给大家的安全意识通讯月刊

您开始备份了吗?

概述

如果您长时间使用计算机或移动设备，那么迟早会遇到问题。您可能会意外误删文件，遭遇硬件故障问题，或者遗失了自己的设备。更有甚者，您的文件被勒索软件等恶意软件擦除和/或劫持。发生这种情况时，通常只能依靠备份来挽回您的数字生活。

备份是什么，何时使用，如何操作

备份是存储在计算机或移动设备之外的其他位置的信息副本。一旦丢失了宝贵的数据，可以从备份中恢复。第一步是决定要备份的内容：(1) 对您来说非常重要的特定数据；或 (2) 全部数据，包括整个操作系统。许多备份解决方案都默认配置为备份第一种数据，即最常用的文件夹。如果您不确定要备份哪些内容，或者为谨慎起见，请备份所有文件。

第二步，决定备份的频率。内置的备份程序（如 Apple 的 Time Machine 或 Windows 备份和还原）允许您创建自动的“设后即忘”计划。常用选项包括每小时、每天、每周备份一次，等等。其他解决方案则提供“持续保护”，每次保存文档时，它们都会立即备份新文件或修改的文件。我们建议，至少每天都要对关键文件进行自动备份。

最后一步，决定如何进行备份。有两种方式可供选择：储存在本地或云端。本地备份依赖于您控制的设备，如外部 USB 驱动器或可通过 Wi-Fi 访问的网络设备。本地备份的优势在于能够快速备份和恢复大量数据。缺点是如果您感染了恶意软件（例如勒索软件），则病毒可能会传播到您的备份数据。此外，如果发生灾难（例如火灾或盗窃），不但计算机会受损，备份数据也可能会丢失。如果使用外部设备进行备份，请将副本异地存储在安全的位置，并确保为备份添加正确的标签。

基于云的解决方案属于在线服务，会将您的文件存储在互联网。通常，您在计算机上安装应用程序，然后应用程序会按计划自动备份文件，或者在您修改文件时进行自动备份。云解决方案的一个优点是简单易用，备份通常会自动执行，而且您可以随时随地访问您的文件。此外，由于您的数据存储在云中，因此家庭灾难（如火灾或盗窃）不会影响到您的备份。最后，云备份可以帮助您从恶意软件（勒索软件等）感染事件中恢复。缺点是备份和恢复能力取决于备份的数据量和网速。不确定您是否要使用本地还是基于云的备份解决方案？最安全的办法是同时使用二者。

使用移动设备时，您的大部分数据都已存储在云中，但可能不包括您的移动应用配置、最近拍摄的照片以及系统偏好设置。通过备份移动设备，您不仅可以保留这些信息，还可以在升级到新设备时更轻松地传输数据。

要点

- **备份数据只是成功的一半；您必须确保可以恢复。通过检索和打开文件来定期检测备份解决方案是否正常工作。**
- **如果使用备份重建系统，务必先重新安装最新安全修补程序和更新，然后再使用系统。**
- **如果您要使用的是云解决方案，请选择一款易于使用和研究安全选项的解决方案。例如，这些解决方案是否支持两步验证以保护您的在线帐户。**

备份是保护您数字生活的简单且低成本的方式。

特邀编辑

Matt Bromiley 是一位网络安全专家和事件响应专家，曾任职于各种规模的公司。他还是一位 SANS 讲师， 讲授高级主机和网络事件响应以及威胁追踪课程（FOR508 和 FOR572）。您可以在 Twitter 上联系他（@mbromileyDFIR）。

资源

让密码变得简单：https://www.sans.org/u/TqR
阻止这款恶意软件：https://www.sans.org/u/TqW
创建网络安全之家：https://www.sans.org/u/Tr1