Disc Creation（创建恢复光盘）**。
2. 按照屏幕上的说明进行操作。

3 备份信息

当您添加新软件和数据文件时，应定期备份系统以维持一个适当的当前备份。请在以下时间备份系统：

- 在定期计划时间

 **注：** 设置提醒以定期备份信息。

- 在修复或还原笔记本电脑之前
- 在添加或改动硬件或软件之前


备份时请注意以下事项：

- 使用 Windows® 系统还原功能创建系统还原点，并定期将其复制到光盘。
- 将个人文件保存在 Documents（文档）库中，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。如果必须要重置首选项，有了屏幕截图便可以节省不少时间。

要复制屏幕并粘贴到字处理文档中，请执行以下步骤：

1. 显示屏幕。
2. 复制屏幕：
如果仅复制活动窗口，请按 **alt+fn+prt sc**。
如果复制整个屏幕，请按 **fn+prt sc**。
3. 打开字处理文档，然后选择**编辑 > 粘贴**。
4. 保存文档。


- 您可以将信息备份到可选外接硬盘、网络驱动器或光盘中。
- 备份到光盘时，请使用以下任何一种类型的光盘（需单独购买）：CD-R、CD-RW、DVD+R、DVD-R 和 DVD±RW。该使用哪种光盘取决于您的笔记本电脑中所安装的光驱类型。

 **注：** DVD 能够比 CD 存储更多信息，所以使用这些光盘进行备份能减少所需恢复光盘的数量。

- 备份到光盘时，请在将光盘插入笔记本电脑的光驱前给每张光盘编号。


使用 Windows 备份和还原

要使用 Windows 备份和还原创建备份，请执行以下步骤：

 **注：** 在开始备份过程前，确定笔记本电脑已连接到交流电源。


注： 根据文件的大小和笔记本电脑的速度，备份过程可能需要一个多小时。

1. 依次选择**开始 > 所有程序 > 维护 > 备份和还原**。
2. 按照屏幕上的说明设置和创建备份。

 **注：** Windows® 包括用户帐户控制功能，可以提高计算机的安全性。执行安装软件、运行实用程序或更改 Windows 设置等任务时，可能会提示您输入权限或密码。请参阅“帮助和支持”获取更多信息。

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 > 系统和安全 > 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**保护设置**下，选择希望为其创建系统还原点的磁盘。
5. 单击**创建**。
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 > 系统和安全 > 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**。
5. 按照屏幕上的说明进行操作。

4 执行恢复操作

 **注：** 仅可以恢复之前已备份的文件。HP 建议您设置完笔记本电脑后立即使用 HP Recovery Manager 创建一套恢复光盘（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，如系统还原。如果尚未使用过这些功能，请在使用 Recovery Manager 前先尝试使用这些功能。


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：** 带有 SSD 的笔记本电脑可能没有恢复分区。如果笔记本电脑没有恢复分区，您将不能使用此步骤进行恢复。没有分区的笔记本电脑附带恢复光盘。请使用这些光盘恢复操作系统和软件。

在某些机型上，可以通过“开始”按钮或 **f11** 访问硬盘驱动器的分区，并从中执行恢复操作。这会将笔记本电脑还原到出厂状态。

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 -
 - 打开或重新启动笔记本电脑，然后，当屏幕底部显示“Press the ESC key for Startup Menu”消息时按 **esc**。然后，当屏幕显示“Press <F11> for recovery”消息时按 **f11**。
2. 在 **Recovery Manager** 窗口中，单击 **System Recovery（系统恢复）**。
3. 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 3

 模板 3

 自定义窗口、工具栏和菜单栏设置 3

C

从恢复光盘进行恢复 6

从专用恢复分区进行恢复 7

F

f11 7

G

固态驱动器 (SSD) 1, 7

固态硬盘 (SSD) 6

H

还原点 1, 5

恢复 6

恢复程序或驱动程序 1

恢复点 5

恢复分区 1

恢复光盘 1, 2

恢复整个系统 1

恢复, 系统 1, 6

R

Recovery Manager 1, 6

S

使用系统恢复 5

X

系统故障或不稳定 1

系统恢复 1, 6

Z

支持的光盘 2

执行恢复操作 6

