

绿盟+

2013/04 总第 020

NSFOCUS



生活版 ▶▶ 与 安 全 人 士 分 享 精 神 生 活

Share spiritual life with security professionals

2013 新的开始

轩尼诗——
骑士精神

相声小杂烩

小奶爸的小家伙



主办：绿盟科技
策划：绿盟内刊编委会
地址：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层
邮编：100089
电话：(010)6843 8880-8662
传真：(010)6872 8708
网址：www.nsfocus.com

Nsmagazine@nsfocus.com

2013/04 总第 020

绿盟+
NSFOCUS+

© 2013 绿盟科技

本刊图片与文字未经相关版权所有人书面批准，一概不得以任何形式、方法转载或使用。本刊保留所有版权。

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息，请访问WWW.NSFOCUS.COM

目录 CONTENTS

专题 TOPIC	2013 新的开始		2
	记我的第一次北马全程	李晨	4
	当我谈跑步时，我谈谈脚如何落地	沈继业	6
	一个人的上马	张念东	11
时尚 FASHION	佳酿人生	杜用 等	14
	相声小杂烩	申军利	32
	羽毛翻飞	洪海 等	36
我图我秀 SHOW BAR	推荐一款骑行口罩 等	王欢 等	46
旅游 TRAVEL	丽江时光	尹星	48
感悟 EMOTION	五湖四海宝宝养成大串烧	淡卫华 等	52
	新年上班先拜神	任彤	66
读书 READ	一生伏首拜阳明	白雷	68
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览		72



2013新的开始

——2012 年度总结表彰大会暨 2013 年新春联欢会纪实

瑞雪兆丰年，2012 年度总结表彰大会伴着飘舞的飞雪在热烈的掌声中拉开帷幕。各线领导分别对 2012 年的工作进行了总结汇报，同时展望 2013 年工作。

这一年，通过大家的辛勤工作与忘我的拼搏，公司业务稳步发展，同时海外市场也取得了突破性进展，这使得绿盟科技在成为国际领先的信息安全企业的路上又迈出了坚

实的一步。产品的规划与推广、品牌的推广

领域进行积极的研究探索。工作总结之后，进行了 2012 年表彰颁奖环节。勤耕不辍，天道酬勤，只有每个人都付出努力并在团队中团结协作，才能真正享受收获时的喜悦。

一段活力四射的开场舞拉开了 2013 年新春联欢会的大幕，台上动感的舞步调动着台下同事们热情，整个会场一下子就变得

俏皮可爱的舞蹈，员工的可爱宝贝送上一段儿童舞。北京分公司也不甘示弱，带来了轻喜剧和诙谐的舞蹈《I'll Be Back》。最后压轴出场的是绿盟科技话剧社的独幕剧《群猴》，入木三分的表演让所有人都大饱眼福。联欢会当然少不了激动人心的抽奖环节，今年 50% 的中奖率让许多同事乐得合不拢嘴。

新春来临之际，来自国内各分支机构及



实的一步。产品的规划与推广、品牌的推广与营销无疑也为公司的发展插上了腾飞的翅膀。未来，我们依然会致力于跟踪国内外最新网络安全漏洞研究动向，持续开展漏洞分析和挖掘等安全专项研究，不断提高专业领域的技术水平。同时，也会在云安全和虚拟化安全、安全即服务（SaaS）等前沿安全

火热起来。一段由九零后公司新人为大家带来的相声《学聋哑》，让同事们笑得前仰后合，表演水平完全可以与专业演员媲美。绿盟科技乐队的表演更是高潮迭起，经过两年的成长发展，乐队已经日渐壮大，四首曲目给大家带来了不同的感受。精彩纷呈的节目令人目不暇接，研发的姑娘们为大家献上

海外子公司的同事们也纷纷送来祝福，预祝公司所有的兄弟姐妹们新春吉祥如意、事业兴旺发达、阖家幸福安康！

金蛇银舞庆欢年，龙去蛇来岁吉祥。2012 年，绿盟人依然坚定、自信地向着既定目标努力奋进；2013 年，让我们满怀信心 and 希望，承载着新的梦想，共同创造更加美好的未来！



记我的第一次北马全程

文/李晨 （绿盟科技 北京总部）

3 小时 50 分 01 秒，曾以为跑马拉松是一件遥不可及的事情，而我做到了，2012 年 11 月 25 日，用自己的双脚丈量 42.195 千米。

2011 年参加过一次北马半程，当时就为了去凑个热闹。如果跑不动，就准备在 10 千米那儿直接跑回家，结果在路上跑跑停停，到半程终点也没觉得特别累，因此对自己有了信心。架不住公司各位大侠的忽悠和鼓励，决定第二年好好锻炼，进军北马全程。

开始锻炼!

从 2012 年 4 月份开始与公司长跑队的同事们在下班后一起沿着昆玉河夜跑。刚开始的时候自己跑的很慢，坚持的距离也比较短，基本跟着大伙跑 3、4 千米后，自己就掉队了，然后再半放松地溜达着回公司。随着锻炼次数的增加，尤其是大家一起一路有说有笑互相鼓励，我的训练效果很明显，大概一个多月后，也能咬咬牙一口气跟着大伙跑个 10 千米，并

且自己也利用周末的时间一个人在玉渊潭公园沿着湖边跑跑。从刚开始向长跑队刘指导请教长跑的姿势、装备和注意事项，到2个月后自己能够独自跑完25千米的距离，感觉跑步就是一个不断超越自己的过程，每次跑完都能够体味到一种达成目标的成就感。

跟随着公司长跑队大半年坚持不懈的训练，终于迎来了人生第一次的马拉松全程。开赛前一天还有点小紧张，晚上基本没睡着，第二天一大早就奔向起点去寻找公司绿色的大旗。

开跑了!

在前半程的过程中，我们几位同事保持着一样的速度，由于我的心态是重在参与，没有对自己设立目标，再加上有刘指导陪跑，因此刚开始我们跑的都很轻松，大伙一路有说有笑。在完成半程的距离后，我们都还非常轻松地一边喝水一边与公司补给站的同事有说有笑的聊天。

重新上路!

最后21千米，真正考验毅力与体力的时刻到了。随着距离的增加，体力也逐渐下降，跑到30千米的那个补给站我已经感觉



有些吃力，吃了补给站Star递上来的能量胶，休息了一小会，稍微缓过来一些，然后再与刘指导一起出发完成最后的12千米。可是身体这时突然出现了小状况，整个右腿无法弯曲，几乎是蹭着地面往前挪动。也许这就是传说中的马拉松鬼门关，由于第一次遇到这种情景，当时真担心身体会承受不住，不再向前奔跑的想法已在我脑海里绵延。

“没事，主要是天气太冷，刚站在那儿喝水，停下来这几分钟肌肉就变僵硬了，我陪你慢慢往前溜达，一会就好了。如果实在不行，咱们靠路边拉伸一下肌肉。”刘指导在旁边不断地给予鼓励，陪着我慢慢的跑。拖着腿大概慢跑2公里后，右腿逐渐恢复，身体的疲惫感也似乎在逐渐地消失。最后围绕奥森公园的5公里，似乎身体已经感觉不



到任何疲惫，摆臂，抬腿，一路向前。

3小时50分01秒，与刘指导一起跨过42.195千米处的终点线。

长跑更多的是挑战自己的心理，而不是体能，它能够磨练一个人的意志，使人不再轻言放弃。通过长跑，我感受到了运动的快乐，每一次长跑都是一次超越自我的过程，让我更加坚韧，也深深体会到在付出艰辛后达到目标的喜悦。

最后，感谢公司里一起跑步的同事们，没有你们一路鼓励与陪伴，我不可能接触并喜欢上这项运动。感谢在北马当天各个路段提供补给的公司志愿者，在凛冽的寒风中，一路为我们加油呐喊。最后特别感谢长跑队的刘指导，在我锻炼过程中给予各种帮助，教我控制配速，给我鼓励，一路陪伴我跑完全程。



当我谈跑步时， 我谈谈脚如何落地

文/沈继业 （绿盟科技 北京总部）

跑步时，脚如何落地？

这个问题看似简单，但在跑友中争论来争论去，似乎也没有一个明确的说法。

为了把问题讨论清楚，我们先定义一下什么是跑步中的脚落地——落地是指腾空脚落下接触地面，经过缓冲和支撑环节，再到蹬离地面的一系列过程。

简单归纳一下，跑步时脚落地无非三种方式：

前脚掌落地：前脚掌先接触地面，快速过渡到全脚掌支撑，然后蹬离地面；

全脚掌落地：前脚掌和脚后跟同时接触地面，经支撑后蹬离地面；

脚跟落地：脚后跟先接触地面，滚动过渡到全脚掌支撑，然后蹬离地面。

为讨论方便，我们这里主要比较前脚掌落地和脚跟落地这两种方式的差异。

根据一些跑步比赛的照片分析，国内业余马拉松高手中，贵哥、田玉桥和子尘等采用了前脚掌或是全脚掌的落地方式。



贵哥的高频跑独树一帜
(2012 北马 2:52:26)



时不常就坦胸露背得瑟一下腱子肉的子尘
(2012 上马 2:44:43)



一脸严肃的田玉桥在奥森训练
(2011 北马 2:37:07)

但也有一些业余跑马高手采用了脚跟落地的方式，比如荒城和运艳桥。



以训练严谨刻苦兼妙笔生花著称的荒城
(2012 北马 2:53:34)



总是想着把健身房跑步机跑冒烟的运艳桥
(2012 北马 2:33:04)



2004 年雅典奥运会 10000 米冠军邢慧娜
更是非常明显的脚跟落地

脚掌落地方式和脚跟落地方式到底孰优孰劣？从右图我们可以看出两种落地方式的形成原因和动作上的主要差别。

前脚掌落地方式的主要特点：

1. 身体要有一定角度的前倾，利用重力来获得一些外部推进力；
2. 落地时肩部、臀部和脚踝尽量保持在一条直线上；
3. 脚掌落地点在臀部与膝盖形成的直线



前脚掌落地（上）和脚跟落地（下）的分解动作

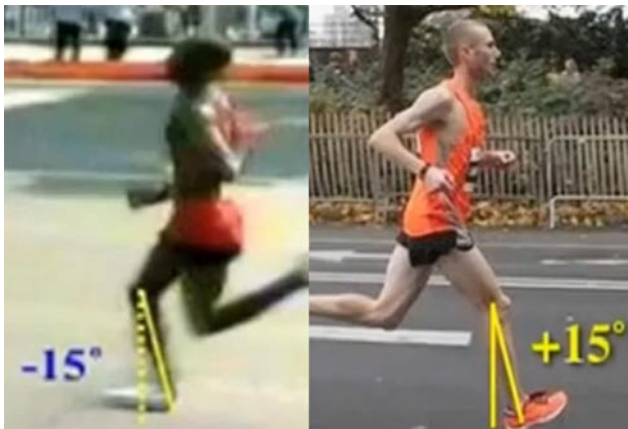
之后;

- 4. 膝盖在落地过程中保持弯曲;
- 5. 在落地过程中动能损失较小。

脚跟落地方式的主要特点:

- 1. 脚落在身体前面较远处;
- 2. 落地时膝盖是直的, 没有缓冲, 胫骨和膝盖受力大, 易受伤;
- 3. 经常会伴有髌部塌陷情况;
- 4. 落地脚用于支持的时间较长;
- 5. 落地时对身体产生了瞬间的制动, 影响跑速。

下图中可以更清晰地看到两种落地方式的差异。



采用前脚掌或脚跟落地方式, 对身体相关部位造成不同的负荷, 下表从身体负荷和能量损失角度比较了两种落地法的差异, 对于体重较大的跑者来说, 这些负荷会更加明显。

	前脚掌落地	全脚掌落地	脚跟落地
前脚掌负荷	较大	适中	较小
脚踝负荷	较大	适中	较小
胫骨负荷	较小	适中	较大
腓肠肌负荷	较大	适中	较小
膝盖负荷	较小	适中	较大
股四头肌负荷	较小	适中	较大
步长	较小	适中	较大
步频	较高	适中	较低
能量损失	较少	适中	较大

那么问题来了, 到底采用哪种落地方法更好呢? 脚跟落地方式是从行走方式自然过渡而形成的跑步方式, 但由于脚跟落地形成的制动效果以及对胫骨和膝盖的高负荷, 不得不说这种方式不是很适宜进行速度较快的奔跑, 因此我的建议是:

如果奔跑速度慢于 7 分钟 / 千米, 也就是马拉松成绩在 5 小时以上者, 采用什么落地方法不是很原则, 可以自己感觉怎么舒服就怎么跑。



如果奔跑速度介于 5 分钟 / 千米和 7 分钟 / 千米，也就是马拉松成绩在 3.5 小时和 5 小时之间，可以采用全脚掌落地法，既能保持一定的速度，也不会给身体带来非常大的负荷。

如果奔跑速度快于 5 分钟 / 千米，也就是马拉松成绩在 3.5 小时以内，建议一定要采用前脚掌落地方式，在运动过程中尽量减小动能损失，保持较高的奔跑速度，同时也能减轻对胫骨和膝盖造成的损害。

天生就会跑的非洲黑人兄弟们绝大多数采用了前脚掌落地的方式，他们征战世界各地的大小马拉松赛事，基本上做到了不让比赛奖金旁落他人。

参考资料:

1. 跑步训练技巧 1 Running Technique part 1
http://v.youku.com/v_show/id_XNDUxNjg2MjY4.html
2. 跑步训练技巧 2 Best Running Technique part 2
http://v.youku.com/v_show/id_XNDUxNjk0Mzk2.html
3. 跑步，该怎么跑？跑步正确姿势，提高跑步训练
http://v.youku.com/v_show/id_XNDQzNjc4NjY4.html
4. Bad Running Technique Analysis （不正确的跑步技巧）
http://v.youku.com/v_show/id_XNDYyOTA4Mjc2.html



一个人的上马

文/张念东 (绿盟科技 北京总部)

上马之前，一直很犹豫跑还是不跑。北马之前三天，感冒了，扭扭捏捏想放弃北马，又觉着公司这么多同事一起，这热闹咱得赶，每天大把吃药，感冒药吃完吃补药，争取在周六把感冒大姐赶出家门。结果周六晚上，大姐闹的更凶了，虚汗直冒，已经收拾好比赛号码、第二天要带的衣服，我还是决定放弃了。匆匆赶回南京，金陵温润的空气，似

话，说在公司楼下和终点都安排了接应。我能用爱恨交织形容一下我当时的心情吗？得，硬着头皮上吧。

周六晚捏脚，刮痧，舒筋活血，还碰上那个练中长跑的黑龙江小伙，跟我说，哥，没事，我们那会感冒了照练，跑得还快呢。听的我热血沸腾，回去蒙头睡了一觉，四点醒来的时候，除了乏力、嗓子有点痒以外，感觉没

响，估计车里哥们吓坏了，居然发动车要开走，差点被大家抬起来扔了。就这样闹哄哄的，我站在了起点，做好了最坏的打算，坚持到公司楼下，照相，跟大伙说不用去终点了。

一起跑，跟上了美津浓 430 兔子，狂咳嗽了几分钟之后身体热了，感觉好了很多。实在压不住自己的节奏，往前赶了一会，居然还有 420 的兔子，行，就他吧！这小伙



乎让我感觉好多了，周三换好衣服，上玄武湖拉了一圈，回来就瞎了，发烧，咳嗽，急火攻心，周五去上海的火车上，跑厕所换了两件内衣都湿透了。

躺在酒店的床上，我想要不算了吧，这情况想刷 PB 肯定没戏了，能不能坚持到终点都成问题，微博都不敢发，打算去起点照张相就撤了。这时候接到 ARROW 一个电

那么沉了。出门打车直奔陈毅广场。

预报多云，天还是密密实实地下着，下车没几步就浇透了。本次上马，可能是更换赞助商，起点组织的异常混乱，尤其是存包车，摆在附近的几个里弄里，有挤着进去存包的，有存完包往外挤的，有躲在车后边方便的，还有一辆大奔驰不知道从哪开进了人堆里，挤在旁边的跑友把机器盖子拍的啪啪作

绑个气球，节奏不错，我也不紧不慢地跟了下去，时刻关注自己的体能，心想怎么着也得坚持到公司楼下。这样忐忑地跑着，居然越跑越舒适，几次动了想快一点的念头。13KM，老远就看见周姐拿着公司的大旗，我紧跑两步过去扛了一面绿的，也没听清周姐跟我说了什么。跟着 420 跑团一路下去，15KM 之后基本是在公司楼下，黄浦江边折



返三次，如果明年还是这个线路，推荐公司跑友来跑，补给很方便。期间碰到路对面330跑团石砚秀，心想要是不感冒我应该在一大堆里，不免心生惆怅。

后半程一直很顺利，第三次折返通过30KM后，我想完赛应该问题不大了，再坚持五公里，后边不行就走吧。可是过了35KM，居然连撞墙的感觉都没有，40KM之后，还琢磨着是不是来个冲刺，想想还是算了，已经这样了，顺利安全完赛吧。举着公司的大旗跑过终点，4:20:19，和公司同事照

了几张相，上马结束，2012马拉松季结束。

从2009年开始跑马，已经四年了，对于马拉松，每次都有一些不一样的体会，今年对我来说，有以下三点：

1. 对于一项艰巨的任务，想要完成，每一个环节都不能放松，平时练的再好，比赛前疏忽感冒，一切前功尽弃，就像投标错过时间一样极度懊恼。

2. 资源有限的前提下，坚决删除次要目标，力保主要目标，伤十指不如断一指，如果不是犹犹豫豫又想北马，又想上马，可能

上马前可以恢复的很好，冲刺最佳。

3. 凡事贵在坚持，尽管有那么多的不如意，只要从起点出发，一路坚持，或许就可以达到终点。

人生就像一场马拉松，因为马拉松这项运动的超长距离、超长时间，每一次奔跑都像是完成了一次迷你的人生，从中折射很多道理，因为我们用脚步艰难丈量过，或许更容易在我们的人生旅程中被感悟，被理解，被运用，当然，这需要参与其中，而不是作为一个观众。

佳酿人生

酒是一种礼仪，一种气氛，一种情趣，一种心境，各种妙趣唯
有饮者自己体悟，或熏然陶醉，或黯然神伤，或欣然开怀，或怡然自得。
论酒、调酒、酿酒、品酒，绿盟人也有自己的观点与态度。





轩尼诗——骑士精神

文/杜用 （绿盟科技 上海分公司）

如果说汾酒让您想到了杏花雨中的村落，糯米酒让您想到了举杯邀刘十九同饮的白乐天，那么“洋酒”是不是让您与“洋火”（火柴）、“洋油”（煤油）这些舶来品名词一样感觉疏离？事实上，与其他湮没在历史长河中的名词不同，洋酒在中国落地生根，培养出了一大批忠实的拥趸。究竟什么酒是洋酒？有哪些品牌？不同的品牌又产自哪里？这些酒背后又代表着什么样的文化？

按照国际标准，可以从四个要素对酒进行分类，即制作原料（水果、谷物、甘蔗）、饮酒时机（餐前、佐餐、餐后、特饮）、酒精含量（低度、中度、高度）、制作工艺（发酵、蒸馏、精炼与综合再制）。如果以制作原料来划分，那么伏特加、白兰地、朗姆、威士忌、金酒、特其拉酒构成了“洋酒”中的六大品类。

俄罗斯的神——Vodka

《俄罗斯美女》的作者维克多·叶罗菲耶夫说：“其他国家的人们是喝酒，在俄罗斯不是喝酒，我们喝的不是伏特加，我们正在喝的是我们的灵魂和精神。”

伏特加作为俄罗斯文化的代名词，有着最原始纯粹的浓烈与“粗俗”。“举杯邀明月，对影成三人”，这么文雅的邀月共饮是不会出



现在俄罗斯人的文化中的。俄罗斯人最喜欢的是一口干掉，而非小酌、浅酌，国人常说看一个人的性格就看酒场的表现，这种简单的饮酒方式正是俄罗斯民族性格的投影。

可以说俄罗斯民族的荣辱兴衰都与伏特加有关。相传，15 世纪的克林姆林宫“奇迹”修道院 (Chudov) 里的修士用黑麦、小麦和山泉水造出了一种“消毒液”，而一名修士偷喝了消毒液并因此让它流行起来，因为这个

故事所饱含的隐喻性是首都、上帝、奇迹。因而在 17 世纪东正教毁掉了一切与伏特加身世相关的资料，宣布其为“恶魔的发明”。

1812 年，拿破仑亲率 60 万大军渡过涅曼河东征俄国，六个月后伤亡被俘近 50 万人，并最终导致拿破仑帝国的覆亡。俄罗斯人称之为：“白兰地见底的法国人败给了伏特加无尽的俄国人。”零下 30 多度的酷寒中，伏特



加为士兵提供了温暖与战斗的勇气。无独有偶，二战期间，苏联士兵便是靠着“战前 100 克的伏特加”和“喀秋莎火箭炮”击碎了纳粹德国的侵略。20 世纪，列宁废除“禁酒令”赢得俄罗斯民众的心，1992 年，叶利钦废止对伏特加销售的国家垄断权，却因为酒业案的频发在次年恢复了伏特加销售的国家垄断，这已经是俄罗斯历史上的第六次对伏特加销售垄断权的废止与恢复。

伏特加酒是蒸馏酒的代表，传统的酿造工艺是将黑麦、大麦、马铃薯或玉米等谷物原料通过精馏法馏出酒度高达 96% 的原酒，然后利用盛有白桦活性炭的过滤槽缓慢过滤以吸附酒液中的杂质，在经过 8 小时以上的过滤后，利用蒸馏水稀释至酒度 40-50% 而成。品质最好的伏特加一般由单一原料精馏，且经过多次蒸馏和过滤而来。



作为伏特加的故乡，俄罗斯和波兰是伏特加的主要两大产国，二战前伏特加的制作工艺流传到美国，美国也成为了伏特加的一个主要产地。现在德国、芬兰、日本、波兰均能酿制优质的伏特加。

知名的伏特加品牌有 Graylag Goose (灰雁)、Bereginka (波尔卡金)、Etalon (艾达龙)、Absolut (绝对)、SKYY (深蓝)、Stolichnaya (苏联红牌) 等。苏联红牌曾经作为前苏联的国

酒与中国的茅台互赠，Bloody Mary（血腥玛丽）就是以伏特加与番茄汁调出鲜血的颜色，再加上柠檬片和芹菜根为装饰而成。

燃烧的葡萄酒——Brandy

以“自由、平等、博爱”为国家格言的法兰西（第五）共和国不仅出产世界上最奢华的时装、香水、化妆品，诞生了巴尔扎克、大仲马、雨果等文学巨匠，也出产这个世界上最奢华美丽的白兰地。法国得天独厚的土壤与气候，让世人瞠目结舌的葡萄种植面积（818, 000公顷）和高达 46 亿升的酿酒能力让他成为白兰地的王国。

12 世纪的法国干邑镇，得益于阳光、土壤和湿度出产的优质葡萄，其酿制的葡萄酒已经远销欧洲各地，外国商船时常到干邑购买葡萄酒。到了 16 世纪中叶，为了减少海运时的占用空间以及出口税金，干邑的酒商们把葡萄酒进行蒸馏浓缩，到了输出国的厂商再兑水进行出售，这种蒸馏后制成的酒就是荷兰人称之为“Brandewijn”的早期法国白兰地。1701 年法国卷入“西班牙王位战争”，法国白兰地遭到了禁运，酒商们不得不将白兰地进行妥善的贮藏，于是他们用干邑盛产的橡木



制成酒桶进行储藏。1704 年战争结束，酒商们意外地发现本来无色无味的白兰地竟然变成了美丽的琥珀色，酒没有变质反而更加香醇。于是酒商们就改变了制作流程，利用橡木桶贮藏成为了干邑白兰地的重要制作程序。后来，这种制作工艺流传到全世界，这就是白兰地的由来。

如今，法国有干邑、雅文邑两大著名的白兰地产区。国人常提到的 X.O. 就是指干邑出产的蕴藏期超过八年的白兰地。干邑白兰地通过蕴藏年份来区分，不少于两年的是 3-STAR，不少于 4 年的是 V.S.O.P，不少于 6 年的是 Napoleon，超过 8 年的是 X.O.。干邑白兰地的最美年份为 25-45 年，所以现在最好年份的干邑白兰地应该产自 1968

年 -1998 年间。雅文邑是法国另外一个著名产地，早在 1411 年雅文邑就利用蒸馏法生产白兰地。干邑与雅文邑白兰地不同之处在于：在蒸馏程序与酒桶材料方面，干邑是初次蒸馏与二次蒸馏连续进行，而雅文邑则是分开进行的；在酒桶木材的选择上，干邑使用 Limousin Oak；从而雅文邑使用 Black Oak。口感上来看，雅文邑的白兰地香味更浓，更具有阳刚味道。

干邑白兰地中以 Remy Martin（人头马）、Martell（马爹利）、Hennessy（轩尼诗）、Courvoisier（拿破仑）最为有名，雅文邑白兰地中则是 Castagnon（卡斯塔浓）、Chabot（嘉宝）、Janneau（珍妮）为世人熟知。历经三代酿酒师才能出厂的 Louis XIII（路易十三）就是干邑白兰地中的王者。

海盗之酒—Rum

灵隐禅茶出自杭州灵隐景区稽留峰下，由灵隐寺的僧人亲自栽种，这种将修行与耕作结合的禅修让茶叶充满了禅意，而朗姆酒这种在大西洋水手、加勒比海海盗、海军之间流行的烈酒就如同他们的生活一样，充满了惊涛骇浪般的激烈与游走生死之间的刺激。

朗姆酒被认为发源于加勒比海地区的巴巴多斯或波多黎各。16 世纪，哥伦布的环球航行为西印度群岛带来了制糖甘蔗，加勒比海充足的阳光、丰富的雨水和潮热的气候非常适合甘蔗生长。于是制糖业在当地蓬勃地发展开来，当时采用的制糖方法是通过蒸发甘蔗汁中的水分使蔗糖结晶化，但这种方法会残留一些高分子残液——糖蜜。人们把糖蜜和甘蔗汁放在一起蒸馏就形成了蒸馏酒。最初这种甘蔗酒只在甘蔗园的奴隶之间流行，后来随着蒸馏工艺的改进，朗姆酒的口味也愈发清爽。

因为原料的廉价（制糖剩下的副产品），不需要储存期（即酿即卖），所以深受生活在艰苦环境的水手和海盗的青睐。18 世纪，朗姆酒因能治愈长期海上生活引发的坏血病而成为英国海军的配给品。1740 年，海军上将爱德华·弗农将朗姆酒掺水以防止手下将士喝醉，水兵们以其外号“Old Grog”将这种掺水朗姆酒命名为“GroG”。1803 年，拿破仑与反法同盟爆发战争，拿破仑计划进军英国本土，联合西班牙海军与英国海军周旋，1805 年在西班牙特拉法加角外海决战，法西联合



舰队遭受决定性打击，主帅以及 21 艘战舰被俘，从此法国海军精锐尽失，一蹶不振。但不幸的是，英军主帅霍雷肖·纳尔逊中将在战斗中阵亡，海军为了防腐将他的遗体以朗姆酒浸渍运返本国，所以朗姆酒也被称为“纳尔逊之血”。

朗姆酒以颜色可划分为 Silver Rum、Gold Rum、Dark Rum，主要的产区为西印度群岛的古巴、牙买加、波多黎各等国家以及英国。其中产自古巴的 Havana Club（哈瓦那俱乐部）、Bacardi（百家得）、来自英国的 Captain Morgan（摩根船长）和产自多米

尼加的 Ron Barcelo（巴塞洛）都是朗姆酒中的著名品牌。在朗姆酒的原产地，人们喜欢品味纯的朗姆酒，但在美国朗姆酒常被用来调制鸡尾酒，而法国人则利用朗姆酒的独特香味来烹调法国大餐。许多冰淇淋、甜品、蛋糕都以朗姆酒为原料制作，哈根达斯的朗姆球就是其中的代表。

加勒比海盗中步履凌乱的杰克船长也许就是朗姆酒最好的诠释：放浪不羁，亦正亦邪，自由自在。

生命之水——Whisky

翻开欧洲的历史，您就会发现宗教在它

漫长的历史发展中占据了很大的篇幅，修士作为与神最近的人，不仅掌握了人的思想，也掌握了丰富的知识与技能。许多新事物都来自修士，有关威士忌酿造的最早文字记录就是 1494 年的苏格兰修士 John Cor 酿制的 35 箱威士忌。古代凯尔特人将这种酒称之为“生命之水”。

但神权与王权的交锋永无休止。《勇敢的心》中的苏格兰人民反抗英格兰入侵就反映了这段历史。1534 年的英格兰新教徒摧毁了几乎所有的苏格兰修道院，“无家可归”的教士们将威士忌的酿造技术带入了民间，从此威士忌就在苏格兰传播开来。

17 世纪中期官方开始对威士忌征税，高额的税收让威士忌的私酿发展起来，为了逃避官方的追查，苏格兰人将酒厂藏匿于高地，因为高地便于隐藏不易暴露，所以至今苏格兰的高地威士忌酒厂有 100 家之多，而低地只有 4 家。直到现在，高地威士忌酒厂的产量仍然占据了苏格兰威士忌中 70% 的份额。Ballantine's(百龄坛)、Chivas Regal(芝华士)、Cutty Sark(帆船)、Johnnie Walker、Macallan(麦卡伦)等是苏格兰威士忌中的佼



佼者。根据原料和酿造方法来区分，苏格兰威士忌可分为纯麦芽威士忌、谷物威士忌和兑合威士忌。市场上销售的威士忌绝大多数都是兑合威士忌。

与苏格兰相距不远的爱尔兰也曾经是威士忌的重要产国，当初甚至比苏格兰威士忌更受欢迎，但第一次世界大战、1922 年爱尔兰脱离英国统治后遭受的销售禁令以及美国的“禁酒法案”导致二战后爱尔兰政府就关闭了所有的酒厂。虽然 1989 年爱尔兰的几大

酒厂联合组建了爱尔兰惟一的威士忌酿酒公司，如今只有这家酒厂生产的威士忌作为爱尔兰威士忌的代表在市场销售。

18 世纪大量欧洲移民涌入北美大陆追寻“美国梦”，其中来自爱尔兰和苏格兰的移民开始在美国创建了家庭式的酿酒作坊，从事威士忌的酿造。而在“淘金热”时期的西迁过程中，威士忌的酿造者发现肯塔基州的波本镇出产的玉米蒸馏出来的威士忌酒香浓郁，口感醇厚，具有如琥珀般的华丽颜色。从此

Bourbon Whisky 就成为了美国威士忌的代名词。如此，美国已经成为了世界上最大的威士忌消费国，每年人均饮用 16 瓶威士忌。Jack Daniels (杰克·丹尼) 是美国第一家注册的蒸馏酒厂，也是美国威士忌销量最高的厂商。此外，Old Tylor (老泰勒)、Four Roses (四朵玫瑰)、Bartts' s (巴特斯) 都是华丽甘醇的美国威士忌中的著名品牌。

18 世纪著名的苏格兰诗人 Robert Burns 曾在诗中说道：“威士忌总是与自由结伴而行”，这位生于苏格兰倍受外族侵袭时代的农民诗人给了威士忌如此的赞美。“自由”就是威士忌带来的感觉！

GIN& Tequila

就如同茅台镇的人很少去喝汾酒一样，英国人对于金酒的偏爱和墨西哥人对龙舌兰酒的狂热都带有鲜明的地域特色。

16 世纪荷兰病理学家法兰西斯·西尔维乌斯博士 (Dr. Franciscus Sylvius) 在莱登大学 (Leiden) 为了制造药物而发明了金酒的配方。与西尔维乌斯博士同时代的荷兰人路卡斯·博斯 (Lucas Bols) 前瞻地看出这种配方在商业上的可能价值，在原本的金酒配方里



面加入了一些糖，制造出口味更甜、更容易被接受的金酒。

1575 年，博斯在荷兰斯奇丹 (Schiedam) 建立了博斯酒厂 (Bols)，直到今日博斯酒厂仍然是荷兰式金酒的主要厂商，也是这种杜松子酒商业化生产的先驱。真正让金酒蓬勃发展的时代在英 - 荷联合王国跟法国之间的战争期间，威廉三世下令抵制法国进口的葡萄酒与白兰地，并且使用英格兰本土的谷物制造烈酒就可以得到免税权，英国自此跃升为最重要的金酒生产国，甚至较发源地的荷兰更青出于蓝。

如今金酒的主要产地是荷兰和英国，代表品牌有 Bokma (波马)、Beefeater (英国士兵)、Gordon' s Dry (哥顿)、Bols (博斯)、

Bombay (孟买金酒)。Pink Lady (粉红女郎) 就是以金酒为主要成分调配的鸡尾酒的代表。

与威士忌、金酒这种伴随着战争、移民而飘洋过海发展的酒不同的是，Tequila 就如同中国的茅台、汾酒一样一直都在一个不变的区域生产。墨西哥特产的龙舌兰 (芦荟) 是特奇拉酒的原料，相传特奇拉酒诞生于 18 世纪的一场火山爆发，火山爆发烧焦的龙舌兰被发现具有一种带有巧克力色泽、香草香味的液体，这就是龙舌兰酒的由来。

由于原料的特殊性和产地的特定性，特奇拉酒在漫长的发展过程中一直被墨西哥人所钟爱，OLMECA(奥美嘉)、白金武士是特奇拉酒的代表品牌。长岛冰茶、第一滴血都是以特奇拉酒调配的鸡尾酒中的代表酒。

伏特加、威士忌、白兰地、朗姆、金酒、特奇拉酒这六大类酒构成了“洋酒”。当我们静下心来去品味它们的历史就不难发现，这些酒并不是简简单单的辛辣液体，也不是这种辛辣所带来的刺激感，而是背后的自由、狂放、粗犷与浪漫，正如杜牧在《遣怀》中所写的“落魄江湖载酒行，楚腰纤细掌中轻。十年一觉扬州梦，赢得青楼薄幸名。”



Cocktail的曼妙

文/ 刘淑玲 （绿盟科技 北京总部）

一直不太能欣赏白酒和啤酒的味道，饮料呢，甜甜的味道总是有些单薄。鸡尾酒算是一种折中方案，有饮料和果汁的甜腻，也有酒精的一点微醺，当然由于洋酒和果汁种类繁多，鸡尾酒的味道具有了千变万化的可能，也多了些琳琅满目的趣味。这里介绍我自己的一些简单体会。鸡尾酒的基酒有六种，伏特加、威士忌、金酒、龙舌兰、朗姆和白兰地。对我这种面对中华大地数千种白酒基本尝不出差别的人来说，这六大基酒的深度差补我也是说不上来的，只能说一些明显的感受：

金酒又叫杜松子酒，是全球销量第一的洋酒，它的味道非常有特点，是一股强烈的松子味（也可以说是松木家具的味道）；伏特加闻上去基本没什么味道，但喝起来狠辣，后劲十足；威士忌闻起来喝起来酒味都非常浓烈；龙舌兰是植物根茎酿造的，有一种强烈的植物清冽的味道；朗姆酒和白兰地闻起来都有点发闷，喝起来味道都有点甜，白兰地另有一种果香。

不同品牌的酒，味道是有区别的，以上做个总体参考吧。

除了基酒，还有以下的几种原料和器材是调和鸡尾酒必不可少的：

1. 力娇酒。力娇酒是混入其他味道的低度酒，有各种水果味、薄荷味、巧克力味，和咖啡味的，颜色也多种多样，这也是鸡尾酒可以做到赏心悦目的最重要的原因。

2. 糖浆。少量的糖浆可以引入不同的果味，与力娇酒一样也主要是调味使用。

3. 果汁和饮料。鸡尾酒里最常见的果汁就是柠檬汁，也可以用柠檬块。饮料有可乐、雪碧、汤力水、苏打水、干姜水等等。

4. 器材。最重要的就是量杯、雪克壶和吧勺：量杯是测量使用；雪克壶一般是各种成分与冰块充分混合使用；吧勺则是对分层有要求的时候使用。

5. 还有一般的点缀使用到的，比如樱桃、薄荷叶、柠檬片等，是酒调好了以后放在杯中或者杯沿装饰使用的。

有了这些材料，我们就可以调制一些简单的鸡尾酒了。总体来说，个人感觉鸡尾酒大概有这么几类：

1. 果味鸡尾酒。主要是果味力娇酒或者果味糖浆加上基酒调制的，可以根据天气的



需要加冰或者不加冰。如果加冰的话，一般都是在雪克壶里面加入冰块和相应材料混合摇晃至雪克壶挂霜倒入杯中即可。典型的就是酒吧中常见的龙舌兰日出、蓝色玛格丽特。使用不同的配料当然可以调和出不同的玛格丽特酒。别忘记如果使用玛格丽特杯，一般要先在杯边滚上一圈盐。

2. 火焰鸡尾酒。如果表面有足够的酒精，可以使用特殊口的打火机点燃鸡尾酒。比如B52轰炸机，在子弹杯里倒入咖啡和百利甜，再使用吧勺缓缓覆盖一层龙舌兰，然后点燃，最正宗的喝法是插入吸管，趁火焰没灭的时候一口喝下，感觉就像胸口有一团热气一下炸开。还有在咖啡上覆盖白兰地的爱尔兰咖

啡，使用专门的爱尔兰咖啡杯，点燃的时候整个杯子都像在燃烧，酒灭了后，就会喝到伴着白兰地香气的浓浓咖啡了。

3. 汽水鸡尾酒。主体其实不是酒，而是饮料，比如长岛冰茶、莫基多等，量比较大，主要是加入了比较多的可乐和雪碧，掺入了不同的洋酒和力娇酒，味道比单纯的饮料丰富了很多。如果喜欢酒和其他饮品混合后的味道，可以在周末的晚上自己调制这么一杯，或者在酒吧里与三五好友低声交谈，如果有歌手在一旁，慢慢品味也别有一番意境。鸡尾酒与白酒不同，不适合吃饭时轰轰烈烈的觥筹交错，没有一饮而尽的诚意说法，可以随着心情不同来调整，这算是鸡尾酒的另外一番魅力吧。



葡萄酒“讲究”之一二

文/叶晓虎 刘雁华 （绿盟科技 北京总部）

非专业研究葡萄酒近一年，对我来说，葡萄酒的魅力在于历史悠久带来的厚重文化积淀和品种众多带来的丰富口味享受。

经常会听到朋友批判葡萄酒讲究太多。如果说葡萄酒有生命，有人会说我矫情。做为惟一的一种碱性酒精饮料，葡萄酒要比其他饮料更容易受到外界环境影响。同一款酒经历不同环境，您会发现它或年幼，或成熟，或生病，或衰老。所谓“讲究”只是为了让您能更愉快地享用一瓶正常状态的葡萄酒。

当然，您也可以随心所欲，没有任何讲

可靠的销售场所，向专业的销售人员咨询。一般来说，欧洲传统国家在葡萄酒的法规、监管等方面相对完善，不同级别对应不同的市场价值；新世界产区（如美国、澳大利亚、智利等）在法规、等级方面相对宽松，大多以市场为导向，讲究创新易饮。大部分个人消费者偏好新世界的酒。

选好葡萄酒，拿货时要注意其存放环境。

在无异味的洗手池柜子、厨房橱柜、地下室等。冰箱里只适合暂时存放几天。如果您真的得到一款适合陈年的名酒，还是添置专业酒柜或交由专业人士寄存为好。

与存酒相关的第二个话题是一瓶葡萄酒能放多长时间？这个问题稍微复杂一点，涉及到品种、产区、年份、级别等。市场上大部分酒的陈年价值都不大，比如



究，只要欢喜。
以下给大家分享一些在葡萄酒购买、存放、饮用时的实用小“讲究”。

一、买酒

购买葡萄酒，面临第一个问题是如何挑选。当今的中国市场，无论何种商品都是琳琅满目，极大丰富，常常会使消费者产生选择性障碍。我们可以首先确定自己偏向哪个国家、哪个产区或哪个葡萄品种，之后选择

超市或专卖店通常会把酒竖立或横放在明亮处很长时间，这样的酒氧化比较快，我们可以要求店员从货架后方阴暗处或直接从库房拿货。

二、存放

葡萄酒买回家如果需要放一段时间再喝，最基本的保存要求是恒温（13℃）、保湿（70%）、避光避震。如果只是短期存放普通酒，尽量保持环境稳定即可，比如放

一款普通的法国博若莱新酒（Beaujolais Nouveau），每年十一月第三个星期四的零点统一上市，最好当年喝掉。如果您对此一无所知，那就找卖酒人，任何专业酒商都有责任监控酒的保存状态，都有义务告知买酒者可以存放多长时间。我们愿意花时间等待是希望看到它璀璨绽放的那一刻，千万别像我邻居一样把法国最低级的VDT餐酒当宝贝存放多年。

三、品尝

接下来，挑一个欢乐的时刻开酒吧！

喝酒有三个“讲究”，即酒温、醒酒、配餐。

一个合适的温度，可以展现出葡萄酒的最佳香气和口感。我们不可能随身带着温度计喝酒，大致上白葡萄酒保持在 10℃ 左右，红葡萄酒在 16℃ 左右，就不会有大的口感差异。在此基础上，浓郁复杂型的可以稍微高一点温度，简单清淡型的可以稍微低一点温度。

醒酒，这个确实算真正的讲究了。简单说就是将玻璃瓶中的葡萄酒倒入醒酒器中，目的是让单宁厚重型的新酒尽快成熟，去除老酒浊气和沉淀。每款酒状态不同，没法统一规定醒酒时间。大部分适合畅饮的普通葡萄酒不需要特意醒酒。如果真有复杂的酒，可以找一个稍微懂点的朋友共醒共饮。我一再跟人强调，葡萄酒只是一种餐桌饮料，但当您静下心来与朋友一起欣赏摇曳酒杯中的风情万种，好吧，我承认这确实是小资一刻。需要注意香槟或起泡酒千万别醒酒，否则泡泡都跑出去玩啦！

关于葡萄酒与食物的搭配，我认为随意



开心就好，不必遵循太多的规律规则。假如您这次用干红配海鲜尝出了铁锈味，下次可以换干白。人生多尝试，才会乐趣多。

以上所有“讲究”，还需要再加一个前提条件：只针对真正意义上的葡萄酒，即严格符合国际葡萄与葡萄酒组织定义（OIV，1996），破碎或未破碎的新鲜葡萄果实或葡萄汁经完全或部分酒精发酵后获得的饮料。

无论什么酒，小酌即可，多饮无益，健康最重要。

附录：部分适合陈年的欧洲经典产区

法国波尔多列级酒庄（Grand Cru

Classe）

法国勃艮第特级葡萄园（Grand Cru）

法国博若莱特级村庄（Beaujolais Crus）

法国隆河艾米塔基（Hermitage）

法国年份香槟（Vintage Champagne）

法国苏岱贵腐甜白 Sauternes

意大利巴罗洛（Barolo）DOCG Riserva

意大利基安蒂 Chianti Classico Riserva、

Brunello di Montalcino

西班牙里奥哈 Rioja Gran Reserva、

斗罗河 Ribera del duero Vega Sicilia

葡萄牙年份波特酒 Vintage Port



酿酒散记——把那串葡萄变成酒

文/张颖 （绿盟科技 北京总部）

说起葡萄酒，一定会想起那句最有名的诗句“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”。唐代诗人王翰用这首《凉州词》描绘了当时紧张动荡的征戍生活，边关荒寒艰苦的环境。而凉州就是今日

的甘肃省西北部的武威，地处河西走廊东端，是古丝绸之路上的重镇，史有“四凉古都，河西都会”之美称。河西走廊是东西方交流的咽喉要道，其土壤以冲积平原土质组成的亚砂土、亚粘土为主，又正好处在葡萄酒黄金纬度线之内，如此多的“巧合”促成了那段中国人对葡萄酒最深的旧时记忆。

葡萄，我国古代曾叫“蒲萄”、“蒲桃”



等。李时珍在《本草纲目》中写道：“葡萄，《汉书》作蒲桃，可造酒，人酺饮之，则酣然而醉，故有是名”。我国是葡萄属植物的起源中心之一。原产于我国的葡萄属植物约有 30 多种（包括变种），例如分布在我国东北、北部及中部的山葡萄，产于中部和南部的葛藟、产于中部至西南部的刺葡萄、分布广泛的莠莢等等，都是野葡萄。我国最早有关葡萄的文字记载见于《诗经》。《诗·豳

风·七月》：“六月食郁及莢，七月亨葵及菽。八月剥枣，十月获稻，为此春酒，以介眉寿。”所反映的殷商时代（公元前十七世纪），人们就已经知道采集并食用各种野葡萄。

我国的欧亚种葡萄（即在全世界广为种植的葡萄种）是在汉武帝建元年间，历史上著名的大探险家张骞出使西域时从大宛带来的。大宛，古西域国名，在今中亚的塔什干



地区，盛产葡萄、苜蓿，以汗血马著名。《史记·大宛列传》：“宛左右以蒲桃为酒，富人藏酒至万余石，久者数十年不败”。

前面似乎掉了不少书袋，来说说近的吧。在北京官厅水库的旁边，就有中国著名的酿酒葡萄产地——怀来。通过这几张图片，大家可以对怀来的葡萄及生长环境有个大概的了解。

在怀来所产的各种酿酒葡萄中，以赤霞珠（Cabernet Sauvignon）最受欢迎。从

2006 年酿酒开始认识了怀来的果农海河一家，去采摘酿酒葡萄时也常带些鲜食的马奶子或者红提等。

今年碰巧从朋友那里得到了两个 25 升的冰冻葡萄汁，是机器压榨的，而且有浸泡时间，所以颜色要深许多，可以做较深的桃红葡萄酒，于是，就尝试了一种新的方法，用了 24 小时回温，并选择了不同配比



的 71B 和 RC212 进行 AB 试验。A 罐先用 71B 排酸发酵，在后期加入正在旺盛期的 B 罐 212 醪液。冬天的北京有暖气，温度非常好控制，整个发酵过程控制在 20-22 度之间。可以观察到 71B 的启动较 RC212 晚 1-2 天。现在初期的酒精发酵还在进行中…要等喝到这一酿的酒起码春节后了。

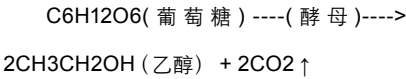
说到酿酒，其实酿葡萄酒是非常简单的事情。由于葡萄皮的表面本身就会附着天然

酵母，所以我们只要将葡萄破碎放入一个不密封的容器中，一般 1-3 天，视当时温度情况，就会开始启动发酵。当然，如果我们希望能玩得更专业些，可以在一开始时加入适量的二氧化硫进行杀菌及抗氧化，再加入指定的某种或几种酵母进行发酵。一般在 25 度左右，发酵在 1-2 周完成，在此期间，每天搅拌发酵容器内的酒醪 1-2 次，让酒体与



葡萄充分接触。在第一阶段的酒精发酵结束后，将酒和皮榨分离。（此处删除详细酿酒技术攻略 30000 字）

总之呢，我们是通过酵母让糖分变成了酒精，在今年我的葡萄中糖度从 19.5 至 23 不等。在上大学一开始学习发酵课程的时候，老师告诉了我们这个：



在很多年之后我才知道我错了，为什么都是糖转化为酒，却产生了千千万万不同的佳酿呢？

因为在实际中只有约 90% 的糖转化为了酒精，其它则是甘油、醋酸、乳酸、高级醇、酯等，另外酵母的氮代谢能够产生对葡萄酒感官品质有重要影响的物质。

今年的酒会酿成什么样呢？我现在还不



知道。在这次酿酒时，我每天都会通过眼睛观察酒醪的情况与鼻子闻酒醪的气味来判断酒的发酵进程及了解酒的发展方向，探针电子温度计会随时告诉我酒醪及环境的温度。我分阶段进行了一些辅料的添加，看着葡萄正在一天天地变成葡萄酒。

酿葡萄酒真是个磨性子子的事情，着急不得啊：酒精主发酵需要 1-2 周，皮渣分离，然后要等待 2 次发酵 1-2 月，倒桶分离一次

酒泥，再过 2-3 个月就可以喝了。说来也就快到来年的春天了。在漫长的秋冬时节里，一开始看着酒每天都有变化，很是有趣。当酒开始陈酿时，便时不时地用手电透过发酵瓶看看里面的情况。最后，当冬季来临时，还是搬到我的“地窖”里吧，省得我每天都想看看它们，唯恐有忍不住要动动的麻烦。搬它们到地下室，眼不见心就静了。



很快我的酒就都要搬“地窖”了，现在那儿的温度在 10 度左右，也许等到 1 月最冷时会再降一些吧。这样一间地下室做地窖，有些勉强，但有胜于无啊。而我的厨房的库房温度大概在 17 度，这两个地方就是我不同时期藏酒地区域。等陈酿的时间，让我们安心地工作与生活，当我们有一天打开软木塞，闻到那股缠绵的芬香轻轻袭来，会记得它曾经挂在藤条枝头的样子吗？

阅读那最熟悉的诗句，还有后两句：

醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回？

古人面对未知的边关沙场，我们面对未知的明天，王家卫借黄药师和西毒倒出了一碗“醉生梦死”。我对于酒的理解就是沉淀过去，陶醉当下，梦想未来。

借好多年以前存的中国葡萄酒资讯网上老泉的一句话来结束本篇吧：

“酒因情而酿，自视其珍，非好友不舍取饮。故饮此酒，不在乎酒之者，而在于情浓于酒也。”

参考书目及网站：“中国葡萄酒咨询网”

www.wines-info.com

《葡萄酒鉴赏手册》沈宇辉等编著 / 辽宁科学技术出版社

《葡萄酒生产 350 问》王树生主编 / 化学工业出版社

《MAKING GOOD WINE》(澳) BRYCE RANKINE

《FRENCH WINES》Robert F. Joseph, Robert Joseph 等著 / DK 出版

《中国葡萄酒文化及其历史》网络文章，无法找出原作者，知者请告知



葡萄酒的酿造

文/宋艳秋 （绿盟科技 北京总部）



现在的食品都被无良商人和添加剂给害了，每每让人提心吊胆。我们就自己做面包，做花卷儿，做果酱……葡萄酒么，也是闲来 DIY 的一项，过程有点像做化学实验，只是既无爆炸危险也无有毒有害物质产生，失败了也就是酿酒变成了酿醋。（俗语“坏了醋了！”的由来）俺们曾经出产的葡萄醋味道也还是很好地！遭到广大亲友的一致表扬，呵呵！

准备工作:

1. 原料

在市场上比较容易买到的葡萄，如巨峰、玫瑰香、新疆无籽露、国产红提。在大量上市的时候价格大概 7-8 元 / 斤，实际上也不用买最好的葡萄，我的经验是：买水果摊上要处理的葡萄就可以，因为时间放的比较久没有卖出去，只是卖相比较差，没有软烂即可。

提示：玫瑰香酿制后有特有的香味，尤其是正宗茶淀玫瑰香，强烈推荐！

2. 容器

玻璃或陶瓷容器均可，最好有个盖。我家用的就是泡菜坛。清洗干净，不能有油和杂质，最好用凉开水将容器涮一下，免得生水里杂菌。

3. 配料和工具

绵白糖，漏勺，纱布，筷子。

可以开工了。

1. 将葡萄去掉柄，用清水冲洗干净，把葡萄表面的浮土冲掉就可以了，不要用洗涤剂和消毒剂。葡萄表面有一层白霜，这个要保留。据说内含酵母菌，我们让葡萄发酵全靠它了。

2. 将葡萄压碎，这个工序方法很多，法国传统是用脚踩碎，曾经看过一个电视节目，到了收获季节，青年男女穿上传统服装，跳到一个大大的木桶里去踩葡萄，顺便眉目传情。我的方法是找个大碗和一个小碗，大碗里放一层葡萄，两手抓着大碗，用小碗的碗底把葡萄压碎。如果嫌麻烦，用家用搅拌机把葡萄打碎也可以。

3. 将压碎的葡萄放到容器里，加糖搅拌。葡萄和糖的比例是 10：1，也就是 10 斤葡萄

要配 1 斤糖。糖的比例决定了酒精的含量，含糖越多葡萄酒的度数越高，家庭酿酒最高度数大概可以到 14 度。所以含糖量高的葡萄更容易酿出高度数的酒。

请注意容量，葡萄占用的空间最好不要超过容器体积的 2/3。因为葡萄发酵时体积要膨胀。此外还要给发酵时产生的气体留出空间。

4. 盖上盖子，等着：)

我们自酿酒都是在秋天，所以温度还是够的。除非气温极低才会影响葡萄的发酵。

发酵过程：

一般 6 天左右可以发现碎葡萄有气泡产生。然后反应会逐步加剧，到 2 周左右又会放缓，这时会分层，下层是液体，葡萄皮浮在上面。这时可以 2 天用筷子搅拌一次，让葡萄皮和液体混合，因为我们成酒的颜色是葡萄皮浸泡析出的，多次混合后成酒的颜色会更好。如果没时间，也没关系，泡着就好了。这期间如果盖子没有水封，葡萄发酵的味道还是很浓的，别介意，就是酒香。有水封会听到冒气泡的声音，比较有趣。当然，您睡眠很轻的话，还是放室外吧。



大概一个月左右，用漏勺把葡萄皮捞出来，用纱布挤压出液体并倒回容器，接着等。

液体会慢慢澄清，并在容器底层形成沉淀，主要成分是酒石酸钙。

三个月，发酵基本完成，这时已经可以称作葡萄酒了，喝起来没有涩的味道。要想味道更好，就进入醇熟的阶段。橡木桶华丽



登场，自己家里就实在没什么好办法了。据说有人找些橡木块放到酒里，也行。没试过，仅供参考，因选什么橡木学问也很大。

六个月，葡萄酒进入最好喝的时候，因酒精度比较低，家酿酒储存最好不要超过一年。

100% 葡萄原汁，纯天然，无添加，配上美妙多变的味道，您还不心动么？：)



相声小杂烩

文/申军利 （绿盟科技 北京总部）

活：一段相声，被称作一个活。

使活：说一段相声，叫做使活。

包袱：笑料的意思。

抖包袱：把笑料放出来。

响：笑料起到效果了，大家都笑了，就被叫做包袱响了。

段子：指一个相声作品，和活有类似的含义，不过段子更偏向指作品。

黑话：指江湖中人常使用的一种语言，像山贼拦路抢劫，讨论怎么去做，不得不在人多

的地方交流，就要使用这用方式。

眼：天津话，通用的解释是“好玩、有意思”，相声在天津发展起来后，引入了这个字，用逗眼和捧眼来命名对口相声中的两个人（念法 gen 二声，天津口语要加儿化音）。

逗眼：一般在一场相声中占主导地位，大部分的包袱都要由逗眼演员使出。站的位置在桌子外面，观众角度的左侧。



捧眼：在每场相声中起控制节奏的作用，为逗眼演员送话，贯穿整个活。在抖包袱之前做好足够的铺垫，引导观众向与包袱相反的地方去想，让包袱更具有意想不到的效果，笑果更好。

量活：捧眼演员打算给逗眼演员捧一段活，经常就会说，使这个活吧，我给你量活。比较形象地用“量”这个词，意思就是按照逗眼演员的风格和特点，给他去捧。相声起

于京，盛于津，起初是被赶出宫的太监为了讨生活，在街头给过往路人讲笑话，混点米钱。后来有些落魄的文人觉得这种形式挺有意思，便开始入伙，编出了很多段子。可以说到现在的传统相声大多数都是这些文人留下来的，如果细心留意传统相声中的包袱，就会发现，很多都是在《笑林》这本书中出现过的。



相声在老话中三百六十行中占了一个位置，相声艺人也算是三教九流中的一种，称得上是江湖人。郭德纲的一些单口相声或者评书中，经常会提到江湖的黑话和过去相声艺人的黑话是互通的。所以，相声的流传形式也与江湖上的帮派形式差不多，师承、辈分等都是遵循江湖形式形成的。

雅？俗？

相声被称为笑的艺术。所谓笑的艺术，

重点是在笑上，但是现在很多的人本末倒置，把艺术放到了第一位上。而相声之所以经历了一段不短的黑暗时期，也是由于这些人的存在，时至今日依旧还是存在这一类人。

我在上学时说相声，一直也是秉承着笑在第一位的这个想法。有时也会被一些人称为低俗，这也是没有办法的事情，一千多人的礼堂，我的目的是让大多数入



笑。所以面对这些声音时，也只能无奈的一笑，虽然我并不是为了生活在说相声，但也不能为了稀稀拉拉的笑声，丢弃全场的哄堂大笑。

所谓的低俗和高雅，不过是“一小撮”人定义出来的，他们爱听的称之为高雅，反之为低俗。而相声天生便是为讨老百姓高兴的，牺牲了根本何谈艺术？京派相声一直被津派相声压得出不来气，也是这个缘故。

茶馆文化

说到茶馆，就不能不提到我的家乡——天津。我从很小的时候就接触了相声，喜欢到茶馆听相声。茶馆里听相声的氛围非常好，台上台下的互动很多，时不时的台下接个下茬，台上演员马上得做出回应，出现很多即兴包袱。在天津，大多数喜欢去茶馆听相声的人都是很懂相声的，几乎传统相声都能倒背的那种，但是他们还是喜欢经常去听，就是为了这些即兴的包袱。

天津的茶馆也很便宜，记得原来刚去的时候是十块钱从晚七点顶到十点多，简单的茶水（随便蓄水），茶馆也卖瓜子、青萝卜、应季水果，当然也可以自己带。近几年涨价得很厉害，去年去过一次，都涨到了四十多一晚了，比起北京的德云社来说还是便宜的，而且段子不差，甚至更好。

在茶馆说相声也是很锻炼演员的，如果你说的段子包袱不好，或者说墨守成规地说些传统段子，没有新的内容，下面的观众就不会认真听，说话的说话，嗑瓜子的嗑瓜子，有时甚至可以把台上的声音压过去。不过，别看那么乱，到了下一段相声开始，底下就



都安静了，先听你说的怎么样，如果依旧不好，大家就接着刚才的事做，不理台上。这些算得上是茶馆中一种“潜规则”，如果演员不能在两分钟左右的时间抓住观众，那么你之后的表演便都是徒劳的。

我的故事

生在天津，耳濡目染，从小接触的就是一种相声的文化。天津人说话聊天，从没有刻意地“抖包袱”，但是却总是能在聊天中戳中“笑点”。一个比较贴切的形容，就是一个外地人听两个天津人聊天，能从头乐到尾。

我就成长在这样一个环境下，接触相声，

也是小时候跟着我父亲听广播，每天晚上五点半的交通台的《笑一笑十年少》，慢慢养成了听相声的习惯。上学之后，把每天晚上的各种播相声的台都要听个遍，到高中毕业时，我敢说所有这些广播里播的相声基本上我都听过不下十几遍。

带着这样的基础，我到了大学的曲艺协会，面对学长也可以“指手画脚”了。记得有一次，有人拿自己的电脑放相声，让我听，猜是哪段，我基本上听个开头就能说出是谁和谁说的哪段。

第一次上台时，说的是《我要幸福》，真

的挺紧张的，只记得看着灯懵懵懂懂地演下来。演出结束后，协会的两个元老级人物把我和搭档拉到他们宿舍，看着那天的视频，一个地方一个地方地讲哪里有问题，要怎么样用才能达到最好的效果。我也是在这之后养成了演出之后看自己视频的习惯，每一次都能发现自己不好的地方。

在重点培养的环境下，大一的第一学期，我和我的搭档居然演了十场之多（学校每学期的晚会也不过四场）。在这样大力的催化下，元老们都“安心”地考研去了，我们两个从大一下学期便开始接过协会的担子。对学校各种活动大包大揽，协会也一下开始了继元老们之后的又一波高峰。

元老们在青岛曲艺家协会有很好的交际，我们便很顺利地“混”进了青岛曲艺圈。进去才发现这个圈子好玩的事还挺多。

青岛曲艺辈分最大的人是老耿，他是文字辈，就是跟马季、侯跃文一辈。我们称他的儿子为小耿，小耿是中戏毕业的，冯巩在中戏教过他们课，他就经常说他是冯巩的弟子。对于圈外来说，他提冯巩能提高知名度，但如果是圈内的人，就总感觉别扭。老耿是



和马季（冯巩是他徒弟）一辈，小耿又说他是冯巩的弟子，平白把他爹的辈就给拉下来了。所以，青岛曲艺圈的人都说他是为了出名把老爹都豁出去了。

大二、大三除了学校的一些演出，经常出去说相声，这期间的一些感受，可以说是苦辣酸甜咸，五味都尝过一遍。在马路边搭台子，给流动的人说，真心体会到过去摆地卖艺的不容易，要利用路人在经过舞台的这短短半分钟左右的时间，让他对你说的东西感兴趣，站住去听，真不是一般的难。

去刚建立起来的那些类似天津茶馆的地

方说，几乎没有人来听。记得有一次，没有一个人来，我们就自己给自己说，台上台下都是演员，就像是大家互相练活。

经历这种事情多了，我也培养出了一颗强大的心脏。我们在舞台上表演的相声，从不要台下响起任何的掌声，我们只需要笑声，一个包袱抖响了，我们在台上紧张的心一下就放松了下来。

毕业之后，协会的各位都各奔东西了，我也没有再说相声的打算，想把它作为一种回忆，留到记忆中，在没事的时候想一想，笑一笑。

羽毛翻飞

羽毛球运动霸气中透着优雅，当羽毛球在球网间翻飞时，观众的情绪也随着羽毛在飘忽。绿盟科技的羽毛球队算是公司众多兴趣小组里面成立较早的团体，历史悠久，同时也新人辈出。队长告诉小编，欢迎各路好汉以球会友，也借内刊宝地招募新兵，技术高低不限，但求喜爱投入。





羽毛球的一点体会

文/洪海 （绿盟科技 北京总部）

从开始打羽毛球到现在也有两三年了，不知不觉中，羽毛球已经成为了我生命中重要的一项体育运动。在这里分享一下自己积累的羽毛球相关知识和经验，也希望能够藉此机会结识更多的球友，获得高人指点。

突击篇

小时候通常是在广场来回拍球，知道羽毛球要在室内打是大学以后的事情了，所以那个时候的技能就是能把飞过来的球用力地打回去。刚开始打球时很菜，只能寻求一些短期内能

迅速成长的技巧，对于初学者来说，掌握了这些小技巧之后成长还是很快的。

1. 单打技巧

首先要声明一下，这些小技巧只能对于同样是初学者的对手奏效。对于羽毛球初学者来说，有很多弱点，比如说跑动不够、回球不到位……所以，这样的两个人碰到一块，谁能够抓住对方的弱点，谁就能占据更大的优势。

在球场上跑过步法的人会知道，站在球场中央，不管是上到前场还是退到后场，一般都只需要两步完成。但就是这两步的距离，对于缺乏跑动意识的初学者来说就那么的遥远。所以说突击的技巧就是控球意识，尽量回球拉开距离，前一个，后一个，左一个，右一个……消耗对方的体力，也能增加对方失误的概率，给自己创造得分的机会。

对于专业的运动员来说，可以反手把后场球拉到斜对角的后场，但是需要经过反复的训练和学会发力。也就是说，您遇到的人都没有把球“从后场拉到后场”的技能。所以说突击的第二个技巧就是“压后场”，也就是说不管对方回球到前场还是中后场，统统

给他回到对方后场，这样保证对方一直在球场的底线位置，前场出现一大片空位，就可以冷不防地放个小球，让对方跑不迭。

2. 双打技巧

羽毛球双打还是特别考验技巧和搭档默契的，一句话的技巧就是——打空挡、打追身、打女生（两个人中比较弱的那个）。比较简单就不多解释了，只讲一个突击的技巧，那就是网前上网的意识——扑球。有一种情况是您站在中前场的位置，球微高地飞过来，举拍就能够得到，这时不要犹豫，狠狠地往对方的场地拍下去吧。请不要放弃任何一个这样的机会，每看到一个这种类型的球，就主动往前快迈一步，勇敢地出击，拿下主动权！

基础篇

突击篇只不过是一些抓住对方漏洞获得主动权的小技巧，真正的王道还是一个人的实力。

1. 握拍

正确的握拍方法能够明显提高击球的力量和准确度。很多人刚开始纠正原来错误的握拍姿势时，都觉得打不中球，打球没有力气，其实那只是还没有习惯过来。一旦习惯

和适应了正确握拍姿势，之后发力和击球的成长会更加迅速。错误动作纠正的过程很痛苦，但是纠正过后就是成长。

2. 步法

步法好的话可以弥补在击球技巧上的很多不足之处。步法的训练，就是要多跑一跑，培养自己跑动的意识，千万不要脚下太懒。还有就是不管跑到了前场还是后场击球，击球完成后回到中场位置等待下一个对方的回球。关于步法多说一点关于双打吧。基本步法其实没差多少，但是双打还有个跑位的概念，这个是关于两个搭档之间配合的技巧。双打不是简单的左右站位或者前后站位，它是看搭档的站位来调整。您搭档跑到前场去接球，后场的空挡您要主动跑过去补上；搭档退到左/右的中场，另外一边就得交给您——两个人都要有这种意识。另外，一般来说两人前后站是进攻的站位，左右为防守站位；也就是说，如果给对方起了一个高球，对方可能会杀球或者进行其他有进攻性的回球，我方最好调整到左右站位，取防守式；如果给对方的是个下压的球路，那可以前后站位，前场等待对方回小球时扑球，而后场

等对方起高球时下杀。

3. 击球和发力

在击球时，为了能够占据主动权，要尽量在弧线的高点击球。这样从物理学上来讲，您的球不管是希望向远处飞还是近处落，都会比低点击球画出更漂亮的曲线。不止如此，还能减少对方的反应时间，把握主动权。羽毛球和散打在发力上有很像的地方，可能一切运动都是这么发力的。希腊神话中有这么一个故事，海神波塞冬和大地女神盖亚之子安泰只要身体一接触到大地就有无穷的力量，一旦离开大地，力量就慢慢消失。打羽毛球也是这样的，在击球时不能只依靠手腕或者手臂来发力，而是取自大地之力——击球前有一系列的动作，蹬地、转腰，力量从肩膀传递到手臂，然后由球拍将球击出。

以上多是一些后场的击球和攻击方法，在前场还有正/反手搓小球、勾对角等。前场的这些技能都是比较精致的，因为一个粗糙的回球可能会导致球起的比较高，然后被对方抓住机会扑死。所以说，前场的动作中，比较注意手腕和手指的技巧，多是靠手指捻动球拍完成。如果说与后场击球要找个相同



点的话，那就是还是得把握住高点击球，给对方较短的反应时间，也让自己的回球更有优势。

4. 假动作

对于中高级球员来说，对方击球的瞬间就能够判断出大致的球路，然后跑动，占据更加优势的天时和地利。如果对方对于假动作判断不够准确，看到您准备引拍把球回到后场，并且已经启动向后场退，您却收力将球轻吊前场，结果显而易见。

碎碎念篇

其实不管是突击技巧还是基础技巧，要

想熟练把握，应用的得心应手，离不开的是反复的练习，多打球多练习才能不断地成长。

此外，打球的时候感觉最舒畅的就是全身舒展的感觉，平时在电脑前久坐积攒的阴霾随着白色的羽毛球一拍拍地挥散，手臂、肩颈、腰背……在一次挥汗淋漓的运动后感觉似乎重获了新生。

作为本文的结尾，说分享一句记了很久的话：“球技好的人，一般来说球品也好”。所以以后去打球的时候看到 NB 的人可以勇敢地上去搭讪求交流，一般来说他们还是愿意分享自己的经验的。



羽毛球实战术

文/罗刚 （绿盟科技 北京总部）

在实战中，根据自身技术实力、对手弱点、场上变化情况，结合一种或多种打法攻其弱点，争取占据主动，伺机得分，出奇制胜，以弱胜强。当然，不管什么战术，取胜根本还在于对技术的掌握。

基础技术要点

握拍：握的时候保持和握住菜刀的位置一样，掌心握空，最后两个指头握牢。

步法：初学时最容易忽略步伐，而步伐在后续的提高中起极其重要的作用。要打好各种球路，跑到位是前提，否则很被动。

高远球：保证击球瞬间，拍面要正；手臂内旋是轻松发力的基础；注意引拍，亮肘。

视频教程推荐：《学打羽毛球》《专家把脉》。

单打战术

发球抢攻：从发球的第一拍起，争取控制对方，以攻杀得分。这种战术一般为发网前低球结合平快球、平高球，争取第三拍的主动进攻。技术前提是较高的发球质量。

攻后场：通过击高球、重复压制对方的底线两角，造成对方的被动，然后寻找机会得分。对手弱点是后场还击能力较差或后退步子较慢。技术前提是高远球给力，落点准确。

攻前场：此战术先将其吸引到网前，然后再突袭其后场。对手弱点是网前技术差。技术前提是较好的网前击球技术。

拉吊：以平高球快压对方后场两底角，配合快吊网前两角，吸引对方上网。以网前搓球、勾对角球结合推后场底线，迫使对方疲于奔命、被动回球，从而为本方创造中后场大力扣杀或上网扑杀机会。对手弱点是步子较慢、体力较差。技术前提是有较强的全面控制球能力和快速、灵活的步子，及较强进攻能力。

双打战术

双打比赛不仅仅是竞赛双方在技术、战术、体力上的较量，同时也是双打同伴相互配合程度的较量。双打两人之间站位，一般进攻时前后站立，防守左右站立，再根据情况进行轮转配合。

集中攻弱者：集中攻击对方中有明显弱



点的人，并伺机攻击另一人因疏忽而露出的空档，或对此人发动偷袭。即便两人水平相差不多，但若集中力量攻击其中一人，也可给其造成很大的心理压力，从而使其出现失误。

攻中路：当对方分边站位防守时，将球攻击对方两人的中间；当对方前后站位时，可将球下压或平推两边半场。这样可使对方防守时因互抢或互让而出现失误。

攻后场：对方扣杀能力差，本方可采用平高球、平推球、接杀挑底线，把对方一人紧逼在底线两角移动。当对方被动还击时，则抓住机会大力扣杀。另一对手后退支援时，即可攻网前空当。

后攻前封：后场持续进攻，前场伺机封



网。当本方处于主动进攻前后站位时，站在后场的队员见高球就杀或吊网前球，迫使对方接球挡网前，这为本方前场队员创造了封网扑杀机会。前场队员要积极封锁网前，迫使对方被动挑高球。一旦对手挑高球达不到后场，就为本方创造了再进攻的机会。

防守反攻：在防守中寻找反攻的机会，以便摆脱困境，转被动为主动。如对方正手后场攻直线，就挑对角线，如对方攻对角就挑直线，这是一种较容易争得主动的防守战术，在女子双打中运用更为有效。时机有利，即可运用反抽或挡网前回击对方的杀球，从守中反攻，争得主动权。但要注意挑高球一定要挑到底线，否则将会出现对方连续攻杀而本方无力反击的局面。

羽毛球之约——巅峰对决

文/李亮 （绿盟科技 北京总部）

记得当年看《射雕》，总是期待着华山论剑，世间最顶尖的高手各施绝招，一争高下的场面是何其激动人心，激情澎湃。但华山论剑，十年一次，整部小说吊足了观众的胃口，直到望眼欲穿，望穿秋水，才出现在了小说的结尾。而在 2012 年，对于羽毛球爱好者来说是个幸运的年代，我们有幸目睹了羽毛球男单的华山论剑——伦敦奥运会男单决赛，我们的英雄林丹也不负众望，成功地在 2008 年北京奥运会夺冠之后再次卫冕，再次夺得奥运会羽毛球男单金牌。

相信喜欢羽毛球的童鞋，没有人不知道林丹：林丹，绰号超级丹，中国羽毛球界天之骄子，为国人争得了无数的成绩和荣誉，给我们带来了无数的惊喜和骄傲。而他的对手则是马来西亚天王李宗伟，这位东南亚华裔选手有着和林丹旗鼓相当的实力，在很多赛事上和林丹都是不分伯仲，互有胜负。这次在 2012 年伦敦奥运会上，两位天皇巨星级别的人物在决赛中再次相遇，为争夺金牌和荣誉一较高下。

第一场比赛开始，双方在度过紧张的严谨平缓期后，开始了试探性进攻。李宗伟擅



长拉吊突击和侧身扑救，其特点是爆发力强，往往能够一击得手；林丹则能够根据对手特点随机应变，加上他防守稳健，在反击时又善于抓住对方的薄弱点，可以说是一位全能型的选手。面对林丹这样一个攻守兼备的对

手，李宗伟在比赛中没有采用凶悍的攻击型打法，而是注重防守并等待机会反击，后面可以看到，李宗伟的这一战术选择是非常正确的。高手之间的对决，先出招者若未能一击得手，很可能会被对方抓住自己下一拍的

破绽。林丹面对李宗伟的防守反击战术，则依然采取了随机应变的策略，通过拉吊寻找机会进攻。第一场比赛在双方的拉锯中，比分交替上升，直到比分 7: 7 之后，李宗伟开始领先，并一直保持领先，尽管林丹有几次精彩的扑救和大力的劈杀，但李宗伟以更少的失误和几次突然变速抢攻，将领先优势一直保持到了第一场比赛结束，以 21: 15



拿下了第一局。

第二场比赛，对于林丹来说压力就非常大了，如果这一局比赛失败了，就意味着卫冕失败。但林丹的大赛经验和优异的心理素质帮助他稳住阵脚，开局以 3: 1 领先。李宗伟在第二场比赛中则开始注重进攻，并处处压制对手，但压制和进攻需要更多技巧处理来球，意味着可能更多的失误。林丹在领先之后开始越打越顺，最终以 21: 10 大比分取得了第二场的胜利。双方来到了决胜局。

第三场比赛开局，双方都开始使用自己的杀招，李宗伟使用自己擅长的斜劈对角，频频得手；林丹则开始强杀和抢攻，亦不落上风。双方在拉锯中寻找着机会一招致命，在多拍中僵持，上演了精彩杀球和扑救。比分交替上升，一直到了 16: 16 平，然后李宗伟凭着林丹的两次失误，以 18: 16 领先。这个时候，胜利距离李宗伟是如此的近，只



差三分，就能够战胜四年前打败自己的对手，为自己的国家赢得第一枚奥运会金牌。然而，随后林丹的小宇宙爆发，依靠着自己的劈杀和多拍中的坚持，将比分扳平并将比分反超成 20: 19。随后一拍在多拍中拉锯，双方通过多次的点杀未能击垮对手，最终李宗伟的失误过网成就了林丹的奥运卫冕。

林丹凭借着自己超强的能力和心理素质，成功逆转战胜李宗伟，实现卫冕，成为了奥运会男单史上卫冕成功的第一人。而李宗伟

两届奥运会都败给林丹，作为屈居亚军的无冕之王，是否会有既生瑜何生亮的感慨呢？

这是一场赏心悦目的比赛，我们从比赛中看到了当今世界上羽毛球最高水平的对决，而比赛的过程也不负众望，精彩纷呈且跌宕起伏。感谢两位伟大的运动员给我们呈现了如此高超的球技和如此好看的比赛。我记得有位喜欢打篮球的童鞋说过：每个人心中都



有一个乔丹。对于羽毛球爱好者来说，无论心中的偶像是林丹还是李宗伟，看到如此高水平的巅峰之战后，一定是热血沸腾，激动万分，燃起无限追求进步的动力，因为他们实在是太帅了……

我想做个广告：公司的羽毛球队有着一群充满了上进和快乐的队员，无论您水平如何，球技怎样，羽毛球队都为你敞开大门，所有的队员都欢迎你的加入。加入我们，来认识一群可爱的人，分享共同进步的快乐。



我的羽毛球“生涯”

文/薛奇 （绿盟科技 北京总部）

羽毛球以其技巧性、对抗性和趣味性的特点，一直深受大家的欢迎。加入绿盟科技羽毛球俱乐部以来，几乎每周都跟着羽毛球俱乐部的同事们一起活动，不仅在技术提高了不少，也让我更加享受羽毛球运动所带来的乐趣。说起自己的羽毛球“生涯”，还得从小学时代的我说起。

我与羽毛球结缘于小学时代。小学时的我身材比较瘦小，体弱多病，父母为了让我强身健体，就开始教我打羽毛球。老式的羽毛球拍是木头加金属结构的，握在手中沉甸甸的。当时瘦弱的我需要双手才能勉强把球打出去，姿势犹如打网球一般，每次打完球需要好几天才能缓解胳膊的酸痛。羽毛球讲究的不仅是力量，它对于身体的协调性和弹跳能力的要求也很高。这对于一个初学的小朋友来说有一定的难度。经过反复的刻苦训练，我慢慢地熟悉了打球的要领，水平有一定提高，同时身体素质也得到了增强。

初中的时候，由于身体渐渐强壮起来，我可以自如地使用球拍。这段时期，我的技能有了

很大提升，母亲已经不是我的对手了，我甚至可以与父亲简单对战了。小小的成就感激发了我对羽毛球运动更大的兴趣。学校里的露天场地、家门口的空地、羽毛球馆都成了我活动的场地。羽毛球不仅强健了我的身体，也让我以球会友，认识了我的至交好友李光，一个同样酷爱羽毛球的男生。那段时间，我们每周末都会在羽毛球馆打球，挥汗如雨。

大学时代，我还依然保持着每周末打羽毛球的习惯。经学长介绍我加入了校队，成为候补队员。由于校队队员的水平普遍很高，在大家积极的技术交流过程中，我的球技也达到了更高的水平。也是在那时，我对球拍的品牌、类型、材质有了深入了解，并且有了自己的装备。我还深刻记得，我花了600元买了一副VICTOR球拍，花700多元买了球鞋、球衣，花100多元买的球包，当时很心疼，但想一想拿起球拍、身穿球衣、脚踏球鞋站在赛场的情形，顿时觉得值了！因为校队的成员有特权，可以在体育馆闲置时候进行练习，所以我经常利用课余时间练习。我喜欢羽毛球的对抗性、技巧性和在高速中寻找扣球机会的感觉，同时也喜欢赛后大家



有说有笑，谈论赛事的感觉。

工作后，原以为业余时间少了，可能要放弃羽毛球了，谁知无意中知道公司有羽毛球社团，而且已经组织运营了很长时间。当我知道这个好消息后，我第一时间申请加入社团，拿起了羽毛球拍，重回了战场。各位前辈们球风很好，技术娴熟，对我关照有加，能让我在每次对垒后总结提升自己。同时，

与同龄的同事打球更能勾起自己在大学时候的打球回忆。

我热爱羽毛球的对抗、技巧和速度，更爱羽毛球的精神。这种永不放弃、团结协作的精神，不仅是身体健康的最佳伴侣，也是工作生活的态度榜样。我真诚地邀请大家加入到羽毛球运动的行列中，从羽毛球运动中收获更多正能量。



推荐一款骑行口罩

文/陈学理（绿盟科技 北京总部）

北京这样的空气质量，骑车上下班的同学建议来个骑行口罩，魔术贴调节大小，适合绝大部分人用于保护脸部，材质柔软，佩戴舒适，手感好，防尘，保暖效果非常好。这款口罩带单向双气阀功能的最新款式鼻翼，使用时更加呼吸通畅，内衬是吸附性布料，能有效过滤汽、机车所排放的废气（内含油气、黑烟、一氧化碳、氮氧化物等有毒致癌成份）和空气中的过敏原、烟味、灰尘、花粉、漂浮微尘、细菌等有害人体健康的物质。



我家的油画“创作”

文/王欢（绿盟科技 北京总部）



新一代的居室点亮方法有很多，艺术贴、照片墙以及数字油画，都是不错的选择。

数字油画在某种程度上满足了大众普遍未圆的艺术家梦～只需挑选自己喜欢的图案底稿，在标有号码的填色区域内涂上相应标号的颜料，闲暇之余的两笔就可以慢慢变成一幅像模像样的作品了。

当这幅绚丽的树挂上墙面时，内心真是各种小骄傲和美啊～你说，好看么？



环保多棱糖果盒

文/付蓉洁（绿盟科技 北京总部）

亲朋好友相聚，觥筹交错后，大家是否会将这看似不起眼的包装盒留下来利用一番？看到这杏花村包装盒华丽丽地变身为青花瓷多棱储物盒，你是不是也心动啦？放在茶几上，用来装些糖块、干果等小吃，美观、环保、方便。操作起来也很简单：将弃用的包装盒剪成五棱的片状，大小一致，如图拼接，用彩色粗线缝制在一起就 ok 啦！下次聚餐休息之余，不妨尝试一下。



自制手链和脚链

文/高悦（绿盟科技 北京总部）



手链风靡一时那会儿，校外的地摊摆着各种各样的小袋子，里面有图，还有散落的珠子和鱼线。课余时，女生们就来给自己做。后来我发现，原来手链可以 DIY 的，也就做成了图上的这一款。

这些材料是在商城淘的，珠子是韩国的，特点是颜色好比较亮。其他配饰按着自己想要搭配的衣服来选择，各种图形都有。有兴趣的朋友可以买一些尝试做一下，在夏天，搭配着衣服，带不同的手链和脚链，真的很漂亮。



丽江时光

文/尹星 （绿盟科技 上海分公司）

丽江是这样一个地方：

有人，在这里邂逅。

有人，在这里疗伤。

有人，在这里遗忘，或被遗忘。

有人，在这里艳遇，遇人，遇城，遇心。

有人，从这里开始流浪，或者，终止流浪……

我在丽江的细碎时光……

云南的天，是棉花糖的海……

在云南的日子里，每天一碗米线当早餐，吃到没有遗憾……

在蔡锷小凤仙的走马转角楼里，品尝悠然逝去的岁月……

古镇的夜晚，没有泡吧，没有对歌，只有伴我入眠的纳西古乐……

让偶内牛满面的印象丽江……

在彩云之南的天地间，静静地听花开的声音……

早安，丽江……

初到昆明，刚下飞机就喜欢上了这座被鲜花包围的城市，阳光
& 花怎能不叫人雀跃。

彩云之南，可口的鲜花饼，馅是玫瑰花瓣做的哦，轻轻咬下去一口，酥软酥软的，嘉华的糕点和面包比较知名，在昆明有好多专卖店，在丽江古镇也有家专门卖鲜花饼的嘉华店。记得在昆明读书的日子里，每到放假回家，必打包若干盒带回家与家人分享，奶奶很喜欢，嘿嘿。离开昆明后，每次想念那番独特的云南味的鲜花饼，都去淘宝败两盒，然后微波炉里加热 15 秒，玫瑰香味飘逸而来，哈哈。

丽江古城里的各种小吃，烤乳扇，在昆明街头随处可见小车有卖的……

凉米线，初到昆明，和同学去桥香园吃过桥米线，看着服务员端上来的一盘生肉片，好奇了好久，这东西生的肿么吃，接着看到同桌的食客直接把生肉片倒进汤碗里，于是我们也跟着，把一片一片红色生肉往汤里下，紧接着肉片就真的烫熟啦，一大碗汤，都是现熬的鸡汤，推荐！



在丽江，幽幽的巷道里，有阿婆背着竹篓卖各种新鲜的水果，还有明信片，6月，在丽江给同学们寄了一堆来自丽江的问候 ^_^

丽江的客栈。自己背着书包就从昆明到丽江了，来不及做攻略，也没来得及找客栈，晚上7点到了丽江才开始一家一家找客栈，晚上9点，终于找到住的地儿，冲动是魔鬼 == ！



家家有树户户有花……



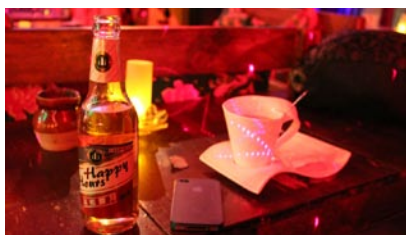
午后阳光——慵懒丽江



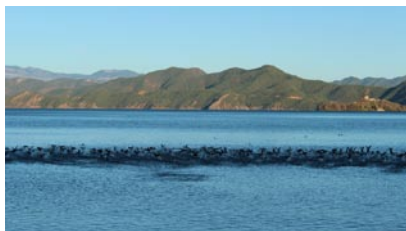
小桥流水人家……



下午茶……



丽江酒吧——风花雪夜



惊起一滩海鸥



铛铛铛，重头戏，丽江——泸沽湖，满满的各种毒药蓝……



湖边 & 魅惑蓝



That's all……再见昆明，再见丽江……



五湖四海宝宝养成大串烧

村里育龄员工与日增多，已育同事午休时的话题中，育儿总是一个默认值。把大家的经验与感受汇总一下，供育龄员工参考，前路慢慢，诸君尚需努力。养育孩子真是一门学问，且看诸位爸妈斗智斗勇，殚精竭虑，吃苦耐劳，钻研探究，更有甚者在中文核心期刊上发表了自己的育儿文章，其中某位作者或许是绿盟科技史上最年轻的爸爸，不得不叹为观止一下。



四岁的战斗

文/淡卫华 （绿盟科技 北京分公司）

儿子叫小米，现在 4 岁半。要讲的故事发生在他 4 岁时。

去年六一儿童节前一周，幼儿园天天在排练节目，可小米不知什么原因，突然不愿意上幼儿园了。5 月 29 日，进幼儿园大门就很不情愿，磨蹭着上到二楼。以往我们都是比赛跑步看谁先到班级门口的。我照旧撒腿就跑，回头一看，小米原地没动。不由思想斗争起来：既然他不想上，就不上了吧？以后也不上，会怎样呢？……也不会有什么大不了的吧！

心一横，回来蹲下来问：“想什么呢？”“不想上幼儿园。”“好，那我们向老师去请假。”和老师说了声，就带小米下楼了。估计老师都被我搞懵了。我边走边说：“回家，不许下楼玩，不许阿姨陪着玩，不许玩 iPad，不许看电视！”小米开始哭起来。坚决带他上车回家！小米妈在车上也没有多问。进家门他又哭起来，我以为他回心转意想去上学了，可他边哭边把我往门外推——原来是不想让我回家收 iPad！我冲进屋子，拿起 iPad，把电视机的机顶盒也拧下来装在包里（后面这个动作纯属以示决心的随机应变之举）。一边往外走，一边给阿姨交代三大纪律八项注意。关起门，就听到里面哭天喊地……

回到车上，才给小米妈说了经过。从幼儿园回家她都没吱声，这点很重要。她说我这样处理欠妥当。我又何尝愿意如此！还是不放心的，在路上打电话问阿姨情况，就听到小米的哭声。阿姨说一听到我们打电话他就开始哭。那就不打了。

一天都很纠结。下班前和他妈商议，一致决定不回家，在外面吃了晚饭再回去。一方面要让孩子知道不做自己该做的事情爸爸妈妈不会陪伴更多，更重要的是我们要好好商量一下回去怎么收场。

真是悲催！讨论了半天，电话咨询了班主任，最终决议：最坏情况下如果小米还不想上学就不上了；如果知道错了，还要一个唱红脸，一个唱黑脸，要让孩子知道后果。

8点多到家，敲门。一阵咚咚的小跑声由远而近，小米打开门，然后仰起脸嬉皮笑脸地说：“爸爸妈妈我错了，我明天去上学。”我差一点就笑喷出来。实在忍不住，只好背过身子倒着进门。小米摸着我的包明知故问“里面装着什么啊？”我知道他惦记着iPad和机顶盒，但角色是唱黑脸的，自然不能这么轻易就范，就拒不回答。进屋后妈妈把小



米带到小房间说道理，然后小米主动过来给爸爸道歉。——小子才四岁，就让爸爸妈妈两个干了一二十年的老销售如此纠结，又如此戏剧化收场——算你狠！生孩子之前，很清楚大人对孩子的期望大多是自己没实现而要强加给子女的。因此，只希望自己的孩子健康、快乐长大。可孩子一天一天长大，开始有自己的想法、爱好，对孩子一些不好的行为和习惯，大人有责任进行教育和约束，冲突就会不断发生。如何处理这些冲突，有几点和大家分享。

孩子成长过程中表现是会反复的。3-4岁大约3个月一个周期，时好时坏，家长要顺势而为。讲道理并非说得那么容易，更重要的是让孩子学会自己去判断对错。孩子对老师、父母的言行同样要去辨识，不能盲从。身教远胜言传，父母为人处事、言谈举止、生活习惯等都会被孩子默默效仿，很多时候都是无声胜有声。让孩子对自己的决定、行为负责任。遗传和家庭环境是孩子性格形成中最重要的两大因素，孩子是我们大人检视自己的一面镜子。



宝贝心海底针

文/杨立军 （绿盟科技 沈阳分公司）

做爸爸已经四年了，从期盼到宝宝如期而至，从看宝贝第一次转身、第一声喊爸爸，到现在每天和她斗智斗勇，我们伴着孩子成长，孩子也让我们一点点学会懂得生活，这让我深深体会到家的温暖，孩子给我们带来的快乐是任何东西都无法取代的。

宝贝从小就与众不同，还记得琦琦第一天上幼儿园，我们也很担心，别的小朋友都抱着爸爸妈妈在教室门口哇哇大哭，只有琦琦，在老师的忙乱中自己溜溜达达就进了教室，把教室中装所有玩具的箱子拉到地中间，挨个拿出来观摩、把玩，等了好久宝贝也没有理我们，我和她妈妈忐忑的心才算是放了下来，之前准备了一周多的预想场景和台词一个也没有用上。

就这样宝宝迈进了她步入社会的第一步。之后的半年里，基本每天接宝贝的姥姥晚上回来都会告诉我们，老师又告状了，你家的宝贝今天在别的小朋友都坐成一排看碟的时候自己在教室里溜达，你家的宝贝在别的小朋友都睡觉的时候还在吃饭，你家的宝贝在别的小朋友捏橡皮泥时间把橡皮泥拿小盒都收走了，等等此类事件，隔三差五就会被找家长，真是让孩子的姥姥和我们头疼不已。

那年过年，宝贝的姑姑来看琦琦，宝贝一天都玩的很开心。姑姑穿的是白色裘皮，好像雪白的小鸟。宝贝一天里都看着那件白色有毛毛的衣服很好奇。姑姑说，这是我的羽毛，我会飞的，宝宝用好奇的眼神凝视着姑姑，一副不相信的模样。当晚上姑姑要回家了，和琦琦说，你闭上眼睛，姑姑要飞走了，当宝贝再睁开眼睛时，姑姑早已趁她不注意轻轻跑下了楼。整晚琦琦宝贝都没有说话，睡觉前她妈妈看出了她的心事，问她：“怎么了琦琦，不开心了？”宝贝很伤心地说：“妈妈，我没有长翅膀，我飞不了，我以后也不会飞。”说着，还掉下了两滴眼泪。妈妈安慰宝贝不要难过，告诉她姑姑是逗她的，也



是跑下楼的，可是宝贝怎么都不相信。妈妈又用了很久的时候给宝贝讲了人和鸟类的不同和特征，宝贝稍微好了一些，直到下次再看到姑姑，宝贝才相信那真的只是在逗她开心。

2012年，宝宝三岁，带宝贝去儿童医院检查身体。由于前天晚上收拾屋子到很晚，第二天有些累，排队检查完抱着宝贝赶快离开医院，下滚梯时宝贝看见医院后面正在挖坑，便问：“爸爸，那里是要盖大楼吗？”我扫了一眼说：“是的”。宝贝说：“爸爸，我想看看”，我很没耐性地说：“快走吧，这里病毒很多。”宝贝看看我，不高兴的样子。快出医院大楼的时候，宝贝突然大声地喊出来：“我长大要当农民工，可以天天看大楼！”明显感觉周围的很多眼神同时“刷刷”我和宝贝，我只好加快脚步离开了医院。刚出大门，宝贝又大声补充了一句：“我还要穿的

全是土，埋汰汰的！”无语啊……这件事深刻地告诉我，无论再辛苦，孩子提出的问题和愿望，只要是合理范围内的，一定尽量去满足他，不要让一个简单的小事影响孩子的情绪，产生逆反心理，宝贝的心海底针啊！

宝贝喜欢看动画片《喜洋洋与灰太狼》，也出了不少笑话。每次看都会让我给她念这集的名字，有一集叫《挽救灰太狼》。我读完以后宝贝问我：“碗……怎么救灰太狼啊，爸爸？”当给她讲完“挽”和“碗”的区别后，宝贝才好像恍然大悟，原来一种发音还有好多个意思哟！

就这样一个个小问题，变成了知识，伴随我的小天使一天天长大，积累在她的小脑袋里。在宝宝的心中，父母就是一本字典，没有查不到的单词。一套从低年级到高年级的全套教科书，伴随着她成长懂事；一对温暖的翅膀，带她去看那更遥远的地方。宝贝就像一颗小小的种子，生根发芽，给她温暖的环境，辛勤地浇灌，日复一日，年复一年，长成一棵茂盛的大树，开花结果。

等到我们慢慢变老，哪也去不了，你依然是我手心里的宝！

孩子远比我们想象得要强大

文/闫俊平 （绿盟科技 北京总部）



俗话说，孩子是上天恩赐我们托管的一件礼物。既然是恩赐，势必让我们倍感惊喜，也让我们战战兢兢，为了让这件礼物完好无缺甚至快乐倍增，作为家长的我们，自从孩子出生的那一刹那就肩负起了世界上最为幸福也最为纠结的一项职业。

和众多的妈妈爸爸们一样，我们在带孩子成长的过程中，快乐并焦虑着。我们不马虎，我们很用心；我们不粗暴，我们讲方法；我们不计较眼前，我们更看重快乐……点点滴滴的那些故事，记录的是我们的反思与成长。拿女童来说，她是很讲道理的孩子，比较省心，但是她在兼具很多孩子都拥有的优点的同时，身上也有很多孩子都有的通病。现分享三个小故事，供大家参考。

故事一，适当让她赢

在3岁左右的时候，女童就喜欢上了飞行棋、五子棋这些简单的棋类游戏，而且必须盘盘赢。这个坏习惯也是源于老人带孩子和她玩

的过程中总是让着她，所以从来没有输过。后来家里来了一位客人，不知底细，结果好心好意和孩子玩，孩子就输了，哭着不让。也是从那一刻开始，我们对此问题开始重视起来。首先要肯定的是，争强好胜是孩子的天性，一定程度上，我们需要保护与鼓励孩子的这种特质，也是长大后上进心的一种体现。但是演变为输不起，那就是大人之过了。为此，在随后玩耍的时间里，我们商讨了一致的策略，让她赢多输少，总体上让她赢。如果输了，不认输，就不和她玩了。经过一段时间的磨练，效果还不错，现在孩子已经能够坦然面对事实，而且随着年龄的增大，有时候还能一本正经地教育我们，“输不起，哪能赢得起？”。

启示：在与孩子游戏的过程中，适当让她赢，但是不能一味地为了让她赢而故意输，需要拿捏有度。既维护她的自尊心，也让她正确地面对事实。

故事二，转移注意力

多米诺骨牌是她特别喜欢的一个玩具，这个玩具已经从一岁多陪伴到现在，基本每天都要玩，玩法也是千奇百怪，可以排队，可以玩过家家，只要有空，就会把玩起来，自己一个人也是念念有词，充当着各种各样的角色。绝大多数情况下，玩的每天也是不亦乐乎，但是事情总非如此完美，有时候，排了50多个了，结果一不小心，倒了一个，这时多米诺骨牌的效应就出现了，一个接着一个，全部倒塌。第一次，孩子还是很有耐心，自己也会安慰自己，学着大人教的，“没事，跌倒了，重新再来”，可是，有时候就是那么的不尽如人意，总会有一些“不听话”的小多米诺牌过于“活跃”，让整排多米诺骨牌再次轰然倒塌。有过两次这样的打击，再有耐心的孩子也受不了

了,这时候就开始急了,一急就更摆弄不好了。刚开始,我们还试着和颜悦色地给她讲道理,但是这种时候,她根本听不进去,反而更加急躁。后来我们尝试着转移注意力,引导她先做其他的事情,然后再来摆弄玩耍,结果出乎我们的意料的好。

启示:转移注意力对于特别小的小朋友是一个非常管用的方法。在孩子哭闹的时候,给她讲太多的道理,她也听不进去,不妨先转移注意力,等她平静下来,快乐的时候再去和她聊,这样她反而更容易接受。

故事三,赞扬要具体

童童练习钢琴已经三年多,在学琴的过程中,随着难度越来越大,也遇到过一些波折。记得有一回,老师刚教了一个新的乐理知识,我们也没有去陪听,她自己也没弄明白,回来就说自己学不会。学不会从家长的角度来说倒也不是什么大事,对于钢琴,我们也就是尊重她的一个业余爱好,没有特别的要求。但是后面的一句让家长有一点上心,说“这个太难了,都没有兴趣了”。可是作为家长,我们也不懂钢琴这艺术范儿,提供不了实质



性的帮助。后来想的处理办法是不弹新的,让她弹奏练习她自己最拿手的,我们当听众,毕竟我们也听过几次课,就模仿着老师的样子赞扬她哪里弹得好。没想到,事情出乎我们的想象,孩子说新学的那个内容她也想再试试,说不定能弹下来。讲到这里,大家或许已经知道答案了,确实孩子自己把这个硬骨头啃下来了,而且通过这个过程,她貌似找到了成就感,反而激发了她学习的兴趣。

启示:在孩子遇到困难时,不妨先让她做最擅长的事情,做一个好的赞扬者,而且

赞扬要具体。做一个路边的鼓掌者,先给她信心。

以上三个小故事,都是生活中的零敲碎打,很多做法也是事后不经意间发现奏效的,很多时候,我们也是摸着石头过河,期间有斗志斗勇,也有欢笑满屋,不管怎样,都是实践出真知。其实孩子的自我调节能力与适应能力远远超过了我们家长的预期,我们所需要的就是尊重孩子,适当放手,在一旁做好鼓励与引导,孩子带给我们的就是一个更广阔的世界。



小奶爸的小家伙

文/廖东年 （绿盟科技 广州分公司）

2012 年 12 月 10 日，在我 23 岁零 10 个月这天，迎来一生中最幸福的时刻。

凌晨 4 点，套上球裤，穿上拖鞋，急冲冲地将老婆送到医院，产房前反复地踱步，从门隙往产房里焦急地张望，比高考等待成绩那一刻还要紧张，想到几小时后就要当老爸了，心里又激动不已，只能心里默默祈祷。护士的每一次推门都强烈地牵动我的心。这种煎熬一直持续了 5 个小时，当听到“哇”的一声，心提到了嗓子，护士抱着宝宝在门口喊媳妇的名字，得知母子平安，心就像绷紧的弦突然松开，激动得就差没有跳起来，“我当老爸了！”

宝宝的到来让我学会的第一件事便是抱小孩！篮球场上驰骋的我抱着小家伙却浑身感觉别扭，小家伙也是哇哇哇大哭，无奈只得让护士阿姨手把手纠正；最囧的还是第一次换尿片，一阵臭臭之后，小家伙若无其事，看平时护士阿姨三下二下就给宝宝换完尿片，小家伙也是懒得一动，自己自然跃跃欲试，脱完小裤，拿出尿片，擦 pp，easy job，小家伙也露着笑脸，可是为什么抱被上有便便，原来拿尿片时怕弄脏手，还没擦 pp 就拿走了尿片！

说来惭愧，工作的原因，第一次独自给宝宝洗澡时已经足月了，至今还记得小家伙又爱又

怕的表情。解开了衣裤的束缚，自然开心得咧嘴大笑，两只大手托着小小的身子却总担心不小心脱手，堪比收藏家欣赏精品时的小心翼翼。一碰水，小家伙感觉像是触电，手脚一个劲地用力蹦，表情告诉我“我好怕”，待适应了，小手往嘴里一放，脸上就堆起笑容。第一次洗澡洗得这么仔细，给最爱的儿子。

睡在床头看着身边睡觉的儿子，还是有

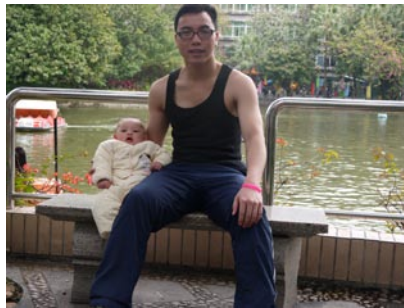


点不敢相信二人世界就这样出现了“第三者”，突然就入侵了我们的二人世界，但坚信这是上天在龙年送给同样是龙年出生的我们最好的礼物！

最先被入侵的就是以前可以大字型躺着睡的床，为了避免不小心压着小家伙，两人只能挤在一块动都不敢动。一觉到天明的日子不复存在，以往我睡得是比较死的，推几

下也未必能醒，现在感觉成了惊弓之鸟，听到“咿呀”声便醒来瞧瞧，小家伙有时醒来可精神了，轮流跟我俩“呜哇”大半小时还不愿睡，哼上走音的儿歌也哄不睡。实在困得不行了，准备爆粗发脾气时却看到他对着你无邪笑，气一下泄了，真的被折腾的哭笑不得。

人口增加，经济压力也陡增，告别往日花钱无脑的挥霍日子；京东上搜索的关键词由“衣



服”、“鞋子”变成了“纸尿裤”、“湿纸巾”；微博关注的各种搞笑娱乐全换成了育儿、辣妈教堂；与朋友聊天从DOTA超神变成了育儿经验分享，各种小名也被“奶爸”一词盖之。

偶尔看儿子睡得熟，轻手轻脚开电脑打开封尘许久的DOTA，正杀得兴起，“哇”一声，bb醒了，只能无奈留言“我小孩醒了，别T我”便离开电脑，bb也争气，哄了不到10分钟

又安静地睡了，急忙回到电脑支援队友时，“您已被踢出游戏”，果断被队友抛弃。

作为各种聚会活动的组织者，自然积了不少人气，节假日的聚会诱惑让心那个痒痒，结果也只能say no，说得最多的无非也是“等我小孩大点一定带过去一起玩”，奶爸奶妈还是得抵制住诱惑。

《泰囧》即将下档，小辣妈表示最近被



小家伙折磨得够呛，趁老妈帮着带小孩去放松下神经，不想小家伙偏偏在电影开映前闹脾气，喂完奶安抚好居然过了开映时间，打车赶到已经超了10来分钟。2小时轻松时刻字幕还未完，小辣妈便催促道：“老公，回去吧，想宝宝了”。原来爱玩的我们已经慢慢转变，心永远系着家里的小家伙。

愿小家伙健康成长！一路有爸妈在呢！

妞妞与故事

文/李丰沛 （绿盟科技 北京总部）



我家娃娃是女孩，小名妞妞，2008年年底出生。

妞妞还在娘胎里的时候，我就被逼给她讲过故事。不过那个时候她在娘胎里没啥回应，乐趣不多，也没坚持多久。

【妞妞一岁半】

大概从一岁半左右起，就开始正经给娃娃讲故事了。工作之余，妞妞就常常拉着我让给讲故事。两岁以下的孩子，喜欢看颜色鲜艳的画面，不喜欢文字的描述。那段时间，妞妞最喜欢各种线条简单、色彩鲜艳的绘本，比如《好饿好饿的毛毛虫》、《火车》、《可比克》、《小熊绘本》。小熊绘本中有一册是关于小熊上厕所的，妞妞很喜欢。当她能够自如控制上厕所以后，就会很高兴地向爸爸妈妈夸耀自己。

【妞妞两岁】

因为过春节家里没有老人照顾，妞妞被送到亲子班，要在亲子班里过一整天才会被爸爸妈妈接回家。妞妞那段时间挨过了一段挺困难的调整期，也就是从这段时间开始自称“小猫”。亲子班的老师问，你叫什么名字？我叫小猫。你不是叫妞妞么？不是，我叫小猫。爸爸妈妈没办法，于是开始跟妞妞商量，小猫有很多啊，有的叫小黑猫，有的叫小黄猫，还有的叫小花猫，你叫什么猫呢？妞妞坚持自己就叫小猫，等她意识到这个名字没法跟别的小猫分出来的时候，大哭了一场。接下来爸爸妈妈给妞妞出主意，不如你就叫妞妞小猫吧，这样大家都知道你是谁。妞妞接受了这个建议，很认真地跟亲子班里每一位小朋友和老师强调，我叫小猫，妞妞小猫。直到现在四岁多，妞妞撒娇的时候还是喜欢一句话结束时加上一个“喵”字来强调自己是喵星人。

给孩子讲古诗，“窗前明月光，疑是地上霜”。这么小的孩子只指望她能背下来，没指望她能理解。不料，有天晚上临睡觉，妞妞高兴得要求我们听她背诵古诗。背完了“床前明月光，疑是地上霜”，顿了顿把头抬起来“举头望明月”，然后低下头来“低头思故乡”。接下来妞妞安

然入睡，剩下一边妈妈爸爸目瞪口呆。

【妞妞两岁半】

哄睡觉，爸爸抱着在屋里踱来踱去，妞妞要求唱催眠曲，给唱了一个《半个月亮爬上来》。唱到中间，孩子直勾勾地盯着爸爸，为什么要轻轻地扔下来呢？没法解释，现场气氛十分诡异。事后妞妞又问起来，那个歌是什么意思？爸爸给解释了一遍。解释到后来妞妞如释重负，哦，原来是把玫瑰花给扔下来，不是把我给扔下来。

妞妞总是希望长大，经常说我再多吃一些多喝一些就能长大了，自然的吃饭喝水也都很让人省心。早上起来，妞妞妈妈说天气太热了，没什么胃口，不想多吃了。妞妞很认真地对妈妈说：“妈妈，你再吃一点。你再多吃一些，再多喝一些，就能长大了。”

只要妈妈在家，妞妞做任何事情都要她妈妈陪。妈妈陪我喝水，妈妈陪我吃饭，诸如此类。看到妈妈已经非常累了，爸爸就开始跟妞妞讲道理：“妞妞总是要长大的，这些事情以后还是要自己做啊？”妞妞略加思索：“我还没有长大呢，爸爸。”娃娃呀，你



到底是希望长大还是不希望长大？

【妞妞三岁半】

开始给妞妞讲《不一样的卡梅拉》，讲到其中“小黑猫”的故事的时候第一次提到了落汤鸡。爸爸给妞妞解释，落汤鸡就是小鸡落到水里，捞起来的时候浑身湿漉漉的，就叫落汤鸡；要是妞妞掉到澡盆里，捞起来也是湿漉漉的，也叫落汤鸡。妞妞问，如果

妞妞掉到一个黑黑的洞里面，也没有水，也没有脏东西，捞起来，叫什么东西？这个问题爸爸妈妈都答不出来，妞妞很开心地告诉爸爸妈妈，就会变成一个小黑猫！

妈妈，你跟爸爸说，让他别出差了。爸爸没出差，他只是在加班。妞妞忽然压低了声音：“妈妈，你悄悄地跟我说，爸爸他不是出差了？妈妈，你悄悄地跟我说，我谁都不告诉。”

【角色扮演乱入】

这段时间家里的书已经不太够用了。家里有大约从 2004 年累计下来的儿童画报，是亲戚帮忙给囤积的，加上其他七七八八的书，大概超过 200 本。不过这些书消耗的也实在是快，妞妞想起来就会让家里的大人讲故事，基本上这些书已经来来回回讲了好几遍，大部分的情节爸爸都能背下来了，书也多禁不起这么消耗啊。

为了应对这个危机，爸爸发明了一个新的办法，讲故事的时候，讲完一遍再演一遍。事后发现这真是个伟大的发明。有个恐龙卡卡的故事，中间讲到一个情节上，恐龙卡卡挺伤心的。虽然这个故事来来回回讲了很多遍，可是妞妞从来没有意识到这一点。这一天这个故事讲完，准备首演，妞妞扮演恐龙卡卡，演到那个环节，恐龙卡卡突然立在那里半天不动，之后嚎啕大哭，爸爸赶紧安慰，哄好以后又接着演，一直演到故事的大团圆结局。这一回孩子是真懂了这故事里的意思。

有些故事里的角色众多，三个人演不过来，爸爸又发明了一个新的角色叫做“变来

变去的”，就是一个人扮演多个角色。妞妞很开心，玩的不亦乐乎。每当故事讲完准备开演，妞妞要分派角色，戏份最多的主角得自己来，戏份次多的二号角色通常是妈妈，剩下的就是爸爸来演“变来变去的”。咦，这不就是传说中死跑龙套的么？

【妞妞三岁半，开始讲长篇故事】

妞妞的注意力已经能够集中十分钟以上，不再满足于十分钟以内的“短故事”，开始要求讲“长一点”的故事。因为爸爸对西游记的故事比较熟悉，就开始给妞妞讲这个系列的故事。

这个系列的故事从一首儿歌开始：“唐僧骑马咚里个咚，后面跟着个孙悟空……金箍棒有力量，妖魔鬼怪消灭光。”妞妞先是把这首儿歌背下来，然后爸爸开始讲唐僧是谁，孙悟空猪八戒沙和尚又是谁，后面来的白骨精是怎么回事。不愧是千年锤炼下来的故事，妞妞一下子就被吸引住了，缠着爸爸要接着讲。

现在每天晚上睡觉之前，爸爸要对着手机讲上半个小时的西游记。基本上是从上面

这首儿歌往前后发展，孙悟空是哪里来的，如何大闹天宫，唐僧师徒四人如何回合，一路西去如何遇到各种魔障。这个办法一方面的好处是不再需要费心思找材料，半年下来到现在才讲到了红孩儿，照这个速度，一本西游记估计能支撑到上小学。

另一好处是可以给孩子讲清楚故事里的真真假假，是非曲折。比如说，讲到了如来要观音菩萨去东土寻找取经的人，就得说明白什么是佛、菩萨和罗汉。佛体察自身可以掌握宇宙万物运行的规律，菩萨观察周遭可以了解周围环境运行的规律，罗汉不能自行发现宇宙运行的规律，但是可以从佛和菩萨那里听讲解。妞妞很快就搞清楚了，佛比菩萨厉害！菩萨比罗汉厉害！当故事讲到猴子找观音菩萨帮忙的时候，妞妞就总结到，打不过就要找人帮忙！孙悟空打不过就找观音菩萨！再打不过就找如来佛！

是啊，的确是这样，事情搞不定的时候就要找更有能力的人，还搞不定就要找更加有能力的人。要点在于，大家都认为你做的事情有价值，事情需要被搞定，事情能够被搞定。

儿童画之美

文 / 康向荣（绿盟科技 北京总部）

毕加索参观完儿童画展后说：“我花了终生的时间去学习如何画得像这些孩子一样。”儿童画美在哪里，为什么大师要向孩子学习呢？原来，由于儿童生理和心理都没有发育完全，他们稚嫩的小手与天真的心灵，创作出的画往往天真活泼，自由浪漫，这些画面简单随意，夸张变形，极富创意，美轮美奂，惹人喜爱。下面就从欣赏的角度来谈谈儿童画中的美吧。

一、儿童画的简单美

儿童在绘画初期主要利用线条和色彩来表达自己的情感，自由自在的线条，大胆饱满的色彩，画出了儿童的天性和内心的感受。他们叙事和组织方式虽然简单，但却能够在图画中创造简单的秩序和趣味性，艺术大师马蒂斯的作品就是通过简单的线条和热烈的色彩来打动和感染人的。

1. 简单随意的线条

线条是人类最早、最简洁的造型表现形式，儿童画也是以线条为主要特征的。他们通过粗、细、长、短、点等无意中画出来的线，来表达自己的思维和情感。画中的线条

或曲，或直，或流畅自由，或重复排列，随意性强，一切尽在其中又妙不可言。图（一）是一位10个月龄宝宝的首次涂鸦，他快乐地挥舞着自己的手臂，重复画出的线条和形状，无意中创造出一种秩序，似悠扬飘渺的音乐，又如随风荡漾的春柳；两组线条又有疏密、缓急的对比，给人以洒脱、畅快的感觉。

另外，由于儿童认识的事物少，理解能力弱，不可能准确地描绘对象，他们常常依靠简单的线条和几何形体（如○、△、□等），把对象的感觉大概表现出来，所以作品往往是简单概括、含蓄粗糙的，介于似与非似之间，有些甚至与原始的岩画相似，给人留下无限的遐想。

2. 单纯明快的色彩

儿童对色彩的认识是单纯的，他们喜欢用绚丽的色彩来表现美和表达情感，画画时往往注重主观感受，红的就是红的，绿的就是绿的，不像成人受色彩学知识的影响，没有所谓的固有色、环境色和光源色，在未经调和的情况下，运用红、黄、蓝、绿等高纯度、强对比的色彩来涂染画面，形成粗犷、明快、朴实、热烈的色彩风格。如《彩色枕头》中，



图（一）涂鸦 10个月龄

小画者大胆地使用红绿、黄紫等对比色，简洁鲜明又醒目和谐，使人感到五彩缤纷、绚丽多姿。

二、儿童画的夸张美

夸张是运用丰富的想象力，在客观现实的基础上有目的地放大或缩小事物的形象特征，以增强表达效果的修辞手法。儿童画中的夸张，或荒诞不经，或意兴所至，或随心所欲，让人有所感悟、有所启发。

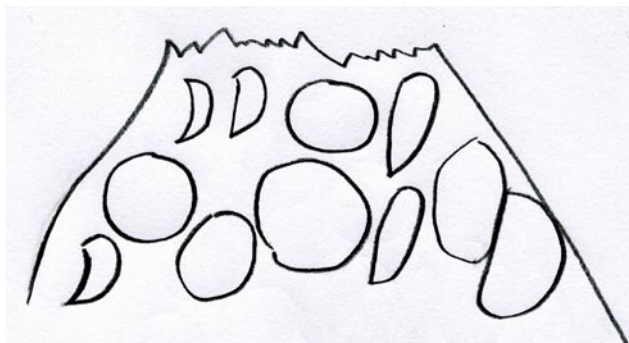
为什么儿童会如此无拘无束、大胆地表现夸张呢？一方面由于儿童认识水平有限，不能准确把握对象的大小、比例和远近等关系，如画出的人物头大身子小、花朵比房子

还大等等。这些夸张和变形虽然看似不合逻辑，却别有一番生动在里头。另一方面，儿童是用心画画的，是纯真童心的自然流露，他们总是强调直觉感受和情绪，把自己认为最重要、最美好和最深刻的方面通过“放大”描绘出来。如画五官，他们重点表现眼睛和嘴巴，而相对静止的鼻子和耳朵常常被随意点缀或不画。为了突出守门员的特殊本领，守门员的手画得出奇的大，或一个经常大喊大叫的人的嘴巴画的特别大等等。又如一个六岁的小男孩画的《捉迷藏》，为什么他要把桌子底下的那个人的耳朵画得那么大呢？原来是为了表现躲在下面的小朋友正竖着耳朵听会不会有人发现他们躲藏的地方！这种夸张的表现力怎能不让我们自叹不如呢！

三、儿童画的创意美

心理学家告诉我们：在人的一生中，儿童时代是最富有想象力的。对孩子来说，想象比真实更重要，想象是儿童画的灵魂。他们常常想象自己在云朵里玩耍；用自己喜欢的颜色把天空涂成彩色，人脸涂成绿色，河流涂成粉红色；动物可以坐火车去旅游，蘑菇可以变成小兔的房子，月亮姐姐梳着美丽的发辫装扮自己，各种蔬果欢聚一堂载歌载舞喜庆丰收……这些随心所欲、无所顾忌的画不正体现了儿童画的创意美吗？

曾经看到过一篇文章，说有一个小女孩，她画了一张画，在一个角落里画了一朵花，周围铺上很多浅浅的灰色。很多人不明白，这花在角落里，灰色表现的是什麼？那个小女孩理所当然的说，灰色是它的香味呀，一个简单的灰色竟然包含了这么新奇的想法！图（二）《月



图（二）月亮的家 6岁

亮的家》是一位六岁的日本男孩的画，画中月亮家里有很多月亮，有圆形的、半圆形的，还有弯钩形的，他说月亮每天晚上轮流出来一个。原来他喜欢观看月亮，发现它们有时大，有时小，因此产生了为什么每天晚上出来的月亮都不一样的疑问。小男孩知道家中有不同的成员——大人和小孩，于是便将自己家庭中的大人和小孩的进进出出和出现不同形状的月亮联系在一起了。我们不得不佩服孩子的想象力。艺术贵乎创造，儿童的心纯真无邪，自由浪漫，幼稚可爱，处处充满了想象和创造。

总之，儿童画是独特的，简单是一种美，夸张是一种美，创意也是一种美。雕塑大师罗丹曾说过：“美到处都有，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”有些人常常说看不懂儿童画，其实只要站在孩子的角度，拥有敏锐的感知心，就能更好地理解画面，发现更多儿童画的美，真正享受儿童画带给我们的欢乐与惊喜。

本文作者首发于《美术教育研究》总第19期



新年上班先拜神

文 / 任彤 （绿盟科技 日本子公司）

旅居日本已经 20 余年了。日本的新年没有喜气洋洋的爆竹声，但寺庙里喧嚣的烟气却是日本自古以来的一道风景。新年伊始，无论是个人还是公司都会去寺庙拜拜，祈愿一年的风调雨顺、事业蓬勃。

1月7日是2013年第一天上班，去离公司不远的神田寺祈拜也是绿盟科技日本子公司新年第一天的必行之事。

下午四点公司一行出发去寺庙，入口的第一鸟居还有一百多米的距离，已经是人头攒动，神道上更是深色西装、大衣的长龙。我们也成为这个行列中的一员。

神田寺的全称为神田明神寺，自古以来

一边随着队伍慢慢向寺庙大殿移动，一边观看两边的风物，居然发现这里有“IT情报安全祈愿”的守护符。呵呵，想不到寺庙里面居然也有我们的同行，不禁哑然失笑。回家搜索，才发现这IT安全守护符10年前就开始成为神田寺一枚正式的重要神授符，特别是日本“个人情报保护法”实施后，更被看作防止网络情报泄露的守护符而跃居重

随着向神殿的移进，心里开始默念祈愿词。毕竟这里的神灵们常居日本，可能他们最能懂得的是日语。以前拜拜的时候多是中文日文掺杂，不知道守护神们能否真的听懂。这次一定要以纯正的日语为绿盟科技新一年发展祈愿。这也算是入乡随俗吧。

钱包里面那枚早已准备好的5円硬币是供奉给守护神的。



被尊为江户的守护神，也因此被尊为东京的财神。日本每年新年上班的第一天，拜奉神田明神成为东京许多公司的习俗。因为比邻号称日本硅谷的秋叶原，近年来神田寺也逐渐成为日本IT企业的拜奉胜地。

不禁在想，这里的IT守护神不知是从何方请来的神圣，是何尊号？亦或自古以来的守护神也随着时代的发展，学习了IT真髓，扩展了守护IT的法力？



要地位。看来是我孤陋寡闻了。某博主说每年都会到神田寺去请一枚“IT情报安全祈愿”守护符，贴在PC上，至今未被病毒困扰过。

踏入神道前，我们悄悄地移动到神道内侧靠右的位置。据说神道正中是神灵们的通路，如果不经意中挡了财神的道，那么再虔诚的祈愿也要被打折扣了。虽说从小受的是无神论教育，但既然来参拜，信其有才是正理。



5円硬币在日本有特殊的意义。铜质的硬币呈谷黄色，寓意财源；正中的圆孔，又寓意“缘通”；而5円硬币的日语发音又与“御缘”同音，寓意“缘分”。与神有缘财神才会顾佑，所以去寺庙拜拜，5円硬币是必不可少的。

来到神殿前，双手合十先行一礼，将准备好的5円硬币投入赛钱箱，再深行二礼二拍手，默念祈愿词，最后浅行一礼。

礼毕，结束了新年的寺庙初谒。

一生伏首拜阳明

—技术控解读阳明 STYLE

文/白雷 （绿盟科技 北京分公司）



活了四十几年，总感觉活的不明白，以前所接受的科学的、哲学的教育都很纷乱纠结，通过阅读中国古代思想著作，总想一点点能自己理出一些头绪。最近读了介绍明朝伟大思想家王阳明一生的一本书，让我又进一步加深了对阳明心学的了解，也产生了不少的感悟。

在我们的时代，一个人从小学到大学受到的是一种灌输：教科书上说的都是对的，你可以思考的是它为什么是对的，受到的考核都是你是否真的认为它是对的，而有所疑问的人就被评估为不适合再受教育了。毕业后仍然还受同样模式的教育，所有的继承都是别人选择好的，因为当今中国社会思考的模式就是这样。而王阳明有另一番思考，根本就在于知行合一，传统认为“知然后行”，所以要学好知识再参加工作，而阳明思想认为知行同体，重要的是知也来源于行。而其后的人渐渐意识到实践的重要价值，毛主席曾提出了从实践中来到实践中去的论断，甚至走到另一个极端：停办所有大学，让年青人全部上山下乡，在实践中接受贫下中农的再教育。

王阳明的价值何在？他到底代表“正能量”还是“无所畏”？且听我一个技术控试解读之。

1、王阳明个人的传奇性

不讲师承而求顿悟，理论独立而又可为实践证明，既破山中贼又可破心中贼，能讲道理而又无往不胜。为什么王阳明可以身兼书法家、文学家、思想家和军事家？

重视实践能力是王阳明的特质，古代能称为圣人的就没有几个人，而圣人的言行成为文字留下来的就更少，而圣人中实践能力最强的是哪一位呢？西方的圣人耶稣生前没有拯救世人，不得已一死救赎；东方的圣人释迦摩尼受尽磨难，才在菩提树下顿悟，靠讲经说法渡人；中国的老师孔子游历诸国而不得重用；作为国家图书管理员的老子一直也没机会施展自己的理论；诸葛亮的胜绩以史家附会的居多；而晚清曾国藩更是屡败屡战的文人。而王阳明以文人将兵，屡建奇功，证明其理论是能够成功的实践，是理论的巨人加行动的巨人。

2、阳明思想的进步性

王阳明的心学思想在明清乃至民国时期在中日两国都非常盛行，它和儒道思想比有什么

根本性的进步吗？

就像江南 STYLE 横空的出世一样，王阳明一下子就在中日之间流行，甚至在日本心学要更盛行，这一方面也表明了日本是一个功利的民族，孙子有用就过来学，心学有效就拿来用，日俄战争的功臣大将东乡平八郎在战胜俄国后的一句话“一生伏首拜阳明”常常用来作为心学传播广大的标签使用。回首近代中国，对比盛大的西学，中国文人的酸腐和佛道的离世，心学的思想应算惟一先进的工具，所有近代革命者也都接受心学的思想武装，看看他的追随者，包括了康有为、梁启超、章太炎、孙中山、陈独秀、胡适、老蒋与老毛……是否可见心学进步性之一斑？

心学的进步性可以表现为要从传统儒家思想的只重理论、空谈误国中走出来，是追求一种实践的学问，是一个时代的飞跃，王阳明提出的知与行的合一思想把认知与实践统一在一起。

3、心学的时代局限性

有一种说法是：在宋明时期，正是西方出现现代科学体系的时代出现了王阳明的心

学，正是心学思想阻碍了中国的接受和发展现代科学的进程，导致中国的落后。

宋以前的中国哲学思想的主导都是围绕着建构一个主观的思想体系去面对客观世界。例如孔子讲修齐治平是从主观建设开始，统治上讲法先王之法，学术上讲尊师重教，是传承前辈的价值与认知体系，应用在后继的实践活动中，这种方法的优点是传承有序



而稳定，缺点是不能面对变革，无法把握自然的变化 ---- 无先法就无所措、师不知则生不识。

道家、法家与儒家有所不同，但也都是以先构建主观世界体系的思路，道家讲顺应自然，依道的规律实践。法家讲法后王，不依赖前人，以法而行治。所以儒家在法前人

的作法施行、道家是先懂自然的规律再实践、法家要先立人为的规矩再执行。

历史发展到明朝，西方还在建构物质的科学体系的前夜，苛求中国的哲人也这样思考是不客观的。在明朝确实出了一个推动思想发展的人物叫王阳明，王阳明的思想并没有达到唯物的观点，从他开始注意到主观确定性与客观确定性的关系，提出知行合一，所谓心即理是认定主观确定性与客观确定性的对应关系。

但是硬币还有另一面，旧有体系越坚固，产生变革越困难，社会主义革命先在俄国取得了胜利可以为证。封建的体系很顽固，导致中国烂到极点时才知道引入西方的科学和民主，而这并不能怪心学的兴起。

4、心学与科学的根本分歧

王阳明的心学可以说把唯心主义应用到了极致，心可以穷理，知和行可以合一，但物极必返，唯物的发展、科学和民主的进入、社会革命的变革完全冲毁了心学的体系，至今甚至无人知道它了。

与心学体系不同的根本点是现代科学体系建构在对物质世界的各个领域建立体系的

基础上, 这种体系是基于公理建立的, 而科学本身是通过实践证明的, 这就导致科学的发展直接促进实践活动和技术的发展。

个人意识再强大也无法和一个继承有序的知识体系等量齐观, 用意识解决意识问题靠谱, 用主观方法面对客观实际则确定性与不确定性的机会各半。

5、思想的总体范畴

以我个人的观点, 可以将思想的总体范畴从两个维度划分为四个层次:

	基于客观存在 物质层面	基于主观意识 精神层面
面向确定性	自然科学	哲学 (儒学、理学、心学)
面向不确定性	未知学、预测	占卜、占星、宗教

人类最初的思想都是建立在主观层面上的不确定性方面的思想方法论, 这是由于古代的人类对自然知识掌握的实在太少了, 这也是中国的易经占卜、东方的佛教、中东的伊斯兰教与西方的基督教等等宗教活动长期兴盛的原因。后来随着人类认知的不断发展, 思想大致以这样的道路延伸:

宗教: 代表人类意识对世界不确定性的认识。

早期哲学: 古代的儒道法随着家国治理的需要产生实用性认



知实践的理论, 代表人类对认知确定性的探索, 心学表达的是意识与实践的统一性, 而实践又分主观实践与客观实践即破心中贼还是破山中贼。

科学: 唯物主义思想的产生, 代表人类认识到物质世界独立于认识世界而存在的理论体系的确定性存在的过程。

未来: 对未知世界的认知发展, 探索物质世界的不确定性存在。

占据人的内心的主观观念与思想方法属于哲学思想, 在工业革命前, 中国一直是先进生产力的代表, 儒家、道家、理学、心学主导社会实践, 可说各领风骚数百年吧。

不像西方长期由宗教统治, 中国古代哲学思想起于先秦诸子, 秦朝施行法家, 汉朝施行道家之法后来又独尊儒术, 到宋明兴起了

理学与心学。

现代科学体系是建立在实证基础上的研究方法，科学面对的是客观世界的确定性物质存在。近代西方自然科学技术由于其在人类发展的一个阶段内对生产力的巨大推动，所以已经在现实世界中处于主导地位，甚至当今所有研究都要贴上科学标签，不科学、不是科学、违背科学都被当作了邪说批判。

科学没有研究与涵盖的范畴是时间与空间上的不确定性，现代科学没有预测未来的能力，不把无规律、不可证的事物包括在科学范畴内。

6、对现实世界的启示

心学在明清时期是如此之流行，以至日本的维新与中国的革命都曾经得利于心学，为什么现代心学消失无人问？是因为唯物论兴起，科学民主思潮，还是文革破四旧，批林批孔砸烂传统文化所致呢？

思考古人是为了鉴当今之事，而学习王阳明可能有什么启示吗？可以看看以下的论断：

1. 知识和能力不存在对等关系：从知识的获得来讲，当今中国大学毕业生的知识、



读的书一定比前人要多的多，但却越来越鲜见有贡献的思想家、文学家、有成绩的科学家；中国学生的博闻强记远胜美欧，考试功力更称一流，但发明、创造却相去甚远。企业对待人才往往会在这方面产生分歧：迷信学有所长的洋博士，还是相信有实践经历的资深员工？

2. 学习不是万用良药：学习—考试，以知识掌握决定水平高低的评价方法本身是不全面的。有一些人迷信学习的作用，绩效和工作能力都试图量化成知识的掌握，而我一直认为工程技术人员评职称主要通过考试来确定有欠妥当。

3. 禁网是一个糟糕的想法：人的认识是从实践中来的，即使是在灵魂深处闹革命，也不能完全将人们的所有意识统一到一个轨道上去，针对言论的、出版的、互联网传播的封闭行为是不能达到目的的，无菌环境下生活的人一但出来是最容易被感染的，而且比其他人更严重。

4. 唯科学论应当缓行：惨痛的中国近代史给我们一个论断，即生产力发展是硬道理，而当前社会阶段中科学技术是第一生产力，人们似乎自然而然导向唯生产力论和唯科学论。和心学同命，中医同被定义为不科学，但我认为这有深刻的认知根源。西方人看病叫 see the doctor (看看医生怎么说，信不信再论)，中国人叫请大夫，把治疗归结为信不信医疗手段的主观命题，而禁止中医的观点是不但不能信中医、不能吃中药，连“看看”中医的想法也被否定，这是唯科学的强硬嘴脸，让人难以认同。

强大的思想方法投射到当今社会，就会出现许许多多反响，愿有心的童鞋看看此书，对社会生活产生不同境界的感悟。

谢谢王阳明。

绿盟科技综合信息概览

绿盟科技发布 2012 年安全威胁态势报告

2012 年是信息安全多样化的一年。网络攻防战场从通用网络向专用网络延伸，甚至提前开始了“主场”的争夺；除了攻击者个人和犯罪团伙，宗教团体和政治势力也开始使用网络武器；攻击目标不再限于主机和服务器，虚拟机、移动终端、平板电脑都被卷入，而原本用于提供保障的安全机制，有时也会成为攻击者的猎物。绿盟科技研究院的重要使命之一，就是为企业用户提供打赢信息安全战争所需的情报，而《2012 绿盟科技威胁态势报告》是其中的重要一环。报告将诸多因素组织成了四个维度：背景、目标、手段和来源（我们称之为 STAS 框架）。“背景”描述所处的战场；“目标”阐述敌人的目的；“手段”分析攻击者的武器；“来源”讲解威胁的源头。再加入对“时间”和“区域”两个因素，报告的每个章节都会依照这一框架进行分析。文中观点均来自于对真实数据的分析，这些数据从绿盟科技的产品、服务和研究中获得，包括 21928 条记录的绿盟科技漏洞库，376 次渗透测试服务，4890

次远程漏洞扫描服务，82505 次 DDoS 攻击监测，19 类僵尸网络的 4624452 次行为跟踪，5928537 次恶意网页行为监测，以及 211 人参与的“2012 年 10 大安全事件”评选。

背景：漏洞的变化趋势

观点 1：漏洞数量逐年上升，其中拒绝服务居第二位，占五分之一，信息泄露、未经授权数据库操作类漏洞数增长显著。

观点 2：云及虚拟化系统漏洞多与市场主流系统相关；新增漏洞数在 2012 年翻倍，且拒绝服务类漏洞接近五分之二。

观点 3：工业控制系统相关漏洞近两年急剧增加，越权执行漏洞占六成。

目标：众矢之的——Web 应用

观点 4：Web 站点中，每个页面的 Web 漏洞出现率接近一半，“安全配置错误”，“跨站脚本”等数量较多，“注入”类漏洞不再居主要地位。

观点 5：Web 应用中同样存在主机漏洞，其中“远程信息泄露”数量最多，而“远程拒绝服务”增幅最大。

手段：危险的 DDoS 攻击

观点 6：HTTP FLOOD 成为最主要的 DDoS 攻击方式，占总数的四成。

观点 7：DDoS 攻击开始出现短期多次的特点，九成以上攻击发生在半小时内，同时半数目标被攻击多次。攻击的平均峰值达到 166.6 Mbps。

观点 8：广东省成为重灾区，近半 DDoS 攻击指向该地，电信网络占四分之三。

来源：活跃的僵尸网络和沉默的恶意网页

观点 9：国内活跃的僵尸网络，平均每天发起攻击 12.2 次，每天更新僵尸程序 1 次，每周跳转地址 0.25 次。此外，僵尸服务器使用的控制端口中 25 % 是借用系统端口。

观点 10：国内主要僵尸网络的控制服务器近半数位于国外，境内的则集中在浙江、江苏和河北等省市，其中四分之一以上在浙江省台州。运营商网络中，电信占七成以上。

观点 11：国内的恶意网页中，近半数活跃度较低。从所处地域来看，北京、浙江和广东共占一半。

观点 12：恶意代码中八成以上是动态库形式，而木马下载器占一半以上。

THE EXPERT BEHIND GIANTS

巨人背后的专家

长期以来，绿盟科技致力于网络安全技术的研究，为政府、电信、金融、能源等行业提供优质的安全产品与服务。在这些巨人的背后，他们是备受信赖的专家。

“安全技术只有应用到客户的业务环境中才能体现其价值，否则只是屠龙之技。”

马传雷

绿盟科技南京办事处 高级安全顾问



★为了更加及时的应对危机，绿盟科技的服务与销售网络现已遍布全国；无论何时何地，绿盟科技的安全专家都能为您提供同样卓越的安全解决方案与服务。



www.nsfocus.com



公司总部：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层 010-68438880

服务热线：400-818-6868 值班热线：13321167330（非工作时间） 技术支持传真：010-68437328

技术支持网站：<http://support.nsfocus.com> 技术支持邮箱：support@nsfocus.com

www.nsfocus.com



THE EXPERT BEHIND GIANTS 巨人背后的专家