

1. CPU Upgrade

Intel Mobile Processor Compatibility Guide

<http://forum.notebookreview.com/hardware-components-aftermarket-upgrades/209284-intel-mobile-processor-compatibility-guide.html>

List of Intel Core 2 microprocessors

http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Intel_Core_2_microprocessors

淘宝网购买 CPU T9300

http://item.taobao.com/item.htm?spm=a230r.1.14.12.uCb1Cw&id=10085598947&on_comment=1

拆机步骤

http://blog.sina.com.cn/s/blog_8dce96210101bf8t.html

<http://forum.eepw.com.cn/thread/237250/1>

<http://itbbs.pconline.com.cn/9112756.html>

<http://www.laoyb.com/viewthread.php?tid=890> Good

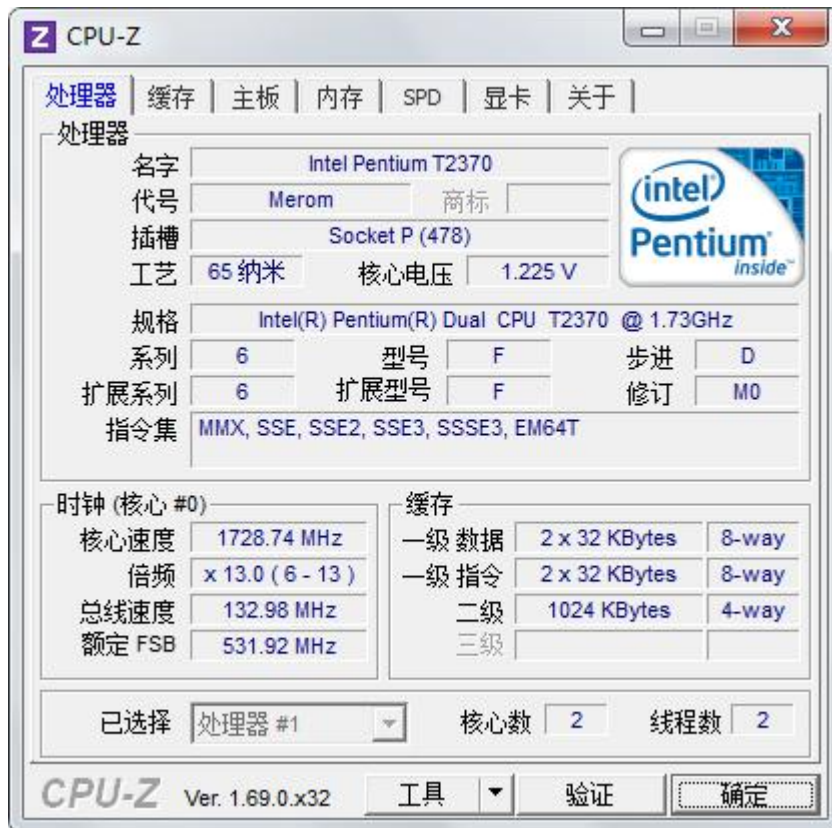
http://blog.163.com/hugh_h_h/blog/static/47656340201341283225318 Good

1.1 Thinkpad R61i 7732-2EC 本机信息

CPU T2370:

http://ark.intel.com/zh-cn/products/34445/Intel-Pentium-Processor-T2370-1M-Cache-1_73-GHz-533-MHz-FSB

本机信息：







1.2 T7700

http://ark.intel.com/products/29762/intel-core2-duo-processor-t7700-4m-cache-2_40-ghz-800-mhz-fsb

1.3 T8300

http://ark.intel.com/zh-cn/products/33099/Intel-Core2-Duo-Processor-T8300-3M-Cache-2_40-GHz-800-MHz-FSB

1.4 T9300 (√)

http://ark.intel.com/products/33917/Intel-Core2-Duo-Processor-T9300-6M-Cache-2_50-ghz-800-mhz-fsb

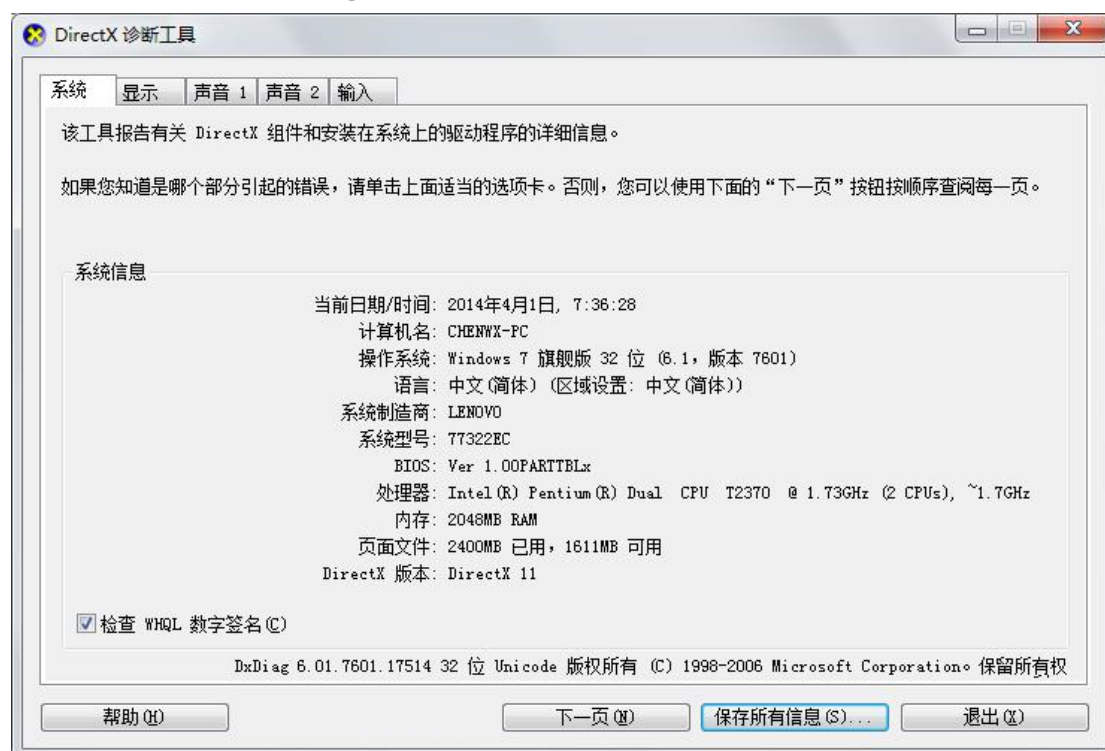
1.5 T9500

http://ark.intel.com/products/33918/Intel-Core2-Duo-Processor-T9500-6M-Cache-2_60-GHz-800-MHz-FSB

2. 更新 BIOS

2.1 查询 BIOS 版本

开始-->运行--> 输入 dxdiag 命令：



从如下网页下载 BIOS 升级文件（搜索“R61i”）（无代理无法下载）：

<http://forum.notebookreview.com/lenovo/459591-t61-x61-sata-ii-1-5-gb-s-cap-willing-pay-solution-8.html#post6501443>

百度云盘：

[http://pan.baidu.com/share/link?shareid=62607&uk=2885683955#dir/path=%2F%E6%88%91%E7%9A%84%E6%96%87%E6%A1%A3%2FDual-IDA_SATA-II_Whitelist_SLIC21_Thermal_Sensing_Error_ThinkPad_T61_T61p_BIOS_\(2.29-1.08\)](http://pan.baidu.com/share/link?shareid=62607&uk=2885683955#dir/path=%2F%E6%88%91%E7%9A%84%E6%96%87%E6%A1%A3%2FDual-IDA_SATA-II_Whitelist_SLIC21_Thermal_Sensing_Error_ThinkPad_T61_T61p_BIOS_(2.29-1.08))

参见下文：

<http://forums.lenovo.com/t5/R-and-L-Series-ThinkPad-Laptops/R61i-8927-A59-supports-SATA-II-3-Gb-s/td-p/330055>

3. 安装 SSD 硬盘到硬盘位

3.1 ThinkPad R61i 7732-2EC 原装硬盘信息

<http://www.cnet.com/products/hgst-travelstar-5k250-hts542512k9sa00-hard-drive-120-gb-sata-150-series/specs/>

Packaged Quantity: 1

Capacity: **120 GB**

Form Factor: 2.5" x 1/8H

Interface: **Serial ATA-150**

Buffer Size: 8 MB

Features: TrueTrack servo technology, Thermal Flyheight Control (TFC), Bulk Data Encryption

Width: **2.8 in => 7.1 cm**

Depth: **3.9 in => 9.9 cm**

Height: **0.4 in => 1.0 cm**

Weight: 3.4 oz => 96.4 g

Manufacturer: Western Digital Corp.

Drive Transfer Rate: 150 MBps

Internal Data Rate: 83.1 MBps

Seek Time: 11 ms (average)

Track-to-Track Seek Time: 1 ms

Average Latency: 5.5 ms

Spindle Speed: 5400 rpm

Start / Stop Cycles: 600,000

Interfaces: **1 x Serial ATA-150 - 7 pin Serial ATA**

Compatible Bays 1 x internal - 2.5" x 1/8H

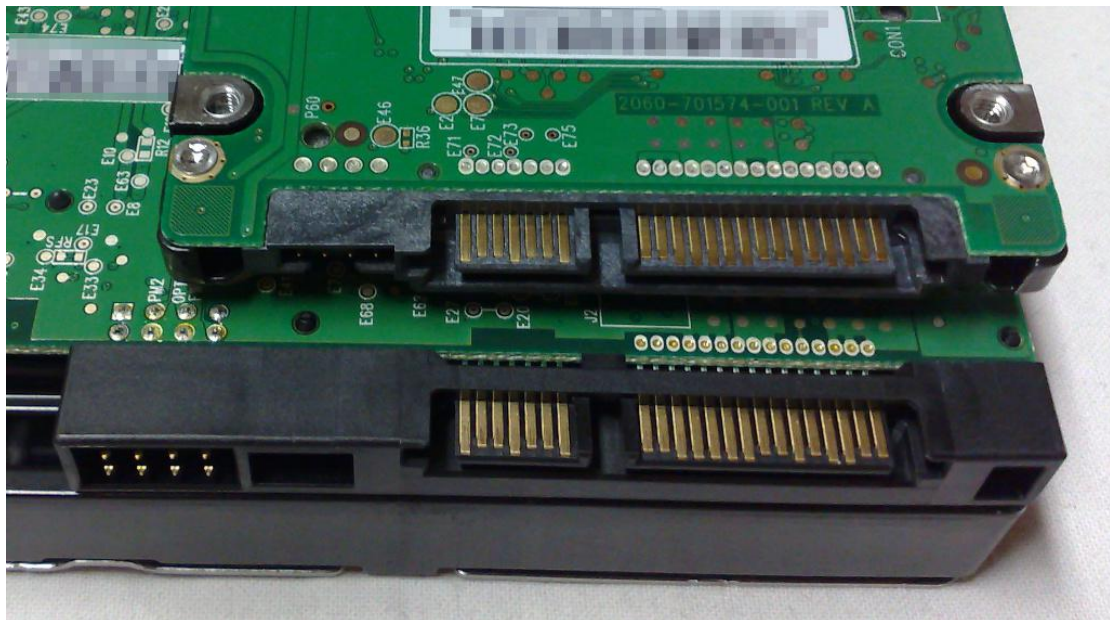
Compliant Standards: RoHS

Min Operating Temperature: 41 °F

Max Operating Temperature: 131 °F

SATA 版本	带宽	速度
SATA 3.0	6Gb/s	600MB/s
SATA 2.0	3Gb/s	300MB/s
SATA 1.0	1.5Gb/s	150MB/s

2.5-inch SATA drive on top of a 3.5-inch SATA drive; close-up of data and power connectors:



EVEST 查看系统信息：

项目	数据
ATA 设备信息	
型号 ID	HITACHI HTS542512K9SA00
序列号	080129BB0202WBJBAY8C
修订	BB2ZC3HP
World Wide Name	5-000CCA-530E1582C
设备类型	SATA
参数	232581 柱面, 16 磁头, 63 扇区/磁道, 512 字节/扇区
LBA 扇区	234441648
缓存	7229 KB (Dual Ported, Read Ahead)
多扇区	16
ECC 字节	4
未格式化容量	114473 MB
ATA 标准	ATA8-ACS

3.2 固态硬盘颗粒的分类

- 说到成本，颗粒的发展也能够从价格表现出来，对于消费级市场来讲，从最早也是最好的 **SLC NADA Flash 颗粒**，到普及范围最广的 **MLC 颗粒**，最后到成本最低也是最具争议的 **TLC 颗粒**。
- **19nm 颗粒**是目前最前端的产品，从而优先选择新品 SSD。

3.3 选购固态硬盘

三星：840 EVO，539.00 元

<http://item.jd.com/958058.html>

浦科特：M5S 系列，599.00 元

<http://item.jd.com/677302.html>

拆下的原装硬盘安装到硬盘盒里，作为移动硬盘使用！

3.4 配置固态硬盘

SSD 用户都要知道：教你 N 大 SSD 使用技巧

http://diy.pconline.com.cn/cpu/study_cpu/1208/2884999_all.html

SSD 固态硬盘优化指南和使用技巧

http://www.enet.com.cn/article/2010/0504/A20100504647515_2.shtml

3.5 养护固态硬盘

- 不要进行硬盘碎处整理
- 禁用 win7 的预读(Superfetch)和快速搜索(Windows Search)功能，在 SSD 平台下这两个功能的实用意义不大，通过禁用这两项功能降低硬盘读写频率
- 刷新固件：三星的 Magician Software

<http://www.samsung.com/global/business/semiconductor/samsungssd/downloads.html>

细数固态硬盘“七宗罪”

http://diy.pconline.com.cn/cpu/study_cpu/1205/2795735.html

4. 升级内存

本机支持 DDR2 667MHz 内存：

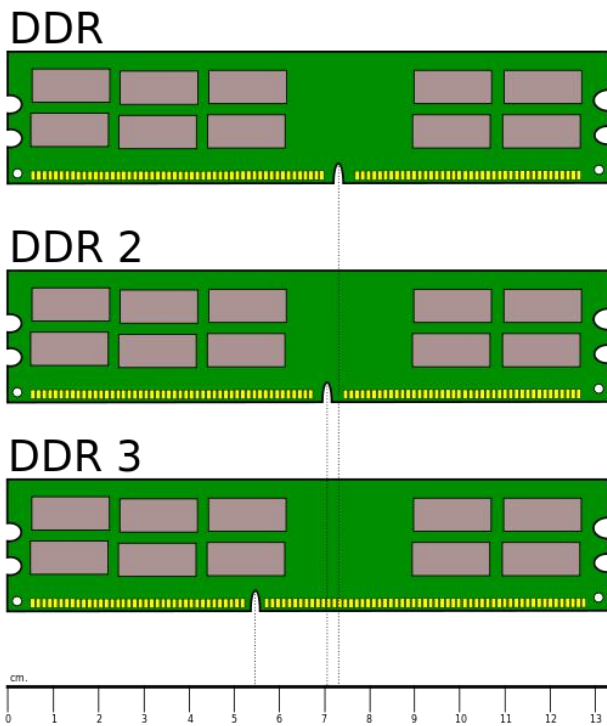


GM965 芯片组支持内存类型：

<http://ark.intel.com/zh-cn/products/29821/Intel-82GM965-Graphics-and-Memory-Controller>

最大内存大小（取决于内存类型）	4 GB
内存类型	DDR2-533 / DDR2-667
内存通道数	2
物理地址扩展	36-bit
ECC 内存支持	No

DDR、DDR2、DDR3 标准的内存条互不兼容：



三星原厂 DDR2 2G 800 PC2-6400S 笔记本内存条 兼容 667 送螺丝刀：153.00

http://detail.tmall.com/item.htm?spm=a220m.1000858.1000725.9.wH67JA&id=20743059651&sku=20105:21401;122216412:75938830;122216608:21941&user_id=1644733587&is_b=1&cat_id=50024548&q=DDR2&rn=0e326d02ac275fdad383ad4aa95c4820

安装 Tieto 内存 (Hynix 2GB 2Rx8 PC2-6400S-666-12) 后：



DDR2规格	传输标准	核心频率	总线频率	等效传输频率	数据传输率
DDR2 400	PC2 3200	100MHz	200MHz	400MHz	3200MB/s
DDR2 533	PC2 4300	133MHz	266MHz	533MHz	4300MB/s
DDR2 667	PC2 5300	166MHz	333MHz	667MHz	5300MB/s
DDR2 800	PC2 6400	200MHz	400MHz	800MHz	6400MB/s

5. 安装操作系统

使用 UltraISO 制作 Windows 7 U 盘启动盘，用于安装 Windows 7 64-bit 系统。

安装完系统后，立刻升级操作系统补丁；然后创建系统还原点。

6. 安装应用软件

安装驱动程序：

- Thinkpad

安装如下应用软件：

- Google Chrome (Proxy SwitchySharp 1.10.4, Xmarks Bookmark Sync 1.0.28)
- 搜狗拼音输入法
- Avast
- Tools
 - 迅雷无广告版
 - GoAgent
 - Source Insight
 - KMPlayer
- Microsoft Office 2010, Visio 2010
- Notepad++
- 7-zip
- CCleaner
- Unlocker
- Picpick
- Beyond Compare 3
- VirtualBox
- PDF-XChange 4 Pro
- XMind
- 360 云盘同步版
- 福昕阅读器
- 金山词霸

- Skype
- QQ
- PPLive
- CNTV
- 网易云音乐
- 招行个人银行专业版
- 山东省农村信用社 UKey 管理工具
- Paint.NET

安装完成后，创建系统还原点。

Firefox 附加组件：

