





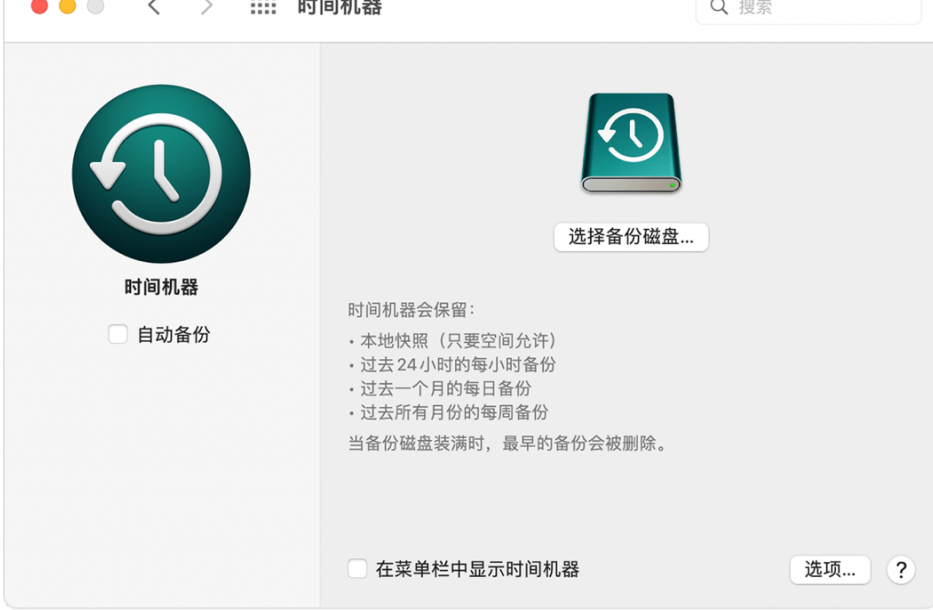
# 使用“时间机器”备份您的 Mac

了解如何在 Mac 上创建文件的备份。


使用 Mac 的内建备份功能“时间机器”可自动备份您的个人数据, 包括 App、音乐、照片、电子邮件和文稿。备份之后, 您就能恢复日后删除或无法访问的文件。[了解如何从备份恢复 Mac](#)。

## 创建“时间机器”备份

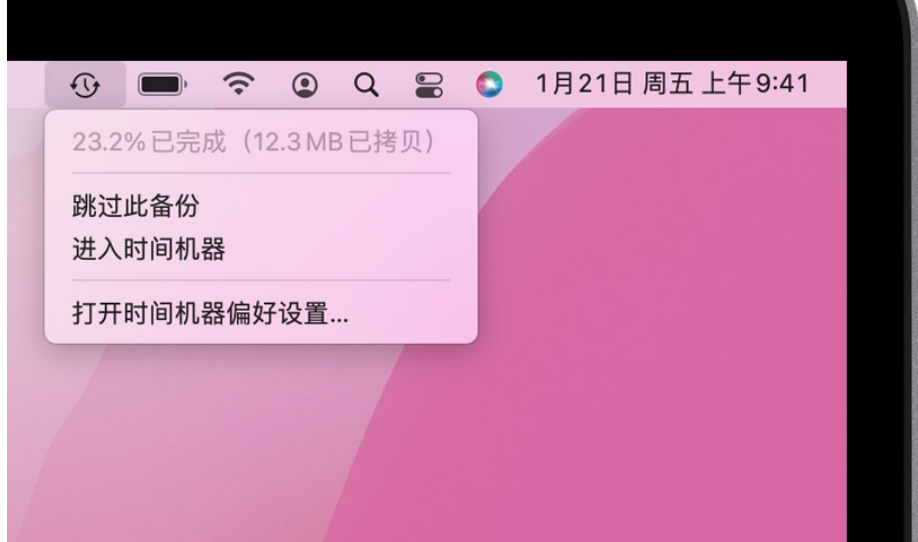
1. 连接外置储存设备, 例如 USB 或雷雳驱动器。[进一步了解可与“时间机器”搭配使用的备份磁盘](#)。
2. 从菜单栏的“时间机器”菜单  中打开“时间机器”偏好设置。或者选取苹果菜单  > “系统偏好设置”, 然后点按“时间机器”。
3. 点按“选择备份磁盘”。



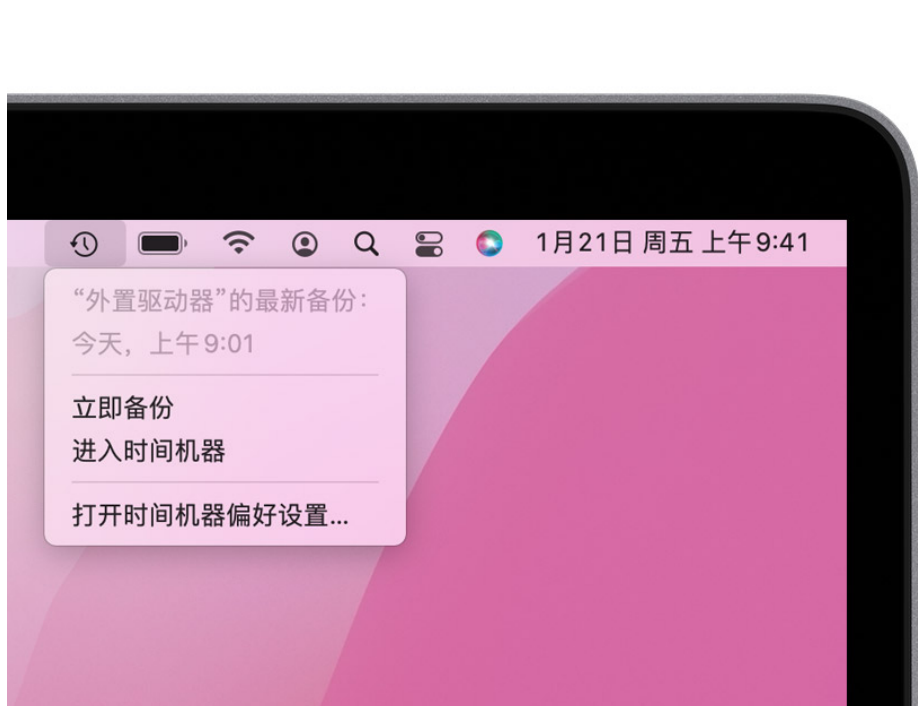
4. 选择磁盘的名称, 然后点按“使用磁盘”。“时间机器”会立即开始自动定期备份, 无需您采取进一步操作。

如果您想手动开始备份, 而不是等待下次自动备份, 请从菜单栏的“时间机器”菜单  中选取“立即备份”。

使用这一菜单, 还可以查看某个备份的状态或跳过正在进行的备份。例如, 如果某个备份正在进行, 这一菜单会显示备份完成的进度。如果某个备份没在进行, 这一菜单会显示最新的备份日期和时间。



备份正在进行



最新的备份

## 进一步了解

- “时间机器”会自动创建过去 24 小时的每小时备份、过去一个月的每日备份以及过去所有月份的每周备份。如果备份磁盘已满, 则最早的备份会被删除。首次备份可能[需要较长时间](#), 但您可以在备份进行时继续使用 Mac。“时间机器”只会备份自上次备份以来有变动的文件, 因此将来的备份速度会加快。
- 要从备份中排除某些项目, 请打开“时间机器”偏好设置, 点按“选项”, 然后点按添加 (+) 按钮以添加要排除的项目。要停止排除某个项目 (例如外置硬盘驱动器), 请选择这个项目, 然后点按移除 (-) 按钮。
- 如果您备份到多个磁盘, 可以按住 Option 键, 然后从“时间机器”菜单中选取“浏览其他备份磁盘”。
- [了解备份和恢复文件的其他方式](#)。

有关非 Apple 制造的产品或非 Apple 控制或测试的独立网站的信息仅供参考, 不代表 Apple 的任何建议或保证。Apple 对于第三方网站或产品的选择、性能或使用不承担任何责任。Apple 对于第三方网站的准确性和可靠性不作任何担保。联系供应商以了解其他信息。

发布日期: 2022 年 03 月 11 日

有帮助?

是

否