



舞·爵士范 儿童安全座椅

最好的年纪，
最美的回忆

去崇礼吧，说走就走
明月相思情





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 8880-8670
传真：(010)6872 8708
网址：www.nsfocus.com

Nsmagazine@nsfocus.com

2013/12 总第 023

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	儿童安全座椅	杨洪刚	4
	与宝宝湿疹大战，痊愈后经验分享	付蓉洁	9
青春 YOUTH	那些年，我们打过的水仗	崔鸿	14
	最好的年纪，最美的回忆	饶婧莉	16
时尚 FASHION	舞·爵士范	王婷婷	20
	我就是动漫迷	曲富平	26
	老北京小吃的美味诱惑	闻璐	31
	妈妈的味道	边同贺	35
我图我秀 SHOW BAR	我与小米的 DIY	王雪等	38
旅游 TRAVEL	去崇礼吧，说走就走	王欢	40
	泰国清迈 5 日游	俞琛	42
读书 READ	明月相思情	武硕	47
	漫谈《浪漫主义的根源》	白雷	49
公司文化 COMPANY CULTURE	新疆办年中活动	陆婷	55
	到哪儿都想跑	徐一丁	58
	差旅安全知多少	唐伽佳	64
资讯 NEWS			67

下一代

我愿将我最美丽的时光，都奉献给我的孩子，在我最美好的年华里，
与他们一起成长，无怨无悔……





儿童安全座椅

——为宝宝出行护航

文/杨洪刚（绿盟科技 西安分公司）

本人很荣幸的晋升为一名奶爸。随着宝宝的渐渐长大，外出次数也逐渐增多。与各位宝爸宝妈们一样，经常在节假日带上宝宝出门兜兜风，私家车也就理所当然地成为了宝宝出门使用最频繁交通工具。但汽车上搭载的安全带，都是为成年人配备的，宝宝因为体型娇小，根本无法使用汽车上原有的安全带来保障安全。所以，为宝宝的出行挑选一款安全功能可靠的儿童安全座椅就尤为必要。

查了一些数据，据世界卫生组织统计，每年有 1.85 万的 15 岁以下儿童死于道路交通事故，数十万的儿童致残；联合国儿童基金会和中国妇女儿童工作委员会共同发布的一项北京市儿童意外伤害报告结果显示，交通事故意外仅次于跌伤和动物咬伤，列为 0-17 岁儿童伤害的第三位。从这些触目惊心的数据可以看出，儿童乘车的风险相当大，所以也更坚定了本人要给宝宝购买儿童安全座椅的决心。

很多家长喜欢抱着宝宝坐在车上，甚至是坐在前排副驾驶座位上，并且认为这种把宝宝抱在怀里的方式对宝宝很安全。事实

上很多伤害就是这样对宝宝造成的。这里我们就暂且不深入讨论这种抱着宝宝坐车的危害性有多大了，感兴趣的同学可以再详细查阅相关资料。

儿童安全座椅的重要性无需多做解释，看这篇文章的宝爸宝妈都应该是安全行业的从业人员……这里我们重点来了解一下儿童安全座椅的基本知识，再结合本人的一些粗略认识，给各位宝爸宝妈采购时提供参考。

查找了一下我国目前对儿童安全座椅的标准和法规，只查到了一个，就是国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会于 2012 年 7 月 1 日联合发布的我国首个有关儿童乘车安全的强制性国家标准《机动车儿童乘员用约束系统》。该标准算是解决了技术问题，但是目前仍然还没有针对儿童乘车安全的相关立法。

从法律法规的完善程度很容易发现，在中国市场儿童安全座椅还处于起步阶段。近年来随着私家车数量的高速增长和人们安全意识的增强，儿童安全座椅才开始比较频繁地出现在大家的视野中。打算要准备购买儿童安全座椅的各位宝爸宝妈，得先了解一些

简单的儿童安全座椅的相关知识。这里，我查阅整理了一些关于安全座椅的技术资料，主要来自于互联网。

一、儿童安全座椅的分类

根据固定方式种类来区分的，儿童安全座椅目前共分成三种：

欧洲标准的 ISO FIX 固定方式

ISO FIX(International Standards Organization FIX) 儿童安全座椅固定系统，是欧洲从 1990 年开始设计实施的，是一种针对儿童安全座椅接口的标准。目前在欧洲地区销售的车型上，都会将这个接口作为标准配置，在国内也有一部分合资汽车厂家提供了这种接口的配置。该配置的特点是，具有两个与儿童座椅进行硬链接的固定接口。



美国标准的 LATCH 固定方式

LATCH 是“Lower Anchors and Tethers for Children”的简称，中文翻译叫做“儿童使用的下扣件和拴带”。从 2002 年 9 月 1 日开始，美国便规定几乎所有种类的轿车，必须提供 LATCH 系统的儿童安全座椅固定方式。它与欧洲标准的 ISO FIX 固定方式最大的区别是，连接方式并不是硬链接，而是同时挂钩方式连接，并且固定点比 ISO FIX 多一个，一共 3 个。

两个标准的固定方式有共同性，ISO FIX 是兼容于 LATCH 的，也就是说支持 LATCH 标准的车一定可以使用 ISO FIX 标准的座椅。

安全带固定方式

这种儿童安全座椅固定方式是使用汽车上的安全带，因此这种方式可以适用于任何有安全带配置的车型使用。在国内销售的很多儿童安全座椅，大多只支持这种固定方式。

从 3 种标准的安全性来看，理论上 3 个固定点的 LATCH 肯定是最好，其次是 IOS FIX，再次是安全带固定方式；但如果从对汽车配置的适应能力来看，安全带固定方式则通用性最好，不受接口

限制，使用 LATCH 和 IOS FIX 则要求汽车必须有相应的接口。

按照儿童年龄和体重，常见的安全座椅分类情况：

1. 适用于新生儿到 15 个月的儿童（或体重在 2.2 公斤 -13 公斤之间的婴儿）

这类儿童安全座椅一般都是提篮样式，可作手提篮用。9 个月内的新生儿应当坚决使用提篮式安全座椅，并且按照安装的要求，反向安置在汽车后排座椅。因为这个阶段的新生儿还无法靠自己坐稳，如果用座椅式的安全座椅，反而容易伤害到新生儿的脊椎和脖子。

这个年龄段使用的时间很短，而且通常情况下，大家带着这么小的宝宝开车到处跑的可能性也非常小。因此现实的购买当中，大家基本上可以无视这个阶段的安全座椅了，也能省下一笔银子哦。

2. 适用于 9 个月新生儿到 4 岁儿童（或体重在 9 公斤 -18 公斤之间的小孩）

这个阶段的安全座椅是我们最常见到的形态，就是正向安装的座椅式，儿童可以自己坐在里面。使用的条件是儿童需要满足 9 个月（9 公斤），并且可以自己坐立。

这个年龄段的安全座椅，估计应该是目前市场需求最旺盛的。大多数要考虑购买安全座椅的家长们，主要考虑的是这个年龄阶段的座椅。

3. 适用于 4 岁到 12 岁儿童（或体重在 9 公斤 -36 公斤之间的小孩）

这个阶段是给较大的儿童使用的，可以称之为儿童垫高椅（BOOSTER SEAT），主要是将儿童座位垫高，同时可以直接使用汽车上的成人安全带。现在也有些汽车后排座位直接配置了可以将



LATCH 标准的汽车标识

座位垫高的功能，也就无需再购买这个阶段的安全座椅，那么就可以把购买这个垫高座椅的钱省了。

二、儿童安全座椅的品牌

安全座椅要根据宝宝的年龄和体重进行选择，另外还要从品牌、质量、口碑、接口标准和价格各方面因素综合考虑。把价格放在最后考虑，也是想向大家强调一点，买儿童安全座椅本身就是为了宝宝的安全，如果保证不了安全，那不如不买，所以价格就不能作为首要考虑的因素了。

对于目前国内的品牌，这里暂且不多做讨论和推荐，原因相信大家懂得。比如，我在某宝网上查了一下，国内还能买到 200RMB 的安全座椅，很难说这是按照什么标准做的，能达到什么安全程度，我个人觉得基本上这种座椅买了也是白买，反而会让宝宝处于更危险的境地……

在这里向大家介绍几个国外牌子的安全座椅。因为我的信息来源主要还是互联网，已尽可能多方面查阅证实后再写出来。这部分介绍资料仅供大家参考，有些细节也许还需要进一步考证。

Britax/ROMER (宝得适 / 辉马)

宝得适和辉马，原本分别是英国和德国的两家安全座椅公司，两家公司在 1979 年合并。合并后的公司名称使用 Britax，中文名称为宝得适。

宝得适每年投入汽车儿童安全座椅产品研发的经费超过 650 万英镑 (1 亿人民币)，并分别在英国和德国各拥有一套价值超过百万英镑的汽车无损碰撞测试轨道 (全球只有 6 条同类轨道用于汽车安全测试)。

前面提到的 ISO FIX 标准，就是宝得适公司在 1997 年联合大众汽车，在法兰克福车展上合作推出的，并且在当时就已成为国际标准。

据网上的资料宣传，威廉王子和凯特王妃诞下的小王子所使用的儿童汽车安全座椅就是宝得适，型号为提篮式的 BABY-SAFE plus。

Concord

也是来自德国的著名安全座椅品牌，成立于 1978 年。1992 年与 1995 年，Concord 分别被梅赛德斯 - 奔驰公司和保时捷公司指定为安全座椅供应商和推车供应商。

根据宣传资料，Concord 在 2009-2012 连续四年获得 ADAC (德国一家很有名独立测试机构) 全球儿童座椅碰撞测试认证的冠军。但我个人查证了一下，可能宣传略有夸大，ADAC 的碰撞测试结果评分有单项得分和总分，甚至价格也是单项的评分项目，售价如果太高，会拉低总分评价。因此我个人认为 ADAC 的总分不能作为对安全性的综合评价，只能作为安全座椅



性价比的评价。而安全性只是其中一个单项，所以不止一家品牌可以得到最高分数。因此大家如果要参考 ADAC 测试，那么可以多注意一下单项的安全性，同时再综合考虑其他单项。

KIDDY

1966 年创建于德国慕尼黑，专注儿童座椅 47 年，2007 年进入中国。据宣传资料表明，前面提到的国内第一部儿童和车安全的强制性国家标准《机动车儿童乘员用约束系统》就有 KIDDY 的参与和推进。

从 KIDDY 的介绍来看，在儿童安全座椅上有多项专利技术，并且在中国设立了分公司。从中国官网来看，有售前咨询、售后服务和注册延保，体现出了比较好的本地化服务。

RECARO

德国品牌，在收购了另外一家儿童安全座椅品牌 STM 斯蒂姆（1963 年生产出全球第一个汽车儿童安全座椅的生产商）之后，开始生产销售儿童安全座椅，并且同时使用 RECARO 和 STM 两个品牌。根据宣传资料显示，全球 90% 的 F1 赛车使用的是 RECARO 座椅方案，可见 RECARO 在安

全座椅方面的技术实力还是很强的。

以上介绍的都算是一线品牌，都来自德国，也是我个人比较倾向于推荐给大家的。此外还有一些其他一线的品牌，比如 Cybex、chicco、GRACO 和 Maxi-cosi 等，不再一一详细介绍，感兴趣的宝爸宝妈们可以自己再去查找相关资料。

三、选择与购买

儿童安全座椅的选择其实真的还是很难的，因为这种东西不像吃的，你能吃一口就知道它好吃与否，也不像用的，因为你可能永远等不到它发挥安全作用并看到其安全效果（当然我也衷心希望大家永远不会遇到）。

所以，我认为进行选择购买的关键有两点：一是权威机构的测试评价；二是厂商的品牌和实力。

权威机构的测试评价

大家可以参看 ECE、ADAC 等一些权威测试在每年公布的测试结果，一线品牌的安全座椅通常也会主动把这些测试结果拿出来，放到产品的宣传上面。当然大家最好自己去查一下评测的全部结果，避免厂商在宣传测试结果的时候避重就轻。

品牌和实力

品牌和实力的展现通常需要大家从多种途径去综合了解。可以结合多家权威测试机构的测试结果，对照厂商的产品，并且结合厂商自己的宣传资料来互相印证其品牌和实力的真实性。

选好品牌，再根据宝宝年龄、汽车支持的固定接口标准，就可以确定好需要购买的型号了。下面介绍一下我的选择，仅供大家参考。

2013 年五一的时候，宝宝已经 7 个月大，因此我考虑购买一款正向安装、适用于 9 月 -4 岁大的宝宝使用的安全座椅。最终在天猫的宝得适官方旗舰店购买了 Britax/ROMER DUO plus（多普乐）安全座椅。在北上广一线城市的各位宝爸宝妈还可到实体店去购买，像我一样在二三线城市的可考虑电商或者海淘。

因为本人家里的汽车是别克英朗 GT 1.6T，可以支持 LATCH 接口，当然也兼容 IOS FIX 接口，所以在购买的时候就特意选择了 ISO FIX 接口的产品。这款 Britax/ROMER DUO plus（多普乐）安全座椅就支持 ISO FIX 接口和安全带固定两种方式。



这里强烈建议大家根据自己车的情况，在汽车接口支持的前提下，尽量选择像 ISO FIX 这种标准接口的安全座椅，毕竟高标准的安全座椅接口意味着更好的安全性。

如果汽车没有 LATCH 或者 ISO FIX 接口，那么就只能选择安全带固定方式的安全座椅了，理论上安全性会略有折扣，通常价格也会便宜一些。不过还是前面那句话，买儿童安全座椅，建议大家别过多考虑价格因素，毕竟宝宝的安全才是第一位。

2013 年的 7 月，宝宝 9 个月大，并且



可以自己坐稳了，可以外出游玩用上这款安全座椅了。通过宝宝的几次试坐，在里面还算安稳，只要有吃有玩，宝宝不太会闹，而且很容易坐着睡着。但是注意天热的时候安全座椅可能会让宝宝感觉到热，从而哭闹，所以必须有空调调节温度。

谁都喜欢自由自在，宝宝当然也不喜欢总是被固定在一个位置，特别是在路途比较长的时候。但是为了安全我们还是得让宝宝养成坐安全座椅的习惯。宝爸宝妈们在出门时可以多带一些玩具或者零食备用，在宝宝



不耐烦的情况下可以分散其注意力。同时，也可以多给宝宝讲讲车外面看到的东西来调节宝宝的情绪。如果实在闹腾的不行，那么你可以找个安全的地方下车让她透透气，也许他就是想活动活动。但无论如何，一定要让宝宝养成上车就坐安全座椅的良好习惯。千万别因为感觉宝宝似乎不爱坐上去，而将买好的安全座椅弃之一边。

以上是本人对儿童安全座椅的一些粗略了解和认识，与各位宝爸宝妈共同分享。最后，祝所有的宝宝都能健健康康地成长。



与宝宝湿疹大战，痊愈后经验分享

文/付蓉洁（绿盟科技 北京总部）

七八月盛夏来临，也是宝宝湿疹发作最为严重的时期，为此，宝妈想尽各种办法创造外界环境，并寻求各种妙方来解救宝宝的皮肤。经过近2个月的战斗，在宝宝4个月整的时候，湿疹终于彻底消除。回想这2个月的战斗历程，忍不住与各位宝妈分享，如果有宝宝湿疹严重，可以节省些精力和时间。

这里特别负责的说明，文中总结经验均在我家宝宝身上亲自实践，并非单纯来自他人推荐，道听途说。因此宝妈们可以放心参考采纳。

对于湿疹这种找不到过敏源的过敏现象，各位专家说法不一，自己钻进辣妈帮好一顿搜，结合我家宝宝的实际情况，先不提各种药方，总结最关键的几个前提，如果湿疹不严重，完全可以避免用药：

● 防水

遵照医嘱和月嫂建议，我每天都要给宝宝洗一次澡。可是一旦宝宝起湿疹，这个习惯就要略微改变了。这个改变源于一次经历，假期带宝宝回到秦皇岛避暑，专门找到专长于小儿病的卢明辉中医，年过八旬的他给我的建议中特别指出，一个月不让宝宝沾



水。炎炎夏日，宝宝怎么受得了？我妥协了下，隔天一洗，且避开湿疹处，湿疹的地方仅用棉布沾水拧干擦拭一下，2天湿疹就有明显改善。

● 防热

有宝宝的家中，温度表和湿度表是必备



之物，根据温度表显示人体最舒适的室温应该是20度至25度，宝宝对温度的要求夏天维持在24度恒温即可。我家是男宝，加上宝宝本身火力十足，他对低温要求更强烈些，因此我将室温维持在22-24度之间。特别说明的是，空调不能对着宝宝吹，宝妈注

意将宝宝避开出风口。小孩怕热不怕冷，他比大人耐寒，这点我深有体会，与宝宝“享受”一个温度，我整天阿嚏连天，真心承受不住啊。所以可想而知，当大人感觉到热的时候，宝宝就更受不了了。

● 防湿

通常宝妈在关注热度时，会遗漏湿气。夏季湿气大，也正是湿疹高发期的一个原因。根据湿度表显示，人体最舒适的湿度维持在40%-70%。因此，别忘记空调的排湿功能。宝宝湿疹期间，我将空调24小时设置为排湿，发现同样具有降温功效，湿度下去了，室温就会维持在25-26度。考虑让宝宝也要慢慢适应夏天的气温，因此根据宝宝湿疹情况的缓解，在室内温度上，我也慢慢由原来的最高温24度调整为26度。

● 通风

刚开始宝宝湿疹，我怕外面太过炎热，因此很少带他出去通风。结果尽管室内温度很低，湿疹并未得到缓解。后与各位宝妈、宝奶奶姥姥们取经，还是要带宝宝多通风，避免暴晒即可，夏天10点前，4点后都可以多出来走走。经过通风换气，逐渐适应外界环境，对湿疹也是有帮助的。

以上几条是克服湿疹的先决条件，因为我家宝宝湿疹比较严重，因此仅靠上面的办法不足以达到预期效果。接下来，我将宝妈亲自尝试的种种办法，分享给大家。

一、香油榨紫草冰片 推荐指数 ★★★★★

按照榨辣椒的方法，准备250g香油、15克紫草、1.5克冰片。香油家用的即可，紫草和冰片同仁堂等药房均有售。将冰片置于紫草

之上，香油入锅加热，浇在紫草冰片上。将榨出的油取出，倒入瓶中晾凉，每次用棉签蘸取少许涂抹在宝宝湿疹处，无刺激，无激素，而且该药膏对宝宝痱子、尿疹同样有疗效。该方法是我家阿姨推荐，在我之前她带过33个宝宝，经验所致，确实奏效，我也将该方法推荐给了很多宝妈，效果一级好。

二、宝宝脱落的肚脐 推荐指数 ★★★★★

相信很多宝妈在宝宝出生后，都会保留宝宝脱落的肚脐，用来做些纪念品，这个我家也有所保留，但却另有功用。用宝宝肚脐煮水，水开后给宝宝喝（喝配方奶的宝宝直接用此水沏奶粉），用肚脐水擦拭湿疹部位。该方法会将宝宝体内湿气排出，约2天时间，就可发出大片湿疹，然后逐渐结硬痂，逐层脱落，湿疹逐渐减轻，直至消除。

需要特别指出的是，该方法是根除湿疹的有效方法，宝妈在湿疹排出时不要紧张和害怕，因为喝了肚脐水，会将体内湿气大量排出，从排出湿气到结痂脱落，大约一周时间，如果继续喝水仍有湿疹排出，继续即可，直至彻底完好。我家宝喝了2周时间，为了保持外表美观，在结痂期间配合紫草冰片油使用，现在脸上已经彻底光滑，不留印记。

该方法是在推宝宝散步时，一位阿姨提供的，她自己的孙女用该方法彻底治好湿疹，隔年夏天再无复发。据这位阿姨所说，是听一位专家讲座时得到。记得是宝宝自己脱落的肚脐哦。记得肚脐多次煮水后再次保存好，它不会因为使用过而失去功效。

该方法独特之处是不涉及药物，无毒、无副作用，可以根除湿疹（这个有待来年夏天得以验证），且取材于宝宝自身，安全放心。不足之处在于湿疹排出时影响宝宝美观，因此四颗星推荐。

三、喜洋洋宝宝草本乳膏 推荐指数★★★

先来介绍一下此药膏。喜洋洋宝宝草本乳膏由贵州苗药中医药研究院研制，江西邦瑞生物科技有限公司生产，说明介绍注明是植物草本乳膏，用于湿疹、过敏性皮炎、奶癣、尿癣、痱子、蚊虫叮咬等皮肤病。

该药膏是我带宝宝去看卢明辉老中医时，除了他老人家自己磨的中药药粉以外，另外配的一管药膏。当时因为宝宝湿疹恢复已经接近完全，只给宝宝涂抹了2次，效果还算明显，特别是宝宝脖子褶皱处有淹的地方，用该乳膏很有帮助。

经过多方查看，没有找到有无激素的说明，如果宝妈对此担心，谨慎使用。



香油榨紫草冰片

四、首儿肤乐（维肤）霜 推荐指数★★

之所以推荐指数相对不高，是因为宝宝一开始起湿疹，很多人都推荐这种药膏，我家宝在起初湿疹不多时也在使用，但效果不明显。后来才了解，这款药膏有两种，虽然都是首儿的，但有所区别：首儿康恩益状字号这款是首儿康恩益科技有限公司对外的产品，儿研所药字号的是首儿医院专卖的，自己配方自己生产自己出售，外面药店无售。我当时购买的是首儿康恩益的，至于首儿医院内部的这款效果如何，没有尝试过。

整个夏季都在与宝宝湿疹做斗争，总算迎来胜利成果，三伏天还没过，宝宝湿疹已经彻底痊愈，现在小脸光滑细嫩，做妈妈的真是欣喜。总结上述经验，分享给新妈咪们使用参考。



首儿肤乐（维肤）霜





那些年，我们打过的水仗

文/崔鸿（绿盟科技 沈阳分公司）

2013年的盛夏酷热难当，东北似乎“忘掉”了自己一贯是避暑的圣地。太阳似乎把这一年的火气全都发泄出来，空气仿佛凝固了，没有一丝风，这样的天气总是让人感到困倦乏力。

我在楼下的椅子上正昏昏欲睡，忽然有几点水滴落在我的脸上和身上。我猛的一惊，顿时困意全无，从椅子上跳了起来，叫道：“下雨了？”“哈哈哈……”身后有几个孩子看见我的狼狈相哄堂大笑。原来是女儿和邻家的小伙伴在打水仗，他们每人手持一把高压水枪，在战斗中殃及了我这个无辜者。“你们几个臭孩子给我过来，我的衣服都湿了！”我冲了过去，作势要打，孩子们大叫着，笑着转身跑开了。

看着他们逃走的身影，我不由得莞尔一笑，想起了我和弟弟相约房后屋后的几个小伙伴打水仗的情景。打水仗是一个比较有技术含量的游戏，现在的孩子们都是使用各种水枪等买来的工具进行游戏，而我们那个年代这是个奢望。那时，虽然没有现在的各类“花哨”水枪，但是我们打水仗则更有技术性和趣味性。



八十年代，“滴流管”（学名“医用胶管”，即现在医院进行采血时绑在手臂上的黄色胶管）非常容易获得，它的真正用处是打点滴，但是被我们用作打水仗的工具。取一根1.2—2米左右的滴流管，将一端系紧，第一步使用气管子（学名“打气筒”）从另一端打气，使滴流管充气后膨胀，便于后续充水。当然，充气时也要有技巧，不能硬充，要循序渐进地充，而且要两个人配合完成。第二步，将滴流管未系紧的一段用棉布条缠上，缠的直径比水龙头口稍大即可，目的是让水龙头的水有足够的压力灌进胶管。一般滴流管灌水后直径达4-5厘米。

米，滴流管的长短决定了灌水量，此时要注意，滴流管不能碰地或硬物，否则会“炸”，前期工作全部白费。在实际操作中只需用手捏住未系紧的一端就成，由手捏胶管的力度来控制水量和射程，射程最远可达十米左右，火力极强。

除了完善的“武器装备”，合理的战术也是取得胜利的必要条件。当时的建筑以平房为主，优点是胡同多便于多路进攻和撤退，障碍多便于隐蔽、房子矮便于上房顶，总之，越复杂的环境，战斗越激烈。我们伙的基地就是“弹药库”（自来水龙头）所在地，同时也是重点保护的对象，因为当时自来水是非常宝贵的，一般都是一片街道才有一个公共水龙头。战斗中让两个人进行看守，他们配置最强“火力”，通常就拿长橡胶管接到水龙头上，一个负责“开火”和保证橡胶管与水龙头的接驳，另一个负责“火力”的方向，如此配置会让靠近“弹药库”的“敌人”极难攻占，使本方在战斗中的后勤补给获得有力保障。另外，其他伙伴会分成 2-3 队；第一队负责使用小的塑料水枪等去吸引或侦查火力；第二队作为紧跟的战斗队，一旦第一

队发现“敌情”会由二队配合立即冲锋，痛下“杀手”，集中打歼灭战，方法就是在最短的时间内将所有的“子弹”发射到“敌人”身上；第三队任务是掩护，当我方占优势的时候作为外围掩护，当我方处于劣势的时候立即加入战斗。

当排兵布阵完成后，双方拉开架势，战斗打响了。刹那间，几股激流同时迸发，水花四溅。你冲，我掩护，分几路包抄，集中水力猛攻目标。几个回合下来，双方互有胜负。周围已经成了水的世界，每个人的头上、身上无一干爽之处，滴滴嗒嗒地往下滴水，全都成了会“做诗”的湿人——坐哪哪湿！一阵风吹过，身上暑意顿消，那瞬时的清凉感让人无比舒畅。休息片刻，整装待发，再次投入到激烈的战斗中去。虽然战前的战术布置很好，但是开打后经常是一团混战，怎么痛快怎么来了。个别时候本伙也会准备脸盆来“伺候敌人”，当然，这样做有些“耍赖”，不过在处于被动的时候是相当实用的战术。此时，输赢已变得不再重要，每个人都享受着那一丝丝清凉带来的快意，心中充满了快乐和幸福。偶尔不小

心弄湿了别人家晒在外面的被子，被大人追赶责骂时，小伙伴们一哄而散后再次聚集，相互笑着、叫着，那种“逃出生天”的喜悦写在每个伙伴的脸上。

每次当我们带着一脸兴奋的神情和一身湿漉漉的衣服回到家的时候，迎来的总是母亲慈爱般的责骂。不过我们也学会了在与家长“斗争”中成长。每次游戏会计算时间，在家长即将回来的时候立即回家换上干净的衣服，“战斗”用的衣服全部放在洗衣盆中浸泡，在家长回来的时候我们故作洗衣状，如此就避免了“挨削”。

儿时的快乐就是那么的真实，那么自由自在，无忧无虑，而当今的我们却离这份童真越来越远。现实生活中充满了压力和疲惫，人们为了生活而四处奔波，犹如上了发条的时钟，匆忙地走着，无暇去观赏身边美丽的风景，体会真正的快乐，童趣与童真渐渐地成了一个美好的回忆。“哈哈……”女儿爽朗的笑声再次传来，我回身拿起一把水枪加入孩子们的战斗，与他们一起欢笑，享受着童趣的快乐。因为我知道，每个人的心中都有一顆童心。

最好的年纪，最美的回忆

文/饶婧莉（绿盟科技 北京总部）



接到约稿，一时打翻回忆的冥想盆，英国带给我太多的回忆，不知道该写什么好。犹豫许久，索性翻日记找灵感，却偶遇这么一篇。

诗人北岛 80 年代来到杜伦的时候，他曾写下这样一段话：“大教堂的钟声突然敲响，幽静的小镇上流过一条河，桥上总是有个流浪汉拉手风琴，神态安详”。如今，每个风和日丽的日子，一位白发苍苍的老爷爷总是在那拉着手风琴，于是音乐总是伴着阳光，流淌在杜伦的每个角落。在小镇的石板路上，踏着音乐的节拍，心里的乌云就会慢慢散开，盈满温馨和幸福。

杜伦大教堂建于 12 世纪，是英国最典型的诺曼底式教堂，不过也许更为人所知的是它在《哈利波特》中的镜头。杜伦大教堂之于杜伦大学，有着其特殊的意义。它是杜伦大学开学典礼和毕业典礼的官方举办场所，所以从某种形式上来说，杜伦大教堂也是每一

个杜伦学子的开始和结束。

每年 10 月，杜伦大教堂都会举办 candlelit procession，这是杜伦大教堂一年中相当重要的活动之一。candlelit procession，顾名思义，手捧烛光，结伴前行。当天傍晚，在日暮西沉的黄昏后，小镇的居民会举着蜡烛，跟着黑袍教士，穿过黑漆漆的森林，一路跋涉去往杜伦大教堂，凝听唱诗班带来心灵的宁静，学会相互理解和感恩。

从 city center 跟着小镇的居民走到 Prebends bridge，一转角，视野开阔，在层峦叠嶂中突显了一块林间空地。站在 Prebends bridge 上俯瞰，只见整个林间空地被一大片烛光点亮，在暮色渐沉的森林中点亮了一片温暖的安然。

教士的黑袍拖曳过山路，带着一路烛光的我们，从林间空地爬



到山顶的杜伦大教堂。山路不长，但是也是因为不长，烛光蔓延了整条小道，直达教堂。远远望去，就像一条弯曲的金色长龙，蜿蜒在山坡上。小镇的居民吟唱着祈福的歌曲，曼妙的歌声飘荡在森林的上空，我捧着蜡烛走在队伍中，恍惚得像爱丽丝梦游仙境一样。我们总是说“岁月静好”、“现世安稳”，但在 candlelit procession 中，我才真正感觉到了这两个词语所蕴含的意味。

跟随黑袍教士，手捧蜡烛，穿过《哈利波特》里霍格沃茨的长廊。烛光星星点点，身形倒映在百年石壁上，仿若霍格沃茨夜晚下课后，魔法师们举着魔杖回宿舍的片段。So amazing ,so fabulous!

穿过长廊，迈进大教堂，唱诗班的歌声响起，教堂内悬空的灯光逐一点亮。主教天籁般的声音回荡在教堂上方……这一刻，大家手捧烛光，静静对望，虽然不说话，但是彼此都在微笑。无论白人黑人黄种人，无论是否相识相知，这一刻，微笑是最好的语言。

杜伦大教堂与哈利波特走廊，无数次在电影里看见哈利波特的黑袍拖曳过大石块拼接的地板。今晚手捧烛火，跟在黑袍教士身



后，终于身临其境。

在历代历世对 durham 的赞美中，苏格兰著名诗人瓦尔特·司各特爵士的描述是我最喜欢的：“一半是上帝的教堂，一半是抗击苏格兰人的城堡。”这个精巧的哥德式教堂，虽如此秀气，却同时容纳了厚重的历史。

杜伦大教堂已经静静屹立了几个世纪的



时光。

今夜，我站在这里，你沐浴在月光下。

你也许不会记得每年众多来来去去的学子中渺小的我，但是我却永远不会忘记你是我的独一无二！

谢谢杜伦大教堂今夜带给我的震撼，谢谢杜伦大学，我 20 岁那年最珍贵的生日礼物。



舞·爵士范

文/王婷婷 （绿盟科技 北京总部）



青春是要勇气去做些自己想做的事，心有多大，舞台就有多大。
这就是我对爵士舞的想法。

要知道，拖着这把老骨头去玩这些年轻人的玩意，对于一个之前完全没有舞蹈基础的人来说，最初的心态，就只是想做些一直想做但是一直没做的事情，然后，就有了如下的然后。

爵士舞没有想象中那么难

刚开始学舞的时候，总会被问到，什么是爵士舞？我的答复一律是去看布兰妮的演唱会和 MTV。当然了，这只是我省口水的策略，布兰妮只是展现出我们常见的也是最大众的一种，也能最直接的捕捉到对爵士的理解和感觉。那么爵士到底是啥？都有啥？简单科普下：

爵士舞是啥？

爵士舞是由非洲黑奴带到美国的舞蹈，因此它的舞姿如同非洲人的性格一样，原始、热情、奔放。JAZZ 到了美国吸收了芭蕾、现代舞、街舞、拉丁舞的元素和技巧，要表达的是火辣辣的风情，送胯、扭腰、身体呈波浪形扭动，无一不透露着女人的妩媚与性感（但是不代表爵士舞只有女人能跳哇~）。爵士舞主要是动作和旋律方面的表演，主要目的是为了娱乐别人也娱乐自己，可带给自己与别人一段美好的时光，这也是为什么它的表现一点都不虚饰，舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神极具感染力。

爵士舞都有啥？

- POWER JAZZ：是种力量型的 JAZZ，很注重重点和力的爆发以及控制，跳起来很劲爆！
- MODEN JAZZ：由芭蕾舞演变，很绅士很幽雅的舞种，也是其他舞种的基础舞种之一！
- SEXY JAZZ：很性感，在 MODEN 的柔软基础上加上一些



SEXY 的素材和演变！

● FUNKY JAZZ：比较类似 POWER JAZZ，也是力量之一，但是它注重力的点和过程的结合运用，跳起来类似于 HIPHOP 中的 PUNKY。

● STREET JAZZ：是由 POWER JAZZ 和 FUNKY 还有部分 HIPHOP 元素组成，可观性较强！

● RAGGAE：目前最受欢迎的女孩子舞种，结合了 SEXY JAZZ 和 HIPHOP 的 NEWSCHOOL 的感觉。RAGGAE 的原始就是 PUP 里面的钢管舞。现在的 RAGGAE 大多都是改编过的。

……

其实以上的这些都是依靠百度找到的，对于非专业的人士来说，平时接触到的爵士差不多只是 POWER JAZZ、SEXY JAZZ、STREET JAZZ，或者按风格划分的 NEW JAZZ，除了 STREET JAZZ 需要 HIP-POP 的相关技巧之外，个人觉得这些种类的爵士舞平常的穷苦大众都可以试试，因为对基本功要求不高，对身体柔韧性要求也不高，只需要节奏感和还可以的协调性，不论好坏的情况下，都可以跳的出来。MODEN JAZZ 学舞的地方也有老师教，但是上了两次课之后就死活都不去了，一是因为对基本功要求比较高，二是觉得这种有芭蕾痕迹的舞种太过柔美，曾经见过 MODEN JAZZ 老师新鲜出炉的三寸天堂，舞蹈真心美真心高端洋气上档次，简单跟了两个动作试了下，POWER JAZZ 跳多了定点的节奏就“啪、啪”，只能说那种拖拍的“走……定……”让一支柔美的舞蹈变成了女汉子割麦子……（跑题了，打个车追回来）前边提到的几类爵士舞，对于

舞蹈本身，需要掌握好力度和控制。所谓“力度”就是在某一节奏点的是时候爆发力量点，让舞蹈像歌曲一样，有个此起彼伏的节奏。

EG：如果一支舞的节奏为“大咚大”，在“咚”这个音的时候，要有合适的力度爆发，而不是让人感觉整个舞像流水一样，看不出节奏。

所谓“控制”就是在合适的节奏上爆发出力量点，该缓的时候缓，该爆的时候爆，该发力的时候发力，该收力的时候收力。这就是为啥再看某极度非专业演出的时候，感觉那些跳舞的人动作散散的，软绵绵的，明明是很有动感的舞，要不然跳的跟健美操似的，要不然就跳的跟幼儿园的小朋友一样~~

俺就是有力量不会控制的典型代表……所以每次看自己视频的时候总有种手脚乱飞的赶脚，然后爆发点凌乱，明明该放松的舞却感觉整个人崩的不行……





说了这么多，都没介绍一下自己的情况：本人在学爵士之前没有任何舞蹈基础，就是觉得爵士跳起来比较帅（其实最根本的原因是想运动一下减肥……），然后就去了解了一点。学起来却发现这东西没想象中那么难，然后跟着老师连滚带爬爬了一年半，主要接触的 POWER JAZZ、SEXY JAZZ 以及 NEW JAZZ，最近学了一点点的嘻哈风格，跟着那种“嘿、嘿”的节奏开跳，还挺有意思的。入门的赶脚是找到了，目前正在继续修炼中……



另外有一点很重要，跳民族的不适合跳爵士，太古典不适合跳爵士，跳起来感觉怪怪的，四不像，这就是所谓的舞蹈气质，舞蹈气质没有找准确，说明你没有毒辣的眼力，没有便知能力怎么分辨气质，没有用准确的词来给爵士舞定位，还是处于模糊的概念，POWER JAZZ 要的是女王范儿，大气中总带着点不羁的霸道，犀利的眼神秒杀一切，唯我独尊，性感至极，让所有观众完全魂不守舍，为之疯狂流泣，这就是典范 --- 碧昂丝，la style 现在十分流行的风格，就是玩转所有



的风格，在音乐中变幻莫测，控制自己的情绪，控制自己的动作，不做作，不张扬，收缩自如中跟随着音乐跳自己此时此刻内心的小感受，跳给自己的 style.HIPHOP JAZZ 街舞的升级版，给予原本街头动作以美感，更适用于观赏表演，没有了以前的随意，中性帅气，叛逆不羁，更受众于内心膨胀无法宣泄的人群，自由舞步中又充分体现了逆向的规律性。每一种舞都有自己的感觉，感觉对了，才能说明你会跳了，才能把舞蹈爵士的精髓跳出来，这可能就是所谓的“爵士范”吧~



我和爵士舞的小约会

其实每一种运动，对于爱好她的人来说，都是一种享受。每一次与爵士的“勾结”，都会让我更爱跳舞。

爵士舞的课程都安排在工作日下班之后，没有意外的话，每周固定两次；没有意外的话，每次将近三个小时，不算周末的“跟风”和舞蹈社活动。去舞蹈俱乐部的路上，

真心累的不想说话。到地方换了衣服换了鞋，就开始贱贱地能跳几遍跳几遍～曾经有朋友说过挺佩服我能一直坚持这么久，回头看看自己，能把一个爱好坚持下来，我貌似也是第一次。

舞蹈的魅力有多大？我也说不清。俱乐部每天来来回回很多人，每天都会有“新成员”到，“新成员”走，或许他们觉得跳舞太累，

或许觉得跳舞很无聊，或许巴拉巴拉，但是对于那些始终坚持跳舞的人来说，跳舞就是每天应该做的事，能把爱好变成一种习惯来看待，我想这就是舞蹈对于喜欢她的人最大的魅力了吧！

说喜欢她，但是并不是说跳舞是件多轻松的事！不敢说每次下课衣服能拧出多少水来，但是脸颊上滴下来汗，绝对不是个位数

能数的过来的。我曾经有一次就是因为汗留的太多，脚下打滑差点扑倒在镜子上。刚刚开始学舞那会，因为要做到“只动一个位置”（就是动胸的时候保证肩膀、腰、胯等身体其他部分不能动，要动哪只动哪。很难的，好奇的可以试试），将近一个小时的基本练习，就只动一个位置，保证幅度保证到位保证这个保证那个噤里啪啦，身体酸疼不说，可能一段时间之内你不会看见自己的进步在哪。就像减肥一样，感觉自己都快要饿死了，但是体重还是没有变化。

学舞半年之后，开始舞蹈基本功的训练：马步、拉筋、体能、控腹，我这一大把年纪的人，现在回头想一想还真是挺心酸。

想必做什么事都有他苦逼的时候，跳舞也是。相对而言，跳舞的收益来的要快一些。能跳好这必然是废话中的废话，能跳出自己心目中的样子，才是对学舞的人偌大的奖赏。当你在镜子面前看到自己跳完一支你心里的舞之后，那种感觉，比站在多大的舞台上表演还要爽上几千几万倍。

然后，借着年会的机会，我开始实现我的“独乐乐不如众乐乐”，我想找到更多喜

欢跳舞的小伙伴们，跟我一起跳舞，并且跳给大家看。再然后的时候，就有了年会的开场舞，再再然后，开场舞很成功。现在回想起当初表演后，大家在后台的那个拥抱，还在鸡皮疙瘩乱掉。有的时候跳舞可以表达出一个舞者的情绪，但更多的时候，对于“半吊子”的我们，跳舞是大家在一起的桥梁。现在问起当初排舞练舞的细节肯定记不得了，但是那时候看自己跳舞视频的傻劲和能把一支舞跳完的开心劲，谁能忘？遥记得当年一群小可怜蹲在地上吃盒饭的情景，面对各位同事的赞赏，和自己给自己的庆功宴，全部的全部，这都是舞蹈，都是跳舞，给和我在一起跳舞的小伙伴的一笔财富。很幸运的是，之后我们有了自己的舞蹈社，我们能收获到的是更多更快乐的日子。

很多很多时候，我们只能跳舞给自己看，可是当跳舞带给你的悸动在血液里沸腾的时候，多大的舞台够燃烧的呢？如果可以，我想一直跳下去。所以不只是起舞，在青春。





我就是动漫迷

文/曲富平 （绿盟科技 北京总部）



手冢治虫

自从1989年捧起第一本漫画开始，我浸淫于日本动漫的日子已有二十多年。俗话说“读书破万卷，下笔如有神”，如果漫画发行版的“此一卷”也算“彼一卷”的话，我想我也能破万卷了（鼎盛时期曾经一年看过comicing.com一半的漫画，可惜这个网站早已成为了历史），应该有资格对日本动漫做点肤浅的评价了。

本文将采取访谈的形式，表达笔者的观点。另外，这些观点都带有个人色彩，但并不打算挑起门派之争，只不过是萝卜白菜各



鸟山明

有所爱，望读者们谅解。还有，漫画家名字里的错别字皆为故意而非笔误。

Q：你对各种动漫类型的喜好与厌恶？

A：平时涉猎比较广泛，比较偏好于冒险类、热血类、治愈类的动漫，当然类似于Gantz之类很暴力血腥的也能接受。不喜欢千篇一律打怪升级的动漫；不喜欢后宫类动漫、BL/GL性向类动漫；另外对少女题材和体育题材动漫无兴趣。

动漫神人与其代表作

Q：请列举一些你眼中的神作与神人？



北条司

A：太多了，考虑篇幅，列举一部分吧。

作为现代漫画形式的开创者，手冢的作品有内涵不肤浅，同时体现出了深刻的社会性。我最喜欢他的作品是《怪医秦博士》（也有翻译成《怪医黑杰克的），虽然讲的是医生治病救人的故事，但其中折射出的社会百态还是值得细细品味的。原来漫画也能当作短篇小说来阅读。

作为第一部看过的长篇漫画，《七龙珠》在无数少年中是享有相当分量的。吸引人的不仅是人物造型的设定，还有曲折的故事发



《怪医秦博士》



《七龙珠》



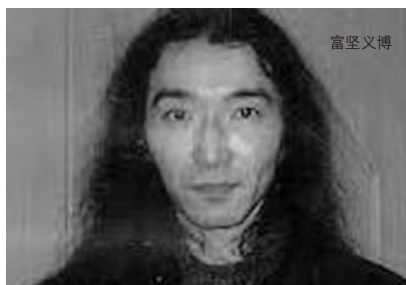
《猫眼三姐妹》



安达充

展。读者可以明显地感觉到鸟山明前、后期画风的变化。当然了，谁都有江郎才尽的时候，个人认为《七龙珠》的高峰是那美克星部分，人造人和沙鲁部分略显平淡，至于后面的魔人部分感觉就像是在凑数。

北条司的《城市猎人》最为有名，曾被多国翻拍成电影和电视剧，但我最早看的作品却是他的《猫眼三姐妹》。《非常家庭》也在我的推荐列表上。总体来说，北条司对人物的刻画非常的细腻，故事叙述风格也多种多样，最擅长的是对枪械和车的刻画。不过



富坚义博

人无完人，我最不能忍的就是他不会刻画女性人物形象，所有的女主角 / 女配角除了发型、妆容、衣服之外，脸基本都是一个模子刻出来的。

我是一个对体育没有兴趣的人，身边的朋友在津津乐道《灌篮高手》的樱木 / 流川枫和《足球小将》的大空翼时，我只会左耳朵进右耳朵出。不过安达充的《Touch》却能让耐着性子看完，真的很神奇，要知道我对棒球的关注度为零。安大虫这伙计在刻画男女感情上有一手，细节虽然平淡，但结



和月伸宏

果很深刻，而且经常有一些小惊喜。

富奸被称为鬼才真的是名副其实，尤其是在他讲故事的能力上，你永远猜不到他接下来要讲什么。在我读过的这么多漫画里，论故事性，富奸的作品绝对 No.1，推荐《幽游白书》、《Hunter X Hunter》、《Level E》，特别推崇《Hunter X Hunter》的贪婪岛部分，完美！另外，富奸的很多角色都是广受好评的，看看各种论坛里有多少人用 Kilua 和飞影作为头像吧。不过，富奸的画工真的是一坨屎，尤其是和武内直子结婚后，漫画质量



《足球小将》



《幽游白书》



《浪客剑心》



简直是自由落体一样下降。为了享受故事却得忍受那些“不堪入目”的画面，建议初次看他作品的人还是看动画吧，好在他的动画大部分都忠实于原著。

《浪客剑心》，一部足矣。完美的剑心，上得厅堂，下得厨房，赴得战场，诉得衷肠。顺便八卦一下，安全圈内有以“剑心”为 ID 的 Web 达人。

《死亡笔记》，大场鸫原作，小健作画，原作也被翻拍为电影。故事讲的非常干净利落，不拖沓。两个智商超高的少年互掐，比某些千篇一律的破案类动漫要过瘾多了。强烈推荐，必看。

这位爱萝莉老头的知名度，在非动漫狂热者里恐怕是最高的了。不过他笔下的萝莉都是正统萝莉而不是卖萌萝莉。知名作品很多而且也很经典，大家就慢慢品味吧。《鲁邦三世》、《风之谷》、《天空之城》、《龙猫》、《魔女宅急便》、《红猪》、《百变狸猫》、《幽灵公主》、《千与千寻》、《猫的报恩》、《哈尔的移动城堡》、《悬崖上的金鱼公主》……

这也是我目前仍在追的热血动漫之一，体现了日本的忍者文化。没有完结的作品，不好评价，至少讲故事的水平仍处于上升期，非常难得。但是吐槽一下动画，明明和漫画的进度差的那么远，还在不停地加番外篇，真是我勒个去！

One Piece，这同是我目前仍在追得热血动漫之一，未完结不做详细评价。画风不是我的菜，不过剧情么，天马行空超级华丽，不得不看。



动漫作曲家

Q：最欣赏的动漫作曲家？

A：两个。

久石让：宫崎骏的老搭档，电影配乐与主题曲都是大手笔。在世界各地已经开过多次演奏会，可见其受欢迎的程度。

菅野洋子：欧美风格音乐自成一派，代表作如游戏《信长之野望》、《大航海时代》，电影《Cowboy Bebop》等等，推荐。

Q：最喜欢的声优？

A：新居昭乃，不知道有多少人知道这个名字。她的声音干净、清澈，辨识度很高，需要静下心来慢慢听。

Q：推荐一下最近这几年可看的新番？

A：治愈系：交响情人梦系列、honey and clover 系列、白兔糖

血腥系：死囚乐园

奇幻冒险系：魔笛 MAGI、妖精的尾巴

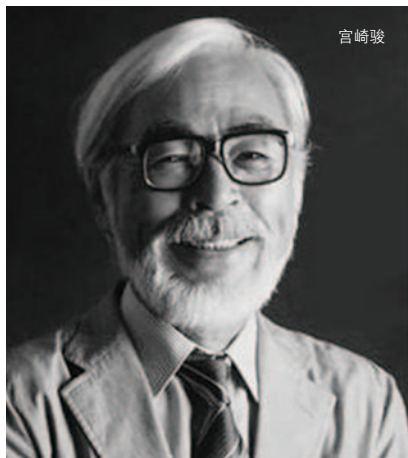
其它：军火女王

动漫业

Q：对最近日本动漫产业的看法？

A：这些年日本的经济低迷，或多或少地也影响到了动漫产业的发展。不过产业总量在这里摆着，其总量还是很惊人的。另外，这几年的新番优秀作品亮点不多，估计是人才青黄不接吧。

Q：西方动漫与日本动漫的区别？



宫崎骏

A：很久以前曾经在公司内网和同事对于东西方动漫的事情吵过一次，不过这么多年我仍然不改当初的想法。欧美动漫基本上以低龄儿童为主要观众，即使众多好莱坞的影片宣称老少皆宜，除了做的精美点、逼真点，内容总是千篇一律：正义战胜邪恶，基本上看到开头就能知道结尾，没有任何社会性的内容。当然也有诸如南方公园之类的例外情况，但完全没有任何美感，这还算艺术么……日本动漫的取材则更为广泛，形式也不拘泥于“形似”，青年和大龄读者更能找到喜欢的内容。所以打个比方，欧美动漫就像一部相机，而日本动漫则是一个小说家，孰优孰劣，一目了然。

Q：中国动漫这几年的发展？

A：没什么太大进步。早期人才市场都不行，现在人才倒是有不少，但大部分都跑去做游戏了，市场也仍然以低龄儿童为消费主力，所以才会出现纯 Flash 制作的《喜羊羊与灰太狼》大红大紫的情况。等这些孩子长大了，大部分仍然会转向日系动漫。我身边有很多为了看动漫而自学日语非常牛的小 P 孩儿，所以说兴趣才是最大的动力。发奋吧，骚年！



岸本齐史



《天空之城》



海贼王

文闻璐（绿盟科技北京分公司）

老北京小吃的美味诱惑

前几日看到一篇微博，继“爆炒炒脆角”、“香蕉炒西瓜”、“月饼炒辣椒”等等怪菜之后，上海华东师范大学食堂又重磅推出了奇葩新菜品：“玉米炒葡萄”，有网友戏称继鲁、粤、川、湘、闽、浙、苏、徽八大菜系之后，“食堂菜”成功晋升中国第九大菜系……乐呵之余不禁感叹：中国人的智慧在这一个“吃”字上已然表现得淋漓尽致。

试问哪个国家能有中国如此丰富的饮食文化？我们平日说吃西餐，只需要思考是吃西餐还是意大利菜，日式料理还是俄式大餐之类，可要说搓顿中餐，那就有得想了，除了正统的八大菜系还有京菜、鄂菜、各地民间小吃、有时真是难以抉择。

作为一个土生土长的北京人，我亲眼见证了这二十多年北京的巨大变化，小时候住的四合院早已没了，取而代之的是政府办公大楼；大栅栏浓厚的老北京气息，也随着商业化的翻新一点点消失殆尽了；虽然北京现在什么吃食都有，八大菜系一应俱全不说，各种私房小厨也是琳琅满目，但只有当我踏进那些北京老字号饭馆，听着小二拖着长音儿的慵懒京腔，要上几种老北京小吃的时候，

才能多少找回一点儿时的回忆，先抛开“色、意、味、型”不说，怀旧的味道才是它最吸引我的地方……

老北京小吃，在以前多是在庙会或沿街集市上叫卖，人们无意中就会碰到，老北京形象地称之为“碰头食”。虽然叫小吃，听起来不比几大菜系叫起来响亮，但因为北京自金、元两代时便建都，所以很多小吃都是从宫廷里流传出来，经过上千年的传承、改良，现在还能留下来的可都是精华所在了，样样历史悠久、用料讲究、制作精细，有口皆碑。清代《都门竹枝词》云：“三大钱儿卖好花，切糕鬼腿闹喳喳，清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶；凉果炸糕甜耳朵，吊炉烧饼艾窝窝，叉子火烧刚卖得，又听硬面叫饽饽；烧麦馄饨列满盘，新添挂粉好汤圆……”看看古人多幸福，从早吃到晚，全是好东西，亏我当了二十多年的吃货，吃过的还不足两成，可就算是介绍我吃过的，恐怕咱们内刊的版面都不够了，与其毫无重点地罗列数十样，不如和大家推荐我最爱吃的那几种，各位且听我慢慢道来……

冰糖葫芦

小时候和奶奶逛庙会，吃一串儿糖葫芦是本人童年最美好的回忆之一，在我心中它就是最有老北京味儿的小吃。逢到秋末冬初，瑟瑟寒风吹起之时，街头巷尾就飘起了炒糖稀的香味，但凡碰见了我就一定要买上一只，而且最好是现做的，两眼直直地瞅着师傅把一串山楂在糖锅里转上一圈，轻轻往案板



上一砸，再捎带手那么向下一勾，看着晶莹剔透的这一串儿红，我的口水已然止不住了。欢天喜地接过来，咔嚓一咬，满足感油然而生。从小到大，总觉得只有品着这酸甜的味道，才真正有了入冬的感觉。

豆汁儿

说来这豆汁儿也可算是老北京的标志了，不过虽然是家喻户晓的名小吃，可却不是人人都爱喝的，大清早在护国寺小吃排队买豆

汁儿的基本上都是爷爷奶奶，看他们捧着碗咻溜咻溜喝的那么香，就知道一定是土生土长的老北京了。我本来也是不敢喝的，但有一次禁不住朋友的怂恿壮着胆子尝了一口，可谓：酸里面它带着馥~本想作罢，可没想到一口下肚，竟有淡淡的豆香回甘，还想喝第二口，而且越喝越有感觉，就像合眼缘似的，我想我和豆汁儿是很合嘴缘吧。现在我



只要去海碗居、京味斋、护国寺之类的地方一定会要一碗豆汁儿，趁热咕咚咕咚喝下去，顿感神清气爽，回味悠长~~尤其再配上酥脆的焦圈和一小碟六必居的咸菜切丝儿，嘴里砸吧着，还真有点儿回到老北京的感觉，耳边依稀还有小二吆喝的声音呢。

灌肠

最初的灌肠是用猪大肠灌制进大肠、碎肉制成的，后来随着历史的发展，灌肠

的制作工艺发生了变化，改用淀粉加上红曲和香料灌在猪小肠中成型。现在要是在超市中买到的则把红曲和小肠都省去了，仅仅是用绿豆淀粉加香料灌制成型的一个长长的淀粉肠。如果是去一些老字号的铺子，他们会把灌肠切得薄薄的，再用滚烫的猪油进行煎炸，蘸着咸咸的蒜汁儿，一口咬下去，咔嚓一声脆的掉渣儿，那才是最好



的灌肠。

说来我对灌肠的喜爱仅次于冰糖葫芦，而且一吃上就停不了口，有时就为了这一口脆，我会专门去九门小吃、京味斋这种老北京饭馆，要一碟灌肠，配什么都好，明知道它就是一大坨淀粉，可这时候根本顾不上什么减肥不减肥的事儿了，只在心里默念一句：吃完这盘再说。于是一口一片，根本就停不下来了。



老北京炸酱面

老北京炸酱面

这碗面可算是老北京的当家饭了。在我小时候，盛夏的大槐树下时常有几个穿着跨栏背心叔叔、伯伯，端着碗炸酱面蹲在树荫下边打岔边吃面，那呼噜呼噜的声音，伴着树上的知了叫声，回想起来，那场景才是老北京最和谐的画面啊……

别看北京人吃面的方式有点糙，可这面里头讲究就大了：一半黄酱一半甜面酱，里面不能有肉末，而要放指甲盖大小半肥半瘦的肉丁，最好还有点猪油粒。面条必须是手擀面，菜码至少要有七八种——“青豆嘴儿、香椿芽儿、焯韭菜切成段儿，顶花带刺儿的黄瓜要切细丝儿，心里美，切几批儿，焯豇豆剁碎丁儿，小水萝卜带绿缨儿……”罗列炸酱面面码的老北平童谣，和中等难度的绕口令不相上下，足见北京人对这碗面的讲究。

北分是个好地方，出门走几分钟就有个“海碗居”，下班后的朋友聚会我总是提议炸酱面，就喜欢进门的一声吆喝：来了，您呐，里面儿请～坐下之后不用看菜单儿，一人一碗炸酱面，一份灌肠，一盘蓑衣黄瓜，我自己来碗豆汁儿……对了：“卖糖葫芦的师傅，来一串山楂的。”

爆肚儿

这一口的历史可真算得上是悠久了，要追溯到金、元了。那时的北京作为都城，甚是繁华，女真族、蒙古族、满族以及回族人大量居住在北京，又都是爱吃牛羊肉的民族，于是便有了各种牛羊的吃法，爆肚儿便是那时候兴起的。爆肚儿有三种做法“油爆”、“芫爆”和“水爆”。所谓“油爆”，就是用热油快炒；“芫爆”做法和油爆差不多，只是加上大量香菜，和肚丝儿大约各占一半；“水爆”，则是把切好的肚丝儿沸水里一氽，蘸上佐料来吃。我们常说的“来盘爆肚儿”一般指水爆羊肚儿，刚出锅的就得趁热吃，凉了就没有那脆生劲了。爆肚儿本身没什么味道，但蘸了小料就立马不一般了，肚丝儿过水清脆，麻酱小料浓稠咸香，入口咯吱一嚼，

肚儿的鲜，料的香，两者可谓相得益彰，那叫一个好吃！

卤煮火烧

卤煮火烧的制法是将猪肺、猪五花肉或肥肉、猪小肠、豆腐（干豆腐或卤或炸）放进盛有卤汤的大铁锅里煮，溜溜煮上大半天，待到临近中午或傍晚吃饭时间，在老汤中再加入烫面火烧同煮，随吃随盛。

有不少人历数过“外国人最不能接受的中国菜”，很不幸，亲爱的卤煮火烧总是排名靠前，就因为它是满满一碗的猪内脏，可要说历数“最有名的老北京小吃”，只要没有宗教禁忌的，顶多五个之内就会数到卤煮火烧，好这口儿的北京人都亲切地把“火烧”二字省去，直接唤它“卤煮”。

尽管总有“专家”称卤煮不健康，会引发这病那病，但本人以为：

若你勤于锻炼，并且去那些卫生条件比较好的老字号偶尔兴起吃上一顿，是万万不会伤身的。目前南横西街的中华老字号“小肠陈”依然是全北京最受追捧的卤煮老店，他家的肠肥而不腻，肉烂而不糟，火烧透而不粘，价格童叟无欺，故因此而扬名。

老北京的美味诱惑实在太多，要想把样样说全了，大概三天三夜都说不完，要想把它吃全了，就算是天天吃，至少也要花上一年半载的，但我想每个人有自己的喜好，吃来吃去还不就喜欢那几口。其实我们吃的不光是这味道，吃的更是老北京的历史、老北京的讲究、老北京的劲儿和理儿……

哎呀，说了这么多，我都有点馋了，想想今天的午饭还没着落呢，不多说了，护国寺小吃走起~~





妈妈的味道

文/边同贺（绿盟科技 北京总部）

老婆怀孕 8 个月了，最近老是念叨着想吃小时候吃过的菜。于是，我怀着独孤求败的心，以老婆的回忆为指导方针，信心满满地开始了那个黑色的星期六……

结果，我的心哪，被打击的拔凉拔凉的啊。平时爱吃的不得了的菜怎么就变成和地铁口路边摊一个档次的了呢？中华小当家的那个谁吃谁哭谁想妈的能耐真不是人人都能有的。

做为一个纯爷们，我怎么忍心看老婆受如此煎熬！于是，连夜紧急向丈母娘求援……周日按照丈母娘的指点又尝试了几道，依然是猜得到开头，也猜到了结尾。

最后一招，去哪儿网买机票。给力的丈母娘周一中午就到了，晚上一道醋溜白菜就把老婆搞定。据说学习厨师的第一道菜是炒白菜，认证考试是炒白菜，成为厨神的成名之作依然是炒白菜，不虚也！

我竟然输给了一颗白菜，要是娃娃菜也就算了，偏偏是一颗白菜！

铺垫到此为止，郑重声明，以下菜品绝大多数出自丈母娘之手，我只负责炖肉、买菜时拎兜、洗菜、摘菜、拍照和吃！

第一道菜，炖肉（抛砖引玉之用）

主料：猪排骨 2 斤、梅花肉 1 斤

辅料：葱（1 寸长段 3 段），姜（3 片），蒜（3 瓣），花椒（10 粒），大料（2 个），良姜（1 寸长段 1 段），桂皮（1 寸长段 1 段），香叶（3 片），草果（1 个），酱油少许

佐料：味极鲜放蒜泥儿。蒜泥儿一定要捣出来的。



做法：

1. 排骨一般在买肉时就剁好了，梅花肉切成与排骨类似大小的块儿。

2. 烧水，水开后放入排骨和梅花肉，焯几分钟去血水和污物，取出沥一沥水。

3. 上油锅，放少量油，油热后放入所有辅料，慢火炒香，放入焯好的肉翻炒 1 分钟。

4. 上高压锅，把油锅里的所有东西倒进去，用水涮涮油锅，全倒入高压锅中，继续添水到刚好没过食材。

炖半小时就能出锅了，不过我喜欢更久一点，那样肉更烂，蘸着蒜泥儿吃更入味。

特点：纯东北做法，直接这么吃极香，无论多爱吃肉，吃这么一顿怎么也能挺两天了。炖一大锅放着，随时可以烩入其他食材。根据经验，烩东北油豆角和内蒙古土豆最能发挥出味道。

ps：梅花肉在前尖儿上，很嫩，能看到细细的油脂均匀分布在肉里边，怀疑梅花肉因此得名。辅料可以不放这么多种，家里有什么放什么就行。炖羊蝎子的辅料在这些的基础上只多了干红辣椒和白胡椒粒，不过分量要更多些才够味儿。

第二道菜，焖小黄花鱼

主料：新鲜小黄花鱼

辅料：韭菜，味极鲜，葱花，姜片，蒜片，糖，白醋

做法：

1. 小黄花鱼去内脏洗净，用刀在两面轻切破皮，方便入味。

2. 上油锅，适当多放些油，油热后放入除韭菜外的其他辅料，爆香后放鱼，添水慢炖。

3. 汤收的差不多之后关火出锅，扬上韭菜段。

特点：鲜香嫩滑，入口即化。这是标准的烟台做法，几乎所有海鱼都可以这么做，很简单也很不简单，因为对食材的新鲜程度要求太高。

第三道菜，爆炒大虾

主料：大虾

辅料：味极鲜，葱花，姜丝，蒜末，香菜

做法：上油锅，适量油烧热，放入辅料爆锅，放入大虾猛火爆炒3分钟，ok。

特点：简单粗暴，好吃到吮指。同样难在烟台做法，这个更简单也更难，同样是对



食材的要求以及对火候的掌握，想吃的童鞋起早赶早市吧。

第四道菜，蒸豆腐

主料：卤水豆腐

佐料：味极鲜放蒜泥儿

做法：豆腐切成2厘米见方的块儿，上锅蒸熟，ok。

特点：简单中见神奇，吃过就知道。

最后一道，爆炒西兰花

主料：西兰花

辅料：味极鲜，料酒，蒜末，姜丝

做法：

1. 西兰花掰成块儿，洗净。准备一盆凉水。

2. 烧水，水开后，放入西兰花焯半分钟，捞出后马上过一下凉水。

3. 上油锅，少量油烧热，放入辅料爆锅，放入西兰花猛火爆炒3分钟，ok。

特点：颜色翠绿，香脆可口，去腥解腻，大餐必备。很多绿色蔬菜都可以这么做，焯水后过凉水会使菜的颜色非常鲜艳。

ps：焯水并过凉水肯定会造成营养的流失，鱼和熊掌不可兼得啊，不过我们有那么多的营养来源，当然好吃更重要啦。

到此，大餐就做好了。

由于种种原因，可能我们没法做到一家老少围坐在一起吃顿团圆饭，平时工作忙的时候可能也会忘记打个电话问候一下。但是，无论如何，我们也不会忘记妈妈的味道，那是最温馨的回忆，我们永远的避风港。

祝天下所有母亲身体健康，万事如意！



我与小米的DIY

文/王雪（绿盟科技 北京总部）

自从我家的宝宝小米 2 岁以后，自己动手的欲望大大增强，趁着现在 DIY 流行风，带着小米一起 DIY，让他在玩中获得经验与动手的快乐。

周末找来一次性餐盘、绒球和彩纸，与小米一起给公仔制作小帽子。我剪纸花，小米涂画，我抹胶水，小米贴花，不到 1 个小时，小帽子就完成了，小米迫不及待地要给公仔戴上小帽子，大家快看看，怎么样？是不是很 Q？



我的即兴素描

文/谢玉（绿盟科技 北京总部）



惭愧，照片中的素描，我在绘画时并没有完全深入。说说为什么画素描吧。那年新租了一套小两居，干干净净的，采光也不错，亮点是房租便宜（宇宙中心，你懂的）。缺点就是家具少了点，于是我和老婆去宜家选了几件喜欢的家具。因为搬家时翻出来的画架和画册还没有收起来，于是即兴画了这幅素描。



感受陶艺DIY的乐趣

文/田倩倩（绿盟科技 北京总部）

我向来不是个手巧的人，但摆弄陶艺的过程着实让我体会到了创作的乐趣。拉坯的时候，双手沾水，手掌抱住泥块慢慢往上提升，到一定高度时，定好中心用双手拇指开洞。拇指朝下伸进洞里，四只手指捏住外源向上拉，拉伸的高度不能太高，边缘也不能太薄，否则泥坯很容易歪倒。不过，歪一点也能增强成品的独特性。

等成品完成晾干后，还需要绘制、上釉，最后进行烧制。想体会下把一堆泥巴塑造成一件作品的乐趣和成就感吗？那就周末和家人、朋友一起去陶艺DIY一下吧！



巧剥栗子皮

文/王洋（绿盟科技 北京总部）



栗子好吃皮难剥，搞的手疼不说，卖相还难看。其实，这也是有技巧的。你只需把栗子洗净后，用煮沸的开水泡上五分钟取出，趁热将其从中切开，再剥壳去皮就很容易了。如果想更省力，还可以用剪刀开一下口。最后，用剪刀把个别“顽固分子”修修皮，就好大功告成。看，剥起来多快好省，且卖相不错！

去崇礼吧，说走就走

文/王欢（绿盟科技 北京总部）

崇礼，背倚广袤的内蒙古草原，南临塞外山城张家口市，距离京城 250 公里左右。知道它的人印象多半停留在寒冬滑雪季，其实，盛夏季节，从北京去那里避暑，也是相当惬意的～

周六早早就出发，从马甸走京藏转张承高速（崇礼方向）。随着越开越远，逐渐的地广车少人稀起来，一路的风车蓝天隧道美景也让人心豁然开朗，忍不住地哼着歌并大口呼吸。

从崇礼南出口出，就能驶达崇礼县城。如果是中午时分，可以先不入住，从县城再往南 20 公里，直接去密苑云顶先遛遛。

说起这几座山和这个名字，在 2012 年之前，它只是一大片无人的青山绿草，很快的，随着大家口传心授以及冬季滑雪的大热，某知名五星级酒店的楼宇已是在建中，冬季直接从酒店上山滑雪，夏季可以玩极限山地车，各种 high 随你选。虽然密苑附近的人比往年多了



点，但好处是封闭缆车也修建起来了，你可以自己开着越野上山，也可以选择坐缆车上去，山顶有纯净清澈的蓝天，有静静飘过的白云，还有随风飞扬的经幡，景色和以前是一样一样的～

宁静、舒适，让人陶醉，闻闻花的香，让我们一起跳跃吧！

吸饱了氧气看够了山，就往县城折返吧。路边，满是摇曳的格桑花和金灿灿的向日葵。

当晚我们住在了县城，吃吃喝喝看看广场舞，很悠哉。周日一大早，可以在周边玩玩后再返京。距离崇礼县城 19 公里就是长城岭景区，有人工湖。距离 37 公里有桦皮岭，大片大片的桦树林。这俩景区都收门票（个人不是很推荐）。紧贴着桦皮岭，就是梦幻般的草原天路了！

这是网友对于草原天路的描述：“草原天路是连接张北野狐岭和崇礼桦皮岭的一条山间旅游公路，全长百多公里，起伏蜿蜒；贯穿东西，是一条地图上没有标注的道路。张北一带的山上建有大量的





风力发电机，草原天路就是在建风机时开辟的山路的基础上连接而成的。这条道路基本是在山巅延伸，其间依山势的长坡、陡坡、各种弯道不胜枚举，是锻炼驾驶能力的佳处。其间阳坡、谷地片种的荞麦、大豆及油菜色彩斑斓，又是摄影爱好者酌彩的课堂。”

如图所见，你说，美么？这段路少人，全程无住宿无加油，看上去挺平坦的，其实走近了会发现，很多坡度是要大轰油门才能上去的。

因为时间安排和不饱满的油箱问题，我

们只在开头的这段开了开，有时间的话，非常想做好准备走全程去看看！然后过闪电湖去沽源，应该也是很棒的。

回京之路，往往伴随着忍无可忍的拥堵，但拥有过这一程的美好风景，已是足够的了。

小贴士：

1. 北京 - 崇礼，单程过路费 100 元左右。
2. 崇礼县城住宿很方便，可以提前通过携程预订，各种档次及条件的都有，其价格季节性差异明显，冬季 500+~1600+ 的在夏季只要 150+~500+ 元左右。
3. 云顶缆车单程 30 元，往返 60 元，坐之前需要一次性购票，山顶再无售票处。
4. 特色铁锅焖面可以尝尝，人均 15 元左右。不要有惊吓感哦。





泰国清迈5日游

文/俞琛（绿盟科技 广州分公司）

第一天

晚上 20 点搭乘亚洲航空 AirAsia 抵达清迈。清迈机场离市区比较近，20 分钟车程。到酒店入住，在附近散步宵夜，略微放松。

第二天

清迈古城呈四方形，四边城界长约 1.5 公里，均有城墙和护城河包围着，都保存得很完整。它是泰国重要的文化遗产之一，美丽清幽，遗迹众多。古城内有很多泰国传统的庙宇、宝塔建筑，也有众多各具特色的酒店、民宿、咖啡厅、餐厅等。古城门众，南门清迈门 (Chiang Mai Gate) 保存较好。

上午可游览清迈古城。我走的游览路线：帕辛寺 - 清曼寺 - 三王纪念碑 - 大佛塔寺 - 盼道寺。

契迪龙寺 (Wat Chedi Luang)

古城正中，又称大佛塔寺。创建于 1411 年，在清迈市内六大寺庙中最为著名，与帕辛寺同为清迈地位最崇高的寺庙。

帕辛寺 (Wat Phra Singh)

别名双龙寺或舍利子佛寺，是清迈规模最大的佛寺。LP（编者注：Lonely Planet, 专为背包客撰写的旅游系列丛书）上说狮佛像放置在寺院后部一个小佛堂 Wihan Lai Kham 中，挨着佛塔 (Chedi)，佛堂外是兰纳风格的三层屋檐，三角墙上还有精美雕刻。内部，其后墙上有华丽的金色图案，在北边的墙上，残破的壁画描述了一个叫 Sangthong 的泰国神话传说，主要讲一个被流放的王子被他的母亲藏在贝壳中。在其中一扇窗户上有一个小小的人像，据说是画壁画的华人艺术家的自画像。另外，南墙上的壁画描述了一个家喻户晓的泰国北方故事，故事的主角是一只神圣的金天鹅 Suwannahong。

清曼寺 (Wat Chiang Mun)

清迈的第一座寺庙就是清曼寺 (Wat Chiang Mun)，寺中有两座兰那式僧院，较小的僧院中有两座非常珍贵的佛像 Phra Sila 与 Phra Sea Tang Khamani，两尊佛像都是具有造雨的神力。Phra Sila 是一尊浮雕，疑是八世纪时来自锡兰或印度的珍品，Phra Sea Tang Khamani 则是一尊 10 公分宽、15 公分高的小水晶佛像。



盼道寺 (Wat Phan Tao)

以柚木大殿出名，有很古老的风味。

中餐：古城中轴线的“Wat Chedi Luang”寺庙附近可以找到传说中的美食广场（也是在 Tamarind Villag 对面），广场所在的街头，最显眼的位置便是它，室内外的环境都很好，是打望歇脚的最佳地点。好吃的汤面，就在之前提到的美食广场的 wawee coffee 后面。有牛肉猪肉的肉丸肉块组合可选，很远就有浓香扑鼻，餐点的时候座无虚席。最不能错过的是街边兜售的鲜榨果汁和新鲜水果。新鲜水果一般袋装或者杯装，分量刚好，热带水果名不虚传，而且有机。

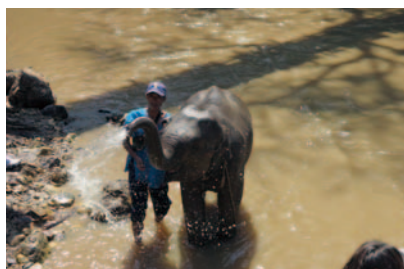


傍晚，我们选择去长康路夜市 (Night Bazaar)。这是清迈每天必开的夜市一条街，位于 Chang Klan 路和 Loi Khro 路交汇处西侧。对外国游客们来说，这是清迈最具吸引力的一个地方，它也是清迈所有旅游商店的发源地。每天从日落到晚上 23 点，这里都熙来攘往，好不热闹。大部分当地特产都可以在这儿买到。有很多山地部落艺术家在这里开设摊位，他们穿着自己的特色服饰，很好辨认。

道路两旁的人行道上都是摆满各种各样民族特色物品的小摊。喜欢购物的话，不妨看看，但是还是不建议购买，因为在周末的夜市上同样的东西，也许花不到三分一的价格就能买下。

第三天

清迈当地包含不同内容的骑大象一日游或者半日游，价格差别很大。有些一日游行程内容很多，但真正值钱的只有跟大象有关的活动，价格视一人一象还是两人一象、骑象时间而差别很大。一般 1000B（编者注：B，泰铢的简称，下同）之内的骑象只有 1 个小时，2000B 以上的行程中包含 2 小时骑象。



我们问到的: 包括骑象 1 小时、瀑布玩水、拜访苗族村落、丛林徒步, 早 8 点出发, 下午 4 点半回到酒店的一日游, 报价 800B。

第四天

上午: 素帖山

素帖山, 位于古城西北角, 海拔 1667 米, 距离古城 16 公里, 一半是盘山路, 弯弯曲曲。蒲屏皇宫 (Phu Ping Palace) 泰国王避暑行宫, 位于清迈古城西北方约 20 公里处, 双龙寺西 4 公里。平日王宫花园向游人开放, 游客可以参观。整个王宫为泰式建筑, 花园内草木葱郁, 花木秀丽, 种有玫瑰、鼠尾草和各种奇花异草。门票 50 泰株, 开放时间: 王宫内部每周六、日及国定假日, 上午 8:30-12:30, 下午 13:00-16:00。

普拉素贴寺 (Wat Phra That DoiSuthep)

又名双龙寺, 有一座建于 16 世纪的金塔, 据说塔内藏有佛祖释迦牟尼的舍利子。素贴寺早晚都有一些僧侣的仪式, 参观最好能赶上其中一个时间段。当地人门票 20B, 非当地人 50B。

交通方式:



● Taxi 包车前往, 最简单的方式。我们 4 个人, 包车 600B 很划算, 历时 4 小时, 司机很 nice, 报价 800B, 杀价到 600B。

● 双条车, 若是包车请找能够用英语交流的司机。我们拿到的一本清迈旅行手册上介绍: 可从古城搭双条到清迈大学 20B/ 人, 从清迈大学有去往素贴山的双条车, 凑够 10 人就发车, 单程每人 40-60B。

下午: 清迈大学

清迈大学坐落于素帖山下, 面积广风景美。校内观光车可免费乘坐, 前门左内侧就是始发站。可体验校内食堂, 价廉物美。

话说这所“大”学的最佳玩法还是摩托, 徒步肯定吃不消。湖畔有个小型的咖啡, 坐着读书写字都很享受。话说这座湖畔给了我不小的惊喜, 倒不是因为风景, 而是那种难

得的幽远和安静。

晚餐：BENMORE 千人火锅宴

有点像啤酒广场的感觉，很热闹。一人 199B 吃到饱，东西达上百种之多，应有尽有，只要是能想到的，各种类型的美食汇集于此，真的是超超值啊。

第五天

和细节来支持。陶渊明归田园居是隐士做派，我们现在却是想做农夫也无径可寻。

侍者将三层架的精致点心送上来，立刻体现出四季酒店的独具匠心和奢侈。三层架上的点心，融合了泰式和西式，丰富得过分。即有传统英国的 scone，也有我喜欢的芒果饭等泰国特色。从下层的春卷等开始慢慢品尝，香

小贴士：

电话卡：

清迈机场可以免费拿电话卡。卡里带的话费可以打 3 个国际长途，还有现场办理续费的，多少价位的都有，通信费比国内便宜好多。（免费的卡也可以去 7-Eleven 超市充值机场就有）。“质量好”的 006 是 3B 一分



行程临近结束，选择小清新小浪漫为主的线路。

四季酒店是邓丽君最爱的酒店，特意营造的东南亚稻田风，茶点有奢侈的金箔芒果等。不但餐桌上插着的是稻穗，连赶水牛、下田插秧都可以成为酒店活动的乐趣之一。但所有这一切，也需要有足够的底气

甜可口，让人停不下来。吃一点点心，品一下大吉岭红茶和 espresso，惬意享受至极。

四季下午茶这样的 SET 价格是 1150B 加上 10% 服务费和 7% 的 VAT 共计 1353.55B。另外四季酒店距离市区较远，需 30 分钟左右车程，酒店在四季与 D2 酒店（长康路）间有往返的班车。

钟，而普通的 00600 是 1.5B 一分钟。

女生小贴士：

1、泰国是个流行给小费的国家，如果愿意，不妨准备一些 20B 的纸钞。

2、虽然大部分人都可以讲英文，但是不妨把一些地名用英文和泰文同时标注出来，方便问路。



月出皎兮，佼人僚兮，舒窈纠兮，劳心悄兮。

月出皓兮，佼人憯兮，舒忧受兮，劳心慍兮。

月出照兮，佼人燎兮，舒夭绍兮，劳心惨兮。

-----《诗经·陈风·月出》



明月相思情

文/武硕（绿盟科技 北京总部）

每每读起《诗经》中这首名叫《月出》的情诗时，我总会幻想，洒着皎洁银辉的夜空之下，那位盈盈独立的月下美人该有怎样姣好的容貌与故事呢？也许，正是这月色的烘托，使我们的感情变得更为真挚也更为敏感。此诗的每一章的第一句分别以“月出皎兮”、“月出皓兮”、“月出照兮”来描写在皎洁的月光下，一个轻柔缥缈的美人引起了一位男子的强烈倾慕与不安，这种感情来得迷离而深沉，仿佛就似一幅画，画中有着袅袅婷婷的姑娘和为她默默仰慕追随的公子。比起那炙热的太阳来，用月亮来衬托情感显得更加含蓄朦胧而充满温柔，这样的感情较之于那些轰轰烈烈的海誓山盟更多了一份轻盈与纯洁，或许不够浓烈耀眼，却让人百转千回至此难忘。所以，自古月亮便化为真挚感情的寄托，它虽终古常见，却光景常新。

在大唐盛世下，那皎洁的月光是太白“举杯邀明月，对影成三人”的月下独酌，寂寞低吟；在漂泊北宋中，那清冷的月色是子瞻“此生此夜不长好，明月明年何处看”的无限感慨与无奈；在清朝庭院里，那变幻的圆月是纳兰“辛苦最怜天上月，一昔如环，昔昔都成”的悲悲戚戚，哀愁婉转……这些动人的情感能够穿越历史鸿蒙流传至今，我想必定是因为那月色太美太静了吧，它轻易地穿过时空的隔膜撩动着每个人深处的心弦。我们不得不承认，有时候感情的共鸣和它的来之汹涌是不分年代与背景的，产生了，便流传了。

据说，每个月圆之夜，人的情绪都会到达一个峰值，或喜或悲，或孤寂一人触景伤情，或三五好友开怀畅饮……总之，它会把人们平日里隐藏在内心阴影下的情感赤裸裸地平铺在明月之中，同时，那些白日里不曾发觉的脆弱感伤在这皎洁柔亮的明月中也变得无处可藏动人婉转。最后，我们不得不任其发展，形成那一句句无可奈何的感叹。

突然发现，不知从何时起，人们已然习惯性地 把月明与悲伤联系在了一起，也许那些充满无限愁绪的相思到了极致无处排解，也只能化成这丝丝缕缕的悲伤了。“明月几时有，把酒问青天”，如东坡这般潇洒豁达的居士，在遥望明月之时也不免感叹今夕何夕，

那冰冷的月宫，寂寞的嫦娥，皎洁的玉兔，平日里的“琼楼玉宇”却在此时是那样的“高处不胜寒”。既然悲欢离合，阴晴圆缺，亘古不变，那我们的这种感怀伤情又如何排遣呢？所以我们相聚赏月，只是，不知此时我们赏的是寂寥星空中的明月还是内心深处那份对纯净情感的眷恋。

藏在烟云中若隐若现的明月，似乎在诉说着无限的朦胧哀愁，正如曾经的那首词描写的一样：

月朦胧鸟朦胧，萤火照夜空
山朦胧树朦胧，秋虫在呢喃
花朦胧夜朦胧，晚风叩帘拢
灯朦胧人朦胧，但愿同入梦

试想，在这样朦胧的月色之下，清静安稳，远离尘嚣，鸟虫呢喃，沉醉其中，又何尝不是人生的另一种享受？

今夜，我们可以尝试着像《月出》中的那位古人一样，倚窗仰望层层云雾后的柔亮月光，放任自己在寂静无人的深夜，依着这若有如无的感情，静静的、肆无忌惮的思念着一个人、一些事、一座城池、一个故乡……



漫谈 《浪漫主义的根源》

文/白雷（绿盟科技 北京总部）

最近中国梦的说法很是流行，但我总觉得这个说法有点儿不够高端大气上档次，梦是一个极其个性化的东西，没有办法大家一起做梦，也不能看别人做，梦更不能学习与继承，两个人的梦绝对不相同，梦显然不是现实主义者的想法，而更接近浪漫主义者的追求。新一代领导人提中国梦虽然与以往有所不同，但回顾新中国的发展就不难理解，因为第一代领导核心毛主席又是一个浪漫主义的诗人，后代人终会受到影响。再看看文学作品，红楼梦显然就是中国浪漫主义文学的高峰了。一个梦就代表浪漫主义吗？那什么是浪漫主义，以德国、法国、英国为中心的西方浪漫主义文化思潮是如何发展的呢，我想起自己读过的一本牛津教授写的关于浪漫主义根源的书，就引申过来也把浪漫主义品一品。

一、伯林的“初体验”

一直以来，总是喜欢在网上找一些激情四溢的演讲来听，听老罗的理想主义，也听袁腾飞的历史讲课，还听最牛大学教授郑强愤青演讲。听来听去还是想找到更牛的人物，听了苹果 Jobs 的演讲不错，又找到牛津大学教授伯林，据说伯林的演讲在 BBC 广播中多次播放都有轰动效果，你想不到一个教授的哲学演讲甚至会吸引家庭主妇的喜欢，评论说演讲中他的语言的洪流像在澎湃一般不断撞击。

以下一段他的演讲，要是你大声朗读，即使是用中文也会感到力量：

浪漫主义是原始的、粗野的，它是青春，是自然的人对于生活丰富的感知，但他也是病弱苍白的，是热病，是疾病，是堕落，是世纪病，是美丽的无情女子，是死亡之舞，其实就是死亡本身。是雪莱描绘的彩色玻璃圆屋顶，也是他永恒的白色光芒，是生活斑斓的丰富，是生活的丰盈，是不可穷尽的多样性，是骚动、暴力、冲突、混沌。

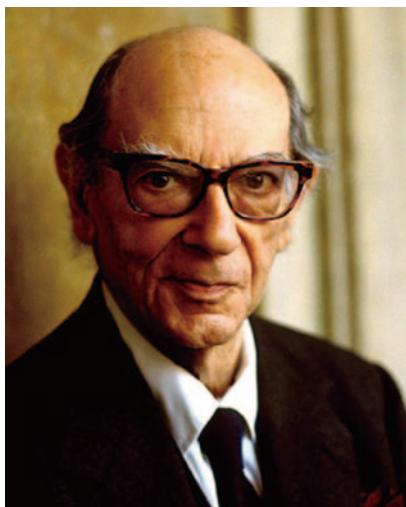
它是陌生的、异国情调的、奇异的、神秘的、超自然的；是废墟，是月光，是中魔的城堡，是狩猎的号角，是精灵，是巨人，是狮身鹰首的怪兽，是飞瀑。

它是怀旧，是幻想，是迷醉的梦，是甜美的忧郁和苦涩的忧郁，是孤独，是放逐的苦痛，是被隔绝的感觉。

它是司各特、骚塞、华兹华斯的保守主义，也是雪莱、毕希纳和司汤达的激进主义；是夏布里昂的美学意味的中世纪精神，也是米舍莱对于中世纪的厌恶；它是卡莱尔的权威之崇拜，也是雨果对于权威的憎恨；它是极端的自然神秘主义，也是反自然主义的极端唯美主义。

它是能量、力量、意志、青春，是自我的展现，它也是自虐、自残、自杀；它是原始的、单纯的，是自然的胸怀，是绿色的田野，是母牛的颈铃，是涓涓小溪，是无垠蓝天。

它是美，也是丑；它是为艺术而艺术，也是拯救社会的工具；它是有力的，也是软弱的；它是个人的，也是集体的；它是纯洁也是堕落，是革命也是反动，是和平也是战争，是对生命的爱也是对死亡的爱。



如果一个人能完全脱稿发表这样的大段演讲，那是多么的激情，这就是伯林的演讲。那么伯林是什么样的人呢？

以赛亚·伯林是个俄裔犹太人，1909年出生于波罗的海城市里加（现为拉脱维亚首都）。11岁时随父母移民英国，后就读于牛津大学，攻读哲学和文学。二战期间先后在纽约、华盛顿和莫斯科任外交职务，战后重返牛津大学任教，主讲社会与政治理论，并获封爵士。之后担任牛津大学沃尔夫森学院院长，直至退休。1997年，88岁的伯林离世。总之，一个做过美苏外交官的牛津教授的见识一定不简单。

伯林教授在1965年三四月间在美国做了一系列关于浪漫主义的脱稿演讲，后来英国的BBC多次播放过，但他一直拒绝出版成书。直到1998年他去世之后，才由亨利·哈代将演讲记录出版，这就是我们看到的忠实记录他演讲内容的书——《浪漫主义的根源》。

读这种文章的一个难点是外国人名太多，谁和谁是怎么回事儿搞不清楚，好在我可以把欧洲浪漫主义文人列个表，一个一个百度一把，再把主要人物画了个图，才算可

以囫圇地读下来了。

总结这些人物大致涉及古代思想家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德；近一点的笛卡尔、莱布尼茨、斯宾诺莎；和启蒙运动相关的伏尔泰、巴赫、华兹华斯、柯勒律治、雪莱、拜伦；和浪漫主义相关的歌德、雨果、席勒、施莱格尔、德拉克罗瓦、柏辽兹；当然还有终结浪漫主义，开启现代主义小说、诗歌的福楼拜、波德莱尔等后期人物。

伯林的书大气但不好读，特别里面充满对哲学观念的分析，这就要先把观念问题再梳理清楚。

二、观念的“再判断”

关于伯林的身份，有点让我好奇的是，伯林是一个观念史学家，他写了很多与观念相关的论文文章，核心在于讨论思想观念包括自由、民主、社会主义等，这让我对以前都没听说过的观念史学非常感兴趣了。所谓观念史学（History of ideas）很少接触，但在我理解人类观念演变的历史对每个人都特别有意义。

一直以来，历史总是在讲帝王将相的思想观念，并且以之论述从古至今的历史发

展与历史事件，这其中就出现了无数的无法解释、不可思议的现象，比如：三国为什么由晋统一？近代为什么日本崛起中国衰落了？解放战争为什么共产党不到三年就胜利了？但如果从大众的群体观念角度分析就是无论如何都顺理成章的事情。

比如：总有人分析甲午战败是中国这不行，那不行，武器问题，战术问题，制度腐败等，其实都不是。想想双方老百姓的观念是如何的就很清楚。在日本的近代完成了明治维新。形成了天道信仰，老百姓都把天皇当天神一样感激，天皇就是大救星，全体国民都想为天皇尽忠，连妓女都下南洋为国赚钱。那中国呢？大清国由一帮暮气沉沉的书呆子、老头子管理，老百姓田间地头为本，你欺负了清国和我家也没有关系，人们想的是多生孩子多种田。日本人只要有天皇在就像打了鸡血，甲午胜了，日俄又胜了、918占东北，7月7占华北，一路高歌占领东南亚，直到对上了美国人；想想美国如何打服日本人：中途岛联合舰队被消灭了，抗争；3月9把东京炸平了，还在抗争；广岛、长崎扔俩原子弹，仍旧在抗争，要一亿国民总玉

碎；但这时天皇怂了，一句话投降，日本垮了——精神头没有了啊。

在我看来，观念有颠覆人们既有认识的力量，而伯林专门研究观念史，他对西方观念的思想演变过程，特别是浪漫主义思潮的兴衰是如果看的，这方面可以看《浪漫主义的根源》对观念问题的深刻剖析。

三、浪漫主义“终决选”

按伯林的说法，浪漫主义是对启蒙运动的反思与批判，这就要先定义什么是启蒙思想。谈启蒙的思想就要讲欧洲漫长的蒙昧时代，也就是中世纪黑暗时代。

对比中国的封建社会，隋、唐、宋、元、明朝代不断更替，欧洲却存在一个长长的黑暗时代，宗教处于绝对的统治地位，神权成为绝对权力，人一生都在赎罪，这时期不但没有科学技术发展，连文学、艺术、诗歌、音乐、绘画都是漫长的停滞期。直到15世纪意大利文艺复兴，人们开始觉醒，神权开始动摇，发现人的权力。这时期宗教权威落到谷底后，也在寻求新的改革，产生了基督教新教。

在神的主宰力量在人们的观念中衰落之后，人们会以什么作为行动的依据标准就成

为人们探索的目标，这就催生了启蒙思想和与启蒙思想对立的浪漫主义思潮。

17 世纪末 18 世纪初的启蒙运动是在人们已经完成不信神主之后，建立的一套基于真理信仰的观念体系，这一体系可以表述为三个命题，这也是撑起整个西方传统的三个支柱。伯林描述了这三个命题：

第一个命题是所有的真问题都能得到解答，如果一个问题无法解答，它必定不是一个问题。我们不知问题的答案，或许我们愚蠢无知，但总有专家、精英可以找到答案。现在找不到，将来也会找到。

第二个命题是所有答案都是可知的，有些人可以通过学习和传授的方式获知这些答案，存在一些可供学习的技巧来寻求答案。

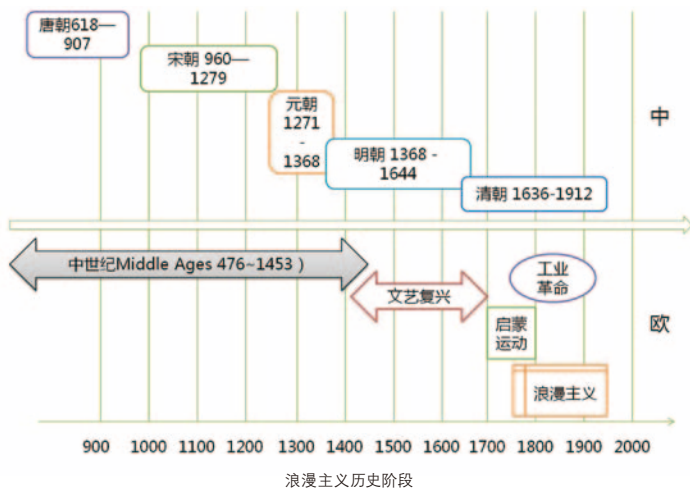
第三个命题是所有答案必须是兼容性的。一个问题的正确答案不会与另一个问题的正确答案相冲突，逻辑上，正确的观点不会互相矛盾的。

启蒙思想认为寻求问题的答案不再是通过神意传授的了，而是通过理性、逻辑和智慧。这中间最典型的例证是牛顿发现的引力定律奠定了经典物理学，莱布尼兹发明的微积分，

笛卡尔不但发明解析几何更主要的是在演绎法上面有了发展，而培根被马克思称为“英国唯物主义和整个现代实验科学的真正始祖”还总结了归纳方法。西方现代科学方法的建立最终应归因于归纳和演绎方法。可以说现代的科学来源于逻辑和演绎，现代的技术发展于实验与归纳。

看着完美的框架也不是没有问题，启蒙思想发展理工科学是有效的，但就文学艺术哲学来说就不充分合理。表面上看似非常严密，又是西方观念支柱的命题，也正是浪漫主义发起攻击的目标，浪漫主义由音乐、绘画出发，进而到诗歌、戏剧，开始发起对启蒙主义的反击，它认为启蒙的整套理念在扼杀人们的活力。18 世纪 70 年代年轻浪漫的歌德就强烈反对法国方式的归纳、分类、固定，试图把人类经验导入某些理性秩序之中，毫不理会活力和激情、流动、个性、创造的欲望。

谈到浪漫主义，虽然看起来定义很乱，是这个，又是那个，但这正是它承认多样性、多种价值观存在的一个关键点，它不认为启蒙运动思想把所有都归咎于真理，归纳成命题，得之于继承，依赖于精英的做法是对的。这也就是伯林在浪漫主义的定义中罗列多种看似



不相容的词汇的真正原因。波德莱尔说：“浪漫主义既不是随兴的取材，也不是强调完全的精确，而是位于两者的中间点，随着感觉而走。”

听伯林讲浪漫主义的根源可以归纳出以下几点：德国是浪漫主义思潮的发源地；最知名的浪漫主义文学早期作家之一是歌德；浪漫主义音乐方面将莫札特、海顿、贝多芬列为三大“浪漫作曲家”；法国大革命和工业革命影响了浪漫主义运动，由于法国大革命的曲折莫测，决定了法国浪漫主义文学具有更加鲜明的政治色彩；英国浪漫主义代表是被称为“湖畔派”的三位诗人华兹华斯、柯勒律治、骚塞；浪漫主义最为人所知的影响之一是它带来的民族主义思潮，民族主义成为了浪漫艺术和政治哲学的一个中心题材；浪漫主义文学和随后出现的现实主义共同构成西方近代文学的两大体系。

浪漫主义思潮延续的时间不长，之后的现代西方文学艺术还是走的现实主义之路，现实主义文学应开始于法国小说家、被誉为“自然主义文学的鼻祖”、“西方现代小说的奠基者”的福楼拜，他是用最精确的方式写小说，有人说福楼拜是西方最好的小说家，“没有之一”；米兰·昆德拉说过直到福楼拜的出现，小说才终于赶上了诗歌；另一个重要人物波德莱尔不但是法国象征派诗歌的先驱，而且还是现代主义的创始人之一。

浪漫主义的影响一直持续，其中也有很多有价值的思想可供当代的我们参考，引起我们的沉思。

四、当今中国不浪漫

中国社会显然也受到西方观念的影响，其中最显著的标志是

五四运动提倡科学与民主为开端的中国启蒙运动，而解放以后人为观念中的“战天斗地”、“敢叫日月换新篇”的口号式浪漫可算典型的中国式浪漫主义吧。

当今中国就好像是在经济这一个轴向上机械式发展的社会，而不是像先秦的诸子时期，西方的启蒙时期是多轴向的爆发式发展。文学上看 80 后，变成网络化、快餐式、心灵鸡汤式；戏剧无人看，电影拼场面；音乐和绘画变成纯炒冷饭，向旧看齐。

普通人的工作状态就更是落入思维的俗套，当要完成一项工作时，我们先想到的是学习，是继承，是现有模式的套用，而不是创新的思考问题。我们只会运用逻辑演绎和实验归纳来面对问题，甚至我们在评价一个人的能力时，也会出一套题目去进行考试，出一个自认为对的答案，然后想当然地臆造三个与答案相违背的条目，这样训练的潜台词是：只有一个正确答案，思考对你来说不但浪费时间且毫无益处。社会的活力、工作的想像力就无形中消失了。

哲学这个词的英文是 philosophy，在古希腊那里是 *philosophia*，即爱 (philo) 智慧 (sophia)。而当今我们更提倡爱学习、爱科学，这与爱思考、爱智慧之间有什么观念上的不同吗？

现代主义的思想重视理性与逻辑，浪漫主义的思想重视感性和直觉。反思我们的现实工作生活中，单纯对学习的重视、对精英的依赖、思想的局限性与固定化的思维方式，我们是不是还有另一种思想的方式，可不可以追求一些个性、创新的精神、独立的思想和不同的文化品味？毕竟这个世界不应当变成一个大而无趣的机器世界，而要成为一种有无限丰富色彩的多元价值共存的世界。

古代思想家

柏拉图 (Platon, Πλάτων, 约前427年—前347年), 古希腊伟大的哲学家, 也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一, 他和老师苏格拉底、学生亚里士多德并称为古希腊三大哲学家。另有其创造或发展的概念包括柏拉图主义、柏拉图式爱情、经济学图表等。

亚里士多德 (公元前384年—公元前322年), 世界古代史上最伟大的哲学家、科学家和教育家之一。是柏拉图的学生, 亚历山大的老师。他对哲学的几乎每个学科都做出了贡献。他的写作涉及伦理学、形而上学、心理学、经济学、神学、政治学、修辞学、自然科学、教育、诗歌、风俗以及雅典宪法。

勒奈·笛卡尔 (René Descartes, 1596年3月31日—1650年2月11日), 法国哲学家、数学家、物理学家, 解析几何之父。西方现代哲学思想的奠基人, 创立了“欧陆理性主义” (Continental Rationalism) 哲学。

弗里德·威廉·莱布尼茨 (Gottfried Wilhelm Leibniz, 1646年—1716年), 德国哲学家、数学家, 和牛顿先后独立发明了微积分。他所涉及的领域包括法学、力学、光学、语言学等40多个范畴, 被誉为17世纪的亚里士多德。

巴鲁赫·斯宾诺莎 (1632年11月24日—1677年2月21日) 西方近代哲学史重要的理性主义者, 与笛卡尔和莱布尼茨齐名。

启蒙运动思想家

伏尔泰 (Voltaire, 1694年11月21日—1778年5月30日), 法国启蒙思想家、文学家、哲学家。伏尔泰是18世纪法国资产阶级启蒙运动的旗手, 被誉为“法兰西思想之王”、“法兰西最优秀的诗人”、“欧洲的良心”。

拉辛 法国剧作家、诗人。1639年12月21日生于法国北部拉费泰米隆, 卒于1699年4月21日。

亚历山大·蒲柏 (Alexander Pope, 1688年5月22日—1744年5月30日) 是18世纪英国最伟大的诗人, 杰出的启蒙主义者。

约瑟夫·巴特勒 (Joseph Butler, 1692—1752), 英国神学家, 继克拉克之后最著名的伦理学直觉主义者。

让·雅克·卢梭 (Jean-Jacques Rousseau, 1712年—1778年), 法国伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家, 是18世纪法国大革命的思想先驱, 启蒙运动最卓越的代表人物之一。

孟德斯鸠 (Montesquieu, 1689年1月18日—1755年2月10日), 法国启蒙思想家, 社会学家, 是西方国家学说和法学理论的奠基人。

马布利 (公元1709—1785年) 是18世纪杰出的空想社会主义者, 是18世纪法国著名的政治家、理论家和历史学家, 是同孟德斯鸠和卢梭一样享有盛名的学者。

华兹华斯 (William Wordsworth, 1770—1850), 英国诗人。

塞缪尔·泰勒·柯勒律治 (Samuel Taylor Coleridge, 1772—1834年), 英国诗人和评论家。

珀西·比希·雪莱 (Percy Bysshe Shelley, 1792.8.4—1822.7.8), 英国浪漫主义民主诗人、第一位社会主义诗人、小说家。

乔治·戈登·拜伦 (1788—1824), 是英国19世纪初期伟大的浪漫主义诗人。

约翰·塞巴斯蒂安·巴赫 (Johann Sebastian Bach, 1685年—1750年), 巴洛克时期的德国作曲家, 杰出的管风琴、小提琴、大键琴演奏家, 同作曲家亨德尔和泰勒曼齐名。巴赫被普遍认为是音乐史上最伟大的作曲家之一, 并被尊称为西方“现代音乐”之父, 也是西方文化史上最重要的人物之一。

1760—1830
浪漫主义人物

歌德 1749—1832, 出生于美因河畔法兰克福, 作为诗人、自然科学家、文艺理论家和政治人物, 歌德是魏玛的古典主义最著名的代表; 而作为诗歌、戏剧和散文作品的创作者, 他是最伟大的德国作家之一, 也是世界文学领域的一个出类拔萃的辉煌人物。

席勒 (1759年—1805年5), 德国18世纪著名诗人、作家、哲学家、历史学家和剧作家, 德国启蒙文学的代表人物之一。席勒是德国文学史上著名的“狂飙突进运动”的代表人物, 也被公认为德国文学史上地位仅次于歌德的伟大作家。

施莱格尔 (1772—1829) 德国文学理论家、作家、语言学家。德国早期浪漫主义文学运动的创始人。

格奥尔格·威廉·弗里德里希·黑格尔 (Georg Wilhelm Friedrich Hegel, 1770—1831) 是德国哲学中由康德起始的那个运动的顶峰; 虽然他对康德时常有所批评, 假使原来没有康德的学说体系, 决不会产生他的体系。黑格尔的影响固然现在渐渐衰退了, 但以往一向是很大的, 而且不仅限于德国。19世纪末年, 在美国和英国, 一流的学院哲学家大多都是黑格尔派。

雅科布·路德维希·费利克斯·门德尔松·巴托尔迪 (Jakob Ludwig Felix Mendelssohn Bartholdy, 1809—1847), 德国犹太裔作曲家。为德国浪漫乐派最具代表性的人物之一, 被誉为浪漫主义杰出的“抒情风景画大师”。

弗朗茨·泽拉菲库斯·彼得·舒伯特 (Franz Seraphicus Peter Schubert, 1797年—1828年) 是奥地利作曲家, 他是早期浪漫主义音乐的代表人物, 也被认为是古典主义音乐的最后一位巨匠, 被称为“歌曲之王”。

维克多·雨果, 1802年—1885年法国浪漫主义作家, 人道主义的代表人物, 19世纪前期积极浪漫主义文学运动的代表作家, 法国文学史上卓越的资产阶级民主作家, 被人们称为“法兰西的莎士比亚”。

斯塔尔夫人 (Madame de Staël, 1766—1817年) 法国作家, 法国浪漫主义文学先驱。主要作品有《论卢梭的性格与作品》, 赞扬卢梭思想; 《论德意志》探讨德国文学的人文环境, 其中对于德国浪漫主义文学形成机制的分析, 对法国浪漫主义文学产生一定影响。

奥诺雷·德·巴尔扎克 (1799—1850) 法国小说家, 被称为现代法国小说之父。一些评论家认为他仅次于莎士比亚。

威廉·布莱克 (William Blake, 1737—1827) 是十八世纪诗人, 英国第一位重要的浪漫主义诗人、版画家。

戈蒂埃 (1811—1872) 法国浪漫主义诗人。

欧仁·德拉克罗瓦 (Eugène Delacroix, 1798—1863), 法国著名画家, 浪漫主义画派的典型代表。

艾克托尔·路易·柏辽兹 (Hector Louis Berlioz, 1803—1869) 法国作曲家, 法国浪漫乐派的主要代表人物。

欧洲浪漫主义文人列个表

新疆办年中活动

文/陆婷（绿盟科技 乌鲁木齐办事处）



捞鱼



扎营

绿盟科技，这个大家庭充满了温暖、和谐与进取，让这份浓郁的快乐，放松你工作中紧绷的神经。

时光飞逝，又是一年中的年，我们新疆办事处延续以往的传统，在筹备了尽一个月之后终于开始了今年的年中之旅。准备好行囊与装备，怀揣着各种好奇与期待，我们一行 19 人，四辆车，在 7 月的一个早晨出发了！

1；在路上

车子伴随着初升的太阳渐渐驶出了市区，远离了城市的嘈杂与烦乱，带着丝丝清宁，一路向西，一路向西。如果你想问我那是什么样的感觉，我一定会笑着说：兴奋、放松、享受。透过车前窗，我看向几十里外的远方，脑海中已勾画了无数美轮美奂的场景，而在这些场景中所有的人都是主角。

车窗外目光所及之处，一片广阔，片片绿油油的麦田疾驰而至，又飞奔而去，远处的蓝天白云此时也显得格外的干净明朗，就好像雨后洗过的一样，令人赏心悦目至极。

因为有监控，一路上车子都开的不是很快，但这一点也没有影响到我们的兴致，听着各种格调好听的音乐，我们互相说着有的没的的童年趣事、以往的所见所闻，亦或是日后的美好憧憬，情致之处不乏有高歌一曲、尖叫、大笑的夸张举动。即使是在时间过去近一个月的今天，想到当时的心境与氛围，小心脏依旧会被当时的情景与心境所感动。

2、捞鱼

经过了 6 个多小时的车程，我们终于到了博乐市，一进市区，丁总就请我们品尝了当地很好吃地一家凉皮店。虽然很多地方都有凉皮店，但还是让我更加充分的感受了地域的差异所在，哪怕只是这一餐很简单的饭。饭后，我们继续启程，前往我们此次出游的第一个目的地。

说到本次出游，最有趣的还属第一天了。差不多下午 5 点左右，我们达到了目的地，第一项活动就是很有趣的捞鱼。说它有趣是因为捕鱼的方式完全在我的想象之外，我想过用鱼竿调，用手抓，用棒子插，用大渔网好多人一起捕，但就是没有想到丁总此次展示给我们的捕鱼方式——自制的小型渔网 和一根细长的树枝便是捕鱼的工具，通过用树枝拍打水面，将水中的鱼赶向下游已经支好的渔网，之后当有鱼进入网中，再将网迅速拿起，以便控制网中之鱼。这样反复没几次我们就有了收获，小鱼黑黑的像泥鳅一样，每捕到鱼，所有人都会不约而同地为之欢呼叫好。我拿着相机，甚至忘了拍照。我不知道看到此处的你是不是有同样的捕鱼经历，至于我自己是第一次见，如果你曾经经历过那么请闭上眼睛，慢慢回味童年的美好时光，如果你像我一样，那么就请鼓起勇气在日后经历一次，它不仅会成为我们童年五彩斑斓的快乐回忆，同样也可以成为我们青春岁月中抹不去的美好追忆。

3. 扎营与野餐

捞鱼过后，我们开始为晚上的餐点和住宿做准备。先说说我们的晚餐，在营地旁边就是一处泉眼许多的泉水源头，掬一捧水盛在手里，轻洒在脸上，让氤氲的水气从张开的毛孔渗入每一寸肌肤，随血液流遍全身，当真是沁入心脾。

为了大家能吃上美味的饭菜，出发前我们的大厨们就准备好了菜单，备齐了食材，想要在当天大展身手——陆婷的大盘鸡颜色正味道好，刘星的土豆烧牛肉，蘑菇炒肉也很美味，老朱的抓饭、奶茶堪称专业，丁总的红烧排骨更是色香味俱佳，还有宋的凉菜……看到这里，电脑前的你有没有流口水呀？可惜的是饭菜上来时所有人都开

始狼吞虎咽，无暇顾及留念的事，没有照片为证，亲，你就发动大脑的所有细胞尽情遐想吧！

夜色很深时，所有的菜终于都上全了，大家就着车灯，围了一圈，拿起碗筷就开动啦。吃饭时，大家大声聊天，大声欢笑，大口吃肉，大口喝酒，无不开心快活，真是欢笑声、畅谈声、劝酒声、调侃声，声声入耳。所有雨后树林的寒意在一杯烈酒下肚后，消失的无影无踪，那时的我们心和身体都是暖暖的。好想时间就停留在那一刻，我们永远是一家人，就那么不离不弃。

说完了美食，再说说我们的住处。我们住的不是宾馆，也不是酒店，住的是自己搭建的帐篷，一个个颜色不一的帐篷就好似林间大大的彩色蘑菇朵，远处一瞧，煞是好看。在大家微醉，疲惫至极时，它变成了我们养精蓄锐的地方。钻进帐篷，躺进睡袋，闭上眼睛，耳边有值夜同志的聊天声和沙沙的脚步声，还有不知谁阵阵的打呼声，突然觉得在这荒郊野外的黑夜，没了所谓的害怕与寒冷，满满的都是信任与温暖。感受着这份与众不同的美好，我沉沉睡去，心无比踏实感动。

4. 爬山

经过了一晚上的休息，大家的精神恢复的不错，虽然略显疲惫，却兴致高涨。吃过了早饭，我们一行人开始收拾行囊，向本次出游的第二个目的地出发了——森林公园。

到达目的地已是下午两三点的样子。由于时间和部分同志体力的问题，我们将人员分为了两批，精力依旧旺盛的一组代表大家征服这里的高山，体力不济的一组留守营地，为大家准备“最后的晚餐”。

我自然是爬山的一组。沿着崎岖的山路，大家一致选了一座“凸”

► 公司文化 COMPANY CULTURE

山作为此次爬山我们将要征服的对象。山很陡，而且石头很多，我们一行9人，男生帮女生，快的等慢的，上的时候几乎用爬的，下的时候整个坐滑梯，历经三个多小时终于征服了这座看似不高、实则蛮高的“凸”山。强调它的“凸”主要是因为旁边其他的山都是绿树参天，上山时大家都在说要是选个松树多的山估计会好爬很多呢，但是当我们真正爬上山顶的时候，才发现这座山其实“凸”的很有魅力。站在“凸”山顶，山下和远处的魅力风景尽收眼底，毫无遮拦，真可谓事实胜于雄辩。站在高处张开双臂肆意地享受那时山顶的阳光和微风，尽享古人所云一览众山小的豪情，心和思绪也飞到了九霄之外。下山已是下午8点多，返回营地，做饭的同志们还在努力当中，我们也迅速加入到了帮厨的行列中。不多久本次出游最后的晚餐就好了，大家饱餐了一顿，合影留念，清理完战场，带着两天以来的疲惫上车，打道回府。

快乐的时光总是过得飞快，坐在返程的车上，我们依旧伴着初升的太阳慢慢、慢慢地驶离了博乐市。此时的我才发现自己还没有仔细地看看这座疆西边的城市，印象中



上山前



征服的山



下山后

它没有大都市的喧闹嘈杂，灯红酒绿，四方四正的马路简单易走，层次不齐的楼房新旧不一，不繁华的街景，怡然自得的居民和商贩，感觉像极了电影或小说中主人公出走的画面。等我回过神来时，车子已经开出好远，大家可能真的很累，话明显没有来时多，我依旧看着窗外疾驰而至，又飞奔而去的麦田，还有极远处的蓝天白云，耳边还是回响着与来时一样各种调调的音乐，心却止不住的一遍遍回味这两天的美好与快乐。打开车窗，风偷偷进来吹乱我的头发，深呼吸，感受生命的律动。青春飞扬，一路有你，我亲爱的同事们，不管以后将会如何，让我们珍惜当下，相亲相爱。

结束语

想说的太多，写完了才发现文字有点七零八落，真心的希望阅读此文的你能够在文章的字里行间，感受到新疆办这个大家庭的温暖与和谐，让这份浓郁的快乐，放松你工作中紧绷的神经。

PS: 如有想进疆感受的同志们，新疆办举牌欢迎哈 ~~~



江景

到哪儿都想跑

文/徐一丁（绿盟科技 北京总部）

从菜鸟到高级菜鸟

当初加入咱公司时，希望能经受锻炼得到成长，意料之外的是除了工作资本外，长跑能力的增长也成了另一个最有益的收获。

那是 2006 年，还是新人的俺发现下班后经常有人结伴去跑步，咱属于有长跑基础的，时不时到公园跑一两公里，于是就想和大家互相激励，共同提高长跑水平，也有利于打成一片。

第一次参加公司的下班长跑，记得是和老沈、刘教练和 log 一起。本想有领导参加，可能就是慢慢跑了，谁知 1 公里后，他们仨加起速来，把俺甩没影了。我远远看着前面三个小黑点，心里念叨着你们应该照顾一下新同事啊，不能光顾着自己水平提高啊，要有团队精神啊什么的。后来觉着自己快吐血了，他们也好像没听到俺的心灵呼唤，我只好一个人慢慢折返，心想原来大伙的水平比预想的要高啊。



这就是我在公司最初的跑步经历，说实话有点丢份儿，但既然水平差，被虐也就在情理之中。现在咱已经成为正式的业余马拉松选手，参加了两次国际级别的马拉松大赛并顺利完成。您可能以为这又是一个屌丝逆袭的故事：徐同学在发现自己和小伙伴们的差距后，痛下决心，夜以继日地勤奋苦练，终成大器。

但可惜不是，两次马拉松都是刘教练找我对赌，看谁能突破以往成绩，输了的人就请吃饭。每次产生惰性的时候，想到要请人吃饭，就有点心疼，于是就出去跑步。

出差对跑步的困扰

对我来说，有一个重要问题需要解决，就是出差到外地怎么跑步？在北京总部时，昆玉河边、民族大学都可以跑，很方便。而我每月都有一两次甚至四五次的出差，如果光歇着，水平肯定没法提高，马拉松也就是混下来，就失去带动平时训练增强体魄的意义了。

但出差一般都是有任务的，通常时间比较紧，白天做完事，下班还可能要和分支同事讨论问题，再加上人生地不熟，也不知应该去哪跑，所以以前出差基本都不会跑步。

不过几年下来，还是摸索出了一套能执行的方法，于是在各地也就出现了我这个绿盟科技高级长跑菜鸟的跑步身影。

江景

下面就来记录我曾经洒过汗水的地方。江景以武汉（汉口）江滩为代表。汉口江滩位于长江武汉市区北岸，面积 160 万平方米，与沿江大道景观相邻，与龙王庙景点相连，与江汉路步行街相接，与黄鹤楼景区相望，与长江百舸争流相映，构成武汉市中心区独具魅力的景观中心。“两江四堤八林带，火树银花不夜天”，这是一位诗人对武汉江滩美景的赞颂。

汉口江滩从江边到马路窄则五、六十米，宽则上百米，绿化也非常到位，很好地隔开了高污染的马路，是跑步的最佳场所之一。我一般是从上页图左方的入口出发，沿江跑到二七长江大桥再折返回来。

还有长沙的湘江风光带，是类似的场所，也是非常不错的场地，只可惜湘江风光带的宽度不太够，马路离得有点近，尾气影响会大一些。

江景场所都是地形开阔，可以放眼远眺的，跑起来身心舒展，是我最中意的一类。同江景类似的是海边，我至今只跑过厦门东南部著名的沿海红色跑道，大约 10 公里长。



湖景

湖景

湖景首推杭州西湖。西湖不是国内惟一的湖景跑步 5A 级场所，但无疑是最有名的，我已经前后跑过四五次。

其中两次是环湖跑，从图中红色圈所示的环湖起点出发，那里是涌金门，水里有个大铜牛，沿着湖岸向北，上断桥，经白堤、苏堤、雷锋塔，一路回到涌金门，正好是 10 公里。

其余是专门沿着白堤、苏堤跑，从左图中 A 点出发，经 B 点到 C 点下苏堤后折返，再回到 A 时，也是将近 10 公里。这条路线相



湿地

对环湖路线的好处是远离马路，完全避开了尾气污染。

西湖路线的沿途全是风景名胜，断桥残雪、平湖秋月、苏堤春晓、花港观鱼、三潭印月、柳浪闻莺……随便拿出一个来就是如雷贯耳。看着熙熙攘攘的旅游团，看着这些特意来看景色的人们，不禁想到别人稀罕的美景，现在也只是我跑步的点缀，一种低调奢华有内涵的感觉油然而升。

类似的还有厦门的筓筓湖、广州的流花湖、南宁的南湖、邢台的达活泉等。湖景场所一般都是城市的著名旅游场所，景色好，空气好，场地开阔。

湿地

厦门的五缘湾湿地公园。五缘湾湿地公园地处厦门东北角，是一块不太为人所知但条件不错的跑步场地，我个人认为甚至超过了筓筓湖的环境。上页右图中绿框的部分就是五缘湾湿地，一圈大概 4 公里多，还可以向外跑到五缘大桥，即“A”字标识上面那里再绕回来，估计有 10 多公里。

湿地其实也类似湖景场地，水汽充分。如果天气凉爽，给人沁凉的感觉，如果天气较热，就会觉得蒸了，此时得注意及时补水。



园景

深圳的园博园给我很深的印象。深圳是个年轻而行色匆匆的城市，而园博园是闹中取静，让人慢下来的一个地方。园内有一塔、两馆、三桥、四湖、六园，园林作品中反映最多的是地方风情：上海的石库门、杭州的雷峰塔、广州的地方八景、河北的柏坡人家、厦门的琴岛、济南的趵突泉、南宁的壮乡歌圩、昆明的石林、惠州的新客家传说、郑州的武之魂等等。还有世界各地的园林风情也荟萃其中，尼泊尔花园、日本庭院、美国修斯顿星球花园、巴基斯坦亭阁、加拿大月亮花园、法国园、保加利亚园、印度花园、肯尼亚花园等等，风情各异。

在园博园跑步，初次去容易迷路，大大小小的岔道，分不清东西南北，但往往转过一个弯，又发现一个独立的美丽园景，欢喜之下也就不在乎多花些工夫了。而且跑得多了也就有经验了，看准了园中的至高点福塔的位置，分清南北园就能搞清方向。

同时，园博园依山而建，坡度起伏较大，是练习腿部力量的好场地。不过跑前要充分热身，避免受伤。

公园

各地公园的情况有较大差异，条件比较好的是香港迪士尼乐园。

去过的朋友都知道，迪士尼除了乐园本身外，周边的大片地块都进行了配套的园林景观和形象建设，使整个迪士尼园区形成了一个大型的童话世界，孩子们一到达迪士尼火车站，马上就会被童话气氛包围，兴奋不已。第一次去的时候我发现了这一点，今年第二次去香港，就带上了跑鞋。我的路线是从住的迪士尼好莱坞酒店后门出发，沿海边跑到迪士尼码头，再向公园入口跑，再折返回酒店。一圈大概3公里多点的样子，这是在迪士尼乐园的外面跑。我也尝试过围着乐园跑，一圈5公里多，都很不错。

好莱坞酒店后门出去，是一条不错的海边长道。平时人不多，白天小朋友们都去公园里玩了，晚上放完烟火都很黑了，也不会来。左边是草地树木，右边是蓝海卷云，还有带着海水咸味的空气。

在迪士尼码头转弯，就上了迪士尼园区的步道。其实这个酒店和公园之间的步道搞得很好，往来两地不用坐穿梭巴士，就这么慢慢溜达，让小孩认一认路边的迪士尼朋友，很好玩。

那天我7点起来，美景就是一个人独享了，这时步道中已经荡漾着迪士尼充满梦幻色彩的音乐了，不光小孩会兴奋，大人听了也会充满激情。我在这里都是不由自主地加快脚步，不管心率是否已经超过最大有氧值。全身大汗淋漓，肘弯处像下雨一样，把汗水洒到路上，很畅快。

其余的公园有成都的人民公园、邢台历史文化公园、福州的茶亭公园、郑州的人民公园等。公园相对来说人多密集，适合慢跑。

出差时的长跑心得

最好早上跑。出差中时间安排较随意，而且突发事件多，也还会接到各地同事的咨询电话，所以白天不太容易有时间跑步，但早上基本是可以自主的时间。好在自己一直有早起的习惯，通常是5点半起床，6点出门跑，7点半之前回来，冲个澡，下楼吃饭就可以去见客户了。而且在公园里跑时早上通常都是锻炼的人，也不多，白天旅游团来了人得多，可能就跑不起来了。

利用搜索引擎和地图。每到一个新城市前，我都在网上搜索一下当地有哪些推荐的跑步场所，离客户的所在地是否近，有没有合适的酒店等。如果不影响见客户，把酒店安排在跑步场所附近，出门马上就可以跑；如果根据需要必须要住在较远的地方，那就看看是否有合适的公交线路。我一般跑步时不太爱打出租车，一方面打车在各地都较困难，一方面是浑身是汗弄脏了座位也不好，干脆绿色出行，在公交上找个人少的地方站着。这也是为什么早上跑的原因，车上人少。

简单处理，说跑就跑。出差跑步不是个大事，装备也是很标准的鞋、衣裤、心率跑表等几件套，平时都在一个运动包里放着，要出差时拎上就走不用收拾。做好其他事情，按照计划站到起点就行了，没有什么特别需要准备的。正是由于把出差跑步不当事，才可能把这个事坚持下来。

注意安全。出门在外人地生疏，道路上司机的开车习惯、公共场所人们的活动习惯，都可能影响跑步的安全。跑步前、中、后都留点注意力给周围的环境，也避免在深夜出门或返回。

► 公司文化 COMPANY CULTURE

只有爱长跑的人才会爱上长跑

可能是出差较多的缘故，和很多人不一样，我不太专门去旅行。十一长假等宁愿在家宅着，安慰自己说一滴水里也包含全世界，何必一定要看大海呢？有小孩之后，也才根据小朋友增长见识的需要去旅游。

自从开始在不同城市跑步，我发现这也是旅行的一种好方式。用脚步丈量城市的道路，以旁观者的角度放松地看看那里的老人、孩子、美女和小伙子们；在不同的道路上与偶遇的跑者默默相伴一段路程，可能没有互致问候与道别，那份默契也让人乐在其中。原来我不是不喜欢旅行，而是没有发现适合自己的方式。

对我来说长跑带来的愉悦感还有：

- 马拉松到达终点时，都会高兴地想：啊，终于可以不跑了！
- 把汗水凝结成的盐粒从身上洗掉，一口气灌下半瓶冰镇啤酒，然后打开爱看的书。
- 重新穿上十八年前毕业时买的牛仔裤，很合身。裤腰是2尺3的。
- 人瘦了显得年轻点，也有精气神。
- 箭步如飞身轻如燕，有时心想，铁掌



水上飘的感觉也不过如此吧？

跑步小说家村上春树说过一段话，大意是有些人是天生就爱跑步的，有些人就对跑步怎么也喜欢不起来，对此我很赞同，人的秉性各异，爱好各自不同，这可能是天生就注定的。我写这个小文章的目的，就是想分享让跑步变得方便的一些感受，让那些“天生其实就爱跑步，但还没发现自己这个潜在特点”的朋友能更容易地开始跑步，沉浸到这个属于自己的海洋中去。



差旅安全知多少

文/唐伽佳（绿盟科技 北京总部）

作为一个职业经理人，出差旅行是在所难免的，当日夜兼程舟车劳顿时，差旅安全意识还应谨记在心。以下是我们为您准备的出差旅行安全意识小贴士。

► 公司文化 COMPANY CULTURE

出发前准备

- 请尽量考虑预定公司指定的酒店和公司推荐的交通方式。
- 行程尽可能保密。
- 请事先了解出差地的天气、民俗、疫情、地理环境等情况，因为健康和安全一样重要。
- 出差时请尽量保持低调，避免成为犯罪分子的作案对象。
- 若非必要，避免携带过多的现金和贵重物品。

乘车安全

- 乘坐预定的正规公司的交通车辆或城市公交车。
- 请不要站在近车门位置用手机聊天。
- 时刻注意您周围的一些可疑活动。
- 请尽量不要随着人流争抢座位，以防随身物品被窃。
- 请不要将贵重物品放置在行李架上（特别是手提电脑），并全程关注您的贵重物品。
- 当您乘坐出租车时，切记要保持车门上锁，把车窗摇起至顶点并把贵重物品放置在不容易被看见的地方。



- 周围发生任何事故，不要参与。
- 不要接受陌生人送上的饮料或食物。

自驾车安全

- 事先规划好您的行车路线，带好地图或导航仪。
- 熟悉驾驶车辆的性能，出发前做好检查和保养，携带一些应急维修的必要工具。
- 了解出差当地的交通规则并严格遵守。
- 开车请保持平和和稳定的心态，切忌与人争道抢行。
- 牢记公司和当地的应急联系电话。

- 不要搭载不熟悉的搭车者或物品。
- 开车过程中请锁闭车门并尽量关好车窗，以防突然的抢夺事件。
- 切记行李箱不是保险箱，车厢内显眼处不要放置贵重物品。绝对不要酒后驾车！

机场安全

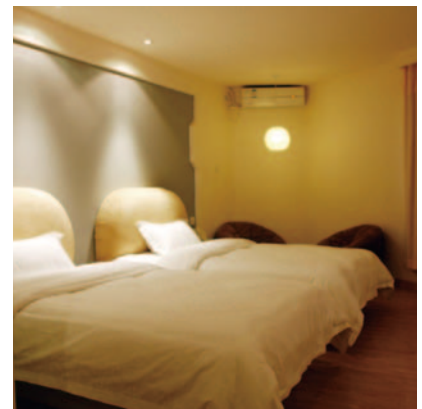
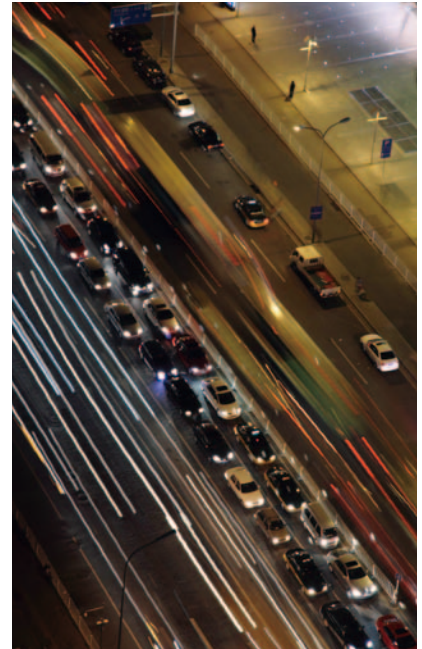
- 衣着要保持低调，不要明显显示出您是来自其他地方的。
- 在办理登机或离开手续时，请时刻关注和留意您所携带物品的去向。
- 请直接前往机场的安全区，例如候机区。
- 机场的失窃案件往往发生在一瞬间，经常发生在当您将物品放置在地面时、打电话时、使用 ATM 机时或在物品安全检查处时，所以请保持高度警惕。
- 了解机场的安全要求并遵照执行，不要携带违禁的物品。
- 绝对不要为他人看管、携带不明的行李物品。

酒店住宿安全

- 在酒店办理登记入住手续时，手提包必须放在自己的脚前。



- 留意楼梯及消防设备的位置，熟悉客房内的防火资料。
- 如未能确定对方的身份，不要让有关人员进房。接待来访人员尽量在大堂或公共场所，避免在客房内会客。
- 贵重物品例如手提电脑、现金、护照等，请尽量使用酒店的保险柜。
- 入睡前请确认房门已上好保险锁。
- 进餐请去正规餐饮店。



绿盟科技： 下一代威胁下的生存之道



日前，绿盟科技首席战略官赵粮博士在 2013 年高端 CIO 峰会“移动安全及网络威胁”分论坛中做了《下一代威胁下的生存之道》主题分享，并与来自银行、电力及运营商等领域的安全主管们进行了专题讨论。

赵博士在会上表示，如今对抗在升级，攻击者发生了显著变化，新的威胁不断涌现，原有安全产品也在逐渐钝化，且各角色技术与服务能力变化都可能改变网络安全的攻防态势，进而给被保护的 IT 系统带来新的安全威胁，这对信息安全提供商的技术与服务能力提出了新的挑战。为帮助 IT 客户从容应对未来的安全威胁，绿盟科技将基于安全研究的关联角色模型与推理分析模型，尽可能全面了解用户的安全新需求、攻击者的组织能力变化、IT 最新技术的应用发展趋势以及监管部门的合规性要求，明确当前安全产品及安全服务能力的不足及可能面临的新型威胁。

会上，赵博士还与众参会嘉宾分享了下一代安全的概念及绿盟科技基于新挑战的应对策略分析的研究成果。下一代安全是

指为应对因新的安全威胁与 IT 技术发展而造成的安全技术水平及安全服务能力严重不足的问题，所提出的新安全理念、技术、产品以及服务模式等对策的集合。而下一代安全应具有如下主要特性：面向攻防生态环境的协同能力；基于产品协同与智能分析的威胁感知；基于行为模型与安全信誉的异常检测；面向安全态势评估与安全资源管理的可视化；基于云计算环境的安全云（MSSaaS）；面向云计算环境的安全产品虚拟化；基于威胁感知、态势评估、快速响应及主动预防的安全状态持续改善“闭环”。

最后，赵博士特意提到，在做安全研究的时候应重视实现攻防研究和威胁响应能力、持续升级交付运营能力及产品设计开发实现能力的闭环。此次主题分享让大家对网络攻防环境的变化及新型威胁特征进行了了解，从而可以感知未来网络安全及信息安全领域发展趋势的脉搏，让我们明白在下一代的威胁下该如何生存，如何提早规划下一代安全架构。

绿盟科技NF获 “最具客户价值下一代防火墙产品奖”

9月12日，绿盟科技NF产品在参加“第五届中国行业信息化奖项评选活动暨2013中国行业信息化颁奖典礼”中，荣获“2013年度最具客户价值的下一代防火墙产品奖”。

近年来，随着应用的发展和Web 2.0的普及，网络安全的形势也变得越发严峻。传统防火墙在大量的应用流量和7层安全威胁面前开始显出疲态，无法做到严格的管控。为了应对新形势下的这些问题，下一代防火墙应运而生。其应用识别模块可以与防火墙处理流程紧密结合，为广大企业带来良好的应用管控效果，同时通过内置的一体化处理引擎可以对7层安全问题做到高效防护，从根源解决了UTM设备处理性能低下的问题，为大量企业的安全防护带来曙光。

在中国行业信息化发展迅速的今天，下一代防火墙的发展也受到了我国相关权威机构的高度关注。本次行业信息化奖项评选活动特别增加了最具客户价值的下一代防火墙产品奖项，用以表彰相关单位和产品。绿盟科技依靠其在防火墙、IPS、应用识别等多领域内的自研经验，通过长时间的代码和平

台重构，在2013年为行业提供了一款优秀的下一代防火墙产品——NF。其展现出的高性能、高稳定性等特点深得企业客户认可，体现出了下一代防火墙产品应有的价值，最终获得评委青睐，荣获最具客户价值的下一代防火墙产品殊荣。

绿盟科技发展13年间，为国内信息安全行业带来了众多优秀产品，而下一代防火墙将继续承担“巨人背后的安全专家”这样的历史使命，专攻术业，成就所托。绿盟科技的下一代防火墙产品自2013年4月底发布至今，已在全国30多个省份实现销售，覆盖政府、教育、运营商、金融等多个行业。

同时，其强大的边界防护能力也深得用户信任，为众多用户切实解决安全困扰。



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。

“美丽的互联时代给用户带来了前所未有的便利，
与之俱来的信息安全风险亦令人们防不胜防。”

周文宝

绿盟科技成都分公司 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

