

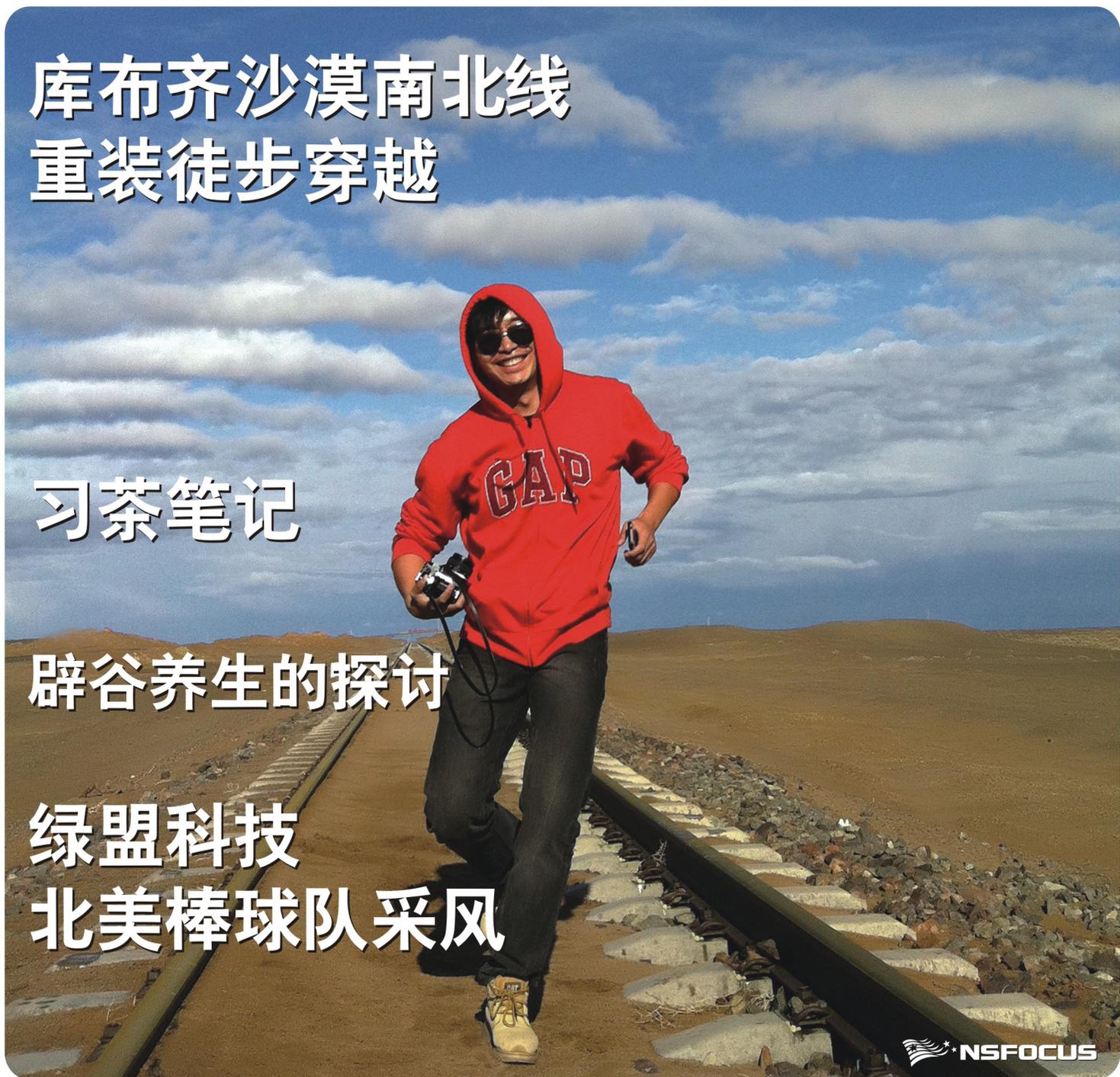


库布齐沙漠南北线 重装徒步穿越

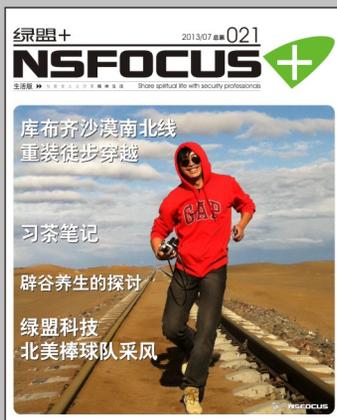
习茶笔记

辟谷养生的探讨

绿盟科技
北美棒球队采风



库布齐沙漠南北线 重装徒步穿越



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

2013/07 总第 021

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

专题 TOPIC	奔跑，从不停歇	王延华等	2
时尚 FASHION	习茶笔记	李栋	8
	禅茶一味	杜用	12
	茶言闽色	吴家松	14
	库布齐沙漠南北线重装徒步穿越	胡靖	16
	“乱劈柴”闲话户外安全	马志民	24
	林芝户外四日记	敖屹立	26
	户外徒步穿越装备篇	李云峰	38
	体重的认知与控制	肖波	42
	化学男减重奥义	王锦	44
	秦氏科学减肥法	秦哲	46
	二宝妈瘦身回归记	陈爱珍	50
	辟谷养生的探讨	黄一玲	53
	绿盟科技北美棒球队采风	Vann Abernethy	56
感悟 EMOTION	穿越自己 挑战自己	郝东林	58
读书 READ	《思考的技术》读后感	万慧星	62
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览		64



4月25日是绿盟科技的生日，到2013年的今天，我们已经在网络与信息安全的道路上奔跑了十三年。在绿意盎然、清新怡人的春天里，我们公司又长了一岁。时光飞逝，一年很快就过去了，蓦然回首，十三年，过去了。

过去的每一年，我们都会遇到一些问题，大家一起克服，同时，每取得一点成绩，我们也一同庆祝。胜则举杯同庆，败则拼死相救。公司任何点滴进步都离不开我们所有人的辛勤努力和付出。

依照惯例，在公司工作满三年、五年、八年、十年的同事获得了由总裁颁发的纪念金牌，不同司龄同事的代表发言，这些同事把人生中最美好的年华贡献给了公司，大家纷纷祝愿公司发展越来越好，越来越顺利。



王延华 (绿盟科技 北京总部)

三周年员工代表

我是一名产品规划经理，在来绿盟科技之前，我曾经在这个行业工作多年，当我从外围研究绿盟科技的时候，我认为绿盟科技的成长主要依赖于产品类型和数量。

加入绿盟科技以后，我的困惑逐步被解开，公司的规模增长不光依靠产品的组合，更依靠业务上的闭环保障产品价值的落地。首先，相对于扫楼的销售战略来说，我们的大客户战略与客户关系更紧密，很多销售人员了解客户业务，可以结合业务有的放矢，提出有价值的方案和建议。其次，我们的产品都是自主研发的，依靠自己对攻防

的理解以及技术积累不断完善。最后，在交付上，一线工程人员和服务人员能够将产品转化为安全能力交付给用户。

我相信公司发展的脚步不会停滞，绿盟人有着低调务实的文化底蕴和风格，有理想也有行动，有分歧也能通力合作。我们聚焦在信息安全这一领域，我们充分考虑了所有增长的可能，未来我们会通过产品和服务的产品化以及A计划产品进一步深化价值的传递，我们会在国际上进一步探索新的市场，在国内通过渠道覆盖中小企业用户。

我相信绿盟科技的未来是光明的，我也有能力跟着绿盟科技发展的脚步，一起站到世界信息安全界的前端。



牛芳芳 (绿盟科技 北京总部) 五周年员工代表

在准备这份发言时，我心里觉得有压力，可又很愿意去做这件事情，因为我可以认真整理一下五年来自己走过的一步步，自己的成长与收获。五年来，有太多的感触，有太多值得回味的总结和太多要感谢的人~

我是以一个自认为有了两年工作经验的职场菜鸟状态进入绿盟科技的，之前的两年，没有正规的环境，没有专业的指导，现在想想，这对于刚刚毕业处于黄金时期的年

轻人是多么重要的阶段。很庆幸这样的阶段没耽误太久，我想能进入绿盟科技是我的幸运，因为公司领导能包容我虽然经验不足但还有一颗积极努力肯学的心。很感谢我的领导黄总从一开始就抱着培养人的心态要求和指导我，而黄总是出了名的严厉。最初的几年，是我工作中成长的阵痛，常挨骂也哭过鼻子，记得有段时间每天加班到十一二点，还挨了骂，因为虽然加班但事情做得并不理想。开始我也觉得委屈，心想我都这么努力了，没有功劳也有苦劳啊，后来才明白，用正确的

方法把事情做好，比苦劳更重要。

前天刚刚结束了一个论坛活动，从到公司的第一年起我就在黄总的规划下开始做这个事情。五年了，这个活动从小型会议发展成上百人的大会，也见证了我从蹩脚的会务员到成熟的项目管理者的成长过程。五年了，从二十多岁的年华到三零 LADY，我也变得成熟、自信，并且对自己的人生更加清楚。我想我在这里不仅是做一份工作，挣一份工资，还学到做人、做事、对待人生的态度，这些都是积极的、阳光的、正向的；而这种在工作当中获得的智慧也都触类旁通地在生活中受益，对家人、对朋友，更加包容有智慧。有时候我会想如果五年前没有到绿盟科技，现在我是怎样的状态，在哪里打拼，会否有现在的成长。人生是一场缘份，也是一场自己对自己的责任，在一段正青春的年纪，有一个好的平台，一群靠谱的领导，一帮充满生气活力智慧的同事，自己也是其中的一份子，吸收也奉献，用我爸的话说，算是走上了正途~!

感谢这个集体，因为有你，让我在漂泊的北京觉得稳定与安心，更有价值。



张云海 (绿盟科技 北京总部)

八周年员工代表

我是2005年来到绿盟科技的，那时公司的规模还不是很大，但是已经进入了高速发展的轨道。八年来，与绿盟科技一起成长，学到了许多东西，不仅仅是技术，还有做事的态度和方法。

刚到公司那会儿，什么都是新鲜的，有许多东西需要学习。好在同事们都很热情，无论向谁请教都能得到帮助，详尽的解答之后，还常提出很多好的建议。良好的学习、交流氛围，使我快速学到了很多知识，也学

到了前辈们严谨、务实的态度。记得有次跟小四讨论一个技术问题，我想出了一个很巧妙的思路，看上去很完美，于是有点得意地说这个地方可以这么来做。小四想了一会儿后，很认真地问我：“这个你试过了么？”我想着看上去是很明显的了，就觉得没有必要试了，而小四则坚持应该试一下才知道是不是真的有效。最终搭环境做验证后，结果是我疏忽了一个小细节，那个思路实际上是没法完成的。从那以后，我就逐渐养成一个习惯：没有实践验证过的事情都要打个问号。这个习惯帮我在后面的工作中找到过好几个

隐藏的很深的 bug。

2007年的时候，我开始负责内容安全与审计产品。处理用户的需求与反馈时，常常遇到一些很棘手的问题，觉得技术上就是 Mission Impossible 么，于是去找 zer9 诉苦。每次 zer9 都会先来一句：“先不要急着下结论嘛！”然后开始分析：这个问题用户是这样说的，但他实际想的未必就是这个，他想解决的应该是 XX 问题，我们可以做 YY、ZZ，应该就可以解决他的问题了，再跟用户沟通一下看看。就这样，那些看似不可能的问题，最后都能得到顺利的解决。慢慢的，我就学会了如何跟用户沟通，了解他们的真实想法，帮助他们解决问题，也学会了跟自己说：“先不要急着下结论嘛！”

这样的事例还有很多，我就这样在前辈们的言传身教中一天天成长；而绿盟科技也一天天壮大，成为国内顶尖的安全厂商，在国际的舞台上崭露头角。

记得公司十周年的时候，沈总曾说绿盟科技就像是长在水泥地上的小花。如今，环境依然严苛，绿盟科技却已茁壮。愿我们共同努力，让绿盟之花开遍全球。



崔鸿 (绿盟科技 沈阳分公司)

十周年员工代表

上台前一直思考十年这个词所代表的含义。对我们来讲这十年也许就是缘分。

在 2003 年那个非典肆虐的年份，我加入了绿盟科技。从我个人来讲，加入绿盟科技是偶然造就了必然，因为从 PIX 的介绍到决定加入只用了不到 3 天。

面试时让我感触很深的就是陈总与 DEEPIN 的两句话。陈总说：“绿盟科技就是一帮想做事的人在一起做点事”，这句让我知道了绿盟科技想做什么。DEEPIN 说：“虽然你不了解安全但是你有网络基础，我们做的就是网络安全”，这句让我获得了自信。就是这两句话促使我加入绿盟科技，而且一干就是十年。

进入绿盟科技最早在工程部，那时的工程部负责所有项目的售前、售后和服务等工作。在此期间我不仅学习了安全攻防、产品，更能感受同事之间的那份情谊，不仅有当当、小四比较“挑剔”，backend 比较“冷幽默”，更有所有人之间的无私与宽容，大家可以为了一项技术、一个方法、一项功能等争得面红耳赤，但是在工作中又能互相协助和配合，这就是绿盟科技的团队氛围。

十年来我感受最深的就是绿盟人的付出和责任，每个人在工作中都体现了极强的责任感、使命感，当然在辛苦的同时也收获了成功的喜悦。就是这份精神造就了绿盟科技的愿景——“专攻术业、成就所托”。

十年前我们选择了绿盟科技，十年后我们仍然坚持我们的选择。都说十年是一个轮回，我们更相信十年是一个新的起点。虽然十年使我们由帅小伙走向了中年，但我们的心仍然年轻，充满激情与斗志。借用沈总在公司十年时讲的话“我们的美好生活才刚刚开始”，来祝愿绿盟科技拥有更加辉煌的将来，最终实现我们的绿盟梦。最后祝绿盟科技十三周岁快乐。

茶语心音

茶茗久服，有力悦志。沏茶、赏茶、闻茶、饮茶、品茶、种茶，
它烙印在国人的生活里，用茶可以分出远近亲疏，可以表达心语，
可以彰显荣华，可以颐养心性，国人赋予了茶太多的意义。
总不过，风雪夜归时亲人递上的那一缕馨香。



习茶笔记

文/李栋（绿盟科技 上海分公司）

网易门户曾经做过一个专题叫“人不可无癖”，里面列出全世界许多千奇百怪的癖好，大约的意思是如果一个人没有什么爱好，那么他/她的追求必然太过崇高，会失去许多生活乐趣。这样算来，我尚未达到那么高的境界，喝茶是我的小小癖好，习茶时间虽短，但是却好尝鲜，喝过的茶不少，认识却不深，在此班门弄斧，谈谈个人感受，博方家一晒。

中国名茶众多，知名度而论的话首推龙井。龙井是绿茶的代表，顶级的龙井产于杭州西湖湖畔，又根据种植地点的不同分为“狮（峰）、龙（井）、云（栖）、虎（跑）、梅（家坞）”五个档次，以狮峰龙井为最。目前市面上多见的是狮峰和梅家坞两种，其次便是湖畔区域种植的统称西湖龙井，再次便是浙江龙井，不良商家常常欺客，在言语中误导甚或鱼目混珠。

龙井的冲泡对器具没什么要求，一个直身的玻璃杯就好。水要好，尽量不要用自来水，矿泉水和纯净水均可。水温要控制好，85度的水最佳，烧开水太烫，会影响茶水的鲜味，也就是茶客常说的给“烫糊”了。



龙井 - 茶叶



龙井 - 茶汤

好的龙井茶水汤色碧绿，有明显的豆香，味道醇和，特别是清明节前采下的新茶，喝下去似有一股清气从胸腹间升起，口中回甘生津明显，称为“无味之味”。可惜这种特级龙井产量极少，多数都作为高档礼品送与官家，只有熟客才能从茶农手中弄到一点解馋。

除了龙井，绿茶中名茶颇多，如香味高扬的碧螺春、鲜爽醇厚的六安瓜片、韵味深长的黄山毛峰、滋味幽香的庐山云雾等，神

州各地均有当地的名茶，水土不同，茶的滋味也各有千秋。

除了绿茶，在办公室里面常见的便是红茶，通常是一个系着黄色标签的小茶包，也就是著名的“立顿黄牌精选”。红茶的历史没绿茶那么悠久，但是红茶对世界的影响却远远大过绿茶。17世纪的明朝，为了解决茶叶出口时的保存问题，商人将绿茶发酵，直到变成红色，然后采取烘焙的方法使其停止发酵，这样就得到了香气和口味与绿茶截然不同的红茶，远销海外。茶在英国及其殖民地大为流行，成为富人的时尚饮料，茶叶经营的暴利使得国会制定法律向殖民地征收每磅3便士的茶叶税，这直接导致了当时作为大英帝国殖民地的美国民众的反对，并且以波士顿抗茶事件为导火索，拉开了美国独立战争的序幕。

国内红茶品种颇多，最出名的是安徽的祁门红茶，此茶与印度的大吉岭红茶、阿萨姆红茶以及斯里兰卡的锡兰红茶并称世界四大红茶。其他几种多数为茶包形式贩卖，只有祁红是本色出售，好的祁红茶索紧细纤秀，色泽乌润，其中金黄色芽尖显露，如果碎末

太多，或者一片漆黑不见金黄，那肯定不是上品。祁红的冲泡对器具有一定的要求，因不可久泡，所以需要能将茶/水分离的茶具，可用专门的红茶冲泡器，也可用茶壶或盖杯。水质的要求和绿茶一样，选矿泉水或纯净水即可。水温必须在 95 度左右，不可全开，倒入水后 2~3 分钟即滤出茶水。祁红的茶汤红艳明亮，有蜜糖香，高等级的还有兰花

然也可以根据口味增减比例或者加入白糖调味。另外广东有道饮品叫鸳鸯的就是红茶兑咖啡，也别有滋味。

除了祁红外，福建的正山小种也非常出名，因其特有的烟熏工艺，香味独特，其顶级品种金骏眉更是其中翘楚，另外云南的滇红、江苏的宜红也都各有特色，消费量很大。

乌龙茶源于福建武夷山，属半发酵茶，

这几年红遍大江南北。好的铁观音外型紧结圆整，色泽深绿，大小均一，整体形状似蜻蜓头，而且颗粒沉重有分量，投入盖杯中能听到“当当”作响。特别要说的是铁观音的干茶不应有高香，有的黑心商人为求财，将劣茶加入香精，这种茶干茶非常香，但水中无香，且喝了后喉咙发干，对身体亦有伤害。



乌龙 - 茶叶



乌龙 - 茶汤



香，入口滋味醇厚。红茶必须热饮，因为高品质的红茶有冷后浑的特点，即放冷后茶汤颜色会变浑浊，这是茶多酚和咖啡碱结合后析出的缘故。

红茶的另一好处是滋味易于融合，且还能保持原有的香味，非常适合调制奶茶。做法也很简单，茶和奶 1:1 的兑上即可，当

有红茶的发酵过程，也有绿茶的炒制过程，介于绿茶和红茶之间，既能拥有红茶的高香，同时也保持绿茶的鲜爽，而且经久耐泡，因为冲泡工序的复杂和艺术化，是茶楼中茶艺表演的主打。

乌龙茶中最广为人知的便是安溪铁观音了，因为其特有的兰花香而易为大众接受，

铁观音的冲泡非常考究，茶具必须用盖碗或者茶壶，水温要在 100 度，第一遍冲入水后迅速倒出弃之，是谓“润茶”，起到浸润茶叶，去掉浮灰的作用。第二遍冲入水后，等 10 秒左右倒出，用茶滤到公道杯中。打开盖碗的盖子细品其香味，能闻到明显的花香，香味因茶叶产地、制作方法不同而异，



生普 - 茶叶



滇红 - 茶叶



生普 - 茶汤



滇红 - 茶汤

以兰花香气为上品。铁观音的茶汤颜色金黄明亮，用公道杯分茶入各人小的品茗杯中趁热饮用，据说最好的品鉴温度是60度，既能感受到香味，又能体会到茶水中香溶于水的茶韵，极品的铁观音还能体会出茶汤的粘稠感。品完一轮后再冲入开水，比上次时间略加5秒左右再倒出品尝。铁观音有“七泡有余香”的说法，可冲泡多次。

乌龙茶中还有一大类称为岩茶，比较出

名的就是大红袍了，因独特的烘焙工艺，不仅香气馥郁，茶汤润滑爽口，还具备特有的“岩韵”，蜚声中外。另外单枞、水仙、肉桂等品种也各具特色，虽然不广为人知，也推荐爱茶之人一试。台湾地区也盛产乌龙，除了我们常见的康师傅乌龙茶外，“阿里山”、“大观”等品牌都是真正价格适宜的放心产品。

说茶就不能不提普洱茶，普洱也被归为黑茶，属于古时销往边境的边茶，但因为

其特征明显而且市场巨大，目前基本是单独作为一类来看。普洱以产于云南普洱茶区的云南大叶种为原料，加工成的散茶和紧压茶，依是否渥堆发酵可分为生茶（未发酵）和熟茶（发酵）。普洱茶和其他茶种不一样，有着“越陈越香”的特点，经过良好存储的普洱茶品质随时间流逝而提高，往往身价倍增，所以普洱茶有别的茶所没有的投资属性。投资普洱的人往往大量购入普洱茶，囤积起来静待升值，连带喝茶的人为了避免以后再多花钱，也成扎成箱往家里搬，美其名曰“存茶”。时间一长，攒下的茶叶远远超出自己能喝完的量，但看到好的茶又心中痒痒，只好每种卖上一饼两饼的，谓之“集邮”。日积月累下，又攒下不少，最后只好忍痛分出，又担心好茶到了不识者手中难免明珠暗投。

普洱茶多是紧压茶，所以在冲泡之前先要开茶和醒茶。开茶就是使用茶刀或茶针将茶分成小块。醒茶的目的类似于红酒的醒酒，是让开茶后的茶叶在醒茶罐中接触空气，一来去掉异味，二来可随之转化。不过醒茶需要的时间比醒酒要长多了，一般要一个星期

期左右。

普洱茶的冲泡和乌龙茶类似，有差别的是润茶的过程，一般熟茶要润茶两次方可。熟茶的茶汤颜色深红，内容物丰富，有回甘。生茶的茶汤为橙黄色，有锐利的香味，口感浓郁，滋味鲜爽。不过需要注意的是，生茶伤胃，最好是饭后再饮，且不可过量。

除了普洱，黑茶还有安化黑茶、六堡茶和湖北的茯砖茶等，多以“金花”为其特色，滋味粗砺而独特，个人感觉适合大伙坐上一圈，用大铁锅烧开来饮，方才符合其风味。

白茶与黄茶都是比较稀罕的品种，分类是以工艺来分的。白茶必须采摘茶叶后自然萎凋，如安吉白茶这种叶片颜色是白色，但是使用绿茶工艺生产的茶是不属于白茶的。而黄茶则是在绿茶工艺中增加了一道“闷黄”的工艺，使得茶叶变为黄色。习茶日浅，对于这两类茶还未有缘得品。

茶的品尝是一种很私人的感受，即使同一种茶，其中的滋味随着冲泡的方法和品尝时的心境而大有不同，需要细细地品味，每次静心品茶都是有趣而新奇的经历，这也是茶的魅力吧。



关于茶的几个流言：

1. 喝茶减肥

这个不好说，我个人感觉如果想光靠喝茶本身来减肥那是相当不靠谱的，无论是普洱、绿茶还是花茶，喝得多了唯一的结果是胃坏掉，而不是瘦下来。但是如果配合喝茶来平心静气，同时因为品茶的需要而注意保养味觉从而注意饮食，那还是有效果的。

2. 喝茶上火

对于喝什么茶上火众说纷纭，有人说喝

炒制的茶会上火，按这种说法绿茶也是上火的，可按通常的说法绿茶是清火的。对此我问过很多人，最后群里面有个朋友总结得好：要是你喝茶熬夜，还是会上火，胖的人还会三高上升。上火不上火，关键还是要注意作息。

3. 喝茶伤胃

这个是真的，浓茶对胃刺激较大，不仅是胃，不习惯者初喝浓茶有的还会发生醉茶现象，感觉浑身无力，胃中翻腾，这是过高浓度的咖啡碱引起的。所以切莫喝浓茶，更莫空腹喝浓茶。



禅茶一味

文/杜用（绿盟科技 上海分公司）

“焚香细读《斜川集》，候火亲烹顾渚春”——在中国漫长的文化发展历程中，许多东西都随着生活与时代的升华而形成了文化，其中以茶与酒最具代表性。



酒是豪放的、解忧的，曹操在《短歌行》中咏道：“何以解忧，唯有杜康”。这位汉末的政治、军事、书法与文学家用豪迈的一生诠释了酒的豪放与苍劲，在政治军事上统一北方、缔造曹魏，在文学上因风骨遒劲而被称为“建安风骨”，在书法上又被称为汉末草书五大家之一。这种慷慨悲凉的阳刚

的自由文化传统，又独具兼容与内省的风韵与精神被后人称为“斜川之志”。当焚香细读《斜川集》的时候，看着炉火慢慢煮上顾渚新出的春茶，这种茶香、佛香与书香交融的场景在每个中国文人心中都是自然却又静美到无法形容的画面。“读书、吃茶、参禅”始终贯穿着中国文化的每一步，清正和雅。

树看起来远没有茶农那里的茶树看起来整齐、茁壮、茂盛，甚至看起来有些“发育不良”、“杂乱无章”，但就是这种“杂乱无章”、“发育不良”的茶树，却每年让无数的茶客趋之若鹜。在灵隐寺每年举行的“云林茶会”上，各地的茶客都在佛香与禅音中静品这份自然到有些拙朴的茶香。



之气与酒的刚烈何其相似。

而茶在中国文化中则是沉静的、思考的代名词。在陆游留与后世的关于茶的诗词中，此句最能体现茶的雅与思。《斜川集》是苏轼的季子苏过的作品集，在苏轼坎坷的仕途历程中，苏过一直伴随在侧，过着耕读的生活。他不仅在文章、书法上成就非凡，而且秉承父亲遗风，兼采儒、道、释诸家之自由思想。其诗文与书法诠释的缘于历代

杭州灵隐景区稽留峰下，有一片 50 多亩的茶田，远离都市的喧嚣。与其他茶园不同的是，你看到的不是一个带着斗笠的采茶姑娘，在茶林中忙碌的都是修行的僧人，这里就是灵隐寺“法净禅茶”的产地，也是灵隐寺僧众农事修行的一部分。与杭州其他的茶园不同，法净禅茶不施农药，不刻意修建枝桠，只用茶渣和茶籽作为肥料，连选用的茶种也保持传统。所以这里的茶

何为禅茶一味？每个人心中都有一个答案。法净禅茶的每一面都值得我们思考：在喧嚣的都市中寻一片心中净土，克制心中无谓的欲望，不要那么多的“精神农药”毒害自己，勉强自己让本心蒙尘，人云亦云失去思考，不做西湖边看似繁盛实则雷同的龙井 43，做一株与众不同的禅茶树，能容得喜鹊来筑巢，能吃得菜根茶渣，在梵音中寻找自我的价值就是禅茶一味。

茶言闽色

文/吴家松（绿盟科技 广州分公司）

茶，以健康之泉而养身，以灵魂之液而清心，以和谐之品而论道。千秋万代，汇天地灵气以香飘华夏，为众生奉为国饮。福建是茶之王国，福建人对茶情有独钟，已形成闽之特色。

福建人种茶、饮茶已有千余年历史，宋代始，武夷山就已建立御茶园。而安溪铁观音最早的文字记载，始见于元《清水岩志》：“清水高峰，出云吐雾，寺僧植茶，饱山岚之气，沐日月之精，得烟霞之霏，食之能疗百病”。据传，公元1725年，清雍正年间，安溪魏氏先祖勤于种茶、制茶，且诚心礼佛，感动佛祖，因此受观音托梦，仙赐茶树。魏氏精心培育后，发现其成茶沉重似铁，香味极佳，即名为“铁观音”。闽南民间更有“宁可百日无肉，不可一日无茶”的俗语。大抵上，闽南人嗜乌龙茶，福州人好花茶，闽北人喝乌龙茶和绿茶，闽东人则饮绿茶。因此，八闽形成富于地方特色的茶文化。福建人饮茶，从茶具、水质、用茶种类到斟饮的各个程序均备极考究。唐、宋时兴的“斗茶”遗风在各地仍历历可寻，其中以闽南人的“茶道”和客家人的“擂茶”最见功夫。



闽南人饮茶讲究“水、火、茶具”三要素。茶具中的壶、杯、盘，或方或圆或扁，多式多款，上镂山水人物及花鸟，玲珑精致。泡茶时，先将壶水烧沸，然后将小茶壶及口不盈寸的小茶杯烫热。冲泡时，壶口距茶壶约1尺余，斟茶时手却放得很低，称之为“高冲低斟”。这温壶、烧壶、运壶、斟茶的规程一气呵成，自成妙境。所沏之茶，水色金黄，清香扑鼻，回味甘醇。尤其是那斟茶，几个茶杯相挨，要来回斟至七八分，谓之“关公巡城”，最后几滴浓茶也要分滴各杯，称“韩信点兵”。主人给谁添茶，谁便要以右手中指、食指三叩桌面。据说当年乾隆帝微服出访，为大臣斟茶，大臣诚惶诚恐，用两指三叩桌面，以示两脚跪地三叩头。相因成习，遂成了闽南及广东潮汕一带茶俗之一。这一习俗泉州最明显，惠安、晋江一带叩指次数较少。

可以说，在闽南一带，茶已成为一种最基本的待客之礼，客来无茶等于失礼。客人来临，主人必拿出“茶米”（即茶叶，闽南话），泡出一小壶浓茶，口称“泡 de，泡 de”（de 即茶），热情地邀请你喝上几杯，然后再拉家常，俗称“喝上两杯再说”。

闽茶中，最享誉海内外的当属武夷大红袍。英国人尤嗜闽茶，在英国诗人拜伦和爱德华的诗行中均出现过“武夷茶”的名字。大红袍汤色浑厚，没有普洱琥珀般的透亮，不似红茶松香般的讨喜，却有种裸露出来的岩石的美感，仿如历尽阳光的凝炼，爱尽山风的吹拂，于最艰难处挣扎而起，于最繁华时沉淀平静。而其茶香刚毅中蕴含温婉，坎坷里埋藏温情。气味醇厚，却又不一味沉溺，八冲过后，一切归淡，却在喉间心头留下淡淡的惆怅与轻轻的怀念。

闽茶如闽人，初品识面，深品铭心；闽茶如闽情，浓而不涩，暖人心脾；闽茶如闽之风光，风雅之怀，乐逸林泉。若有闲暇，不妨暂离喧嚣，寻一处闽农茶园，呼吸着林间刚出炉的新鲜氧，奉一小杯茗茶，享受下午余晖的茶香与微风，感受下至情至性的茶味人生。

如此户外

户外精神是要人来顺应自然，同时认识自己，
通过户外运动来感受生命的活力与心灵的宁静，而
自身也对恐惧生死、哀叹命运、痛苦情感超脱远离。
如此，户外。



库布齐沙漠南北线 重装徒步穿越

文/胡靖（绿盟科技 北京分公司）



“库布齐”为蒙古语，意为“弓上的弦”。地图上库布齐沙漠如一条黄色的长龙，横卧于鄂尔多斯高原脊线的北部，连跨内蒙古自治区伊克昭盟杭锦旗、达拉特旗和准格尔旗部分地区。因其处在黄河南岸，故黄河在其西、北、东三面半包围成浑圆的弓，于是它犹如一枚悬挂于黄河上的弦——一条长约 400 公里、宽约 30 公里的“金色之弦”。

库布齐沙漠东西线为传统成熟户外爱好者的徒步路线，原因很简单，能够欣赏沙漠的景观，沿途也有食物和水的补给点，最不济还能找到骆驼骑上一程。但是库布齐南北线就是完全无补给点的茫茫沙海，三日行程不仅要背足够的水和食物，还需要正确辨认方向，沿着大小沙丘慢慢走出沙漠。

清明小长假，晚高峰中的北京城熙熙攘攘，看着匆忙回家的人群，自己背着 70L 大包，走在川流不息的大街上，与这个城市的节奏格格

不入。自己脑中的沙漠，只看过三毛笔下描述的撒哈拉，再有印象就是 2012 年在去额济纳旗路过的巴丹吉林沙漠，在沙漠穿行还真未曾体验过，于是出行有了点壮士般的感觉，带着一点悲凉，步伐坚定而沉稳，而实则是背包太沉。背着几天辛苦出行的装备，在这华灯初上夜色来临的时候，与其他队友集合在健德门大巴前，彼此的寒暄调侃换来出行前的兴奋。20:20 分大巴车准时启程，一宿车往北驰，上高速，过宣化、张家口、集宁、呼和浩特达包头，天亮时车头往南过黄河大桥入达拉特旗。一宿大巴上半睡半醒，远没有行走在路上的痛快。

此次出行起点在库布齐沙漠南部边缘桑乌苏村，各大地图都没有明确的标记，只能通过 GPS 的坐标标记寻找此村，所幸村民大致知道我们要去的地点，可惜已没有路能让大巴驶入。在村民的帮助下，租借了他们日常的小车，装载着大大小小的行囊，让我们着实



体会了一下达喀尔拉力赛的感觉，终于到达起点桑乌苏村。几间破败土房，没人居住，这个小村早已被荒废得毫无生机。村民的车已经无法再往前前进，而我们下车，卸包，准备活动，小村子一下子热闹起来，一阵冷风袭来，大伙迅速紧张有序地全副武装起自己，防沙镜、头巾、手套、护膝、防沙鞋套、手杖，一个都不能少。

负重穿越从这里即刻开始！痛并快乐着的行走就此展开。开始行走的路线为东北方向，全程为沙化后的丘陵沙地，全队卯足脚劲沿

过。在沙漠，风是一切主宰！下午2点多天色已经发暗，风声更加猎猎，风起沙扬更猛烈，天地茫茫，无躲无藏，队伍只能停下来，全队背对风向，任凭沙粒攻击，呛鼻的沙尘让呼吸近乎窒息，静立让它先去。借此间隙透过防沙镜，见到前方矮小沙丘上的沙子正贴着丘面疾走，宛若成千上万只小蚂蚁集体奔向一个方向，一会儿功夫沙丘面便被风梳理出一道道曼妙的沙纹曲线，如诗如画！更有高高沙丘顶尖上的细沙被大风吹得横着飘起一条长长的黄色沙带，弥散开来，如雾似纱！



着一条车道宽的沙路向沙漠深处进发。沙路两侧是无边无际的黄沙地，枯朽的植被，泛绿也难觅，间或一丛丛荒草沙棘、骆驼刺，形同沙滩涂地，铺向远方。一路苍天如盖，黄沙漫漫，小风阵阵，温度亦不温不火，很适宜行走。约摸一小时许，出发时长长的纵队稀拉成了三三两两的小分队，散在大沙地里，渺小如点，色彩丰富的户外着装倒成了沙地一道鲜明风景。跟上小分队涉过一条早已干涸的河床，越上长有遍地沙蒿的丘陵，视野顿时更开阔，远方绵绵沙丘隐隐若现，听说那里才是沙漠的腹地，路程还很长，需要一步步越

我想我们很幸运地碰到沙尘暴了。全队集体肩并肩背风站立，伫立在风沙中，不时活动下身体，抗击风沙侵袭。约莫半小时后待风沙骤小，才一个个面露笑颜，没有被活埋也算是幸运。队伍继续开拔，在沙地中枯燥行进，随处可见一种像是蜣螂的黑甲虫，还有慌里慌张又小又笨的蜥蜴，打扰得它们荒无择路地乱窜，可爱至极！

天空阴阴，云层没有消散，太阳公公不能露面，“大漠孤烟直，长河落日圆”的景象算是没有机会看到了。五小时的沙地负重急行军，大伙都很疲惫劳累，赶在落日前总算到达沙漠腹地，选了个合适的



地方卸包，扎营，在狂风中慢慢支起帐篷。趁着周边光线还好，还能得瑟地去沙地上疯玩，各种创意造型随意摆拍，尽情挥洒各自的激情与奔放……在这片自由的大漠腹地！

天色渐渐暗下来，风沙也温柔了许多，夜冷降临，跟尘沙队员拼帐，外帐四周压上厚厚的沙子，既保暖又稳固，帐内防潮垫都可以省去，温软如床。脱鞋坐在帐内，无风沙打扰，埋锅煮面，外加牛肉罐头，热乎乎香喷喷，一顿饱餐，此时才觉得背这么多东西是

值得的。天冷人乏，帐外小风声声，没有小虫小兽的杂响，大家也早早钻帐入眠，片刻营地呼声四起，遥相呼应，困乏后的饱餐外加给力的睡袋，很快进入沙漠的梦境。

入夜，忽闻巡夜人在各个帐篷间喊叫，还以为沙漠出现凶禽猛兽，原来是担心睡袋不达标冻晕在帐篷里。拉开外帐，仰望天空，只能用一句来表达，那就是“这是我见过最美的星空”，记得那句什么来着“大珠小珠落玉盘”，银河离得那么近那么近。实在太疲惫，

还是没有舍得钻出暖暖的睡袋，翻身出帐加入拍摄沙漠星空的队伍中，此时沙漠的气温已降到零下10度。拉上外帐，耳边风声带着细沙，1、2、3，再醒来已是队长拉起嗓子喊大伙看日出，拔营准备出发了。

第二日的行程全部在沙漠腹地行进，也是强度和距离最大的一日。经过昨天17公里的负重50斤行走，体力已经极尽边缘，今天计划沙漠穿行直线距离28公里，由于大大小小的沙丘高低起伏，突然为自己能否





活着走出去这个问题划上了大大的问号。清晨阳光照射下的沙海景色完全迥异，经过昨日的大风和阴云，今日天空湛蓝如洗，四周都是一望无际的浩瀚沙漠，双目可及的地方，尽是黄沙的世界，延绵起伏的沙丘，无穷尽，如波如浪涌向远方，四野茫茫，无边无际得没着没落。由于背着重负，跟上队伍行走的节奏已经相当费劲，也就没有多少时间用来拍照，不像自己的风格，但是真心不想掉队永远留在这沙海世界。队长总是在大家即将崩溃时候强调，每年都有几位常驻于此，激发大家跟上脚步，路还很长，你所看到的还只有沙海。跟紧前面的队友的脚印，深一脚浅一脚地迈开步，大口喘气，定时补水，明显感觉到汗水由体内向体外泛滥，头部尽管蒙有一层头巾外加防沙镜，但嘴里不知啥时候还是有了细细的沙粒，它们简直无孔不入。

第二日沙漠的风很安顺，没有呼啸地呼来，眼前的沙海处处立有沙丘，成斗、成涡、成金字塔，形状各异，自然天成，沙脊如斧刃，两檐细沙滑下，如展开一层薄绸，明暗有度，宛如少女瀑布般秀发，



光洁如滑！腹地沙漠活物很少见，没有昨天沙地出现的多，但也偶尔惊扰到一只只黑色甲虫飞快地于浮沙上寻觅奔逃，留下细碎清晰的足迹，它们是大漠的永远陪伴者！在这沙山沙海沙世界里，最能令人联想起——生命。沙漠自然力量很强悍，几乎可以吞食一切，但更让人敬畏的是生命的力量，让人蒙生一种强烈的希望，一种战胜艰辛苦活下去的希望！正值中午，日头正高，白花花的光照很刺眼但不火辣，爬上一座巨大的沙山，放眼望去，景色大为不同，漫漫黄沙边缘隐隐约约有些黑色的建筑和绿色的山脉，是海市蜃楼？不对，那些是真实的。手台中已经传来前方队友兴奋的声音：“看，走到那就有高速公路了！”殊不知这个景象持续了3个小时，步伐早已沉重，准确的说应该是蹒跚，双肩火辣，后背腰腹酸痛，大脑困意袭来，机械地迈腿，上坡下坡绕坡，如此不得不加快饮水频率，食用牛肉颗粒、士力架，提神醒脑，补充能量爬过一座沙山，就感觉能离那些终点近一些，但是在眼前还有一个接着一个的沙山。直至下午3点，领





队停止了全队前进的脚步，因为探路的队员已经找到高速公路了，意味着我们已经成功穿越沙漠腹地。

经过 1 小时的全队休整，全队突然斗志高昂，决定连续启程走出沙漠。高速公路路边很快多了一行人，不出 5 分钟，高速巡警已经巡逻至此，见我们有序地在沿着 G6 高速前行，也纷纷表达祝福。到达最近的休息站独贵塔拉，坐在高速路边，顶着阳光，吹着小风，静待大巴的到来，别样的风情。深夜到达呼和浩特，胡吃海塞一番，半夜一行人登上返京的火车，一行人确实有车匪路霸之嫌，更是直接绿皮车厢站票，铺上地垫一觉天亮。

当阳光照醒自己的时候，已经接近北京城，返回钢筋水泥城市，再去回想着沙漠的风霜冷热，沙海茫茫，繁星满天，却没有以往徒步穿越归来的喜悦，只有一种对沙漠的敬畏。也许十年内不会再去穿越沙漠了，但是又盘算出新的出行计划。想起一段话，借用过来改编一下：“如果爱一个人，陪她去沙漠，因为那里美丽如天堂；如



果恨一个人，带她去沙漠，因为那里艰苦如炼狱。”

内蒙古 鄂尔多斯 杭锦旗 - 内蒙古 鄂尔多斯 杭锦旗

南北沙漠全程 32.7 公里，累计上升 124 米，累计下降 306 米
海拔最低 1008 米，最高 1217 米

分享下户外几点经验：

1. 关于背包。背包是支撑户外徒步和旅行的核心，市面上有很多种，眼花缭乱品牌繁多，在选择背包的时候确实颇费脑筋。在这里分享点关于重装背负 65L 以上背包选择的经验，65L 背包多数适用于长时间的旅行和徒步，这样的背包里可以放帐篷、装备以及更多的保暖衣服和食物。因为用于长期徒步或旅行，我们选择的背包的面料不仅要防水耐磨，背包设计工艺也要有符合的背负系统。从背包的外形、空间分配、小包设置，到背部的散热排汗，我们在购买前都要很好地了解。对于一款好的背负系统来说，背包不是靠你的双肩背起来的，而是靠你的整个脊柱到尾椎骨通过包的背负系统，把包支撑服



帖在自己的后背上，这样才适合长时间大重量的徒步行走。所以基于这个原则，在挑选户外大背包的时候一定要自己亲身去试，不同的身高、体重和体型都会影响到包的选择。而做长时间旅行出行的时候，能少带点还是少带点吧。背包这一块在户外装备预算中最高，也是非常值得的，一款好的背包会辅助你走得更远。

2. 关于户外鞋。鞋在户外中也分很多种类，登山、徒步、雪地等。依我个人经验，在长时间户外旅行时，还是选择高帮徒步鞋。

它没有登山鞋那么笨重，鞋底又足够结实，能够抵抗山地沙石摩擦，高帮鞋还能加上雪套或沙套做不同环境的切换，透气和防水也足够。在资金预算综合考虑下，还是选择合适的高帮徒步鞋合适。另外千万不要穿着新鞋去参加户外活动，鞋一定要经过2周的适应才不会磨脚，这是很多初次参加户外活动的人最容易受伤的原因。至于去城市旅行，穿运动鞋足矣，关键户外鞋一般都看上去很“蠢”。真正的户外达人都是光脚的，所以选择鞋，只是为了保护自己不受伤。

3. 关于帐篷和睡袋。帐篷选择更是困难，但是就目前常规户外爱好者而言，建议选择时基于两个原则，一是重量轻，二是能防雨。然后记得在选择帐篷时留个心，看看自己帐篷的地钉，不够粗不够长不够多的，还是自己再单独配合适的，迪卡侬的地钉还不错，物美价廉。睡袋的选择和帐篷类似，重量轻，保暖才是重要！温标 -20° 的羽绒睡袋是最合适的，如果选择性价比高的温标 -5° 的棉睡袋也行，太冷就自己裹着抓绒睡吧，再冷就抱着拼帐的基友取暖吧！

“乱劈柴” 闲话户外安全

文/马志民（绿盟科技 北京总部）



乱劈柴，要重庆话说才好听。这本是重庆方言，做事不守规矩、不讲章法的行为叫做“乱劈柴”。

绿野 infor 在 2012 年年底火了一把，火的原因不是什么好事。绿野天行队 12 月 22 日去灵山探路，结果 2 人遇难，包括副领队。户外运动本是为了强身健体，但出了人命可就就有问题了。因此借此事件乱说一下户外安全。

按说，咱们公司是做安全的，大家都知道安全体系、框架，那为啥子还要乱劈柴呢？户外运动，形式多样，季节多样，地形多样，安全从何说起呢？因此，就说说我个人的一些理解吧，肯定不全面，

但有啥子就说啥子。

先从绿野灵山事件说起吧，事件本身没啥好说的。天行队(30人)在北京大风降温且下过大雪的情况下去灵山探路，副领队和另一驴友坚持登顶(2人脱队)，结果在下撤过程中可能因为雪大迷路，加上缺乏装备，失温而死亡。

绿野出事不是第一次了，但请大家记住，绿野实际上有两个，即绿野 info 和绿野 org，经常出事的是绿野 info。绿野最早就是十几年前几个热爱户外的青年成立的组织，或许还有人知道海光、咳嗽这些 ID，后来由于发展理念的分歧，分成了绿野 info 和绿野 org。

info 走商业路线，引进赞助，引进商业活动。有了钱自然好办事，论坛风风光光，人气鼎盛。财富与影响力扩大很快。在北京，说到户外，无人不知绿野 info、三夫，那是因为商业化做的好，钱多，人多。商业化没什么不好，发展才是硬道理。但人多了，事儿自然多了。追求商业利益，领队良莠不齐，个人技能、线路熟悉程度差别很大；驴友也是能力不同，在商业组队的情况下，互不熟悉，出事很正常。而 org 坚持公益和自助 AA，论坛要冷清很多，但绝少出事。

举个例子，我本人所经历的第一次户外安全事件是在 13 年前。俺们一群无家而又热血沸腾的青年组织了一次超大规模的海岛 FB 活动。其实一般俺们都是和几个熟悉的老驴出行，那一年户外开始流行，一听说露营、扎帐，N 多远近朋友都想参加。也不好拒绝，结果 70 多人的队伍浩浩荡荡在海岛露营。出事是在做晚饭的时候，一般户外用油炉、气炉比较多，但因为人多，没那么多炉子，就使用了酒精炉。拜托，酒精在燃烧的时候有可能没有明火，结果一位新驴在未熄灭的情况下添加酒精，将一老驴烧伤。这

就是在队员相互不熟悉、个人户外技能不同所造成的安全事件。

回到灵山事件，领队煊儿没有冬季登顶的经验，就敢在恶劣天气下带 30 人的队伍上山，而且把活动定为“此次活动没有多大强度，老驴热身！新驴拉练！”，这完全是商业忽悠。在线路设计、队员选择、活动时间内组织方都有严重错误。不过煊儿也只是执行者，并不是根本原因。另外，玩户外，您也得对自己负责吧，灵山、黄草梁一带，海拔高，爬升大，岔路众多，即便是老驴在夏天都不好找路，更别提大风降温再加大雪的冬季。你以为王石能上珠峰，你就能上灵山吗？没有对当地地形、气候的了解，没有充沛的体力、没有必要的户外装备，这叫送死。

其二，副领队其实体力不错，户外经验也丰富。但和他冲顶的是一南方驴友，互相之间并不熟悉。估计是南方驴友错误低估了北方的冬季大风天气，以为可以，但很快就体力不支。天色一晚，迷路、低温、风险都来了。就好比战场上老兵、新兵组合，战斗力强不了多少。副领队选择了在一起，没有放弃南方驴友自行撤退，精神可佩。

其三，在当天大风降温以及积雪的情况下，就不应该允许脱队登顶。

其四，据绿野的声明，副领队和南方驴友冲顶前，将必要的装备留在了半途。至于是被别的队伍认为是无主背包收了，还是因为下雪找不到，不得而知，反正是装备没了。在户外，切记，装备就是命，绝不可离开自己的视线和控制范围。而且，只有自己和自己的团队装备最值得信任。

其五，领队在得知冲顶人员下山迷路后，实施了哪些救援？

说了这么多，其实都没说具体的户外安全注意事项。因为，太多，无法说。能够在玩户外之前，对组织方、领队和队员做一些基本了解，对目的地的地形、气候做一些了解，对自己的能力、装备做到心中有数，一般来说不会出现极端情况。登山时，坚持的毅力可佩，但体力不支选择下撤是对生命的尊重。

户外运动，充满阳光、激情和挑战，既能锻炼身体，说不定还能找到老婆，何乐而不为呢？

柴，劈有点乱哦。不过重庆火锅味道真是不摆了。

林芝户外四日记

文/敖屹立（绿盟科技 成都分公司）

雪顿节是西藏的传统节日，又叫酸奶节，这时候如果可以来拉萨的话，在比较大的寺庙可以看到每年一度的晒佛、诵经和辩经。适逢我在拉萨出差，所以公司也要按照西藏的本地假期来休假，雪顿节7天，我选择还没有去过的林芝作为本次假期的行程。



要说林芝，来过西藏旅游的筒子们脑海中肯定就是四个名词：南迦巴瓦、巴松措、雅鲁藏布大峡谷和鲁朗林海。这次预计只有五天，所以我果断放弃了商业开发过度的巴松措和鲁朗，把行程固定在雅鲁藏布大峡谷，顺道去看南迦巴瓦峰。

第一天

第一天准备出发。准备物品：瑞士军刀、墨镜、水壶、帐篷、防潮垫、睡袋（温标 -10 度）、GPS、遮阳帽、干粮、T 恤 3 件、防水冲锋衣、厚袜子两双、快挂 3 个、药品若干（创可贴、消炎药、治拉

肚子的药、藿香正气液）、毛巾等。事实证明登山杖和绳子也是建议要带的，但是我忘了准备。

早上六点起床，赶最早的班车去林芝，早班车大概在 8 点左右。去林芝有很多种方法，但是殊途同归都是要到八一镇的。商务车（非常推荐）160 元，一路上不限速，基本上 5 个半小时就能到八一镇，另外还可以选 120 元的大巴车和 140 元的依维柯，但是都是要限速的，8 小时左右到达八一镇。

另外也可以选择包车去，节假日比较贵，基本上商务车 3.5 元每公里，越野车 4.5-5 元每公里，当然在旅游网站上求捡或者被捡

也是一种选择。

闲话不多说，我们到达八一镇的时间大概是中午 2:40 左右。

在八一镇可以稍作休息，要去大峡谷，派镇是必经之地，所以赶往派镇才是正途。由于我们 2:40 才到八一，所以没有赶上去派镇的班车。从八一镇到派镇是有班车的，早上 9:00 有一班，下午 2:30 有一班，之

趟，但是可能要在当地雇背夫（240 元 / 天 / 人）。到达派镇大约晚上 7 点左右了，这时候如果时间不急的童鞋可以考虑在派镇休息，第二天再出发，推荐镇上的古客和兄弟两家客栈，饭菜好吃，房子干净。

PS：需要注意的是，进派镇的门就要买大峡谷的门票了，这就证明已经到了景区。大峡谷的门票有两种，一种 150 元（徒步票），

大概有 20 多公里的路程，有人选择徒步，也可以联系直白村客栈的人来接。这里继续推荐直白村的巴青农庄，号称躺在床上就可以看南迦巴瓦，非常不错，饭菜巴适，住得也比较干净，主要是老板人不错。我们到达派镇的时候就联系巴青农庄的车下来接我们，150 元一辆，开车大概 40 多分钟。由于买票砍价耗费了时间，所以非常遗憾的没有在



后如果有客人的话 4-5 点左右还有一班。一般都是超过 10 个人就开车。我们在八一休息了一段时间，运气还不错，赶上了 5 点去派镇的班车。

大约 3 小时左右到达派镇，路上遇到了不少要徒步前往墨脱的，有大学生也有退休的老干部们。派镇去墨脱来回徒步要八天，路上的风景没话说，建议有时间的童鞋走一

还有一种 260 元（徒步票 +90 元游览车费用 +30 元一顿餐费）。这时候买门票的会极力要你买全套票，各种威逼利诱，但是千万不要中招，咬紧就是要 150 元的就可以了，还有更狠的可以选择在派镇外下车之后绕路进去。

由于我们计划要上山去看南迦巴瓦的日照金山，所以继续赶路。观看南迦巴瓦日照金山最好的就是直白村了，派镇到直白村大

日落之前赶到直白村，听老板说我们遗憾地错过了近段时间以来最美的日照金山满山红，还有彩虹，我哭……由于西藏地区日照时间相对较长，所以这个时候观看日照金山最好的时候就是 8 点左右，日照金山的最佳时段也就是 15 分钟左右，所以不要可惜胶卷或者电池，使劲照吧。

下图中 A 就是直白村所在，可以看到从



林芝的八一镇到直白村，一路实际都是沿着雅鲁藏布江逆流而上的。另外雅鲁藏布江的江水在夏秋的时候比较混，冬天的时候会变得更加清澈。

晚上住在了巴青农庄，吃到了地道的石锅鸡，这是一定要推荐的，异常美味，虽然贵了点儿，但是值得。180元你就可以吃到由放养土鸡和野生松茸加上南迦巴瓦雪水在正宗墨脱石锅中炖制的石锅鸡，真是太美味了，现在回想起来还是不能自持啊……另外就是赶了一天的路，要一壶甜茶暖暖胃，那种感觉也是非常不错的。

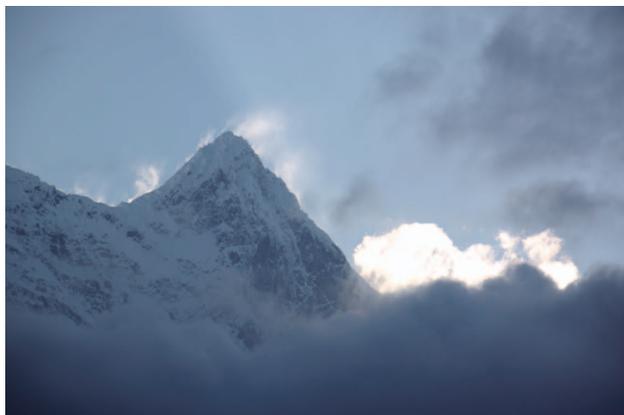
吃饱喝足了和老板探讨了徒步线路之后，就准备好好地睡一觉，早点儿醒来享受第二天的行程吧。



第二天

早上7点半起床，会发现南迦巴瓦峰就在你房间的窗户外面，一缕清晨的光线被南迦巴瓦的峰顶划开，仿佛是一柄直刺天空的长矛。由于昨晚决定如果第二天天气好的话就把徒步行程暂定在直白村，日落之前可以赶回直白村看日照金山，所以我们看到晴朗天空的时候决定今天就走南迦巴瓦大本营了。

和旅店老板闲聊得知，南迦巴瓦曾有中日联合登山队在90年代初试图登顶，可是由于死了一个日本人，之后就没人敢登了。南迦巴瓦大本营海拔3500米左右，原来还有当地人居住，后来都搬到了



下面的村子里，现在大本营基本上荒废了，没人登山，自然也很少有人去了。

从直白村步行前往大本营，如果脚程比较快的话，听说是可以3个小时左右来回的。从派镇前往直白村要路过两座桥，去大本营的小路就在两座桥之间，准确地说应该是到直白村所要经过的第一座桥刚过桥的位置，可以看到一个石阶通往山上，那就是去大本营的路了。

由于是要登山，所以建议同学们把背的大部分东西都放在旅馆保存，只带上墨镜、遮阳帽、登山杖、水和干粮也就基本上够了。去大本营的路一路上都有石阶，再大概翻过两座山头的时候，你可以看到很多经幡旗，那就是大本营的所在了。快到大本营的时候，由于石阶路年久失修，所以基本上已经没有原来的面貌了，而且基本上被植被覆盖，所以走路的时候要小心脚下的碎石，建议穿长衣长裤，而且面料最好是防雨绸的，不会被植物等挂住。另外利用你的登山杖为你开路，听说有蝎子和蛇，所以一路要“打草惊蛇”。



由于没有走过这条路线，所以我们其实一开始并不知道大本营的确切位置，只是继续往前走，已经没有石头路了还是继续开路往前走。绕过了一座山后，发现了一条小盘山路，很窄，很多腐叶。当然也发现了很多野生蘑菇，还发现了一个山泉，水很甜。这时候的水基本上已经消耗完了，就在泉边吃午饭吧！

在这里多说一句，可能沿着我们的小路继续走6、7个小时的路程就会到一个湖，叫做那拉湖，也是非常不错的徒步线路，但是由于山路实在是不好走，建议想去的朋友们可以雇当地的向导带你们过去。

不知不觉地到了后山，已经走了三个小时了，发现已经是中午了，所以我们决定吃了午饭之后原路返回。一路无话。下了山果断下午3点半以后了，实在是太疲乏了。大太阳顶在头上，加上下山的时候腿更累，所以就在一号桥那边的游客休息凉亭上睡觉了。

其实在游客休息凉亭上我们碰到了很多坐游览车来观光的游客

们。在这里鄙视一下，如果报团或者是坐了游览车，那么你大峡谷之行基本上也就宣告报废了。游览车从派镇出发，路上只在三个地方停车，每次停车五分钟，最后在直白村南迦巴瓦观景台停留5分钟之后又回到派镇。你说这五分钟你是上厕所呢还是买土产呢还是买水呢还是照相呢还是休息呢？实在是太无聊了，尤其是大峡谷从直白村再往上游走才是精髓所在。总觉得替他们可惜。

本以为今天天气很好，可以看到日照金山，可是南迦巴瓦就是不给力，一直在云雾之中，我们起床就基本上已经是傍晚了，一路返回直白村南迦巴瓦大本营，开始坐等日照金山，那时的心情其实已经不是很好了，果然最后也没有见到南迦巴瓦的封顶从云雾中露出来，实在是一个不小的遗憾。

略带一丝遗憾结束了一天的南迦巴瓦大本营徒步之旅。但是过程是最重要的，对于我们这种上班族来说，连续爬5、6个小时的山路也是一种挑战，尤其还是在海拔挺高的地方，体力消耗的太快。所以晚上回到直白村巴青农庄之后慰劳了一下自己的胃，一壶甜茶外加美味的红烧藏香猪。

其实在大本营的时候我们就看到了村民放养的藏香猪，当时以为是野猪，还吓了一跳。后来和老板聊了才知道，原来村里对于藏香猪一向实行放养策略，就是让猪满山遍野地跑，猪在野外自由交配，生下的小猪也会在野外长大，有的母猪认识家，生完小猪可能会回来，但是有的小猪没在村里生活过也就不会回来了，所以就是跑到谁家就算谁家的。这种自然的循环一来可以使藏香猪更加美味，二来也省掉了村民们放猪的麻烦。

第三天

早上，没有做任何停留，7点半和巴青农庄老板讨论好线路之后，吃了些早点就出发了。出发时间是早上八点半左右。这此出发的目的地是加拉村，也是我们本次出游的真正意义所在——大峡谷深处。如果筒子们参加旅行团或者乘坐游览车的话，就完全体验不到以下的行程和壮美的景色。

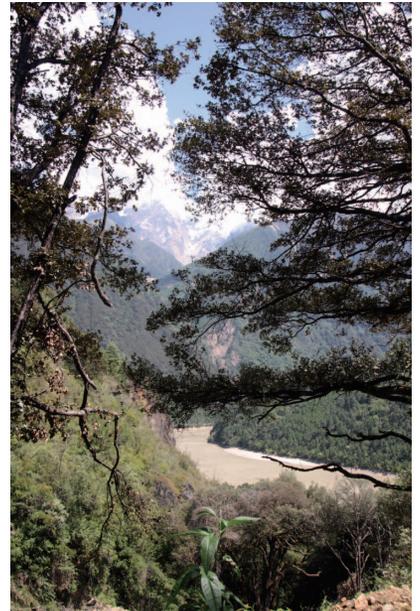
加拉村的村长是巴青农庄老板的哥哥，所以我们不必担心没有人接待。另外就是从直白村出来之后，到加拉村的路就没有柏油路了，基本上都是土路，路上很窄，听说还会经常塌方。全程大概21公里（车表显示），其实保守的算大概是28公里。徒步的话，体力好的人需要6小时左右。

要注意的是，路上前四个小时可能你不会发现任何水源，所以建议大家准备足够多的水，我们除了把水壶灌满之外还准备了相当多的矿泉水。另外离直白村走大约1个小时左右，就可以看到十分有名的摄影爱好者的必拍之地——直白小拐弯。路途本身比较无聊，注意防晒和适当休息。

在离加拉村一个半小时左右的路程之外，你就真正进入了大峡谷深处，枝繁叶茂的参天大树、滚滚的雅鲁藏布江水让你以为自己是在国家森林公园里面，但是肉眼所见之地没有一户人家又在深刻的提醒你这里是还没有开发的峡谷深处。

爬过几道大拐弯之后，就算是到了加拉村，这种在重山之中的静谧小村会给你一种世外桃源的感觉。这时候相信你基本上没有任何的体力说笑打闹了，只想找个地方喝口水，休息一下。



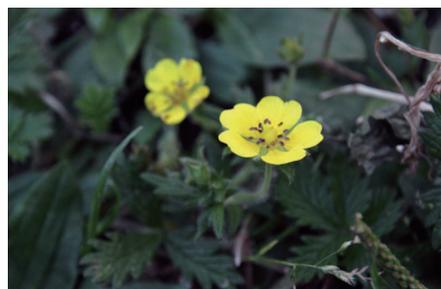


加拉在藏语中意为“一只雕”，它依偎在圆头圆脑的加拉白垒峰脚下。日照金山时，仰望加拉白垒，不由让人心生敬畏。东侧是九兄弟山，顶峰常年积雪的九个峰头如九个兄弟手足相连，神气地并肩而立，夕阳下晕染出道道柔美的金粉色，分外雄伟壮观。以前加拉村由四个小村落组成：江东侧的加拉、立白两村较大，江西侧的赤白、加鲁较小。斗转星移，沧海桑田，如今的加拉村仅余8户互为亲戚的村民，在雅鲁藏布江的咆哮声中经营着安静的农家生活。

青稞和小麦是加拉村村民种植的主要粮食作物，少量的经济林如苹果树、桃树，所产均用于自食。近几年来，大部分家庭都有了

塑料大棚，种些大白菜、小白菜、土豆、萝卜等蔬菜，解决了村民们日常食用之需。村里种植作物依靠老天下雨，遇干旱年景，则要从江对岸运水灌溉。在江对岸阎罗宫下，有条长长的溜索横跨雅江，村民们将盛满水的桶挂在铁钩上，溜过宽阔的江面，集中于村头一个蓄水池中，再以引水小沟通入田地中，所产粮食真是“粒粒皆辛苦”。每户人家还饲养了数量不等的牛、藏香猪、鸡和马，用于挤奶、自食或出售。公路未通时，村民们往来交通和驮运物品主要依靠马匹。

周围的山里有三七、五抓子等药材，不过村民们并不会特意进山采药材，路过时会采下存起来，当走村串户的小商贩上门收购时再出



售。我们在嘎玛大叔家就看到他家存的野生灵芝，据说村民们通常以每斤 800 元的价格卖给小商贩，后者将灵芝带到林芝区府八一镇，至少可卖到每斤 1000 元。

加拉村的村长非常热情地招待我们，我们也深刻的体会到了什么叫原始的生活，一切电靠太阳能，但是令人佩服的是村里竟然通了有线电话。

来到加拉村，左边是加拉白垒峰右边是九兄弟山，江对面是阎罗瀑布，实在是让人羡慕的宝地啊。非常可惜的是，来到加拉村已经下午 3:30 左右了，休息一下也就 4 点多了，而且摆渡船坏掉了，所以没有能够去江对面看阎罗瀑布，算是一个遗憾。在这里说明一下，加拉村是有摆渡船可以过江的，每天早晚一趟，每个人 40-50 元左右，可以去对面看加拉阎罗瀑布。这个瀑布传说有九道弯，每年从派镇和直白村等村庄来加拉阎罗瀑布祭拜的村民络绎不绝。

当晚我们睡在了村长家外面的院子里，从帐篷的帐窗外看去，满天的星星，一条白色的带子横贯天际，也许这种景象在内地已经看不到了吧，只有在这里才能真正的体会



到没有污染的大自然。

第四天

从帐篷中爬起床，一看已经 8 点半了，也许是这几天赶路实在是太累了吧。但是由于时间限制，注定我们要继续赶路。在村长家匆匆吃了点早点，之后就 and 村长打听附近有没有什么好玩儿的地方，村长推荐说继续往河的上游走，你们会看到一个小瀑布。其实对小瀑布我个人是没有任何兴趣的，但是想到从加拉村再往里面走就没有路了，完全是在原始森林里面探险，这种激动的情绪刺激着我继续上路。

如果说一个人可以到加拉村，那么他的大峡谷之旅算是没有白来；如果一个人可以沿着我们这条红线走过，那么可能他就是中国人里面的千万分之一。我们就是按照红线继续往里面走的。从村长家出发其实朝着九兄弟山走，有一条小路可以通往半山腰，沿着半山腰继续往雅鲁藏布江上游走就会找到一条羊肠小路，我们是第一次去，完全没有经验，所以九点出发，在绕了一个半小时之后才找到一条沿着庄稼的小路，其余时间

都是在齐腰的草丛里面开路。这也是我为什么推荐选择穿长裤的原因了，一个是你会遇到很多带刺的植物，另外就是你会遇到很多蚊虫。

其实我并不十分常建议同学们沿着我们这条路走，因为真的非常危险，我已经深有体会。

1. 山路十分狭窄，只有大约四扎宽，左边是悬崖，不说万丈，摔下去肯定挂，虽然植被相对茂盛。

2. 山路以下坡为主，而且由于基本上几个月都没有人走，所以被雨水和腐叶破坏的比较严重，对于像我这种稍微有些恐高的人来说绝对是一种折磨，腐叶很滑，而且路上小石头很多，也很滑。

这段从山坡下山的路按理来讲熟悉的人一个小时可以走到河滩，但是由于我恐高加上一路下坡、腐叶很滑等原因，导致我们走了两个小时。中途由于过于紧张没有拍下什么照片，甚至没有吃午饭。

走出了这个危险的山路，就走到了河滩之上，白白的河滩仿佛很多年都没有人走过了，而且基本上都是野兽的脚印。看到了一



个脚印疑似猛兽，希望有能力的同学帮忙鉴定一下。

这是大峡谷险路的另一个危险点，希望大家珍爱生命。石头高而陡，很多石头由于长期冲刷比较圆滑，石头很大，堆砌在一起，部分有松动，而且石头之间的缝隙很深，注意不要把脚不小心卡入其中，或者踩到不稳的石头，真的很危险。

一路踩着石头过来，发现路被阻断了，一条从山上流下的小河汇入到雅鲁藏布江之中。我们面对抉择，而这又是一个十分危险的点，而且说实话，在这个危险点上我险些一命呜呼。

要么过河，要么返回，在讨论很久之后我们决定冒这个险。河的最窄处大概三米宽，但是由于坡度较陡，所以水的流速非常快，而且不知深浅。另外就是这条河直接汇入雅

鲁藏布江一个比较大的拐弯处，水流非常急，而且乱流涌动，基本上如果不小心被冲走汇入江水中，就算是大罗金仙都救不了你。

我们很后悔没有带绳索，我的同事手里的棍子比较粗，所以他先过，把鞋脱掉以后找了一个比较窄的地方，用棍子稳住身体，慢慢地过了河。轮到我，一，我捡的是一个竹棍，很细，二，我才发现自己的脚底非常敏感。当踩入河中的时候，水底的石头很硌脚，异常的疼痛，加上河水是山上的溶雪，冰凉刺骨，我一脚踩空，半个身子趴在了水中，当时心里一凉。水流很急，趴下的时候直接就有要被冲走的感觉。当时十分危险，我的手在水中的时候拼命在找依靠物，终于被我找到一块大石头，救命稻草啊！艰难地站起来之后才跳到对岸，冷汗直流。

所以这里建议：

1. 过河时候尽量找一根粗棍子，有一定自重，卡住下游方向，慢慢过河。一定要卡稳，否则因为你的身体一部分重心是靠棍子上的，如果棍子被冲走，你很有可能也会因为重心不稳倒在水里被冲走。

2. 脚底比较敏感的同学就别心疼鞋了，

穿鞋过河。其实我回程的时候就是穿鞋过河的，会好不少。

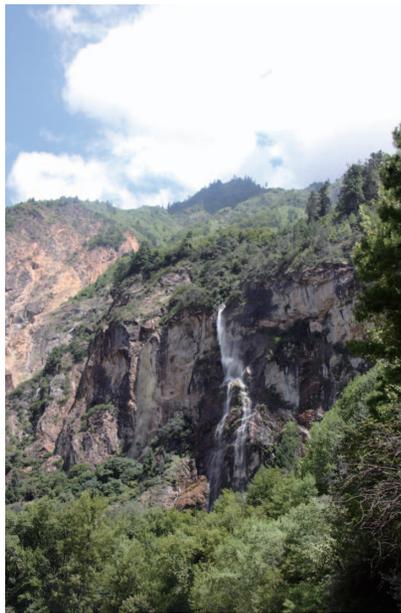
3. 如果两个人以上的话用绳子，这也是为什么我在第一篇游记里面说要准备绳子的原因。

由于太紧张，忘记拍过河时候的照片，也因为我半个身子进水，险些让手机和相机也进水，非常幸运的是手机和相机都是背在左边身上的，右边进水没有影响到它们。

带着疲惫的身体和一丝后怕的精神，我们终于看到了一个小瀑布，但是由于没有路可走了，所以没有到达瀑布下面。虽然瀑布很小，光为了看它会觉得很不值得，但是一路而来的风景和惊险的体验，才是人生中最不能忘怀的。

原路返回不用多说。我们回到加拉村已经是下午四点多，之后没有犹豫直接包了村长的车回到派镇。在派镇的古客客栈吃饭

休息，并且住了一晚上，和家里报了平安之后，这次林芝之旅也就结束了。在派镇宁静的傍晚，自己安全地返回并且吃了一顿饱餐之后，坐在古客的长椅上看着月光，想到这一定也是我人生中难以忘怀的经历之一，以后作为故事讲给我的孩子听吧，哈哈。（同事说如果过河的时候我真的被冲下去了，他准备下去救我，我开玩笑说你还是先回村报警吧，那已经没法救了 ^_^）



户外徒步穿越装备篇

文/李云峰（绿盟科技 成都分公司）

读万卷书不如行万里路，在风景名胜区被过度开发商业化的当下，迈出双脚探寻人间最后的净土，真正感受“眼在天堂，身在地狱”，一种文艺的旅行方式——徒步。下面简单介绍徒步出行装备。

【关于衣物】

- 冲锋衣 + 抓绒：保暖性良好且轻便，高海拔地区气候变化极快，即使夏季降水后或者入夜后气温也会大幅下降，因此保暖衣物是穿越的必备品，冲锋衣最好选择防水、透气性能较好的。

- 速干衣裤：被雨水打湿或汗水浸湿后，可以快速变干，使体表保持或快速恢复到干爽状态。

- 登山鞋：高帮全皮登山鞋将为整个行程提供最好的脚部保护。要知道徒步穿越，最重要的装备既不是背包也不是别的，而是自己的脚。高帮登山鞋还可以用来在不换溯溪鞋或者军用胶鞋的情况下徒步通过浅滩（不超过脚面，至多不超过脚踝位置），并保证鞋内的干爽舒适。

- 溯溪鞋或军胶：徒步穿越中常伴有涉水路段，相对而言溯溪鞋更专业；军胶体积更小，携带更方便也更便宜，丢了也不心疼。溯溪鞋建议选择网面溯溪鞋；军胶购买方便，可以是老式的布面胶鞋，俗称解放鞋。

- 背包：有稳定和坚固背负、外挂方便、性能可靠、背负感舒适的登山包，背负上丝毫的不适都会被放大数倍最终引起运动伤害，并对行程造成影响。三天以内，建议 35L-50L；超过三天，男 70L 以上，女 60L 以上。

- 登山杖：强烈建议使用双杖，并且应尽量避免使用旋转式锁

定系统的手杖。手杖是徒步的必备品，首先是因为这类大负重长距离下行对膝盖损害较大，充分发挥手杖的作用可以最大限度保护膝盖；第二在涉水时，手杖可以充分发挥支撑作用帮助身体保持平衡。

- 其余装备：保暖内衣、手套、手电 / 头灯、魔术头巾、袜子、太阳帽、偏光太阳镜、雪套 / 绑腿、护膝等。

【探险线路选配装备清单】

探险线路务必组队穿越，最好有向导：

- 卫星电话：在有经验的向导带领下，卫星电话不是行程的必需品，但队伍中若能装备一部卫星电话，则会在很大程度上提高穿越的安全系数，一旦发生问题便于向外界求援。探险线路一般全程无手机信号，因此一旦出现问题，如果没有可靠的通信手段，救援将遇到极大的困难，根本无法准确定位被救援者的位置。

- GPS：与卫星电话一样，在有经验的向导带领下 GPS 手持接收机不是行程的必需品，更多是用来记录所走过的路线和节点的坐标。如果条件允许，建议可以配合卫星电话使用，每天向外界发送队伍的坐标，以方便外界了解队伍的行进进度，并在发生事故时第一时间通过卫星电话将遇险坐标或者接应点的坐标发送出去，便于救援。所有地图上标注的 GPS 坐标都可以作为行程的参考，但切勿将其作为判定路线的唯一依据。

- 指南针：轻便的户外用指南针，在行程开始之前建议进行对准检查，以检查指南针的准确性。依靠指南针可以在任何情况下获得大略的方向信息，如配合提前查到的当地磁偏角修正量使用，将大大提升其方向指示的准确度。但是由于指南针在地磁异常（比如岩

石含铁量大)的情况下会受到严重干扰,因此建议在可以在看到太阳的时候用太阳辅助判断方向,两者参照对比。

【关于食物】

需要尽量选取能量密度大、容易处理的食物作为主食,轻便而且便于长期存储。另外,携带一些蔬菜补充维生素也是必须的。建议携带的食品(依照个人食量按照预计行程时间计算携带量,并留有一定余量):

- 主食:米、面粉、挂面、压缩饼干等。
- 副食:蔬菜(圆白菜、茭白、番茄、辣椒等)、鸡蛋、榨菜(或者其它各种用于佐餐的小咸菜)、火腿肠等。蔬菜是非常重要的缓解疲劳的食品,长距离高强度长时间的徒步穿越不仅仅需要热量高体积小的食品,也非常需要碱性食品来平衡身体酸碱以及补充维生素。

- 生大蒜:强烈建议携带,是非常有效的杀菌和预防肠胃疾病的食物。

- 干果:数量不需要太多,主要用于补充微量元素。

必须携带一些体积小且便于补充热量的食品,如巧克力、大白兔奶糖、牛肉干等,

若是短途,且途中可以吃饭,带够这些发动机催化剂即可。

- 水(水袋或水壶):最好配置水袋,取用、放置都方便。建议在水袋或水壶中加入葡萄糖粉及少许盐,大量排汗后,可以迅速补充体能和随汗水流失的盐分,喝水要采用多频次少量饮水。

【关于住宿】

若沿途可以住宿,建议不要携带露营装备,因为可以让你减轻至少五公斤的负重。如果必须露营,备起三件套:

- 帐篷:三季帐可以应对绝大多数季节,但是无论是三季还是四季帐,一定要有良好的防水能力,并且在条件允许的情况下尽可能轻量化。

- 睡袋:尽量选择羽绒睡袋,轻便、保暖性好,具体温标根据线路寒冷程度选择。

- 防潮垫:防潮垫不仅可以减轻睡在不平坦地面造成的不舒适感,更重要的是可以隔绝掉地球表面冷冰冰的感觉,保证厚度的前提下选择轻量化,自动充气式较为实用。

【关于药品】

感冒药、创可贴、消炎药、速效救心丸、

藿香正气水、创可贴、防晒霜、消毒液、医用绷带、其它个人所需的药物。

【关于高原反应】

很多人听到高原,第一个反应就是心理恐惧,其实不用担心,因为在高原的人同样也有高原反应,也就是说只要是地球上的人都有高原反应,只是反映严重和不严重而已。很多人是自身的问题,例如高血压、心脏病、身体虚弱、肥胖等是因自身原因导致身体缺乏这种适应能力。一般除以上情况外,基本不会出现严重的高原反应。

具体小提示如下:

1. 克服心理因素,不要总是想自己在多少海拔,因为很多人本来没有反应,但是总是在问,总是在想,当自己得知这么高的海拔,总想高原反应到底是什么,这样就会导致一些潜意识给自己,本来没有高原反应相续也就出现高原反应了。

2. 在高原一定要缓慢行动,做各种事的时候都如此。

3. 喝酒,可以少喝点,一定不能醉,醉酒引起高原反应的可能性更高。

4. 云南昼夜温差大,一定要注意不要轻

易脱外套以免感冒，感冒很容易引起高原反应。

5. 葡萄糖注射液加扑尔敏注射液混合在一起喝，可以治疗晕车和高原反应。（一支50%的葡萄糖注射液，配上一支扑尔敏喝下，很管用。）

【云南徒步线路推荐】

以下线路仅抛砖引玉，个人认为风景指数较高的经典线路，每条线路均可根据时间长短设计不同行程，出行前建议做足功课，规划好行程，具体攻略建议参看8264、蜂窝网等户外论坛。

- **雨崩**：朝拜梅里雪山，探寻世外桃源，4月到11月，十月中旬为最佳。

- **泸沽湖 - 亚丁**：人类文明的乌托邦，蓝色星球最后一片净土，4月到11月，十月中旬为最佳。

- **老君山**：端午时间赏杜鹃，漫山遍野，山花烂漫。

- **怒江大峡谷**：原始森林穿越，怒江湖泊自然美景，观看黎明地貌，洗刷心灵污渍，冬季最佳。

- **野花沟**：野炊腐败烧烤，篝火晚会。





只要你留心身边人，就会发现公司里的达人不少，在减肥这个问题上也不例外。各种 Geek 减肥方法，变量、饱和脂肪酸、BMI 指数，吉布斯自由能、分子轨道理论都用上了。各种高深、各种励志、各种坚持。

于是，爱恨交错，人消瘦。

体重的认知与控制

文/肖波（绿盟科技 成都分公司）



2005年，大概在72KG时的照片

我个矮，学生时瘦，应归于现在说的“矮 矬”一类。工作不久，因表现积极被选到一个位置不高、责任不小的岗位。吃喝一多，加上个性豪爽，在20多岁就开始发福了。体重增加后，体形显大，倒是气场十足，这让我谈恋爱时占了些便宜。夫人就一直没觉得我个子多小（如今瘦下来，倒是向我们儿子抱怨上了当，怎么谈恋爱时没有觉得我个子这么小，（她比我还高1公分）。可以说一直到30多岁，我满意自己体重，这样就谈不上要控制体重了。

体重的高峰时期是在儿子出生前后，这时达到75KG（老婆生小孩阶段，生活规律，营养充分，一般老公都要跟着长胖）。儿子刚出生时，趴在我大肚子上睡觉是当时父子俩都很高兴的一件事。这时体检发现了高血压、高血脂、高嘌呤，但身体倒没有多少感知。真正让我意识到体重超标的危害是2006年在拉萨。高嘌呤导致的痛风症

状出现了：脚肿得如同足球般大小，哪怕是一个小触摸都如针扎样痛。痛风是人体内嘌呤积累到骨头关节造成血管堵塞引起疼痛，简单说就是营养过剩，一般在胖子和对饮食不节制的人群中容易出现。

要想不痛就得减嘌呤：减嘌呤一种方法是吃药，这类药物对人体肾脏伤害极大；另一种就是减营养，也就是降体重了。

这样我控制体重是迫于身体疼痛开始的。不同的遗传基因决定了人的差异，吃同样的饮食，同样的作息规律，我就不不断长胖，而我夫人却能一直保持正常体重。造成这样的原因就是各人的消化吸收和代谢能力不同。为了减肥就得从减少吸收和增强代谢能力两方面入手，方法就是少吃和多运动。少吃说起来容易，真正做起来就比较难，睡觉前饥肠辘辘的感觉是非常考验人的。关键是这样的考验没有尽头，一旦忍受不了就前功尽弃了。而通过多运动增加消耗其实也是不易。要达到减少脂肪的运动，至少也要持续有氧运动30分钟以上。平时如果不是经常运动，人真正开始一次跑5KM是有些困难的。（跑步是有氧运动中，公认最有效的减肥项目。）

实践中我体会从跑步开始控制体重是比较可行的。跑步30分钟后，身体将调动脂肪以支撑运动消耗，这会减低人的饥饿感，从而降低饭量。如果跑步时间再长些，还能在跑步中体会到欣悦的感觉（身体开始分泌一种酶体，这让人产生欣悦感）。此外，跑步能慢慢改变人的饮食习惯，我开始偏向蔬菜、粗粮、水果，并有效改善睡眠。吃得少了，饮食结构改善，睡眠好促进代谢，这些都能积极改善身体状态。跑步起来更轻松，跑步的欲望也就越高，这样形成一个良性的循环，容易坚持不说，效果也明显。我在开始跑步半年左右，

体重就减到 65KG 左右，痛风症状在没有吃任何药物情况下再也没有出现过。血压、血脂基本接近正常，生活进入一轮正常状态。

一般跑步者，发展到一定阶段就会开始想跑马拉松（10K、半程、全程）。马拉松是惟一一个专业运动员和业余爱好者能够同场竞技的运动。这项运动也是让人上瘾的。我从半马跑到了全程马拉松，在 2012 年的重庆马拉松我完成了第一个全程。而随着运动量加大，要跑长距离一定要加强营养，于是我放开了饮食。应该说放开口腹之欲是非常美妙的事情！这时饮食补充和运动消耗达到了平衡，体重就控制在 62KG 左右。这一阶段，我是非常满意自己的体重的。

但是，人总是会有些新的追求：我和儿子约定要跑波士顿马拉松（在此为波士顿马拉松罹难人士默哀），而波马报名成绩按我现在的年龄是在 3 小时 20 分跑完全程，这就意味着我必须大幅提升自己的跑步成绩。这样除了增加训练外，进一步控制体重也是必要的。和我一样身高的优秀跑者，体重是 55KG。想要提升跑步成绩，我至少就要再减 10% 的体重。

新的认知让我开始了新一轮控制体重的努力。还是从两方面同时入手：加大了饮食控制，每餐吃到 8 分饱，谢绝一切酒精，碳酸饮料；进一步增加运动量，保持一周跑 40-50KM，游泳 2KM。（从 2013 年重马的比赛看，跑量还得增加）。

总而言之，体重（T）的大小就在于减少饮食（-Y）和增加消耗（+X）这两个变量，即 $T = (-Y) + (+X)$ 。要想得到更轻的体重，就减少吃喝进肚子里的饮食，加大消耗身体内的脂肪，这样长期的坚持就能到达自己理想的体重。慢慢的我又减到了 57KG，还在进一步向标准靠拢中。到现在我完成了 3 次全程马拉松，虽然因为各项原因，每次都没有达到赛前的要求，但是体重的减轻让我越跑越轻松，平时的生活和工作中精神状态也越来越好，这也算是一个额外的收获吧！

人的一生，其实也是一场马拉松。大家比的不是比最终成绩，更多比的是平时坚持努力的过程；不是和别人比，是现在的你和以前的你比。每个人先天条件不同，有的人能在 2-3 小时完赛，有的人在关门时间前也未必能到终点，但只要他在努力中，就值得

我们尊重。每一个努力想跑好马拉松的人，一定会在平时生活和工作中严谨，自律。这样的努力过程，往往会让人有意想不到的收获。

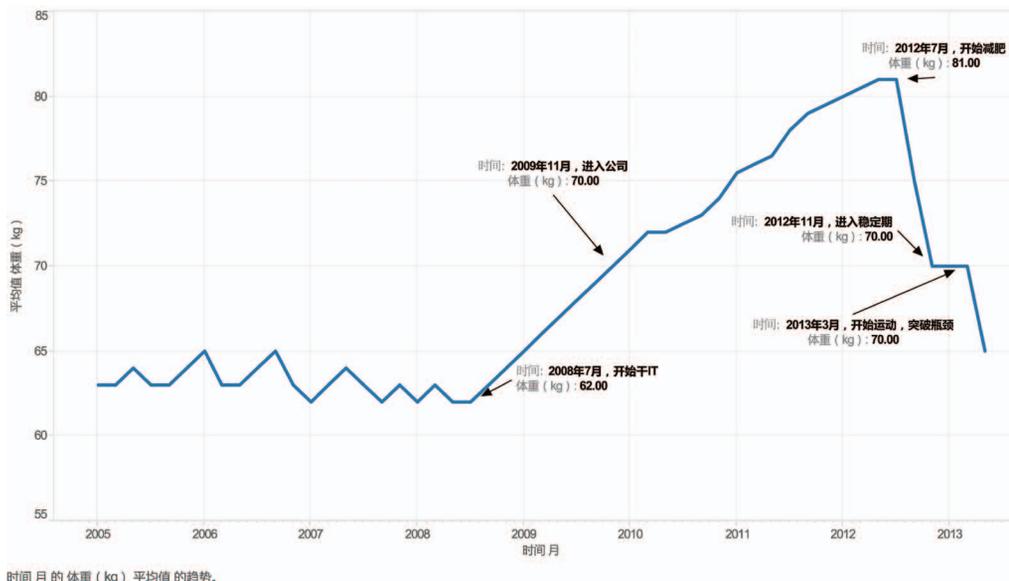
从开始认知要有理想体重，到能够有效控制体重，这样一个从认知到实践的过程，让我在人生的马拉松中更加从容而自信。当然，这也仅仅是我为跑好马拉松付出的诸多努力中的一部分。



2013 年 2 月 60KG 时的照片

化学男减重奥义

文/王锦（绿盟科技 成都分公司）



时间月的体重 (kg) 平均值的趋势。

在无数乱七八糟的事情中抽出了一点时间，完成这篇减肥攻略，目的也无非只有俩：其一是给众多胖子们指一条明路，毕竟夏天来了，胖子们压力都很大；其二么，也算是鼓励一下自己，虽然阶段性成功了，但对于IT民工来说，和肥肉的斗争毕竟是一辈子的事情。

我的体重历史曲线其实就说明了IT这个行业对肥胖人群的贡献，干IT的10个男人9个胖，俗话说“世界上有了第一台电脑，才有了胖子”。

苦逼的童年和美好的中学时代

我自幼属于体重超标的肥胖儿童类型，小学三年级的时候就已经80多斤，好在12岁以后青春期抽条，终于摆脱了被小朋友们调戏的命运，这种良好状态和心情一直伴随我到大学二年级，直到

2008年9月。

为了IT民工认证，体重飙升

那年，误打误撞进入了电子科大的网管会，外界称NU，从而由一个化学试管男转型成为维修网线男。当年为了CCIE，放弃打球，吃饭不规律，通宵达旦熬夜看书做实验，屁股一坐在板凳上就几个小时不动，一个月也难得回几次寝室。一年时间体重增加近10KG，室友调侃说：“网管会待遇是要比寝室好很多啊。”

进入绿盟科技，从不挑食的“优点”成全了体重再次飙升

2009年11月，接到绿盟科技抛来的橄榄枝，庆幸加入一个好公司，努力工作之余，公司聚餐的时候从来都不嘴下留情。我的一个优点但对于减肥来说也是一个致命缺点，就是从来不挑食，只要

能嚼得动、没有毒，我的胃一律可以没收，甚至连花椒大料干辣椒之类的调料都照单全收。从2009年底到2012年中，在公司的成全下，体重又在不知不觉中增加了10KG。

老婆一句话 + 朋友的体检报告，减肥之旅开始

2012年中旬，某朋友体检报告出来，身高180cm 体重120斤居然有高血脂！我不由心里一惊。老婆一句话：“我觉得你瘦点好看，可能我爸妈也这么想”，瞬间压力山大，心里想着：不能在丈母娘、老丈人面前输了形象啊，然后下定决心开始减肥。

不知如何改善饮食，好在宝刀未老

话说，下定决心开始减肥后，一时间不知如何下手。面对网上铺天盖地的减肥贴，也不知道是真是假是好是坏。好在哥是化学系科班出身，对各个官能团的吉布斯自由能和分子轨道理论都比较熟悉，于是从各个营养元素的化学结构入手，逐个分析其化学键能和水解时电子跃迁产生的热量。从科学的角度得出了两个不能吃的东西：1. 饱和脂肪酸是绝对不能吃的，它会提高人体的3-羟基-3-甲基戊二酰辅酶，升高胆固醇和血脂，百害无益；2. 单糖类食物也要少吃，单糖类食物一般有较高的GI属性，从保持饱腹感的角度来说还是有害无益的。于是乎，每天围绕着蔬菜水果橄榄油以及高质量蛋白质的日子开始了。

坚持清淡食物，负重跳绳，四个月甩掉20斤

我的减肥秘诀在于“吃”，坚持生鲜的蔬菜水果。每天中午我那“一碗米饭 + 三个纯素的素菜”的吃法引得同事们纷纷侧目，每当此时我

实在是不知道如何在不冷场的情况下做出圆滑的解释，只能勉强呵呵一笑，继续到一旁去吃我的青菜。其实说穿了人类除了氰钴胺素(C₆₃H₈₈[CoN]₁₄O₁₄P)以外，其他所有化学物质都可以通过素食中获得，况且吃的东西越靠近食物链底端，重金属沉淀就越少。另外，我也坚持每天晚上跳绳，那种绳不是普通的绳，而是在握柄里装了两块很重的金属块儿的负重绳，每天也就跳个20多分钟。这段时间每天都可以看到体重秤上的数字在下降，成就感十足！

曾经的经历，帮助我维持住胜利果实

相当部分的人成功以后都会遭遇体重反弹，而作为曾经的跆拳道运动员，受到职业体育教育的经历帮助我轻松度过了这个阶段。我知道要维持住胜利果实，需要有大量的新增肌肉作为热量的消耗源，而高强度、有规律的无氧运动是惟一能够增加肌肉的方式（吃“睾酮 + 狂吃蛋白质”的方式不算）。于是在这个阶段，我暂时停止了跳绳，将运动方式改成了在家里就能进行的俯卧撑、哑铃飞鸟和常规的仰卧起坐，同时加强蛋白质的摄入。肌肉线条的逐渐出现使得肥肉逆袭的可能性几乎为0，至此，第一期减肥正式宣告成功！

结语

减肥这个东西，应该属于多学科交叉项目，既需要丰富的化学、营养学、运动学等知识的武装，又需要有合理的项目管理机制（例如阶段性激励、体重里程碑的设定、寻找合适的减肥监理人等等），可以认定为一个失败风险和实施难度都很高的一个项目。不是有一句话，一个男人减得了肥，戒得了烟，那他啥事儿都干得出来。

秦氏科学减肥法

文/秦哲（绿盟科技 北京总部）

前言

减肥是个古老而又痛苦的话题，相信有兴趣看这篇小文的同学们都有过减肥的经历，我同时相信大多数以失败告终，有些人因为体质的原因一直在与体重做着斗争——比如我。在 4 个月的时间里面，我成功把体重从 85KG 减到 77KG，而且还在持续下降中，中间走了不少弯路，也有了很多心得。

以下文字将把我的减肥健身经历分享给大家，同时尽量总结一些科学与实用的方法，希望对各位同学今后的生活有所帮助。

起因

事件一，10.1 去阿尔山，背着 30 斤摄影器材缓慢地爬（最后真的是爬了）山顶之后，悲催地看到夕阳在山后留下最后一道金光，我的拍摄计划直接告吹。那时意识到近年增长的体重和我逐年下降的体力，已支撑不了我喜欢到处疯跑拍摄的爱好了。

事件二，12 月又到北京的滑雪季节，翻出头年的雪服，赫然发现原来有些宽松的裤子变得非常合适了。而且，弯腰绑雪鞋的时候，已经觉得有点喘不上气。

过程与方法

正式开始减肥健身应该是在元旦假期第三天晚上，我在吃完老妈做的大餐之后宣布我要开始瘦身，家里人也沒当回事，以为最后又要以失败告终。这次瘦身的过程，真的是差点被他们说中，我在这个过程中经历了几次体重反弹，最终找到合理的方式之后，让体重一路下降。回忆一下这四个月过程，主要是为了让同学们知道我在各个阶段的误区，作为今后的借鉴：

运动：第一阶段，2 周，减重效果，1.5KG

想到减肥，这个是很多人的第一选择，但是能坚持下来同时又能很快收到效果吗？

数字 1：正常人以 12KM/H 的速度跑一个小时，消耗的热量是 700 千卡左右，如果折换成重量，大约是 0.09KG，没错，真的只有 90 克。用这个方法，一个月不间断的锻炼，理论上能减重 2700 克，大概五斤半的样子。

但是，选择减肥的人能有几个人用这个速度坚持一个小时呢？更别说一个月了。可能有人会说我的重量真的下降了，没错，但

是那只是水分而已。因此，单纯的运动可能在一个相当长的时间内会起到健身瘦身的效果，但能做到的人寥寥无几。

节食：第二阶段，4 周，减重效果，2KG

既然纯粹运动不怎么靠谱，那么就节食吧，问题是这个方式能坚持的住吗？

数字 2：我身高 178，当时体重 85，根据计算，每天的热量最低消耗大约是 1800 千卡。从理论上说，只要每天进食的食物总热量小于 1800 千卡，就能起到减重的作用。

在那个时间，我在手机上装了一个软件，可以计算每种食物的单位热量。我每吃一样东西，就要把自己摄入的热量做一个累加，每天还要根据运动之后的结果看看总的热量损失。回想那个阶段，我就像个神经病一样，吃东西之前都会想想热量值是多少。

数字 3：100 克馒头是 220 千卡，100 克米饭是 110 千卡，100 克木须肉是 110 千卡，100 克苹果是 50 千卡……

可能这些数字看起来比较枯燥，我只想说一件事情，你要是真的按照这个标准吃东西，每天只能处在一个非常饥饿的状态，不是有点饿，也不是很饿，而是非常非常非常

饿。带来的问题是，你的身体在饥饿状态会自然地增强自身的吸收能力，只要在这个过程中你随便吃两顿好的，一周的成果可能就付诸东流。

平台期

这几个月中间我有两次比较大的反弹，第一次是在春节期间，我不夸张地长了6斤，这个时间段也正是我差不多结束节食的时候；第二次是在3月底，连续有几天体重都没有明显变化。

很多有减肥经历的人都遇到过这样的问题，体重反弹，或者连续有一个时间段体重没有明显下降，我把这个时间段叫做平台期。形成平台期的原因很多，比如暴饮暴食、生活规律、工作压力、身体机能调整等等，我自己的经验是，到了平台期不要过于纠结，往往最考验毅力和耐心就是这个时间，只要经过3-4个平台期，体重自然就能控制住。

秦氏科学减肥

感谢一个已经挂了的老美罗伯特 C. 阿特金斯博士，我是在读了很多减肥方法之后，以阿特金斯的方法作为基础理论，同时根据自己的经历总结的。

适用人群：

根据 BMI 指数在超重范围之内，也就是男性在 25-30，女性在 24-29。注意，如果你自己的 BMI 指数已经超过 30，最好抓紧去看一下医生。

注：体重指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高²，身高的计算单位是米。

正常饮食，至少自我感觉吃的不算多，稍微多吃点就容易长肉的，这样的同学最适合我的方法，因为鄙人就是这种倒霉的体制。对于因为太能吃而长肉的同学，我的方法有一定借鉴意义，但你只要合理饮食就能瘦身。

有坚定的意志力，可以在适当的时候抵制食物的诱惑以及懒惰的情绪。

减肥三段论

我的方法分为三个阶段，每个阶段都会根据个人的情况持续一段时间，请各位同学根据身体情况灵活掌握。

首先你需要确定一个体重的最终目标，我建议是在 BMI 的适中范围之内，也就是男性适中体重 BMI 20-25；女性适中体重 BMI 19-24，然后根据这个数值反推你的体重值，算出你与目标体重之间的差值。

第一阶段，应该减掉希望重量的 80%

在这个阶段里，每天摄入的主食总量不宜超过 100 克，可以适当摄入肉类和蔬菜。我不建议饥饿，也不想让减肥成为一件过于痛苦的事情，因此，你要是饿了就吃肉，只要不吃撑了，稍稍有饱的感觉就好。等坚持一周之后，你就会发现自己对肉类的的需求也不是那么迫切了，这是两个原因造成的：第一是你的胃已经逐渐适应了这种不是很饱的状态，胃的体积会变小；第二是身体的代谢也会适应肉类蛋白质代替碳水化合物参与到能量循环中。在这个过程中，一定要多吃富含纤维的蔬菜。高纤维的物质会让你有饱腹感，同时也能改善胃肠蠕动。

注意:我指的肉类是每餐正常食物里面的,最好是清蒸或者清炖,少用酱油(酱油本身就是黄豆做的,里面还有很多糖)。鱼类比牛羊好,牛羊比二师兄的肉好,鉴于 H7N9,少吃禽类吧(其实禽类脂肪含量非常低,包括鸡肉,只要你不直接吃鸡油都是很好的)。至于那些包装食品,还是少吃或者尽量不吃为妙。

开始小剂量的运动,一定要动起来。坚持运动,养成一种习惯,我的建议是一周最少3次,每次不低于30分钟的中等强度运动。怎么来衡量中等强度,男性心跳在115左右,女性心跳在110左右。

运动的好处有几个:身体健康,尤其是心肺功能会有明显改善;消耗热量,虽然每次不会太多,但是日积月累,积少成多;改善睡眠,做IT的人大部分睡眠质量不佳,一段运动之后,会让你睡个好觉。

在这个时期,可能你的体重会有让你惊讶的下降,我自己就有过一天之内下降400克的经验(每天早上起床之后测量体重)。

第二阶段,应该达到你的目标体重

每天100克的主食摄入量对亚洲人体质来说有些偏少,而且低血糖的感觉也不怎么好,在这个阶段,你可以适当增加你的主食摄入量,适当的吃一些口感好的水果。要注意两件事情:第一,不要一下子就吃多了,循序渐进;第二,你要开始摸索自己的总食物摄入平衡点,在每天食物总量的基础上缓慢增加,坚持测量体重,直到你发现自己吃多少食物之后体重就不再下降了,这个就是你的体重平衡点。之后,你每天的食物摄入量就是这个平衡点之下的某个值,以自己没有饥饿感为最佳。

增大运动量,保持每周5-6次的中等强度运动,同时缓慢增加

运动时间,以每次40分钟左右为佳。但一定不是每天运动,因为身体需要休息,矫枉过正是不好的。

第三阶段,持续保持

好了,到了这阶段,你可以根据第二阶段的摄入平衡点吃饭了,坚持运动,不暴饮暴食,保持健康的生活状态。一顿两顿的大餐无伤大雅,身体自然会调整的,记住坚持每天观察体重,及时调整自己的状态。

由于本人长相实在过于随心所欲,为了各位的心脏着想,还是不放上玉照了,奉上减肥前后的皮带照片对比。



下面那条皮带是减肥之前用的,已经放到最后一扣了,可以看到清晰的使用痕迹。

上面那条是现在用的,用最前面的一扣,而且还有些大。目前腰围2尺3。

写在最后

在减肥健身的路上,自己总结了一些小经验,以资借鉴。

副作用

减肥绝对是有副作用的，主要是三个：

1. 你会感觉冷，因为直接热量摄入不足。
2. 口臭，尤其是早上醒来感觉明显，这是因为身体在分解脂肪的时候产生的副产品，大多数是一些酮类物质。
3. 脱发或便秘，这个也是身体内分泌平衡变化引起的。

这三个副作用尤其是在第一阶段最为明显，建议在这一阶段多吃高纤维蔬菜，比如芹菜或者菌类，同时补充维生素 B、E。

季节

冬天绝对不是个减肥的好季节，尤其是北方的冬天，热量不足的情况下还要和自然屯积脂肪越冬的生理特性做斗争，因此在春天开始减肥是最好的选择。

体重秤

买一个数字显示的体重秤，每天固定时间称重（我建议是早上），记录体重的变化，也能时刻提醒自己距离目标的差距。

管住你的嘴

不该吃的东西太多了，而且很多零食口感也很好，在你的身材、健康与一时的口感之间做个选择吧。

拒绝深加工

食物在深加工过程中，会添加很多糖分、盐分、防腐剂，而且食物的深加工会破坏原有的营养成分，也会让你更加容易吸收。

自己做饭

能吃的人不见得会吃，自己学着做点好吃的，你会发现外面饭馆其实除了方便就一无是处。自己做饭另外的好处就是卫生，还能控制糖分以及盐分的摄入。

学会看配料

直接标注有糖分和面粉的东西容易被发现，但是有一些隐性的碳水化合物让人防不胜防。

植物黄油、反式脂肪、植磨粉，这些东西说白了就是植物油在高温雾化的过程中形成的，非常容易被人体吸收，因此，看到配料中有这些物质，最好还是敬而远之。

学会看数字

在你去超市的时候，大多数包装食品都会标明热量值以及配料。我的经验是，先看看成分，里面大多数都有糖分，再看看那些热量值，你就会把它放回远处，不买就自然不会吃。

运动缓解饥饿

在你明知道不能吃东西而又饿了的时候，可以去适量运动，运动会促使脂肪分解，提高血糖浓度，血糖高了，自然就没有饥饿感。

意志力

不得不反复提及的事情，就算是用蛋白质和脂肪代替碳水化合物，你还是会有饥饿感，所以，忍耐还是必须的。

喝水

蛋白质的代谢需要大量的水分，可以回忆一下在吃了一顿涮肉或者烤肉之后会感到口渴，就是因为身体的水分参与了食物的分解，建议每天喝水 2 升，这是很有必要的。

二宝妈瘦身回归记

文/陈爱珍（绿盟科技 武汉分公司）

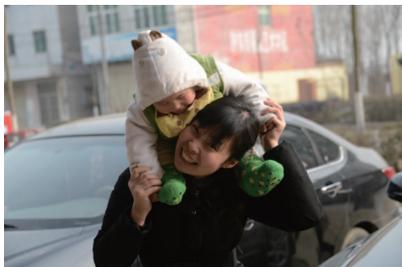


据某专家说，90%以上的产后妈妈都会出现产后肥胖的现象，我就是那90%中的一个，虽然孩他爸和善良的朋友们都说，你不胖，还好啦。可是当我准备出门，望着满柜产前美衣，却怎么也穿不进去，只能继续套宽大的T时；当我休完产假返回职场，看着同事阿诺多姿的背影，却只能偷偷的吸口气，把自带游泳圈藏起来时；当我逛商场试裙子，原来穿S却被店员告知，请先试试L号小不小时……无情的打击像雾霾一样无所不在，我每天还是扛着多余的脂肪生活并工作着，直到有一天，我被最后的那根稻草击中了，大宝在我又一

次试衣服的时候跑过来拉着我说：妈妈，你太胖了，你不能穿裙子!!! 于是，我懵了，然后，我又清醒了，我知道了，我要开始第二次产后瘦身了!

鉴于上次减肥的卓越效果，我坚决地再次选择了“7日鸡蛋减肥法”，此属节食法，没办法，本人不爱好运动!

网上的官方食谱比较复杂，我自己稍微简化了，从第一天到第七天，每天三餐都吃1-2个煮鸡蛋，配一小碗青菜豆腐汤，实在吃不下去的时候，佐2-3片卤牛肉。另，口渴的时候喝大麦茶。



食谱就这么简单，真正实施的时候，也许你会发现量是如此的少，但是，没有关系，鸡蛋和牛肉都是饱腹感超强的硬货食物，虽然只有小小的1枚，却让身体感觉很饱，也很抗饿。

第一天和第二天比较好过，可考虑安排在周四周五，这两天称的体重没有太大的进展，估计是以前囤的粮食还未有消化完，别着急。

第三天、第四天较难，感觉饿，但是看到鸡蛋却有种想吐的感觉，实在是不想吃啊，但是称体重给了我很大的鼓舞，已经瘦了近4斤，想想如果还能坚持下去，说不定就成功了啊！

第五、六天基本上我觉得自己成仙了，已经不会感觉饿了，按照预定的食谱艰难就餐，有时一天3个鸡蛋都还吃不完，这里有个重点提示，千万不要跟别人讨论美食，也不要参与任何聚会，一心一意想着减肥后的众多美好，不要有一丁点儿杂念！！

第7天我是在忙碌的情况下度过的，给自己安排了很多的活儿，白天跑客户写方案，晚上遛孩子……假装自己忘记了今天是第七

天，是最后一天，是最激动人心的一天。好吧，我想给自己一个惊喜，甚至强迫自己在第7天不称体重，硬撑到第8天早上，答案揭晓：本次项目实施的最终结果是：瘦了6斤！欧耶！可以光明正大地穿裙子啦！

“客户”满意度不错，准备犒劳一下自己，减肥期间最想念的就是米饭和菜了，想着解禁了，估计会吃一大碗的，但最终发现，就只吃了一小碗身体就传来了“饱”的信息。也许是这7天进餐量少，胃容量也在默默地被动转换接纳，以前能吃一大碗饭外加无以计数的菜，瘦身饭后饭量减了差不多有一大半。

我在跟朋友分享的时候，她们大多关心反弹的问题，我这只小白鼠目前还好，体重保持在瘦身后的93-94之间，前提条件是不要长期暴饮暴食，偶尔自助一次也是木有问题的。另外节食瘦身瘦的是体重，身上肌肉可能会出现松弛的情况，我是采用精油按摩来处理的，各位也可通过采用运动措施来加固。

另附官方食谱及详细参数介绍，请参见附录，如有未尽事宜，请拨打7*8小时技术支持热线：18086667555。

谨以此记与所有职场妈妈们共勉。

附件一：参数一览表

属性	数据	
身体数据	净身高	159
	第一次减肥年龄	27
	第二次减肥年龄	31
	生大宝前体重	118
	大宝减肥前体重	106
	大宝减肥后体重	98
	磨合后稳定体重	96
	生二宝前体重	116
	二宝减肥前体重	104
	二宝减肥后体重	96
	磨合后稳定体重	94
用户群体	最佳目标用户	产后妈妈、中青年女性
	禁忌用户	高固醇、无毅力人群、美食爱好者
重要提示	减肥期间	不说不看与美食相关的一切信息。
		不参与任何聚会
		实在无聊，可考虑逛商场，逛时尚类网站，看其他的各类瘦身、美衣秀贴
	减肥后	不暴饮暴食
		适量运动
		面部和身体护理

附件二：官方减肥食谱（来源于网络）

进餐时间	数据	
周一	早餐	煮鸡蛋(不限), 烤面包(不限), 葡萄水果, 咖啡(不加糖奶)
	午餐	煮鸡蛋, 烤面包, 咖啡
	晚餐	煮鸡蛋, 青菜沙拉, 泡菜, 咖啡
周二	早餐	煮鸡蛋一只, 烤面包, 葡萄水果, 咖啡
	午餐	煮鸡蛋两只, 咖啡, 葡萄水果
	晚餐	牛排, 以西红柿为主的青菜凉盘沙拉, 泡菜, 咖啡
周三	早餐	煮鸡蛋一只, 葡萄水果, 咖啡
	午餐	青菜沙拉, 西红柿, 葡萄水果, 咖啡
	晚餐	煮鸡蛋两只, 羊肉, 西红柿为主的青菜沙拉, 泡菜, 咖啡
周四	早餐	煮鸡蛋一只, 葡萄水果, 咖啡
	午餐	青菜沙拉, 西红柿, 葡萄水果, 咖啡
	晚餐	煮鸡蛋两只, 奶酪, 菠菜, 咖啡
周五	早餐	煮鸡蛋一只, 葡萄水果, 西红柿, 咖啡
	午餐	煮鸡蛋两只, 菠菜, 西红柿, 咖啡
	晚餐	海鱼, 青菜沙拉, 烤面包, 咖啡
周六	早餐	煮鸡蛋一只, 葡萄水果, 咖啡
	午餐	青菜沙拉, 西红柿, 葡萄水果, 咖啡
	晚餐	煮鸡蛋两只, 奶酪, 菠菜, 咖啡
周日	早餐	煮鸡蛋一只, 葡萄水果, 咖啡
	午餐	烧鸡, 西红柿, 葡萄水果, 咖啡
	晚餐	青菜汤, 圆白菜, 葡萄水果, 西红柿为主的青菜沙拉



辟谷养生的探讨

文/黄一玲（绿盟科技 北京总部）

最近几年，对佛、道、中医等传统文化非常感兴趣，通过不同的途径接触了一些，也在不断地实践和摸索，从瑜伽接触佛法，从中医入道，对我个人而言，还是收益良多。佛、道、医都还没入门，但实践过程中的一些心得体会可以分享一下。

关于道家的辟谷养生，貌似非常神秘，在我自己亲身实践之前，也觉得好难哦，7天不吃东西，那不饿晕了吗？但实际并非如此，辟谷对我是个很好的体验。第一次辟谷是2012年的最后一个星期，辟谷7天。第二次辟谷是年后初八开始，辟谷14天。两次辟谷有不同的体会和感受，效果差异也很大。很多同事问我：你怎么辟谷的呀？真的只喝水不吃东西吗？当我肯定地答复说只喝水不吃任何东西的时候，大家都露出难以置信的表情。

什么是辟谷？简单的说就是只喝水，不吃东西，通过深呼吸补充身体的能量，排除毒素，清洁身体的各个器官，较高层面的目标是可以净化心灵，让你的灵性和智慧得到增长。不可言说的部分不说，只说能说已经实践过的体会。

辟谷不是只喝水不吃东西那么简单，只喝水不吃东西，那叫饿肚子，不叫辟谷。首先，在辟谷之前，你要做好充分的心理准备，跟自己的身体沟通好，是不是真的做好了辟谷的准备，一旦你觉得自己准备好了，就可以进入辟谷的状态。这不是儿戏般的随口说准备好了就真的可以准备好了。你是否具备跟自己身体对话的能力？你是否了解自己内心的真正需求？对于一个浮躁的根本静不下心的人来说，是很难进入辟谷状态的。辟谷最怕的就是身心的对抗，如果没有准备好，强行开始辟谷，肚子很饿，心里很想吃，但又忍住不吃，这样的状态不叫辟谷，这样做会对你的身体和心灵造成一定的伤害。

其次，辟谷前要进行深呼吸的训练。如果你练过瑜伽或者普拉提，那是最好不过的，就用瑜伽的深呼吸的方法，在辟谷期间，每天早晚要打坐，腹式呼吸半个小时。在辟谷中，这称之为“食气”，也称

之为“服气”。如果你是练气功或者太极的，那就更容易了，我记得公司的于大夫说过，他初中练气功的时候自然辟谷，每天只吃几个大枣也不觉得饿，后来迫于母亲的压力又开始吃东西。这种状态是道家的“气满不思食”的典型状态。通过气补充了足够的能量，不需要通过食物补充能量。

第三，辟谷前需要和家人做好充分的沟通。这很重要，因为他们总是担心你的身体，会不停地劝你吃东西，一方面给了你无形的压力，另一方面，对于意志不坚定的人来说，给了你动摇的借口。

这些都是辟谷能否成功的关键因素。如果你都准备好了，那么开始进入辟谷的状态。

辟谷的前两天是比较容易的，第三天比较关键，过了第四天其实就没有饥饿的感觉了。第一次辟谷的时候，第二天晚上有些头疼，这是正常现象，多休息一下就好。有的人还会出现头晕和昏厥，这是血糖偏低的症状，喝点蜂蜜水就好，但是别喝太多，否则容易引起恶心和呕吐。顺便说一下，恶心和呕吐也是一些辟谷者的典型表现，通过呕吐，排除身体毒素，能量流入，身体就会感觉好很多。但如果经常呕吐，或者呕吐出胆汁，那么你需要立刻终止辟谷，并进行身体检查。

另外据资料显示，辟谷期间还有一些症状，比如疼痛、感觉寒冷、发烧、牙齿松动、头发脱落、关节肿胀等现象。感觉寒冷是我比较明显的症状，每天下班回去，都要抱着暖水袋暖肚子和手脚。据说有的人会像感冒一样不停流鼻涕，尽管穿的很厚，依然如此。其他症状我没有，所以无法具体说明。

说了这么多吓人的，说说辟谷的好处吧。

第一，辟谷可以治疗很多疾病。我们的身体不断吃进去各种有毒的食物，呼吸有毒的空气，要彻底排除这样毒素，代谢系统就要超负荷运转。辟谷时，身体会自行清理各种毒素，从而让身体恢复健康。

第二，可以增长阳气。阳气足的话，很多小毛病不治而愈。正邪对抗的过程中，正的一方得到补给，自然会战胜邪的一方（疾病）。我的感受是辟谷后不渴了，不那么爱喝水了。以前我是很爱喝水的，总是抱着个大杯子喝热水。用徐文兵老师的话说，那就是阳气不足，不能使喝进去的水转化成津来滋润你的身体，因此会总喝水还感觉到不解渴，水喝多了代谢不出去，还伤肾，湿气在体内聚集的多，还会有其他的毛病，比如湿疹、水肿、咳嗽。自从辟谷以后，现在一天两三杯水就足够，打坐或者站桩的时候常有“津津玉液”（口水）生出来，一定要小口咽下去，对身体很好。

第三，可以增加生命能量。辟谷期间配合打坐、持咒，或者观想，身心平和，就能达到增加生命能量的作用，体力充沛，不会太累。两次辟谷期间，我都正常上班。上次

公司管理层拉练，TNF一百公里的路线，早晨八点出发到晚上七点，历经11个小时，全程30公里，中间最多只休息了十几分钟，除了姚老师，我是惟一走下来的女生。在组里，我也是一直走在前面的，体能还不错。这得益于我辟谷的效果，也和平时练瑜伽是分不开的。这两种，都是通过呼吸供给身体生命能量，完全不同于体能的训练。我平常除了走走路，几乎没有任何体能训练。

第四，增加创造性和灵感。饱食之后，工作、学习和思考的效率都会大大降低，人容易犯懒，想睡觉，因为消化食物已经耗去了身体的大部分能量。在辟谷的状态下，身体很清洁，思考就会变的简单、清晰、敏捷，同时更富有创造性。

第五，灵性的成长。辟谷期间，身体通过排毒，会打开气脉的结节，你以前所纠结或者痛苦的事情，在这时候想来简直不值一提。如果你能通过打坐或者观想看到一些内景，那么你的体验就更加丰富了。

第六，体重下降和消瘦。估计减肥的美眉都比较喜欢这个吧？我本人第一次辟谷瘦了3KG，第二次辟谷瘦了3KG，反弹了一

些，体重从56KG减到51KG，算是标准体重。但辟谷也不会一直瘦下去，开始是“去繁就简”，减去多余的脂肪，达到形体的适中。但当你的身体达到了一定的平衡的时候，就不会再瘦，甚至瘦的人会胖起来，这也是辟谷的奥妙之一吧。

第七，获得自由。一旦可以辟谷，你可以选择吃或者不吃，不为食物所累。另外，假使遇到自然灾害，活的会长一些，再碰到1942，也不用长途迁徙了，只要有水，静静地呆着或者躲到深山里，等灾害过去了再出来。据说辟谷就是远古的时候，人类的祖先为了躲避浑水猛兽，躲进深山或洞穴中形成的，那时候一辟谷就是一个冬天或者更久的时间。所以从另外一个角度说，辟谷是人天生的本领，只是你没发现而已。

说了这么多，其实辟谷不全是好处，辟谷不当也会对身体造成损害，会消瘦、患病、加速身体衰老，甚至会造成心灵的扭曲。因此，没人指导或者没有准备好的话，不要盲目的试验。另外，患有心脏病和高血压的人及孕妇、儿童不宜辟谷，意志不坚定的人不宜辟谷。

绿盟科技北美棒球队采风

文/Vann Abernethy (绿盟科技 美国子公司)



付出总有回报——我们可以从这群小家伙身上学到的。

在美国有三项体育运动非常受大家欢迎，即美式足球、篮球和棒球。在 4-12 岁这个年龄段，小孩子们对这些运动表现出不同的喜好，不过，最受他们追捧的应该是棒球和足球。事实上，少年棒球最受他们的欢迎，美国甚至有一个世界青少年棒球联盟。

在美国几乎每一个城镇都有少年棒球队。孩子们最早的棒球生涯基本上都始发

于 T-ball (儿童棒球)，它的规则简单，球被放置在一个橡胶材料做成的 T 形架上，便于儿童击中。学会击球后，孩子们就可以进入“Coach Pitch”阶段了，在这个阶段，成年人给他们扔球便于他们更容易地击打，一般是 7-8 岁龄进行。之后，他们进入 Midget(青少年组，年龄在 9-10 岁)，最后才可以参加青少棒大赛(年龄在 11-12 岁)。

在今年秋季绿盟科技在北卡罗来纳州的 Rolesville 镇也赞助了一个 9-10 年

组的少年棒球队。虽然 Rolesville 是个只有 2000 多人口的小镇，但这里有很悠久的棒球传统。事实上，在过去的三年里，Rolesville 棒球队要么拿冠军，要么拿亚军。在 Rolesville 一年有两个棒球赛季和娱乐活动，分别在春节和秋季。春季是主要赛季，镇里会举行游行来庆祝赛季开始，参加州比赛的夺冠队也从这个赛季产生。但其实从一个教练的观点看，秋季的活动更重要些，因为秋季我们会教导孩子们如何提高水平向下一个级别过渡。

绿盟科技骑士队在 2012 年的八月开始练习，而赛季则是从九月一号持续到十月底。开始的这个月对于少年组员来说至关重要，因为他们中大部分孩子是第一次作为一个投手从球垒发出投掷，他们要花一些时间适应并击中小同伴扔过来的球。球队的主教练是 Vann Abernethy，助理教练是 Hearl Faulkner 和 Rick Hines。早期的练习集中在基本的动作：步伐，手的位置以及扔、抓、摆动的整体结构。很多队员都在家里练习，这些练习都是针对他们个人的技术动作特别设计的，会帮助他们进步。从那时开始，队



球员们通过这种练习就能够知道在比赛中应该怎么做。当然，首先教练提醒孩子们棒球是一个游戏，他们必须首先在学校中好好表现，才可以玩，而在玩的时候，就要尽量乐在其中。

当赛季开始时，所有的努力显然获得了回报。每个孩子都可以击球了，他们知道如何上场比赛，如何投掷，并且每个人都被告知球可



能从哪个方向过来，然后该往哪个可能的方向跑。艰苦的工作获得的回报就是绿盟科技骑士队在整个赛季没有输掉一场比赛！有时候险些输掉（请记住，他们只是9-10岁的男孩子，在这个年纪通常很容易犯错），因为比赛需要每个孩子完美发挥才行。但最后，他们总能找到办法赢得比赛并乐此不疲。每一场游戏都能看到集体的力量，每个小成员都功不可没。

教练、队员、孩子的家长都十分感谢绿盟科技为了支持这场十分精彩的赛季给予的帮助。

绿盟科技骑士队本赛季阵容：

前排队员从左至右依次为：Owen Bender, Mitchell Wilkenson, Ian Faulkner, Joe Cracknell, Eric Dike

后排左起依次为：Caleb Dickerson, Logan Hines, Kenton Abernethy, Griffin Roberts, Jordan Overton, Noah Jenkins

教练：Hearl Faulkner, Vann Abernethy, Rick Hines

穿越自己 挑战自己

文/郝东林（绿盟科技 北京总部）



从接到绿盟科技大学干部学院第四期穿越活动（30KM）通知开始，我就作为一个“重大事情”，特别特别地放在了心上。

我不是一个运动达人，各项体育运动一直都不是我的强项。因此，从加入公司开始，对老沈、继革这样的马拉松高手，就只能远远地膜拜和敬仰。去年，公司又来了一个曾经到意大利参加 330 公里全球越野赛的“变态选手”杨建国同学，这种“神”一样的选手，我连膜拜的力气都没有了。有位同事的说法估计道出了很多人的心声——你说，这还是人吗？

但这几年，看着越来越多的同事对待马拉松的态度，从不敢想象，到10KM小试牛刀，再到挑战半程，最后攻下全程。甚至有些人看似弱不禁风，竟也挑战成功。不知道公司有没有统计，我估计全公司曾经跑全程马拉松的恐怕有几十号人了吧？

企业文化与氛围的影响力是相当强大的。连我这样的懒人，来公司这几年来，也陆续参加过两次马拉松，也都顺利跑完了半程。但我的所谓马拉松之旅，跑的真的是很刺激——一年时间基本从来不跑步，只跑一次就是一个半程马拉松，跑完之后腿痛半个月。这次30KM的穿越，我很大一部分信心也是来源于此，同时，也做好了腿痛半个月的准备。

穿越前一天晚上，NAI陈同学兴奋地发了一个微博：“明天公司组织要去深山玩游戏，4组进，1组出。装备准备好了，静待出发。”我看了很是崩溃，就回复了一个：“深山老林步行三四十公里，这游戏玩的可太有挑战性了！”但看看他微博上贴的图，让我更是崩溃，头盔、弹弓、《野外生存手册》、《英国皇家特种部队训练手册》……好吧，这个



游戏真好玩，真刺激，我无语了，除了期待，就只能强烈期待了。

开始出发后，我们小组组长老吴订的策略就是脚踏实地，稳扎稳打。因此，有些小组出发后就一骑绝尘，至于还发生过哪些感人的故事，我就知道了。但从我一路走过

来的过程中，所见所闻感触还是蛮深的。

我一直把自己归为有点懒，身体有点不够强壮这一类的。但在爬山过程中，还是看到了很多让我感慨的地方：看看吧，我们的叶博士拖着笨重的身躯挥汗如雨地努力攀登；我们的王伟同学带着仪器，一边气喘吁吁奋力攀登，一边随时查看自己的心跳速度；我们的胡节红同学，都准备休大假去HAPPY了，还敢冒着风险参加这么刺激的游戏，用她的话说，如果真把脚崴了，那后面的年假就亏大了，幸好，有李钠和万慧星两个超级保镖紧密跟随；我们的刘总和吴总两个领头人，始终关注全队的整体状况；还有我们的王勇同学，比较擅长下山，但特害怕爬山，看到他向上攀登时那痛苦无助的眼神……这一幕幕，还是让我特别感动！其实，这次穿越活动，面临的所有困难就是自己，每个人都是在穿越自己，挑战自己。

就是在这种信念下，我们这个小组紧密团结，互相配合，一路上欢声笑语不断。也没有出现这样的情况——某个大V专门在微博上认错：“昨天三十公里穿越，在规定关



▶ 感悟 EMOTION

门内时间到达的只有两位选手，他们被称为个人英雄主义的代表，受到了其他选手的批判。”

从蟒山公园出发，到达 10.7KM 的下天桥，我们小组没有一个人掉队。

从天桥出发，到达 16KM 的银山塔林，我们小组还是没有一个人掉队。

装到牙齿之后，从 16KM 的银山塔林，开始向 23.5KM 的望宝川村出发。这个时候已经下午 4 点钟了，由于按照规定，6 点钟要结束这次穿越活动，我们还要和时间赛跑。因此，这一段是我最累、最苦、最受折磨的地方——既要与自己已经很疲倦的身体做斗争，又要跟自己抽筋的小腿肚搏斗，还要看

也不顾累了，不顾疼了，赶紧挪着腿一步一步下山！

就在我一步步挪动着快到终点时，光光老师这个猛人也是一路狂奔，赶上了我。于是，在教练和光光的鼓励支持下，我终于到达了望宝川村，完成了这次最刺激的游戏。

最后，还是要衷心感谢一下公司的后勤



到达银山塔林脚下时，我们小组有 3 位同学体力上基本达到了极限，只能满怀遗憾上了收容车。而我也出现了小腿抽筋现象，下山时小腿一直隐隐作痛。大家都劝我这个时候放弃，但我觉得这样放弃太可惜了，太遗憾了。

于是，各种家伙都亮出来了——云南白药喷上，护膝绑紧抽筋的小腿肚，把自己武

着时间，不能像前两段那样，累了还可以多休息几分钟。

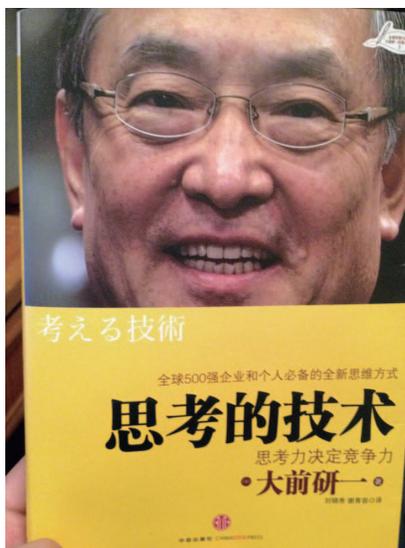
一路爬山，一路气喘吁吁，一路狂奔，到达银山塔林山顶时，基本也达到了我体能的极限，小腿已经疼的更厉害了，基本都是一步一步往前挪动。本来想在山顶休息一下，结果，一阵阵猛烈的山风吹的我几乎无法站立，旁边可是很陡的山坡呀。哎呀，我的妈呀，

人员，当在车上听到饭店人员给张西云同学打电话说：“鱼已经炖好了，你们什么时候到？”饥肠辘辘的大家心里都乐开了花。一大锅的鱼头、豆腐、锅贴饼子，大家向饿狼一样扑了过去……

在欢歌笑语中结束了这次刺激无比的“游戏”，也完成了我们每个人对自己的穿越与挑战！

思考力与竞争力

文/万慧星（绿盟科技 北京总部）



书的开头论述了思考以及思考方法的重要性，关系到个人自身的成长，关系到企业的发展，甚至关联于国家的政策制订。那么思考的技术是什么呢，如何学习？其实我在阅读本书的过程中一直在寻找这个答案，不过答案并不明确，需要细读。本书的上半部分主要介绍了一些方法、理念，当然也 show 了很多作者的经历；而后半部分就通过案例的描述，让读者体会什么是思考的技术。在本书中寻找“思考的技术”并不容易，作者也没有系统化地讲解，只是讲了很多的实例，

甚至无关的案例。读完后，整理笔记才逐渐将轮廓梳理出来，下面将一些有意思的点进行整理。

寻找答案，注重思考的过程

思考的对象是什么，一定是一个需要解决的问题，或是生活中或是工作中，思考的目的就是找到解决问题的答案。如何寻找？人人都有其法，但如何有效地思考，或者更好地得出自己的答案，而非人云亦云。最为重要的就是收集与分析客观数据，不仅是看别人加工后的东西，通过到业务一线调研、访谈，甚至通过 Google 都是好方法。通过对这些信息的分析，找出现象背后的原因。看到了问题的关键后，下一步就是寻找解决问题的答案了，也就是提出自己的观点。

书中作者提到了“闭门造车”的案例，labs 想当然地开发出自动补货的冰箱、自动开启的空调、自动放洗澡水的浴缸等物联网的应用，但这些应用完全没有市场需求，为什么？根本就没有经过市场调研，客户群体不接受这样的自动化应用，这样的场景在多个行业都普遍存在。我们再看看用户体验做

得好的产品，iPhone、腾讯，还有 360，强调的核心就是用户体验，而这些体验，也只能通过大量的调研来获取。

找到问题的答案我觉得也还是第一步，后面还包括了答案是什么，以及如何执行与检测。如针对一线人员需要培训这个答案，还需要提出具体的培训操作方法，包括人员筛选方法、培训方法、培训内容、时间周期、检测手段等内容。

洞察本质的过程

坚持对事不对人，才能洞察事实。因为事实出现之后，你就会忠于这个事实，坦然接受这个事实。让自己站在没有偏见的立场，对于不顺自己意的提议与事实，调整心态，一定虚心接受。无论你多么厌恶这位“对手”，你还是要忠于事实，这才是解决问题的大原则。

别让公司或者团队成了同质人的集团。让自己置身于同质的群体时，容易失去训练解决问题的机会。形成派系、想法一致，容易达成共识，但就如机械时钟的齿轮一个接一个运作一样，很难有石英表、电子表这

样非齿轮运作的时钟出现，因为这违背了同质的特性，这又何以创新呢？

公司或者团队需要具有吸收各种特质人才进入的文化，并让这些不一样的特质推动公司的发展，这些特质并非道德、人品方面的一致，而是业务能力、人格特征等方面的不同。特别是在头脑风暴、会议讨论等时候，需要主动让“意见不同的人”积极发言，并互相“摆数据讲分析”，吸引对业务发展有利的因素。如果实在互相不能说服，可以考虑引入通用的“冲突对抗”案例，找第三方评审员来分析与决断。

非线性思考，为没有答案的问题寻找答案

线性思考就是套用公式，是一定会得到既定答案的直线式思考方法，相当于 $1+1=2$ 。非线性思考就相当于开放性话题，几乎没有标准答案，更适合锻炼思考能力。对于非线性思考的锻炼，关键点有两方面：

第一，对于任何人所说的话，都不要抱着“就是这样”的想法，多问为什么。针对一个问题深究进去，而不是只蜻蜓点水般了解一下。这样有一个最大的好处是，通过这样交互式的问答能锻炼自己的头脑高速运转，类似于“掘金”。在与人沟通的过程中，总是挑战“为什么”，估计没人能接受，因此需要加入一些交谈的技巧。

第二，对于很多开放性的问题，看似天马行空无从下手，但一个好方法是先设置一个前提和相关条件，然后在此背景下获取相应的数据，进行分析。重点并不是要知道标准的答案，而是分析的过程。

保持疑问，积累知识

作者在文章后段提到如何能快速、大量地发现解决问题的新方案（让构思大量涌现），或者称为创新思路。其实这些不只是来自于天才，也可以通过持续地追问为什么，然后分析数据寻找答案。简单来说疑问是解决问题的源头，不认为理所当然，对事情提出疑问、假设，为什么会这样，进行分析，提出自己的观点。训练自己保持好奇心，不只是思考别人所给予的题目，更可以接触不同的事物，对这些内容进行换位思考——如果是我，会怎样怎样。通过这些锻炼，一是可以锻炼思考的能力；二是积累多方面的信息，为新的构想与思路沉淀素材。

最后，如何锻炼思考的技术，作者的一些方法值得我学习，简单归纳一下：

1. 提出自己观点。调研现象，收集与分析数据，看清事情背后的原因，非人云亦云，提出自己的观点。
2. 追问与换位思考。不认为理所当然，不停地追问为什么，而且扩展追问的渠道来锻炼自己，比如路途中事物，换位思考。
3. 设置思考的前提。对于开放性或者非线性问题是锻炼的好机会，通过设置一个前提进行思考。
4. 一句话明晰。用一句话讲清楚问题的概况，然后提问为什么，有什么证据，怎么验证等，一步一步地挖掘信息。
5. 走走不常走的路、换一只手刷牙等，发现新鲜东西，刺激大脑思考。

绿盟科技综合信息概览



绿盟科技参加美国拉斯维加斯 2013 InterOp 展会

近日，绿盟科技第三次参加在美国拉斯维加斯曼德勒海湾会议中心举行的 2013 年 InterOp 大会。本次大会的主题是“发现 IT”。InterOp 大会是独立性大会，也是重要的科技盛事，为全球各企业机构的信息主管提供了一个行业前沿问题交流和技术趋势分享的平台。大会话题涵盖云安全、虚拟化、无线与移动网络、社交媒体、数据中心、信息安全等领域。

近一段时间 DDoS 攻击肆虐，几乎每周都有 DDoS 攻击的新闻爆出，尤其是针对金融、游戏、托管服务商的 DDoS 攻击更具高风险性，也造成受攻击者高投入的 IT 成本。

之前不被人重视的 DDoS 目前已成为集大规模、高复杂性与高破坏性为一体的攻击，因此促使众多企业与数据中心对专业的 DDoS 防护产品有了急切需求。

“They claim it is Free Speech, but it can be a costly conversation for YOU”，这是绿盟科技在本次大会中的标语。此次大会，绿盟科技展出了电信级的抗 DDoS 产品 (ADS)，并与参会的 IT 行业管理者和业务精英们分享了安全方面的见解和抗 DDoS 经验。

凭借 10 多年在抗 DDoS 领域的研发与实践，绿盟科技已帮助全球众多客户成功抵御了各种各样的威胁。无论是简单的网络层攻击还是复杂风险性更大的应用层攻击，通过绿盟科技专业的抗 DDoS 产品，都能保证只有正常流量通过网络，且不影响网络安全稳定及业务的持续性。

绿盟科技荣获“2011-2012 年度国家规划布局内重点软件企业”认定

近日，经国家发展与改革委员会、工业和信息化部、财政部、商务部、国家税务总局联合批准，绿盟科技被认定为“2011-2012 年度国家规划布局内重点软件企业”（以下

简称“重点软件企业”）。

根据《国务院关于印发进一步鼓励软件产业和集成电路产业发展若干政策的通知》（国发〔2011〕4 号），国家发展与改革委员会、工业和信息化部、财政部、商务部、国家税务总局于 2012 年联合发布《国家规划布局内重点软件企业和集成电路设计企业认定管理试行办法》。根据新的管理办法，重点软件企业的认定主管部门、申报条件和认定程序都发生了很大变化，从每年认定一次变更为每两年认定一次，申报门槛也有相应的提高，并建立了完整的评价指标体系。自 2001 年国家开始启动重点软件企业的认定，其就以“申报门槛高、竞争激烈”而闻名，随着我国软件和电子信息行业的飞速发展，认定难度更是逐年增加，新的认定管理办法的实施，在规范认定流程和标准的同时，也是对企业的经营管理和盈利能力提出了更高的要求。

绿盟科技此次是继 2010 年后第二次获得重点软件企业的认定，这既是对绿盟科技 10 多年来深耕细作、不断创新的极大肯定，也将为绿盟科技进一步的持续发展注入新的活力。

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。

“一个人若要暗杀另一个人，只要他够耐心，
够狠够绝够时机，武功再高的人也防范不着”
——温瑞安在《凄惨的刀口》中所写的这句话是对APT的最佳诠释。

于 旻

绿盟科技研究院 高级研究员



NSFOCUS

www.nsfocus.com



NSFOCUS

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

绿盟+ 生活版

与安全人士分享精神生活
Share spiritual life with security professionals