

# OUCH!

本期摘要...

- 备份：什么，何时及如何
- 恢复
- 要点

## 备份与恢复

### 综述

如果你长期地使用电脑或移动设备。这些设备是迟早会出问题的，一旦有问题将导致你丢失个人数据、文件或照片。例如，您可能意外地删除错误的文件、硬件损坏、遗失设备或被恶意软件(如 Ransomware)感染。通常在这些情况下，备份常常是你重建数字生活的唯一途径。在本刊中，我们将向您解释备份的对象，如何备份您的数据，以及提出适合您的策略。

### 客座编辑

Keith Palmgren是一位网络安全专家，在IT安全领域有超过30年的经验。他是SANS的资深讲师和SANS SEC301 “信息安全概论”(Introduction to Information Security)的作者。他的安全咨询业务很成功。公众号为 Twitter: [@kpalmgren](https://twitter.com/kpalmgren)

### 备份: 什么，何时，如何

备份是存储在计算机或移动设备之外的其他信息的副本。当丢失有价值的的数据时，可以从备份中恢复数据。不幸的是，太多的人没有执行常规的备份，即使它们简单且便宜。第一步是你要决定要备份什么。有两种方法来确认:(1)对您重要的特定数据;(2)所有内容，包括整个操作系统。许多备份解决方案都默认配置为使用第一种方法，它们从最常用的文件夹中备份数据。在很多情况下，这就是你所需要的。但是，如果您不确定要备份什么，或者想要特别谨慎，那就备份所有数据。

其次，您必须决定备份的频率。内置的备份程序，如苹果的时间机器或微软的Windows备份和恢复，这些程序允许你创建一个自动的“设置它并忘记它”的备份计划。常见的选项包括小时、日、周等。其他解决方案可提供“连续保护”，在每次保存文档时，都可以立即备份新的或更改的文件。最低限度，我们推荐自动的日常备份。

最后，您需要决定如何备份。有两种备份数据的方法：物理介质或基于云的存储。每种方法都有优点和缺

## 备份与恢复

点。如果您不确定使用哪种方法，您可以同时使用它们。物理介质是您可控的设备，如外接的USB或WI-FI接入网络设备。使用您自己的物理介质的好处是它们使您能够快速备份和恢复大量数据。这种方法的缺点是如果你感染了恶意软件，比如Ransomware，那么感染就可能扩散到你的备份。同样，如果发生一场灾难，比如火灾或盗窃，你不仅会失去电脑，还会失去备份。因此，如果您使用外部设备来进行备份，您应该将备份的副本存储在一个异地安全的位置，并作了准确的标识。

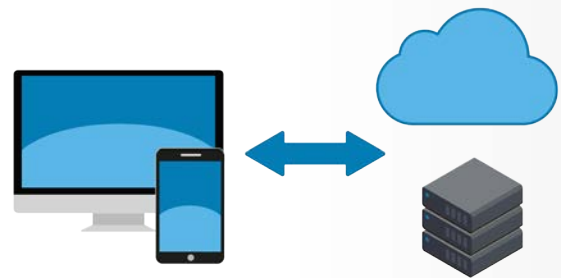
基于云的解决方案是将你的文件存储在互联网上的在线服务。通常，您在计算机上安装一个应用程序。然后，应用程序会自动备份您的文件，不论是在计划时间内的还是您正在修改这些文件时都可以实现。云解决方案的优点是它们的简单性，备份通常

是自动的，而且通常可以从任何地方访问文件。另外，由于您的数据存储于云中，因此，诸如火灾或盗窃之类的家庭灾难不会影响您的备份。最后，云备份可以帮助您从恶意软件感染中恢复，比如许多云解决方案允许您从感染前的版本中恢复出来。缺点是，备份或恢复大量数据可能需要很长时间。另外，隐私和安全也很重要。备份服务是否提供强大的安全防护，例如是否对数据进行加密和两步验证。

最后，不要忘记你的移动设备数据备份。移动设备的大部分数据，如电子邮件、日历事件和联系人，都已经存储在云中了。但是，您的移动应用程序配置、最近的照片和系统首选项可能不会存储在云中。通过备份移动设备，不仅可以保存这些信息，而且在升级到新设备时更容易将这些数据传输到新的设备上。如iPhone / iPad可以将数据自动备份到苹果的iCloud上。至于Android或其他移动设备则取决于制造商或服务提供商。在某些情况下，您可能不得不购买专为备份开发的移动应用程序。

### 数据恢复

备份数据只走了长征一半，你还必须确保这些数据能够恢复。定期检查很重要，这需要通过恢复备份中一个文件，并确保它与原始文件是相同的来验证。同样，在进行重大升级之前(例如移动到一台新电脑或移



自动，可靠的备份通常是保护数据的最后一道防线

## 备份与恢复

动设备), 确保进行完整的系统备份(例如移动到一台新电脑或移动设备)或大修(如更换硬盘驱动器), 并验证其是否可恢复。

### 要点

- 无论你使用什么解决方案来备份您的数据, 确保定期自动备份和检查他们。
- 当重建系统备份时, 确保在使用前更新到最新的安全补丁
- 过时不在需要的备份是累赘, 需要彻底的破坏他们以防止被未经授权的访问并利用。
- 如果使用云解决方案, 需要调查供应商的声誉并研究他们的安全策略是否满足我们的需要。例如他们会对备份的数据加密吗? 他们是否支持两步安全认证?

### 了解更多

订阅OUCH! 安全意识月刊, 察看OUCH! 往期内容, 了解更多关于SANS安全意识方案, 请访问 [securingthehuman.sans.org/ouch/archives](http://securingthehuman.sans.org/ouch/archives).

Mandarin Oriental's acclaimed collection of luxurious hotels awaits you. Perfectly located in the world's most prestigious destinations, Mandarin Oriental welcomes you with legendary service, steeped in the values of the orient.

### 相关资源

密码:	<a href="https://securingthehuman.sans.org/ouch/2017#april2017">https://securingthehuman.sans.org/ouch/2017#april2017</a>
两步验证:	<a href="https://securingthehuman.sans.org/ouch/2015#september2015">https://securingthehuman.sans.org/ouch/2015#september2015</a>
云安全:	<a href="https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#november2016">https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#november2016</a>
加密:	<a href="https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#june2016">https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#june2016</a>
勒索病毒:	<a href="https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#august2016">https://securingthehuman.sans.org/ouch/2016#august2016</a>

OUCH! 由SANS Securing The Human出版, 遵从 " [Creative Commons BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) " 协议, 在不对其进行修改的前提下, 可以自由传播或在安全意识课程中使用这份简报。翻译或更多咨询, 请联系 [ouch@securingthehuman.org](mailto:ouch@securingthehuman.org)。

编委会: Walt Scrivens, Phil Hoffman, Bob Rudis Cheryl Conley  
翻译: 汪福建



[securingthehuman.sans.org/blog](http://securingthehuman.sans.org/blog)



[/securethehuman](https://securethehuman)



[@securethehuman](https://twitter.com/securethehuman)



[securingthehuman.sans.org/gplus](https://securingthehuman.sans.org/gplus)