



世界杯记忆

舌尖上的美味

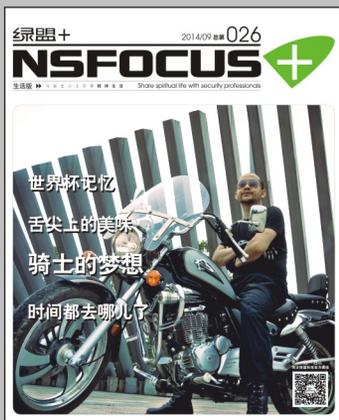
骑士的梦想

时间都去哪儿了



扫一扫
关注绿盟科技官方微信





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

2014/09 总第 026

绿盟+
NSFOCUS+

© 2014 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	世界杯记忆	刘佳等	2
	舌尖上的美味	宋卓凝等	20
时尚 FASHION	骑士的梦想	何恐	40
	移动互联网时代的我们何去何从	郝东林	45
视觉 VISION	大美青海, 拍照走起!	王俞人	49
感悟 EMOTION	浅谈个人事务管理	李国军	54
	幼儿绘画特点及家庭指导(1-4岁)	康向荣	57
	幸福都去哪了	李娟	60
	时间都去哪儿了	唐维	62
我图我秀 SHOW BAR	不织布小玩意儿	王欢等	63
i生活 i FUN	植物达人教你打造瓶中世界	尹朝霞	65
资讯 NEWS			68

世界杯记忆



回首这个夏天，在南半球巴西举办的第 20 届世界杯足球赛，再一次引发全世界球迷的狂欢。由于时差的原因，巴西世界杯的比赛时间均在凌晨和清晨，但这对球迷朋友们来说，毫不影响，仍然坚持熬夜看球。

而这份坚持得到了最丰厚的回报，每一个球迷都毫无疑问地体验了一次神奇而美妙的足球之旅。从揭幕战上的乌龙首球到半决赛的历史最悬殊比分再到欧洲球队首次在美洲大陆上高举大力神杯，这一届世界杯注定是一个创造历史、铭刻记忆的最佳舞台。

高举大力神杯的德国队再一次向世人证明了属于团队和意志的胜利，而那些倒在通往最高荣誉路上的球队也可以骄傲地昂着头颅离开，因为对于每一支球队、每一名球员来说，能够站在这个舞台上就代表着胜利和荣誉！

最重要的是，当克洛泽们带着属于自己的记录和冠军挥手告别时，J 罗们正带着青春的激情闯入球迷的视线，留给球迷对未来最深切的期盼！

每隔四年，就会有一场关于足球的盛宴，世界杯留下的不仅是经典的比赛瞬间，更多的是生活的改变、情感的起伏。足球是圆的，它们始终在滚滚向前，大家对于足球和世界杯的狂热，也永远不会消褪。

本期公司的两位小伙伴也写下了他们关于世界杯、关于足球的记忆。





大Party·大项目·大乐趣

——讲述足球盛宴背后的那些事儿

文/刘佳（绿盟科技 北京总部）

编者按：本文写于今年6月，本届世界杯开赛前，作者对各队进行了分析和预测，分享了足球的乐趣。现世界杯已落幕，让我们一起来检验一下他的分析和预测吧！

炎炎夏日，南半球火热般的桑巴地域，南美洲最大的国家之一，享有足球王国美誉的“巴西”，呈现给了全世界球迷一场空前盛大的“Party”。也许你还记得经典动画大片“RIO 大冒险”，不错！就是这里，就在这个夏天，就在这个炙热激情的土地，不管

你是不是球迷，一起加入这场盛大的世界杯“Party”中，享受那种奔放的体育激情，一起体验世界杯带来的乐趣吧！

对于是个绝对球迷的我来说，在世界杯开赛之前，希望能用一个球迷的绝对视角及真实感受带给大家一种关于足球以及足球文化的体验，无论你是不是球迷，希望你能看过此文后，感受到世界杯的乐趣以及足球的魅力。

谈到足球比赛，先从我自己接触足球的渊

源聊起，记得那还是上初中的时候。在那个时期，不知现在的70末80后的男同事们可否还记得，那时不是一帮看着《灌篮高手》疯狂热爱NBA球星的少年们，就是一大拨看着《足球小将》梦想着成为足球英雄，飞奔在一大片空地上，疯狂追着一个球跑着的秃头小子们，像前段时间热播过的《闺蜜》电视里的一段台词一样：“一个球被十几个人来回来去追着跑，傻透了”。这句话也只能是出自不了解足球乐趣的人才能讲的出来。

那时励志类的国产动画片太少，这两部经典国外动画片倒是激励了不少像我们一样热爱体育的少年们，痴迷地享受体育运动带来的乐趣。

那个年代北京市有一个“百队杯”足球赛，那时只要是符合条件的青少年都可以自由组队报名，并可以拥有自己独一无二的参赛队名。那时的参加规则是报名人员共计8人，每场比赛可上场5人；比赛场地长度为40米，宽度为20米；球门高度为2米，宽度为3米；全场比赛时间为20分钟，不设中场休息。就是这样一个民间组织的青少年足球赛，吸引着像我们这样的小足球迷们。比赛所使用的足球是标准5号球，颜色就是黑白的那种，没有现在足球的鲜亮耀眼。我记忆里参加比赛的小球员们，清一色都是回力牌或者长城牌的胶钉鞋，当时能穿这样的球鞋比赛已算是很幸福的一件事了。记得我们的参赛队名是“西望队”，意思也很单纯，就是希望能够胜利，另一个主要原因是当时我们这群小队员的家都在西直门附近，所以就吧“希望”改成“西望”了。我们的队一共参加了五届，虽然没有拿过大名次，最好

的成绩也就是小组胜四场，然后就被晋级赛无情的淘汰了。

不过足球比赛的乐趣也只有真正参加的队员们能够饱尝到。到了高中、大学乃至现在，也一直没有放弃对于足球的那份热爱。生在北京的我，必须是“国安”的球迷，不仅为的是那句“永远争第一”的口号，更重要的是享受那份追求胜利的比赛乐趣。当你跟着所支持的球队，从早期的先农坛体育场，再到现在的不败主场——工人体育场，亲身体验现场的比赛气氛，亲自感受“绿色狂飙”球迷带来的三分钟震撼开场，你的思想一定会被征服的连残渣都不剩，无条件地享受着足球带来的乐趣。

穿越了过去，咱们转至现在。32支队伍的分队厮杀，最终捧杯的只有一支队伍。哪支冠军队伍将是Who？你心中的冠军球队是哪支？你又属于哪支球队的支持者？……后面附上本届世界杯的球队分析，你可以有充分的理由做出风险评估后豪赌一把，最后看看自己的决策是否正确。当然赌的只是那份足球乐趣在这个世界杯大“Party”中的“保鲜期”。

为了更好地去享受世界杯的乐趣，有关于世界杯这个“大项目”的名词，咱们还是要事先了解了解的，具体词解如下：

- 冠军队的荣誉象征“大力神”杯。这个奖杯是自1928年FIFA（国际足联）为获胜者特制的奖品，是由巴黎著名首饰技师弗列尔铸造的。其模特是希腊传说中的胜利女神尼凯，她身着古罗马束腰长袍，双臂伸直，手中捧一只大杯。金杯高36.8厘米，重6.175



公斤，其中包括 4.97 公斤的 18K 黄金铸造。底座由两层孔雀石构成，珍贵无比。此杯为流动奖品，谁得了冠军，可把金杯保存 4 年，到下一届赛前交还给国际足联，以便颁发给新的世界冠军。在大力神杯的底座下面有容纳镌刻冠军队名字的铭牌。不论哪个队获得多少冠军，也不能永久占有此杯。

• **赛制。**世界杯赛程分为预选赛阶段和决赛阶段两个阶段。世界杯预选赛分为六大赛区进行，分别是欧洲、南美洲、亚洲、非洲、北美洲和大洋洲赛区，每个赛区需要按照本赛区的实际情况制订预选赛规则，而各个已报名参加世界杯的国际足联(FIFA)会员国(地区)代表队，则需要在所在赛区进行预选赛，争夺进入世界杯决赛阶段的 32 个名额。最终 32 支球队将会到主办国进行决赛阶段的比赛争夺冠军。决赛阶段 32 支球队通过抽签被分成 8 个小组，每个小组 4 支球队，进行分组积分赛，各个小组的前两名共十六支球队将获得出线资格，进入复赛；进入复赛后，十六支球队按照既定的规则确定赛程，不再抽签，然后进行单场淘汰赛，直至决出冠军。

• **奖金。**主要是奖励球队为比赛所付出的努力。本次巴西世界杯比赛总奖金高达 5.76 亿美元，冠军将获得 3500 万美元奖励。本届的总奖金数额比 2010 年的 4.2 亿美元高出

赛区	球队	参赛次数	最佳成绩	赛区	球队	参赛次数	最佳成绩
东道主	巴西	20	冠军	南美洲	阿根廷	16	冠军
亚洲区	日本	5	十六强		哥伦比亚	5	十六强
	韩国	9	第四名		智利	9	第三名
	伊朗	4	小组赛		厄瓜多尔	3	十六强
	澳大利亚	4	十六强		乌拉圭	12	冠军
欧洲区	意大利	18	冠军	中北美及加勒比海区	美国	10	第三名
	荷兰	10	亚军		哥斯达黎加	4	十六强
	德国	18	冠军		洪都拉斯	3	小组赛
	比利时	12	第四名		墨西哥	15	八强
	瑞士	10	八强	非洲区	尼日利亚	5	十六强
	英格兰	14	冠军		科特迪瓦	3	小组赛
	西班牙	14	冠军		喀麦隆	7	八强
	波黑	1	N/A		加纳	3	八强
	俄罗斯	10	第四名		阿尔及利亚	4	小组赛
	希腊	3	小组赛				
	克罗地亚	4	第三名				
	葡萄牙	6	第三名				
	法国	14	冠军				

37%，冠军奖金也增加了 500 万美元。奖金分配比例为世界杯亚军、季军和第四名将分别获得 2500 万美元、2200 万美元和 2000 万美元的奖金；四分之一决赛被淘汰的四支球队将获得 1400 万美元奖金，八分之一决赛被淘汰的八支球队将获得 900 万美元奖金，未能进入淘汰赛的 16 支球队也将有 800 万美元入账。

• **吉祥物**。做为赛事的吉祥象征，巴西世界杯象征吉祥物是犼猴，名字为“Fuleco”，“Fuleco”来自于葡萄牙语“Futebol”（足球）和“Ecologia”（生态）两个词语的组合。这只犼猴头部带有蓝色甲壳，背部和尾部亦为蓝色，脸部和四肢为黄色，身穿带有“巴西 2014”字样的白色 T 恤以及一条绿色短裤，让人联想到巴西国旗的颜色搭配。

下面到了本次世界杯的关键“干系人”出场的时间了，配上列表和简单队伍分析，让大家一起来熟悉一下参加决赛阶段的 32 支球队的风格特点，以及过往的球星，试看能否带给你一些曾经拥有过的思想共鸣。

A 组

- **巴西**：东道主，桑巴足球的推广者。



组别	种子队	第二档	第三档	第四档
A 组	巴西	喀麦隆	墨西哥	克罗地亚
B 组	西班牙	智利	澳大利亚	荷兰
C 组	哥伦比亚	科特迪瓦	日本	希腊
D 组	乌拉圭	英格兰	哥斯达黎加	意大利
E 组	瑞士	厄瓜多尔	洪都拉斯	法国
F 组	阿根廷	尼日利亚	伊朗	波黑
G 组	德国	加纳	美国	葡萄牙
H 组	比利时	阿尔及利亚	韩国	俄罗斯

因为夺冠次数较多，被大部分人所看好，A组出线不成问题。少了之前的大罗、小罗，这次真的能够证明冠军的价值么？不过队伍右上角的五颗星，可以证明一切。以往的球星：罗纳尔多(誉为外星人)、贝利(誉为球王)。

• **克罗地亚**：大家还记得 98 年获得第三名时，让全世界都为之一震的队伍么？那个红白格子衫，被一些人戏称为“床单”的军团，少了大明星的队伍，这次还能走多远？此队实力不容小视呢。以往的球星：达沃·苏克(曾效力皇马)、兹沃尼米尔·博班(曾效力 AC 米兰)。

• **喀麦隆**：非洲雄狮，不容小视的队伍，非洲杯冠军队。曾经击败过马拉多纳时期的阿根廷队，本次看看神奇的“米拉大叔”会不会重现。以往的球星：奥马姆·比耶克(誉为“米拉大叔”)、埃托奥(誉为“猎豹”)。

• **墨西哥**：国家盛产仙人掌，所以把队服的颜色也搞得像仙人掌一样。历史上第一个两次举办世界杯的国家。本次预选赛通过附加赛才进入决赛的队伍，能否走出小组赛，疑问很大。以往的球星：乌戈·桑切斯(皇马恐怖射手)、多斯桑托斯(曾效力巴萨)。

B 组

• **西班牙**：上届冠军队，打法华丽。目前排名世界第一，相信打入八强是不成问题的。以往的球星：劳尔(曾效力皇马)、托雷斯(曾效力马德里竞技)。

• **荷兰**：上届亚军队，世界上平均身高最高的国家队，也是被称为“无冕之王”。踢法赏心悦目，秉承着“全攻全守足球”方式踢球的队伍，相信打入八强是不成问题的。以往的球星：约翰·克鲁伊夫(誉为荷兰天皇)、丹尼斯·博格坎普(曾效力阿森纳)、范德萨(誉为“冷静猫”)、范佩西(誉为“罗宾侠”)。

• **智利**：一直都是在巴西队和阿根廷队阴影下游历的球队，要想从小组出线，还是需要努力努力再努力的。以往的球星：萨莫拉诺、萨拉斯曾经被称为“双萨组合”，阿图罗(曾效力尤文图斯)。

• **澳大利亚**：跟着咱们亚洲打预选赛，每次都能正常的进入决赛阶段。属于英式足球流派。在上届冠军和亚军的分组里，想要小组出线，希望太小。以往的球星：哈里·科威尔(曾效力利物浦)、蒂姆·卡希尔(曾效力埃弗顿)。

C 组

• **哥伦比亚**：曾经的美洲杯冠军队，目前由“老虎”法尔考带领球队。以往的球星：勒内·伊基塔(三大疯子守门员之一)、卡洛斯·巴尔德拉马(绰号为“小孩”)、法斯蒂诺·阿斯普里拉(AC 米兰 58 场不败的终结者)。

• **希腊**：2004 年的欧锦赛中作为一匹黑马，获得冠军，本组出线希望较大。以往的球星：乔治斯(曾效力国际米兰)。

• **科特迪瓦**：球衣颜色近似于荷兰队，曾经的非洲杯冠军，队伍现在人员年龄偏大，出线需要努力拼出。以往的球星：迪迪埃·德罗巴(外号魔兽)、亚亚·图雷(曾效力巴塞罗那)。

• **日本**：技术型球队，配合流畅。因为国家小，队内相对团结。四次的亚洲杯冠军，势力不容小视。以往的球星：中田英寿(曾效力罗马)、奥寺康彦(曾效力科隆)。

D 组

• **乌拉圭**：攻击线最为疯狂的球队，延续一贯粗野、简单的球风。延续着逢强示弱、遇弱逞威打法。第一届世界杯足球赛的冠军队伍。以往的球星：弗兰(曾效力马德里竞

技)、苏亚雷斯(曾效力利物浦)、冈波斯(曾效力北京国安)。

• **哥斯达黎加**: 神奇教练米卢蒂诺维奇曾调教过的球队, 之后四次进入决赛阶段。本组出线不大。以往的球星: 马丁内斯(曾效力布雷西亚)。

• **英格兰**: 传统的欧洲强队, 小组出线不是问题, 就看队伍的运气能不能撑过 16 强。以往的球星: 大卫·贝克汉姆(曾效力曼联)、鲁尼(曾效力曼联)。

• **意大利**: 2006 年捧起大力神杯的球队, 四届世界杯冠军, 本次的夺冠热门队伍之一。以往的球星: 罗伯特·巴乔(与马拉多纳相提并论)、保罗·马尔蒂尼(意大利的精神领袖)。

E 组

• **瑞士**: 不仅有国际著名银行和手表, 还是上届唯一一支击败过冠军西班牙队的球队, 也是本届世界杯的黑马之一。以往的球星: 斯福扎(曾效力国际米兰)、菲利佩·森德罗斯(曾效力皇马)。

• **法国**: 传统的种子球队之一, 欧洲冠军队, 打进 8 强不成问题。以往的球星: 德尚(战术大师)、齐内丁·亚兹德·齐达内(中

场指挥师)。

• **厄瓜多尔**: 基多高原上的一支国家队, 实力不错, 小组出线还需要努力。以往的球星: 瓦伦西亚(曾效力曼联)、阿尔伯托·斯宾塞(曾效力佩纳罗尔)。

• **洪都拉斯**: 秉承了中北美足球的风格, 稳守反击正是他们的致胜利器, 小组出线还需要努力。以往的球星: 卡洛斯·帕万(曾效力皇马)、拉米雷斯(曾效力上海申花)。

F 组

• **阿根廷**: 传统冠军球队, 攻击力非常强大, 整体配合流畅。进入 8 强应该不是问题。以往的球星: 梅西(效力巴塞罗那)、巴蒂斯图塔(战神)。

• **波黑**: 一支斯拉夫民族分裂出来的奇字兵团, 带有政治色彩较重的球队, 小组出线希望较小。以往的球星: 埃丁·哲科(曾效力曼联)、西莫维奇(效力贵州人和)。

• **伊朗**: 自打世界杯不带中国队玩之后, 这位西亚兄弟就成为亚洲送分童子的代名词了。传统亚洲的强队之一, 小组出线希望较小。以往的球星: 阿里·代伊(曾获亚洲足球先生)、迈赫迪·马达维基亚(曾效力德甲汉堡)。

• **尼日利亚**: 被誉为“非洲雄鹰”的队伍, 两届非洲国家杯冠军, 打入 16 强应该不成问题。以往的球星: 卡努(曾效力国际米兰)、雅博(曾效力埃弗顿队)。

G 组

• **德国**: 传统欧洲强队和冠军球队, 被誉为“德国战车”。凭借扎实的足球根基, 先进的技战术打法, 严明的战术纪律, 典型的攻势足球的代表, 打入 8 强应该不在话下。以往的球星: 弗朗茨·贝肯鲍尔(“足球皇帝”)洛塔尔·马特乌斯(曾经的球队灵魂)、奥利弗·卡恩(“狮王”)。

• **葡萄牙**: 欧洲劲旅, 是唯一获誉“欧洲巴西队”美称的球队, 打入 8 强应该不是大问题。以往的球星: 尤西比奥(“黑豹”)、鲁伊·科斯塔(曾效力 AC 米兰)、路易斯·菲戈(曾效力皇家马德里)。

• **加纳**: 4 届非洲国家杯的得主, 近期非洲足球的上升力量。小组出线的有力竞争对手, 黑马的代表。以往的球星: 阿贝迪·贝利(曾效力马赛)、迈克尔·埃辛(曾效力切尔西)。

• **美国**: 首届世界杯获得季军, 贝克汉

姆和亨利等巨星来到美国足球大联盟，更是把美国足球推到了一个新的高度，想要从这个死亡之组出现希望很小。以往的球星：格拉斯（曾效力洛杉矶银河）、兰登·多诺万（曾效力洛杉矶银河）。

H 组

• **比利时**：盛产巧克力的国度，本届被一致看好的黑马。队员年轻且均来自英超西甲的知名俱乐部的主力队员。小组出现机会较大。以往的球星：维琴佐·恩佐·希福（曾效力波尔多）、马克·威尔莫茨（曾效力麦哲伦）。

• **阿尔及利亚**：盛产石油的国度，队员均在欧洲俱乐部效力，小组出现最有力的竞争者。以往的球星：齐亚尼（曾效力马赛）、耶布达（曾效力本菲卡）。

• **俄罗斯**：意大利人卡佩罗调教的队伍，本届世界杯小组出现的有力竞争者。以往的球星：萨连科（曾经的世界杯最佳射手）。

• **韩国**：作风硬朗，全力意志坚韧，不到比赛结束决不放弃的队伍。相信在此小组中不只是来打酱油的队伍。以往的球星：车范根（德甲最有价值球员）、洪明甫（后防灵魂）。

咱们了解了参加“大项目”的“干系人”后，

肯定比较关心的就是他们之间的“沟通计划”是什么？以及这个“大项目”的“项目计划”和“里程碑”，当然这里所说的“里程碑”也就是每个小组中强强对抗的关键比赛，这将影响到“干系人”在“大项目”里的决策。具体的“项目计划”即赛程表，这里就不做陈述，大家可以随时在网络上获取到。

我是绝对的“德国战车”的忠实支持者，不仅喜欢这支球队的硬朗作风，严格的战术素养，与生俱来的钢铁般的意志，更重要的是队内的每个队员都是典型的欧洲型男（帅气有型）。他们不会依赖队内随手就是的巨星，而更多的是整体的团结配合，只有这样的队伍才配得上当之无愧的王者。这支队伍的队员所获的金球奖和金靴奖两大足坛顶级荣誉，无论获奖数量还是得奖人数都为世界足球历史之最！这就是我心目中的冠军球队。

“德国战车”如果想走到最后，那必定要踏过荆棘，其中最艰难的，也许是本届世界杯的夺冠大热“无冕之王”荷兰队。下面就在开赛前，以我的视角对于这两支夺冠热门队伍做





个简单分析。

球队整体实力

德国队：欧洲历史最悠久战绩最辉煌的球队之一，参加过世界杯赛事中共计三次夺得冠军、四次亚军、三次季军，七次闯入决赛；欧洲国家杯比赛中曾三次夺得冠军。2014年5月的FIFA国家队积分排名中列于世界第二的位置。曾在2010年南非世界杯1/4决赛中4:0横扫阿根廷。在半决赛中，在老道的西班牙斗牛士面前0:1小负，被挡在了决赛之外。整体实力评级★★★★★

荷兰队：被誉为欧洲最强足球队，参加过世界杯赛事中共计三次亚军，八次闯入决赛；欧洲国家杯比赛中曾获得冠军和亚军各一次。2014年5月的FIFA国家队积分排名中列于世界第十一的位置。曾在2010年南非世界杯1/4决赛中逆转取胜夺冠热门巴西队，胜利进军后面的决赛，决赛上经过加时赛0:1不敌欧洲杯冠军西班牙队，遗憾地与大力神杯失之交臂。

整体实力评级★★★★☆

球队打法

德国队：全队战术严谨，大开大合又不失精细的攻势球风，以整体配合为主，强调战术纪律，球队多以4-4-2或4-5-1阵型为主的快速、强悍、直接的整体压迫式打法。头球优势明显。打法评级★★★★★

荷兰队：以“全攻全守”球风而扬名世界足坛，强调整体攻防，除了门将外所有球员都可以随时参与进攻或防守，并且可以胜任场上所有位置。全队球员脚下细腻，打法赏心悦目。球队多以4-3-3或4-4-2阵型为主的打法。唯一使用三名前锋的队伍，被称为进球机器模式。打法评级★★★★★

球队教练

德国队：现任教练尤阿希姆·勒夫，德国本土教练，德国足球的革新派，以攻势足球风格技战术打法先进著称。2006年上任至今，执教并带领队伍参加84场国际比赛，胜58场，平13场，负13场。胜率为69%，2008年欧洲杯亚军，2010年世界杯季军。被媒体称为最时尚和绅士的国家队教

练。教练评级★★★★☆

荷兰队：现任教练路易斯·范加尔，荷兰本土教练，曾执教阿贾克斯、巴塞罗那、AZ 阿尔克马尔、拜仁慕尼黑、曼联。作为教练获得过欧洲冠军联赛冠军、欧洲联盟杯冠军、欧洲超级杯冠军、丰田杯冠军、德甲冠军、荷甲冠军。执教成绩：1 次欧洲杯冠军，1 次丰田杯冠军，2 次欧洲超级杯冠军，3 次荷兰超级杯冠军。教练评级★★★★☆

球队球员

德国队：前锋米洛斯拉夫·约瑟夫·克洛泽，绰号“神”新世纪德国国家队第二队长，世界杯金靴奖得主，曾获得新世纪欧洲第一前锋，作为一代老队员，成为球队前场的新支点，成为国家队的绝对进攻核心。中场巴斯蒂安·施魏因斯泰格，绰号“小猪”，现役德国足球运动员中技术最好的之一，善于带球变速奔跑中突然射门，德国队中最有天赋的攻击型年轻球员。后卫菲利普·拉姆，绰号“小松鼠”，世界上最出色的后卫之一，“德国战车”的新的队长。球员评级★★★★☆

荷兰队：前锋阿尔扬·罗本，拥有英超、西甲、德甲、荷甲四国联赛冠军，体能充沛，

连续冲刺能力极强，传球技术精湛，起动速度奇快。中场韦斯利·斯内德，被称为“中场发动机”，具有出色的控球技术，任意球更是他的绝招之一，获得过欧冠联赛最佳中场球员的荣誉称号，世界杯铜靴奖得主。后卫罗恩·弗拉尔，效力于英超的阿斯顿维拉，代表国家队出场 20 次，攻入 1 粒进球。球员评级★★★★☆

经过这样的分析，大家不难发现两队的实力还是旗鼓相当的，一个要看赛场上运气如何，另一个要看运用的足球智慧临场发挥如何。根据分组的情况，两支队伍小组顺利出线后，荷兰队或将会面对巴西队或是克罗地亚队的正面攻击，而德国队或将面对的是韩国队或是俄罗斯队的围堵。荷兰队想要进入 8 强、4 强的，前进的道路还是有一定困难的，不过德国队还是不能小视这支“无冕之王”的队伍，别忘记他们可是上届的亚军。本届世界杯我依旧看好这辆“德国战车”，向着胜利前进！

每届世界杯对于中国的球迷来说都是一种足球乐趣和身体意志的矛盾对抗，除了之前的韩日世界杯，大家可以顺利摆脱体能煎

熬，其他几乎都要熬夜看比赛，这好像也是记忆里大学时代的一个典型画面。提醒大家球虽好看，也要注意自己的身体，身体是革命的本钱。

看球的过程中总少不了一种喝的饮品，那就是唯一钟爱的啤酒。对于球迷来说，啤酒就是足球乐趣最快速有效的催化剂。个人比较喜欢的有两种，一种是那种欧式口味的，比如传统的嘉士伯冰醇、百威纯生、德国慕尼黑黑柏龙（高大尚）、德国爱士堡修士（高大尚）；另一种是京式口味的，比如“老北京”的最爱“普京”（普通燕京，不是俄罗斯的知名政治人物啦）瓶啤。看球过程中除了啤酒，还可以配置一些小吃，比如欧式风格啤酒 + 薯条 + 沙拉；中式风格啤酒 + “花毛”一体（煮花生和煮毛豆）或“一花”两吃（炸花生米和老醋花生米），这种牙齿咀嚼着的味道，通过啤酒的香气的支配使味蕾和足球乐趣汇聚融合，世界杯盛大的“Party”才够完美。

你还在犹豫什么？准备好你的球迷装备，一起加入世界杯盛大的“Party”里，感受那份足球乐趣带给你的奔放体育激情！Let's Go！（图片来源于网络）

你曾是少年

——盘点我心中世界杯的五个老男孩儿

文/谭冠群（绿盟科技 北京总部）



作为全球足球最最引人瞩目的饕餮盛宴，世界杯除了足球比赛本身以外还承载了太多的东西。对于球员们来说，每一届世界杯都注定将成就一批新兴的巨星，他们新的赛场上冉冉升起，光芒四射，掌控着新一代的速度和激情；同时，每一届世界杯也会宣告一批老将的悄然归隐，伤病、年龄、体能困扰着这些曾被无数球迷疯狂呐喊的、旗帜一般的人物。在本届世界杯之际，谨以这篇文章，向那些曾经在我们年少时打马而过的，带给我们无数迷恋、狂热、惊喜和感动的巨星们致敬。

“无解肥”——罗纳尔多

98年法国世界杯，当时我还在上小学，那年夏天的记忆是铺天盖地的足球明星卡。在那个夏天，黄上衣蓝短裤的光头九号成为了我印象最深刻的球员。

如果跨越时间和国界来组建一个史上最强的阵容，罗纳尔多绝对是我心中前锋的不二人选。他几乎是一个生来就把所有技能点加到了“前锋”上的天才：身体素质极好，爆发力极强，高速突破的他像一头势不可挡却又灵活异常的犀牛，在他的进球集锦中，你常会看到罗像一个加速下坡大雪球一样，呼啸着滚着一大堆人仰马翻的后卫和门将，将球以各种各样的姿态送入球门。难能可贵的是他在做出如此迅猛的加速和冲刺动作的同时，脚下还能够保证足够细腻的盘带和过人技巧，而不论身体被防守队员拉扯到多么纠结的姿态，他总能用最合适的部位将球精准地射入球网——轻巧的挑射和捅射、势大力沉的世界波、高速移动中的吊射、乱军中精准的死角推射、出其不意的头球以及各种落叶、各种勺子、各种钻裆……他无所不能且无所不精。

尽管98年世界杯罗纳尔多在赛前突然昏厥，蹊跷的决赛至今被世人怀疑为假球，但他依然是当届世界杯的最佳球员。02年世界杯，罗纳尔多的巅峰时期，那一年拥有大小罗、卡洛斯、里瓦尔多、卡福、卢西奥等人的桑巴军团毫无悬念地夺冠，五星巴西成为一代传奇，而他本人也拿下那年的金靴奖。06年世界杯大罗状态不佳，巴西队也意外未能进入四强，10年巴西主帅邓加也表示不会征兆已经饱受伤病困扰并且发福萌化的大肥罗参加世界杯，外星人的世界杯之旅



到此终结。但参加过4届世界杯，打入15粒进球，罗纳尔多依然是世界杯历史上的最佳射手。

罗纳尔多是巴西足球的旗帜，他身上继承了桑巴军团的灵动飘逸，也收纳了欧陆足球的刚猛热烈，他在球场上的每一个动作都浑然天成，他是一个真正为足球而生，并且因为踢球而快乐的人。马拉多纳曾在2000年罗受伤时如此评价到：“罗纳尔多受伤了，足球世界里失去了他的上帝。”内马尔也曾借用一句球迷的话评价罗纳尔多：“梅西和C罗是领航者，众人望其项背；齐达内是巅峰，孤零零的站在山顶看着他们；贝利是一只乌鸦鸟，飞在空中一览众山小；马拉多纳是神，在云端戏谑；罗纳尔多是外星人，地球在他脚下……”

错过他巅峰时期的球迷是遗憾的，而拥有他的时代，无疑是幸运而荣耀的。

悲情壮志——贝克汉姆

提到贝克汉姆你想到的第一个词是什么？帅？的确是，几乎拥有全世界最多的女球迷，贝克汉姆是集万千宠爱于一身。从当年英气逼人的红魔金发少年，到现在成熟稳重的好爸爸好丈夫，贝克汉姆始终引领了时尚界的风潮。但这里我们擦擦口水，还是说一说他作为一个伟大的足球运动员在世界杯上的那些事儿。

英格兰是一支总伴随着悲情浪漫主义色彩的球队，但却一度是我最喜欢的世界杯国家队。而作为英格兰队一路跌跌撞撞又饱受争议的传奇队长，小贝的职业生涯可谓充满坎坷。98年世界杯是一届英雄辈出的杯赛，大罗、齐祖等众多具有跨时代意义的巨星悉数登场，而这其中，初次登上世界杯赛场的小贝也是“一举成名”，在对阵哥伦比亚的比赛中，贝氏弧线惊艳问世，一举成名。但很快在之后那场已成经典的英阿大战中，年轻气盛的小贝被老辣的西蒙尼激怒而脚踢对手后被红牌罚下，间接导致了英格兰点球失利，止步八强。那时的小贝一度



成为国内公敌。

经过一段艰难岁月的磨练，成熟起来的小贝在02年世界杯带领兵强马壮的英格兰队一路杀入半决赛，但倒霉的碰到了当时人类无法阻挡的五星巴西，遗憾的止步四强。小贝在这届杯赛上的成熟、稳重、冷静给他的队长生涯带来了极高的评价，而小组赛点杀老冤家阿根廷，也宣告了贝克汉姆时代的真正到来——日趋稳定的右脚脚法，出色的中前场穿针引线能力，代表当时世界巅峰水平的圆月弯刀，这些都证明了时任英格兰主帅的埃里克松是正确的。“埃里克松很少笑，当你看到他笑的时候。危险已在你的背后，他谦逊的笑容背后是两把犀利的刀，一把是小贝的惊世右脚，另一把是阳光少年欧文的天才杀招。”这是02年世界杯赛后英格兰球迷的一句评论，我至今印象深刻。那一年的英格兰，如此炫目浪漫而又迷人优雅；那一年的欧文风驰电掣，一剑封喉；那一年的小贝在刀尖起舞，自信而从容。虽然带伤上阵，虽然最终漫天的英伦玫瑰凋零成了巴西人加冕的祭奠，悲情英雄终究没能逃脱命运，但我依然热爱英格兰，热爱小贝。

06年世界杯上的英格兰虽拥有史上最豪华的阵容，面对鲁尼、欧文等人的赛前伤病，兰帕德的状态低迷，小贝还是奋力带领三狮军团一举杀入八强。而四强面对葡萄牙的比赛，英格兰的悲情再次上演，小贝因伤未能打满全场，鲁尼的红牌，让人心碎的点球大战，罚到第五个球的时候我还坚信胜利属于英格兰。然而这一切仿佛是轮回和宿命，里卡多的神勇再次让英格兰倒在了四强门外。上帝这次没有给因伤下场的小贝踢飞点球的机会，只让他留给世界一个黯然掩面、壮志未酬的背影。赛后，贝克汉姆交出队长袖标，终于书写起来的一代传奇就此逐渐淡出球坛。背影，贝影，留给世界无尽感叹。

桑巴精灵——罗纳尔迪尼奥

原谅我五个人里就写了两位巴西人，还是同属于五星巴西三叉戟的两个人。因为如果说挑出一个我最喜欢的球员，那一定是小罗。他或许不是进球最多的，不是身体最强的，不是最快的不是最帅的，但他绝对是桑巴足球的灵动发挥到最极致的人，“跳着桑巴舞的精



灵”是对小罗最贴切的评价，而他那标志性的笑，也成为了快乐足球最经典的代言之一。

小罗出场的比赛，足球变得极具观赏性，从脚下功夫的细腻程度和整体技术的全面程度上，历史上恐怕再难有人出其右。标志性的牛尾巴、踩单车、挑球过人等盘带技巧为他赢得了“球场魔术师”、“足球精灵”等称号，足球在小罗的脚下，不，应该是身边，仿佛变成了《哈利波特》里的“金色飞贼”，神出鬼没，眼花缭乱，匪夷所思。防守他的球员往往是痛苦而迷茫的，他的“no look pass”可以在对手还没摸清传球意图之前送出精妙准确并且极具杀伤力的传球，一个眼神，一个后脚跟，往往就让世界顶级的后防线阵型在瞬间凌乱。

小罗全身上下任何一个不犯规的部位都可以将足球玩弄于股掌中，完美的颠球和停球技术往往在球场上可以轻易晃开对方的防守，



将花哨和实用完美结合的过人，精准的直塞和长传，驾轻就熟几乎所有的射门方式，当真是轻拢慢捻抹复挑，尽在谈笑间。除了细腻的盘带，小罗的定位球和跑动中远射也堪称一绝，飘忽的落叶球，诡异的世界波，还有总能莫名其妙就穿越人墙的地滚死角任意球。02年世界杯半决赛，断送英格兰的大刀正是小罗所挥舞的，伴随着各种假动作的长途奔袭撕开了英格兰五名防守队员，对里瓦尔多的进球起了决定性的铺垫，随后那记惊天世界波，完全不讲道理的死角，令一代传奇门将西曼深深的绝望。即便后面被红牌罚下，英格兰却再也无力回天。我是如此地热爱英格兰，可面对巴西这样的小罗，我也只能再次叹息英格兰的悲情命运。小贝哭吧，这样的小罗，不是罪。

除了精湛的球技，小罗脸上总挂着的微笑也是无数球迷喜爱他的的重要原因。不论在多么紧张比赛中，这样的小罗总能带给巴西全队轻松快乐的氛围，这样的情绪感染着队友和对手，感染着每一个热爱足球的人。10年小罗的状态低迷让邓加选择弃用这位天才球员，而赛后巴西队的失利也让国内球

迷痛骂邓加愚蠢，最主要的原因就是没有启用小罗。记得有媒体调侃小罗是长得最丑的几大球星之一，或许我们再也不会世界杯赛场上看到那个黝黑的小辫子杂耍般的表演，但这样一个快乐且出色的小罗，大概同时也是留给后世的绝美记忆。

法兰西之魂——齐达内

齐祖的世界杯生涯只有短短三届，98年，首次征战世界杯的齐达内在两场因红牌的禁赛后爆发于决赛，一左一右两个头球彻底摧毁了桑巴军团的斗志。前有齐达内，后有巴特兹，这两个光头男人的神勇，让法兰西在家门口捧起了大力神杯。赛后，凯旋门上投影了他的头像，无数巴黎球迷摇旗呐喊，迎接他们的王者归来，他们心目中的神。齐祖的传奇地位奠定于此。

02年世界杯，卫冕冠军给世界交出小组出局的答卷，这其中原因众说纷纭，但齐达内的受伤缺阵的确是不可否认的重要原因。“核心”两个字的意义，在齐祖缺阵的法兰西显得尤为突兀。齐达内是一台发动机，是一个指挥家，是一个诗人，有他在的法兰西中场不动如山，侵略如火，像一杯快意的



酒，酣畅淋漓。

君临天下，这就是齐祖的地位。02年法国队铩羽而归，很多人认为齐达内的时代已经过去了，但四年后，齐祖率队重回世界杯赛场。06年的世界杯有太多悲情的英雄，梦游的小罗在场上彷徨，受伤的小贝在场下哭泣，命途多舛的劳尔在替补席上扼腕叹息，而那个夏天站出来的是这个34岁的老男人，全世界都在猜齐祖的告别演出会发生在何处，可谁也未曾想他会带领法兰西高歌猛进，

3:1力克西班牙，在劳尔生日当天将斗牛士送回家，1/4 决赛助攻犀利绝杀巴西，半决赛再次上演欧洲杯一幕，点杀菲戈领衔的葡萄牙，他的表现再次征服世界。06 年的决赛注定是一场载入史册的经典战役，著名的勺子点球打破了门神布冯把守的意大利大门，然而却因众所周知的头顶马特拉齐事件在最后一场世界杯告别赛上被红牌罚下，当时被摄像机记录下的齐祖与近在咫尺的大力神杯擦肩而过的画面，成了他留给世界杯历史的最后记忆，那一幕太过经典悲壮，也太让人为之动容。他是法兰西的魂，魂没了，纵使拥有维埃拉、特雷泽盖、图拉姆一众好手的“高卢雄鸡”还是倒在了蓝色军团脚下。

一代巨星就这样告别世界杯赛场，马特拉齐到底说了什么到现在还是个谜，不过也不重要了，因为齐达内的儒雅谦逊，全世界都相信只有极端恶毒的言语才会让这样一个绅士不冷静。随着齐达内的离开，世界上少了一位足球界的艺术大师，我们希望他的细腻，他的从容，他的冷静，他的低调，他的优雅，他的马赛回旋和天外飞仙都将被更多的球员所传承，因为这都是塑造一个伟大的球员，甚至一个伟大的人所需要的不可或缺的品质。

怒吼天尊——卡恩

踢过球，尤其是当过后卫的人都知道，一个业余的门将和一个高水准的门将站在你身后时心里的体验有多么大的差别。作为一支球队最后的防线，作为全队的底线，作为全队唯一一个可以用手的队员，作为点球大战的唯一防守队员，门将，对于一个球队的防守和全体球员的心理有着至关重要的影响。

把卡恩放在这里，并不是因为他像齐达内一般完美，相反他脾



气暴躁，经常不按套路出牌，也有过很多失误，甚至小孩子气。他甚至也不算是世界上最优秀的门将，与布冯、范德萨、圣卡西、甚至莱曼和诺伊尔等人比起来，他都有不足的地方，但这些都妨碍我对他的喜爱，也不妨碍他的确属于德国国家队历史上最伟大的门



将之一。

狮王是一个蛮淘气的人，他的扑救暴力、迅猛、激情、充满想法和创意，他意志坚强，身体强壮，标志性的大吼常常充斥着德意志的后防线，而这一声声呐喊也为德国战车在紧张的比赛不断注入新的力量。作为一个世界级的门将，卡恩对门前的动向判断极为准确，对于单刀球的拦截干净利落，对于射门冷静沉着，出击迅猛果敢，既可以在球门线上凭一己之力上蹿下跳化解对方的二次进攻，也可以果断冲出近四十米一脚正面铲飞来势汹汹的前锋。他甚至在联赛中跑出去主罚点球并且罚丢，惹得贝肯鲍尔大为不满。他就是这样一个人，率真，顽皮，但绝对不可替代。

纵观卡恩的世界杯经历，参加过四届，却只以主力身份出征过一次。但就是 02 年的世界杯，

一举奠定了卡恩在足球历史上的地位。当时的德国队实力平平，小组赛几乎场场是靠卡恩救命，一路杀入决赛的德国战车 6 战只丢 1 球，那届世界杯的狮王是德意志的坚强领袖。

06 年，卡恩主力门将的地位被莱曼取代，他仍然选择随队征战世界杯。他就是这样一个极具领袖气质和国家使命的球员，在卡恩的心中国家荣誉高于一切个人功名。所有人都记得，在与阿根廷的点球大战之前，卡恩放下个人恩怨递给莱曼的小纸条，这一个动人的瞬间，为狮王的告别点缀了些许温柔和宽容。08 年卡恩宣布退役，一代传奇门将在世界杯上的征途虽然悲情，但我们会永远记得那一次次奋不顾身，那一次次呐喊，那一头金发和队长袖标，那标志性的坚毅面容，将永远刻在德意志的足球历史上，鼓舞着德国战车继续前行。

岁月无情，再好的战士也敌不过时光。他们走下了绿茵场，不再为大力神杯而奋斗奔跑，但世界杯的赛场上却永远流传着他们的伟大精神，我们看到了如日中天的梅西、C 罗、内马尔、厄齐尔等人正在开创新的时代。（图片来源于网络）

舌尖上的美味

伴随着《舌尖上的中国 2》的播出，我们再一次感受了中华美食与传统文化的博大精深。

本期分支的同事们纷纷向小编投来稿件，讲述着当地的美食以及传统的饮食文化。



新疆味道

文/宋卓凝（绿盟科技 乌鲁木齐办事处）

前几日接到邀约说是需要关于“新疆美食”的短文一篇，不禁内心一震，以为小女子爱吃、好吃的特点都传至千里之外，仔细了解过后知道原来是为生活刊选题助力，作为吃货一枚的我当然义不容辞。

我国幅员辽阔，人口众多，由于各地自然条件、经济文化发展水平和人们生活习惯的不同，因而在食品的选料、制法及口味上，也就逐渐形成了不同的地方特色和风味，这就是所谓的一方水土养一方人。

提起西域边疆人们总会联想到广漠、戈壁、风沙、飞雪等独特的自然风光，在这样地域广阔的土地上衍生出了带有浓郁民族特色和乡土气息的新疆饮食文化。由于昼夜温差巨大，我想古人是为了防寒保暖所以主要



以食肉为主，2000年前从汉朝嫁到乌孙国（今伊犁一带）的乌孙公主在一首诗中写道：“以肉为食兮酪为浆。”与时俱进的今天，虽然首府各色美食应有尽有，但饥肠辘辘的时候觉得最足以果腹的还是最传统的那几样，今天且听我为各位慢慢道来。

烤全羊

烤全羊是新疆的一大名饕，其风味可以同北京烤鸭媲美，维吾尔语叫“吐努尔喀瓦甫”。烤全羊选肉时特别强调选择生长在南疆较干旱地区的绵羯羊，而且最好是在两岁以内的肥羊。

宰杀剥皮，去头、蹄、内脏，用一头穿有大铁钉的木棍，将羊从头至尾穿上，羊脖子卡在铁钉上。再用蛋黄、盐水、姜黄、孜然粉、胡椒粉、上白面粉等调成糊。全羊抹上调好的糊汁，头部朝下放入炽热的馕坑中。盖严坑口，用湿布密封，焖烤一小时左右，揭盖观察，木棍靠肉处呈白色，全羊成金黄色，取出即成，羊烤好后，放在餐车上，系上红色头结，嘴里含上芹菜或香菜，造型犹如一只活羊卧着吃草。

以前最传统的吃法可以自己动手用英吉

沙小刀削下来吃，现在都是请服务员切好后送上来吃。它是维吾尔族人民膳食的一种传统地方风味肉制品，一道最富有民族特色的大菜，是该民族千百年来游牧生活中形成的传统佳肴，是新疆少数民族招待外宾和贵客的传统名肴，旧社会能吃到它可还是身份的象征呢！

烤羊肉串

烤羊肉串是我的最爱之一，说到新疆羊肉串那可足以让当地人馋涎欲滴，如果你是外地人，



到了烤肉摊肯定是眼花缭乱，其实“烤羊肉串”是一个统称，每个羊肉摊都还会有很多其他烤串，没有烤不了的，只有你想不到的！例如“烤羊肝”“烤羊心”“烤腰子”“烤板筋”“烤加工馕”等等，当然还有现在进化出来的各式烤蔬菜、烤馍馍，传统的羊肉摊是一个铁制烤肉槽对面摆着一个细长条的凳子，食客们并排坐在凳子上，远远闻着对面扑鼻而来的香气定会瞬间让你饥肠辘辘，只要路过烤肉摊都会听到老板热情吆喝好似有着“吃葡萄不吐葡萄皮”的功力，一口气说出所有烤制内容。

羊肉串可谓是见证了你的成长，从连椅子都坐不上去的小时候到现在再过几年都该有孩子了，从3串、5串也发展到一次能吃10串，价格也从5毛钱一路升到了现在6块、8块；羊肉串像是新疆的代名词似地现在驰名中外，做法看似差不多大同小异，都是把羊肉、羊油肥瘦搭配的穿在签子上撒上孜然、辣子、盐，外焦里嫩，肥而不腻，回味无穷的味道。但最经典的还是“红柳穿羊肉”，奇怪的不在红柳，红柳也就是红柳枝而已，而在于上面穿的任何一块肉都可堵住你的嘴，

想象一下吧，亲们！我猜你肯定处于嘴里回转不开的状态！

大盘鸡

说起大盘鸡这可是曾经让身在他乡上学想念到夜不能寐程度的“心头好”，话说现在大盘鸡在全国很多地方都可以见到，但是很多东西离开了原本所在地以后都会演变的面目全非，我的很多朋友、同事，来过新疆之后也才知道“大盘鸡”真正味道之所在。



小时候最爱吃家里做的大盘鸡，虽然对儿时的我来说奇辣无比，在白水里涮涮才能入口，辣的鼻涕眼泪一起流还得带着“吸溜吸溜”的声响依然不能阻挡其诱惑。

大盘鸡主要以鸡块和土豆块，配皮带面烹饪而成，首先选用土鸡，在烧开了的糖汁中搅拌均匀，上好糖色的鸡块已经是色泽红润，加上没有被浸水去掉淀粉的土豆块，烧出来的汤汁十足浓郁，配着红椒和青椒，整盘看起来像一幅绚丽的风景画，新疆传统的吃法会在盘中食物吃过半加入白皮面，也称为“皮带面”，因为其较宽且面薄状似皮带而得名，有爽滑麻辣的鸡肉和软糯甜润的土豆，辣中有香，粗中带细，并且家人聚在一起围着个大盘子吃起来热闹无比。

椒麻鸡

椒麻鸡是新疆禽类中第二大名菜，名次仅次于大盘鸡，乍一看和广东的白切鸡、四川的白斩鸡差不多，但实则截然不同。白切鸡是切好了之后，整齐地码在盘里，再配上与人数相同的小油碟，蘸着吃；白斩鸡，是把作料与鸡放在一起，加以调拌，然后才上得桌来。



广东人是清淡有加，主要追求鸡本身的鲜味，而四川的麻辣咸味就比较重，作料的味道远远超过了鸡的鲜味。我们新疆是个大口吃肉大口喝酒的地方，性格的豪爽也直接融入到了饮食中去，不用精致装盘无需斯文蘸料，椒麻鸡是不用刀的，直接上手，三下五去二，肢解成块，加入洋葱青椒等配菜，再拌独特汤汁，装盘即成。椒麻鸡的最大特点就是“辣的过瘾，麻得叫绝！”，像我这种重口味的人喜欢加麻加辣，吃过之后可谓是“小风嘴边刮”。

米肠子和面肺子

新疆是个少数民族聚居地，不但对吃羊肉很在行，而且对吃羊杂碎（下水）也十分讲究，还专门有一道菜就叫“羊杂”，是由羊的头、蹄、血、肝、心、肠、肚等混合烩制而成，对于我这种不爱食用动物内脏的人来说，羊杂实在太重口，我更偏向于打了内脏擦边球的“米

肠子”和“面肺子”。

米肠子，将羊肝、羊心、羊肠油切碎，加胡椒粉、孜然粉、精盐与洗净的大米搅拌，灌入洗净的羊小肠内，放水中煮，待快熟时用细的铁丝将小肠内的空气排出即可。

面肺子，顾名思义就是将洗出来的面糊灌入羊肺中，也是用绳子扎好放入水中煮熟即可。将煮好的米肠、面肺子切成小块伴着调料就可以直接食用了，我更喜欢自己家人买回来现成的米肠子和面肺子炒着吃更入味，个人认为属于内脏中的“小清新”。

奶疙瘩

奶疙瘩是个充满儿时记忆的东西，现在已经不多见了，小时候随处可见的维吾尔族大叔提着个大篮子里面都是一个个白色的“奶黄金”，奶疙瘩是将发酵后的牛奶或者羊奶放入锅中熬至水分蒸发掉，

奶液凝固冷却之后放入模具或者随手按压出各种形状晾干即成。

传统的奶疙瘩都是咸酸味道的，而且很硬，小时候装在口袋里一个可以啃上一个月。现在传统的奶疙瘩已经不多见了，取而代之的是多种口味的软硬适中的乳酪，据说它曾经是成吉思汗的行军干粮，这一点我不知真假，但的确是小时候最耐吃的零食。

“夺命大乌苏”和卡瓦斯

说了那么多美食，现在说说美食的最佳伴侣吧！乌苏啤酒是新疆乌苏县的特产啤酒，它因比别家略大一号的身形、略高一点的度数而被所有江湖人称“夺命大乌苏”，它以物美价廉的亲民姿态和劲压群雄的实力而被广泛运用于新疆各个烧烤店和路边摊，每当夜幕降临觥筹交错之间总能见到它的身影，使无数英雄尽折腰。

卡瓦斯，是针对不饮酒的广大同胞们代酒祝兴的最佳产品，算是新疆本土的“土制啤酒”，其用多重谷物、蜂蜜等发酵而成，颜色与啤酒相似但更为浓郁，甜润可口是夏季消暑之佳品。

新疆的美食总结来看都是以肉为主，豪

放又不失聪慧的新疆人制作出的美食也透着一股浓浓的新疆“儿子娃娃”的劲，朴实无华但却实实在在。

这篇东西让人写着写着就饿了，着实让我的减肥大计付之东流啊，今儿还是烤肉走起吧！



来长沙，岂能只吃臭豆腐？

文/蒋惠羽(绿盟科技 长沙办事处)



长沙的臭豆腐，“臭名远扬”，全国各地几乎都有小车推着卖，但只有长沙的“黑色经典”最为正宗，平均一天卖出16000多块。如果你第一次来长沙，一定要去尝一尝，我敢说即使是让你排队久等，但是能边走边吃着那外焦内嫩、香脆扑鼻的臭豆腐，欣赏着美女，你肯定会觉得超级赞，吃完还会后悔怎么不多买一份！

不吃臭豆腐，不算来过长沙，但只吃过臭豆腐，你的舌头就满足了吗？NO，长沙可是吃货的天堂啊！当然要去尝一尝地道的湘菜了，湘菜作为中国八大菜系之一，以香辣出名，湖南人辣不怕，重口味，辣椒性格豆腐心肠，你要是怕辣的话，就不要来吃湘菜了，可以去火宫殿吃糖油粑粑，勇敢不怕辣的吃货们走起！

郴州烧鸡公

公鸡常见，但8斤以上重的鸡恐怕不常有；吃过鸡爪，但很少见过比小孩子手掌还大的鸡爪。能把公鸡做成地方一绝的，也只有湖南郴州才能做到，长沙汇集湖南各地美食，当然少不了这郴州烧鸡公，日益森烧鸡公店就有这一道湘南地方特色名吃。

制作烧鸡公，首先把土公鸡宰杀后切

块，然后入锅辅以调味品炒香，再入压力锅烹制，最后换锅加入火锅汤汁上桌，此时鸡肉已经熟透，再在火锅汤内加入油酥黄豆，待鸡肉吃完后可加烫面条、莴笋、豆皮什么的，此菜滋阴补阳，麻辣味鲜，今年夏天看世界杯，吃烧鸡，再配上冰啤酒，那叫一个过瘾。

毛式红烧肉

“吃一顿红烧肉就是打了一次大胜仗”，这句话可出自咱们的伟大领袖毛主席，总是怕胖，不敢吃肥肉的美眉，可要拿起筷子尝一尝，体会一下咱们毛主席当年打完胜仗的那种甜头。

毛氏红烧肉，湖南的招牌菜，由于咱们年老的毛主席只能吃酥烂的食物，湘菜大师石荫祥先生便在传统的红烧肉基础上进行了改良，烹煮的时间更长，出锅的“毛氏红烧肉”色泽金黄，入口即化，味道甜而不腻，堪称中华美食中的一道经典名菜。

永州血鸭

永州之野产异蛇，如果柳宗元被贬永州之时，能尝到这永州血鸭，说不定就不是“永



州八记”而是“九记”了，只不过当时咱们还没有血鸭这道菜，永州血鸭诞生于太平天国起义时期，和太平天国有着不解之缘。

在鸭肉翻炒即将出锅时，将预留的鸭血倒入锅中，边倒边炒，把鸭血炒熟，鸭血熟后是黑紫色，也有酱红色，故名血鸭。这道菜色泽红润，鸭肉焦脆爽口，香辣酸咸兼备。

剁椒鱼头

湘水之滨的湖南人普遍爱吃“水货”，比如唆螺啦、口味虾啦、口味蟹啦，通通都是香辣口味，好口味，不过今天小妮子要带你品尝一股更为文雅的辣味，那就是剁椒鱼头，它可是众多“水货”家族中的经典名菜，有“鸿运当头”之寓意。

选用的鱼头多为草鱼或者花鲢、白鲢，主要是因为这些品种鱼头个儿大，肉嫩。将鱼头平铺在一个大盘子里，上面撒满了剁辣椒，剁辣椒的“咸”“辣”渗入到鱼肉之中，肉质细嫩，肥而不腻，咸鲜微辣，开胃增进食欲，特别是鱼眼睛旁边的肉和鱼脑髓，嫩而滑，会吃鱼的朋友们肯定老早就先下手为强了。远方的贵客，你此时是不是已经流口

水了呢?

猪血丸子

猪血丸子，又称血粑豆腐，是湖南邵阳地区的传统家常菜。如果是外贸协会的童鞋，初次见到它的人，估计会被它吓到，毕竟黑乎乎，圆滚滚的，没有一点卖相，很难和美味挂钩，但是这道家常菜，如今却走出了大山，逐渐被城市熟知并接纳。

猪血丸子始于清朝康熙年间，历史悠久，主要由豆腐、猪肉和猪血制成，将新鲜的豆腐用纱布滤干，再碾碎，拌入适当的猪血、肉末、辣椒粉以及各种调味品，拌匀之后，揉成馒头大小的丸子，晒干或者熏干，带有一股浓郁的腊香味。熏干后的猪血丸子可以立即食用，也可以储藏大半年，不会变质，好让人们度过漫长的冬天。现在想想，邵阳人真是聪明，能够用如此简单经济的方法，将豆腐炮制出腊肉的味道，满足自己的口腹之欲。现在最家常的做法就是将猪血丸子切片，然后与腊肉或者别的菜一起炒着吃，里面加大大蒜，吃起来那叫一个香啊!



新化三合汤

李娜法网夺冠的时候，她的母亲在全国电视观众面前，用三合汤犒劳自己的女儿，使得新化三合汤声名远扬。关于三合汤的故事也有很多，曾国藩还赐其“霸王汤”的美誉，因为战士食用此汤之后，士气大增，所向披靡。

正宗的三合汤，制作过程尤为挑剔，必须要选用母黄牛的血、公黄牛肉、母黄牛的肚、资江的井水，汤中加入干红的小米辣、八角、桂皮、茴香等调味品，再浇上新化特产的山胡椒油，汤汁的味道完全渗入到牛肉中，吃得习惯的人会觉得麻、辣、鲜、香、脆的感觉到了极致，吃不惯的人也就觉得味道迥异，这最主要的原因就是山胡椒油，再撒上蒜末和香葱，红中带绿，色泽鲜艳，让你跃跃欲试。

湘菜已经有 2000 多年历史了，我怎能一时说完，说得完你又岂能一时吃得完? 来湖南，就是要让你吃了流泪，吃了想念，吃了还想再来!





饕餮榕城

文/张乐（绿盟科技 福州办事处）

今受友人所托聊聊这榕城美食，然久不练笔，胸藏千万言，却难沾笔墨；故语不尽意，难孚众望，还望读者见谅。

此处插一笔，叙叙榕城之名。溯源历史，夏商周至隋，福州名称不定，至唐开元十三年（725年）设福州都督府，“福州”之名始成。那又为何称呼为“榕城”？原来在北宋时期，福州已植榕成风。书中所载“满城绿荫，暑不张盖”的景观真实反映了宋时福州街貌，由此便有了“榕城”的美称。时至今日，看福州大街小巷，依然处处榕荫繁盛。

作为一个外乡人，在榕城生活已近五年，作为一个吃货，自然是不会放过那让人食指大动的福州美食。谈及闽菜，闻名天下，而福州菜则是闽菜系的代表。福州地处东南沿海，境内多山，故福州菜多以山珍海味为食材，享有“福州菜飘香四海，食文化千古流传”之美誉。

福州美食精髓在于“汤”，无汤不成席，福州人喜欢喝汤，也善于调汤。初次来福州，朋友请吃饭，三汤一菜，菜未上，喝汤却喝饱了。福州特有的依山畔海的地理环境使得

福州汤的种类很多，有清汤、也有浓汤，山珍海鲜、飞禽走兽都可以作为汤的主料；而辅料则十分丰富，如酒糟、桔汁、沙茶酱、虾油、香菇、冬笋、鱿鱼、干贝、竹蛭、茉莉花、乌龙茶乃至中草药等都可以当做辅料，予人以“百汤百味”之感。

清汤者如海鲜汤，务求原汁原味，看似清澈透明，实则鲜甜爽口。

首先说说这鸡汤氽海鲜，在闽菜系中地位极高，郁达夫曾在《饮食男女在福州》中评价此菜是色、香、味、形俱佳的神品。这

里的“鸡汤”并非单纯的“鸡”汤，而是以老母鸡、猪里脊、牛肉三种材料熬制而成，过滤后的“鸡汤”清澈见底，而后余入福州长乐章港产出的海蚌蚌尖，蚌肉脆而甜嫩，“鸡汤”鲜而溢香，趁热喝下，犹如一股清泉暖流，令人心悦神怡，回味无穷。

也有往鸡汤里加些红枣当归、枸杞或青草药的药膳做法，风味独特，既能养生又不失口感，极具营养价值。

还有各种各样的鱼汤，色如奶乳，尝之如甘露润喉，回味无穷。所谓千滚豆腐万滚

鱼，鱼汤若要做成乳白色，须先煎，加入姜片后，用大火熬，千翻万滚之后，鱼中蛋白溶于汤中，即成乳白色，此时形、色、味俱佳。

浓汤者如大杂烩，又叫大团圆，汤中辅料多达几十种，不仅醇浓鲜香，味美好吃，还含有十全十美的寓意，这也体现了福州人的饮食文化。其中，“佛跳墙”便是汤中经典之作。相传在清光绪年间，一官员宴请同僚，其内眷亲自下厨，用绍兴酒坛装鸡、鸭、羊肉、猪肚、鸽蛋及海产品等10多种原、辅料，煨制而成，开宴时，同僚极力称

赞，取名“福寿全”。后衙厨郑春发学得此菜，开设聚春园，以此菜招待文人墨客，上桌以后，荤香四溢，一秀才诗兴大发，随后吟诵“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”，自此“佛跳墙”闻名天下。经过几代改良，“佛跳墙”食材不断变化，主料和辅料加起来多达几十种，天上飞的，地上跑的，海里游的均囊括其中，正所谓龙肝凤髓千般美，杂烩尽在一瓮中。现今，若要品尝到最为正宗的“佛跳墙”，聚春园乃是不二选择，当然价格也不匪。

说完福州的汤，我们再讲福州菜。福州





菜总体以清淡为主，辅以酸甜调味，主要根据食材决定口味。

其中，海鲜类食材多以清蒸为主，海鲜产品，肉质鲜嫩，因此烹饪过程中，务求保持原汁原味，故其做法十分简单，主料入盘，撒上姜丝或大葱丝，再浇上现成的蒸鱼油，大火蒸上 5-10 分钟即可。



其代表作如清蒸半边鱼，该类鱼肉质鲜美，口感极佳，一般酒楼都会做此道菜，绝对值得品尝。

而禽肉类食材代表作为荔枝肉，荔枝肉是福州传统名菜，有两三百年历史，因其做出来以后色、形、味皆似荔枝而得名。其食材采用猪瘦肉，辅料为马蹄、番茄酱等，一荤一素，具备盘中，吃起来甜而不腻，价格便宜，是一款不可多得的好菜。

谈饮食，自然少不了小吃。福州小吃甚多，典型的有五碗代表：太极芋泥、锅边糊、肉丸、鱼丸、扁肉燕。

此五样，遍布榕城街头巷尾，上至酒楼下至街边排档，每一道都有一个可娓娓道来的故事。这里挑一个有意思的讲：太极芋泥的出名来自一段趣闻：清道光年间，林则徐赴广州禁烟，英、美、俄等国领事为了奚落中国官员，以西餐冰淇淋来招待林则徐，企图让林则徐出丑。事后，林则徐设丰盛宴席“回敬”这些领事先生，几道凉菜过后，端上太极芋泥，不冒热气，状如冰淇淋，领事们拿起汤匙大口往嘴里送，烫的眼睛直冒金花，吐都来不及，这时林则徐介绍说：“这是中国福建的名菜，叫做太极芋泥。”从此，该菜名噪远近，钦差戏老外也就成了太极芋泥的另一个名称。晚清时期，外族欺我中华太甚，好一个林则徐，好一道太极芋泥，大快人心。此菜细腻软润、香甜可口，看似凉菜，实则烫嘴，别具风味，也是福州人宴席上的最后一道“压轴”菜。

庄子曰：“以道观之，物无贵贱”。以上所述，皆是名菜，犹如大家闺秀，其香诱人，其色可餐。然天道无贵贱，食物亦无好坏之分，好恶皆由人道，微笑面对生活，处世坦然，酸甜苦辣皆美味！

一次徒步引发的广州美食追踪

文/俞琛（绿盟科技 广州分公司）

我打开电脑，作为每天工作的开始，我习惯首先检查电子邮件。在一堆工作邮件中，一封主题为“从化古影线徒步——我们去流浪”的邮件进入我的视线，邮件正文这样写道：

“又是一年N度的流浪季节，面对着繁华的都市，我们选择了流浪一天，不是因为我们真的流离失所，而是我们要感受那份徒步的自虐……”

于你与山野！还有4个名额，你还等什么！赶快行动！参加本次活动者，将享受户外小组最高的VIP服务！

户外活动：从化古影徒步。

户外时间：2014年1月11日。

户外口号：阳光照耀我的破衣衫，我站在路上东张西望……”

广州分公司的俊男靓女很多，经常自发组织各类文娱活动，当然其中也少不了户外

枫林，走过山路、农耕路、水渠路，徒步路线全程十二公里。一行人在下午4点左右来到此行终点溪头村。

溪头村主路上的集市吸引我们一行人在其中闲逛。我看到各种知名不知名的食材，随手拍下了几张照片。村民知道城市居民不太认识这些山珍食材，因而贴心的在每个品种前做了清晰的标示。除了大货架上的食材，一旁小凳子上放着的还有不少山珍。



古影线是一条风景优美的徒步线路，穿越从化多个美丽的乡村，沿途需要翻越多个小山头、穿越树林、竹林、枫林，走过山路、农耕路、水泥路、水渠路，山村景色尽收眼底。相信谁都想去看看，这条还没受到开发的，沿途一间工厂都没有的原始乡村线路。背起背包，行走于山野之间，忘却城市的烦嚣，忘却工作的繁琐，忘却一切的不满！这一刻，只属

活动。邮件中这次活动是前往广州郊外约七十公里的从化区古田村一日徒步的招募集结令。邮件附件有详细路线说明，并附带了几张路线沿途照片。关键字“古村落、踏春、流浪”引起了我的兴趣，当即回复邮件报名参加。

活动当天天气晴好，按计划路线从古田村起始，穿越美女村，沿途经过树林、竹林、

我只顾着拍照闲逛，并没有采买这些食材，这是此行的一个失误。

第二天是周日，找出照片翻看，对于其中的荔枝菌、山坑鱼仔有了兴趣。上网搜索发现这两样还都是宝贝哩。荔枝菌，学名鸡枞菌，其盛产在云南、广东，素有岭南菌王之称，它的肉质细嫩爽口，清香而甜脆。山坑鱼仔，生长在从化当地水质上好的高山溪

流里，因而只有那些前往曲径通幽处的山民才能找到它。

晚上与邻居闲聊，聊到广州美食。作为广州本地人的邻居祁哥不无自豪的向我介绍：“广州菜是粤菜的主体和代表，包含潮州菜、东江菜（客家菜）组成。夏秋时节岭南酷暑炎热，时令的菜肴如荔枝菌汤、爽鱼皮、广



豪放起刀，利落斩块，再以葱姜蒜爆炒，酱油调色，小火炖煮，不过半至一小时，鸡肉软烂而成，皮依然保有相当口感。有了白烟缭绕，酱香浓郁的炒鸡，只消再配有一碗白饭即可，鸡肉下饭，酱汁亦可捞饭。往南方来一些，便带上辣味一起“玩”，北方人也吃辣，但终不敌四川、湖南、贵州擅长。广东



府红葱头鸡等广州名菜名点。对于荔枝菌，不需什么花巧的功夫，调味料只需要油盐。一般拿来炖滚汤水或隔水清蒸为主，这两种做法能让食客品出荔枝菌特有的清鲜。对于山坑鱼仔，放入姜、葱、豆豉武火油炸至金黄捞起即成一道美食。”

谈及美食，祁哥如数家珍。北方人烹鸡，



人最爱食鸡，也最擅烹鸡。川赣地区的红葱头鸡与广府的红葱头鸡似同胞兄弟，长相相似，个性不同。鸡同为白斩制法，不过一个赤红香辣，性格火爆；一个葱香扑鼻，温婉谦虚。这是因为川赣地区的客家人依然保留食辣本性，而到了广府则也要入乡随俗，虽酱香依旧，但辣味少有。

听罢这些个名点名食，心想着一定要品尝几道才行。赶紧追问哪里可以吃到这些广州美食，祁哥给推荐了“食为先”的红葱头鸡、“陈添记”的爽鱼皮、“仁信老铺”的双皮奶。

过了一阵忙里偷闲，得空去了广州老牌食府“食为先”。点了几道招牌菜式，有红葱头鸡、掌中宝、牛筋腩煲等。味道很不错！品尝美食之前上网查了资料，红葱头蒸鸡这道菜做法上讲究原汁原味，清嫩的滑鸡配上香气浓烈的红葱头，口感丰富。鸡的制法简单、直接。用腌制过的鸡块拌上料酒、葱头、红枣丝、姜丝等蒸熟，费时不多。红葱头比白葱头香喉，而且微带辣味，在红葱头的作用下，鸡肉辛香十足。的确如资料介绍的那样，这鸡吃起来鸡味浓郁，肥而不腻，香滑可口，嫩滑味鲜。

生活在广州的好处之一肯定是广州食品品种多样，在老城区沿着街一路走，五家店铺中三家是食肆。一日天气晴好，气温凉爽，出门搭乘公交前往宝华路上的“陈添记”。这家铺面很难找，费了番功夫左拐右拐几次之后，终于来到了店门口。我点了招牌上的爽鱼皮和艇仔粥，顺带要了份豉油王



蒸猪肠粉。

这里的厨房是开放式的，不论是鱼皮制作的橱窗，或是门口旁边艇仔粥和肠粉的制作过程都可以一目了然的。爽鱼皮一般是用鲮鱼来做，这里做鱼皮依然坚持用祖传的方法，手工去皮，飞水，然后用自家酿的酱油来调配。入口爽脆，没腥味，酱油甜甜地，芝麻香香地，好正呀！艇仔粥是用大米、猪骨、鱿鱼嘴熬三至四个小时做成粥底，再配以新鲜鱼片、叉烧、



浮皮、海蜇、鱿鱼须、油条若干。一碗粥端上来细品一口，绵滑细腻，入口即化，但粥的鲜味仍在口中回荡。豉油王蒸猪肠粉其实同一般肠粉差别不大，只是卷起来像猪肠啦，撒上芝麻浇上豉油就可以食用了，口感真心滑。

吃完三道名食出门沿宝华路继续一路往前闲逛，沿街店铺的店员卖力的叫卖自家的商品，有些还站到塑料方凳上用力拍手来吸引路人的目光。走了十来分钟到了上下九，名为“南信”

的店铺进入我的视线。店铺内可以用人满为患来形容，墙上贴有双皮奶的故事：“将清晨新挤的水牛奶煮开，趁热倒在碗里，热气会使鲜奶表层结出奶皮；待到牛奶完全冷却之后，轻轻把奶皮打开一个小口，倒出里面的牛奶，在牛奶里添加细糖和蛋白质，再放回到火上去炖，不久又可以结出一层皮来；由此定名为双皮奶。要吃的就是牛奶的香甜之外的另一层滑爽厚道。浓郁的香气令双皮奶成为广州人的至爱。”

心想既然来了，这么多食客光顾。哪怕不是仁信，想来南信也是不差的。先前已经吃了陈添记的小食，因而只要了双皮奶。它看上去十足像果冻布丁一样。忍不住吃了一大口，只觉得它香滑细腻、口感清甜、奶味浓香。这一趟品尝了不少传统美食，满足的闲逛回家。

广州美食的历史源远流长，仅仅广州早茶提供的各式点心就不下二三十种，一篇文章肯定无法全部囊括。为了理出头绪，给大家有个启发。我把这次因由一次徒步引发的广州美食追踪经历分享出来，希望能给在忙碌工作的各位生活中增加一抹色彩。

生在天津，吃在天津

文/申军利（绿盟科技 北京总部）

天津人生性疏懒，不喜远行，好吃。

这是我能想到最贴切的形容天津人的几个词，“京油子，卫嘴子”中的“卫嘴子”，就有一部分天津人好吃的原因，而天津人不喜远行也和吃有着扯不清的关系。

天津的食物不像四川、湖南等地的食物可以走出自己的地区，在全国各地都有可能找到一两个吃起来还不错的地方。天津的食物一般出了天津就再也没有原来的样子，除了天津两个字和天津没有任何的关系。

刚好看到内刊要写关于食物的，而我又正好又想写一写天津食物的文章，就跟大家聊一聊天津都有哪些食物。

先给大家列出一些天津之外没有的食物来，然后我们在慢慢聊：八珍豆腐、嘎巴菜、烧三丝、全爆、煎饼果子、果蓖儿、鸡蛋果子、肉龙。

煎饼果子

大家肯定会奇怪，煎饼果子在天津之外

也有卖的啊，为什么要说出了天津就没有。原因很简单，因为出了天津的煎饼果子都是山寨的。记得原来在青岛上学时，有山东的同学说煎饼果子应该是山东的，我只问了一个简单的问题他就没话说了——果子是什么？

你们肯定觉得煎饼里面加的那个薄脆就叫果子，这里我可以肯定的告诉大家，果子其实是油条，那个薄脆叫做果蓖儿，真正的煎饼果子其实是加油条的（不过我打小就讨厌加果子）。

一般的煎饼果子可以选择加单果子（一根油条）、双果子（两根油条）和果蓖儿，偶尔也有人会摊个煎饼皮吃的。配料一般有面酱、辣椒、酱豆腐（腐乳）、葱花、香菜等，有些带些



风味的煎饼摊会洒些芝麻或者孜然。葱花也有放生葱和熟葱的区别，放生葱的话葱味会大些。

天津和天津之外的煎饼果子，最大的区别其实是在面上。天津的煎饼果子用的是绿豆面为主，适当掺杂其他的面，而且面的粘稠也是有讲究的。

关于煎饼果子，我被问到最多次的问题就是，到了天津哪能吃到地道的煎饼果子。我的答案一般是，随便找一个居民区，在周围转一转，根据人多人少来判断，肯定会有一家不错的煎饼摊。也许不是最好吃的，但肯定是够地道的。

早点系列

其实煎饼果子也算是早点系列，但是它太出名了，所以单列了出来。天津的早点有前面提到的煎饼果子、果子、果蓖儿、糖果子、鸡蛋果子、嘎巴菜，还有大家常见的云吞（馄饨）、老豆腐（豆腐脑）。

果子系列不光种类要比别的地方多，而且样子、味道更是没办法比。单就果子来说，就像郭德纲相声里说的，天津的果子炸出来是

挺着的，而且棵棵都是枣红色的（金黄色的那是肯德基），口感脆香。

果蓖儿可能有人觉得就是油饼，这个真不是，天津也有油饼，果蓖儿是单例一种。把面四方拉开，大小是油饼的2倍左右，但是面量是一样的，扔到油锅里稍微炸一下，然后用筷子像叠纸一样叠一下。因为拉的比油饼长，但是面量一样，所以吃起来口感酥脆。我最喜欢的吃法，就是大饼加果蓖儿，用一角大饼夹上适量的果蓖儿，香脆过瘾。

糖果子跟北京的糖油饼差不多，但是更酥脆，色泽依旧是枣红。鸡蛋果子就是在炸油饼时，把面中间剖开，卧进一个鸡蛋。

天津的云吞跟别的地方的馄饨也不一样，天津早点摊的云吞都是用小锅专做的，而且配料必有冬菜，别的地方都没有冬菜，所以味道要差好多。云吞汤也是有讲究的，基本上都是用熬的排骨汤来做汤，我在其他地方吃馄饨，几乎都是水里放点油，做的太敷衍。

老豆腐，即外地的豆腐脑，将嫩豆腐单独装在一个桶里，用特制勺子片在碗里，浇上用羊骨棒熬制的加木耳、花菜、蘑菇、酱油、





调味淀粉勾芡制成的卤子，再配上芝麻酱、韭菜花、蒜水、花椒油。如果你吃过老豆腐，你就会明白它跟豆腐脑味道上有多大的区别了。

这些早点到天津怎么找，方法同煎饼果子。不过天津早点摊收摊早，一般9点就没有了，煎饼果子摊一般是10点收摊。



嘎巴菜

这又是一个不得不单拿来说的一种食物，它也是早点的一种，不过它太有特色了，绝对可以取代煎饼果子来代表天津早点。虽然没有煎饼果子有名，但是绝对是那种爱上就忘不了的食物。





它的做法类似老豆腐，前一天用绿豆面制成的浆，在火烤的鏊子上，摊成锅巴，晾干，切成菱形。吃时，将适量锅巴洒在羊骨汤熬制，酱油、盐、味精、调味淀粉勾芡的卤子锅内，盛在碗里，淋上芝麻酱、酱豆腐水、辣椒油，撒上香菜末，配料有麻将、酱豆腐、香菜、辣椒油等。

吃起来回味无穷，不怪天津人不喜欢出远门，真心离不开这口。

炒菜系列

天津的很多菜是在外面没有的，这也是我出了天津之后才体会到的。

八珍豆腐（我的最爱），是用鲜豆腐裹上面炸脆，上面浇上用鱿鱼、鲜贝、海参、虾仁等八种材料炒得的菜汁。豆腐吃起来酥脆、香甜、滑口，菜汁中的海鲜吃起来多汁，鲜香，绝对是一道美味。



烧三丝，小时候经常在我妈食堂吃到的菜，用海参、玉兰片、猪肉切成的丝做的，用它来配上米饭，绝对可以吃上两大碗。

全爆，跟八珍豆腐差不多，只不过少了豆腐，多了其他的海鲜，也是一种吃起来就停不下来的食物。

肉龙，记得幼儿园时常吃，一层面裹上一层肉，一层肉下又是一层面，层层叠叠好几层，吃起来很带劲。



骑士的梦想

文/何恐（绿盟科技 成都研发中心）

why——人，为什么要骑摩托车？

可能有人纳闷：摩托车风吹日晒的，似乎也很不安全，坐在汽车里面吹着空调好好的日子不过，干嘛要自讨苦吃？

我觉得，最大的原因，是摩托能带给我自由。骑摩托可无缝对接自然环境，可通过很多汽车无法通过的路段，可带来强烈的驾驶感。另外，它像一位老朋友一样忠诚、可靠，需要的时候也会为我暴躁，带我贴地飞翔，这一切都是其他交通工具所不能给予的。

在这里特别要推荐大家看两个视频，《why we ride》和《不老骑士》，优酷里面找得到。里面有一段残疾人通过骑摩托获得重生，让人震撼，这也能够让身体健康心理残疾的人通过摩托获得重生。看完了，你就对摩托多了一份理解，少一份偏见了。

此外，摩托还很艺术。比如，电影《罗马假日》中，骑着比亚乔 VESPA 的奥黛丽·赫本和格里高利·派克；《终结者 2》里面骑着哈雷的施瓦辛格，还有开着诺顿 50 摩托车的格瓦拉。

what——摩托的分类和选购

按照适应的道路不同，摩托大致可分为几类：

- 太子摩托——平坦的洲际公路



这里面，最有代表性的，非哈雷摩托莫属。太子摩托坐姿舒服，轴距长，车重稳定性好适合巡航，当然灵活性要差很多，走山路或者泥泞道路简直是噩梦。哈雷在国外一般 1~2 万美金，是普通工薪阶层都可消费的。在国内却动辄几十万，成了有钱人的玩物，沾染了过多的铜钱气息而变了味道。ps：在成都，郭家桥对面有一家哈雷专卖，从 20 多万的哈雷肥仔到 54 万的大滑翔至尊都有，其中大滑翔一直是我的最爱。

- 越野摩托——崎岖的山路

越野摩托，顾名思义，是用来在一些非铺装道路上行驶的。特别在四川摩托旅行，地貌以高原、山区为主，泥石流等地质灾害多，难免会遇到烂路，比如山路、林道、稀泥巴路，如果开着哈雷摩托来，简直是噩梦，一小段看起来难度不大的烂路，就会毁了你的旅程。

所以这个时候越野摩托就隆重出场了。越野车低速扭矩大，网轮减震好可以跳跃，底盘高，车身轻，烟囱高（涉水用），减震行程长，这使得它过一些烂路如履平地，比如山路、林道、黄土路、涉水路等等。不足是震动大，舒适性差一些，油箱较小续航能力差。

- 街跑摩托——城市道路

街车主要是用来在城市中开的。因为路况较好，所以拼的是极速。半夜里大街上轰隆隆的飙车一族，大多就是开的这种车。街车发动机采用高压压缩比，短冲程，提速性能值得一提，一辆中排量的街车，提速到 100 要不了 3 秒，4 秒多可提速到 200，大一点排量的可以飙到 300 的时速，这几乎也是人类反应能力的极限。当然还有更牛的，比如道奇战斧，还有 y2k，用了直升机引擎，时速可达 500 多。

和前面的太子车比，长途巡航街车的坐姿不舒服，不适合；和越野车比，街车的通过性差很多。优点就是在城市灵活，提速快，极速也快。当然，速度起来了来不得半点闪失哦。

• 拉力摩托——全路况车

有时候长途跋涉，比如去西藏，各种路况都要遇到。比如大部分公路，一部分烂路，一路分山路，一部分石头路。那么这时候就需要一辆性能可靠、马力够大、适应各种路况的车子，类似汽车的SUV。这种车，综合了前面几种车的特色，或者你可以认为它是一



个中庸之道。

这里我喜欢的两个车，就是上图所示的 ktm 的 adv1190 以及宝马的 R1200 GS。

• 踏板摩托——城市代步利器

踏板摩托，优势就是城市代步比较合适，脚踏舒服，体积小，

灵活，mm 骑也好看。另外不需要换挡，采用的是无级变速，基本上和电瓶车一样，拧龙头就走，松油门就停。缺点也是很明显的，底盘低通过性差，油箱较小，加满油只能跑 100 多公里，另外马力也小跑不快，快起来的话，没有前面的那些车稳定。台湾那边满大街跑的，基本就是这种车。

how——安全驾驶，行万里路

• 全身护具

头盔，建议买全盔，就是能够保护住下巴的那种。好的头盔第



一要素是结实、缓冲好，另外就是轻便、透气。

骑行服，建议买全套专业的骑行服，有效保护住几个重点部位：肩膀、肘、腰部、膝盖、小腿骨、大腿外侧，好的骑行服标准就是首先保护周全，最好摔了爬起来拍拍土啥事也没有；另外就是保暖、防风、防雨、还透气，其实这几个特性有矛盾的地方，所以这个要求



还是蛮高的。

还有手套、靴子以及简修装备。跑长途难免遇到一些小状况，简单的维修技巧必须掌握，比如荒郊野外，轮胎被扎了怎么办？离合线断了咋办？车子点不燃了怎么办？因此需要准备离合线、备用火花塞、充气泵。

• 路面安全

在路面上，摩托车最怕的有三样东西：坑，沙子，水。

先说说坑，一个不大的坑，如果高速情况下压过去，轻则轮毂变形轮胎漏气，重则轮毂断裂，车翻人摔。摩托车因为只有两个轮子，轮胎也较窄，对路面的小状况比较敏感，看不清路况的时候，就要慢，慢下来，看清楚以后通过。身边遇到不少朋友，因为忽略了路面上大大小小的坑造成的事故，这是很常见的杀手之一，切记要重视。

沙子，在弯道上，大货车因为过弯常常会从车厢漏下一些沙子。那么摩托车在弯道的时候，如果速度快，倾角大，轮胎接触地面积很小，碾在沙子上很容易翻车。身边不少朋友就是因为高速过弯，碾在沙粒和尘粒上造成腿脚骨折。所以诀窍还是慢，慢下来一切都好办。

水，因为摩托的轮胎排水性不太好，又是两个轮子，在水里一样会打滑，特别是小雨的时候，危害效果和沙子一样，切记要慢。

• 行车安全

快是第一杀手，在车速加快的情况下，



人的视野会变窄，判断力会变慢。都说摩托防护性较差，其实一旦上了80码以后，无论两轮四轮，奔驰宝马，出了事故结局都大同小异。但是是不是永远都不能开快车呢？我觉得不一定，关键是适速行驶，就是路况视野良好的情况下，可以快一点；一旦判断不清楚或者感觉无力控制了，就要慢下来，慢到你能够有把握为止。

还有一点就是弯道的情况。国际赛车里面高速压弯的情况，并不一定适合实际情况。因为赛道上面，所有的沙粒和小石子，都是仔细清理过的。而实际的路面，很可能隐藏着这些隐患。高速拐弯的时候，因为轮胎接触地面的面积极小，小小的一个沙粒，就可能使得轮胎离开路面造成翻车。所以刚开始，尽量低速通过弯道，避免过多的倾斜车体。

最后一个就是要避让汽车，远离电瓶车，以及路面上活动的行人。摩托车没有铁壳子，和汽车撞肯定是你吃亏；一些行人，特别是老年人，行动能力和判断力较差，尽量远离他们，或者远远鸣号引起注意，然后平稳的通过。

最后——发几张出去拍的照片。

移动互联网时代的我们何去何从

文/郝东林（绿盟科技 北京总部）



读这篇文章之前，先做个调研，睡觉之前，你如果打开手机，一般会做什么呢？

刷刷微博？看看微信朋友圈？玩玩游戏？

如果是经常淘宝并且对理财感兴趣的人，可能还会做一件事情，打开余额宝，看看自己的昨日收益、近一周收益、近一月收益……然后怀着无限的憧憬，甜蜜的进入梦乡……

我们现在所处的年代

我们现在所处的年代是什么年代呢？一群来自互联网的被很多传统行业机构称谓“门外汉”、“搅局者”、“野蛮人”，横冲直撞，不断在颠覆着我们的思维，刺激着我们的神经，冲击着我们的眼球，挑战着我们的底线。

看看这几年发生的事情吧。

当前几年江民、瑞星等杀毒软件厂商还



在通过收费模式滋润的生活时，红衣主教不按照常理出牌，360 斜路杀出，祭出免费大旗，瞬间秒杀传统杀毒厂商。紧接着，又来了个 3Q 大战，在江湖上掀起腥风血雨。

当高德、四维图新等传统地图厂商靠着车载 GPS 赚的盆满钵满的时候，百度地图突然宣布免费，逼得高德仓促迎战，见招拆招，一步被动、步步被动，最后委身阿里巴巴。现在，各个主流地图厂商都成了 BAT 为了完成 O2O 入口的盘中菜了。

当乔帮主拥有无数粉丝，iPhone、iPad 风靡中国的时候，中国也出现了两个继承乔帮主衣钵与精髓的人物。一个是“站在风口，猪都能飞上天”的雷军，江湖人称“雷布斯”，模仿苹果模式把小米手机做的风生水起，这家成立才四年的公司，估值已经达到了 100 亿美金。还有一个是打造“电视生态系统”



的乐视网 CEO 贾跃亭，江湖人称“贾布斯”，当 60 英寸平板彩电还在万元时代，2013 年，他直接把价格将至 6999 元，当时我就手痒抢购了一台，到现在用了快一年了，如果问我试用体验如何，我就用一个字总结“爽”。但贾布斯太狠了，不到半年又将价格下调至 4999 元，降价这么快，害的我都有抽人的冲动。2014 年，4K 电视大行其道，各个厂商互相鼓吹，我到苏宁、国美逛了一圈，价格都在万元以上，贾布斯又来了个釜底抽薪，50 英寸 4K 电视，直接降至 2999 元。摆明了，想把传统电视厂商赶尽杀绝！

当嘀嘀打车、快的打车宣布“你打车，我贴钱”的时候，很多人问我同样的问题：“你说，它们倒贴这么多钱，他们是傻么？到底图啥？”其实，说白了，就是培养用户的移动支付习惯。就是想把你使用现金的习惯转



变成习惯使用手机支付，再把银行卡给绑定了，形成 O2O 闭环。说不定哪天你心情很好或者心情不好的时候，打开淘宝或者微信里面的“购物”模块，手一点，几百几千大洋就这么出去了，然后坐等送货上门。

当传统汽车厂商各守一块阵地，各自过着还算滋润的日子的时候，特斯拉横空出世，瞬间横刀夺爱夺走了所有人的眼球。准确的说，特斯拉也在用不一样的互联网思维做汽车，它是一辆超酷的、又很实用的、时尚的、不是特别贵的汽车。我的微信朋友圈里，凡

是在路上见到过特斯拉的，都忙不迭地拍照发到朋友圈显摆一下：我见过特斯拉了！这阵势，不禁引得我阵阵遐想，我还没买车呢，如果我也买了这个大玩具……哎呀，做白日梦的感觉也这么好呀！I have a dream today. 努力！努力！努力！

转眼之间，我们所处的时代不断在发生着巨变！

移动互联网时代的理财

说到理财，首先从理财的鼻祖说起，那就是 PayPal。PayPal 成立于 1999 年，其

功能和中国的支付宝类似，为全球知名在线拍卖及购物公司 eBay 旗下的公司。1999 年底，PayPal 就极具开创性地创建了货币市场基金，将在线支付和金融业务结合起来。使用该基金非常方便，PayPal 用户只需将基金账户激活，账户余额每个月就可以获得股息，收益率每天浮动。

而在国内，在余额宝出现之前，对大部分人而言，理财可能都是一个比较遥远的概念。因为大部分银行都是“嫌贫爱富”，银行也并不是没有余额宝类产品。很多银行推

出了“活期宝”类产品，这些产品在风险和流动性两方面都优于余额宝，收益水平与余额宝相似，只是这些产品都有起始金额的限制（5万元以上），让大部分“屌丝”客户敬而远之。

支付宝对于余额宝的定位是“让你的支付宝余额赚钱”，但由于余额宝的轰动效应，有多少客户是真的把支付宝余额转到了余额宝？又有多少客户在知道余额宝之后，将银行账户的钱转入余额宝？另外还有一个很恐怖的数据，余额宝2013年6月上线，一年以后，已经有了超过一亿客户，而这一亿多客户，此前又有多少人有过投资基金的经历？又有多少人在银行、基金公司里面买过基金？

现在，腾讯的马化腾、阿里巴巴的马云、平安的马明哲，互相玩起了跨界经营、混业经营，一个“三马卖保险”，又在江湖上引起了一阵的喧嚣与震动。

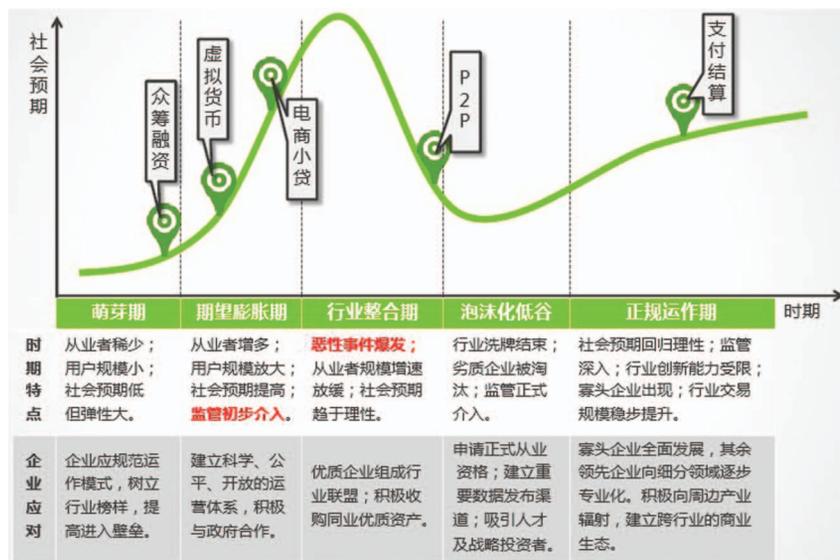
所以，现在有评论家说，移动互联网时代，就是“屌丝经济”时代，“屌丝理财”大有未来。余额宝推出之后，对用户、对金融机构、对监管机构带来的冲击与颠覆都是革命性的。用一句话来总结，余额宝的本质，



是在中国现行的金融监管机制下，对于套利空间和利率管制机制给客户形成利益困局提供一种有效解决方案。国内的银行由于分业经营的管制与利率市场化进程的迟缓，靠现在手头上的客户就可以过得比较舒服了，完全没有去争取屌丝客户、发展屌丝理财的动力。

在这种情况下，京东、百度也都不淡定了。把理财、支付、缴费等各种功能开始打包，京东的网银钱包和白条已经围绕自己的电商复制出支付宝的生态，百度的百度钱包对流量优势的利用类似微信。

今年有一本BRETT KING著的《BANK3.0》非常流行，按照这本书的预言，电子钱包将是大势所趋，最多再需要10年的时间，传统金融的物理网点将会消亡。其实，我们已经看到了这个趋势。举个例子：我出差的时候，预定好机票或者火车票以及酒店，然后直接网上付款；出差期间用嘀嘀或者快的叫车，到达目的地，用支付宝或者银行卡支付；吃饭的时候，直接刷卡……这个时候，还需要现金吗？



在目前的大形势下，监管机构也是“谨慎监管”、“鼓励创新”，因此，各种理财模式全面繁荣，主要包括：

P2P 贷款，即投资人通过有资质的中介机构，将资金贷给其他有借款需求的人。目前是火的一塌糊涂，2014 年 5 月，全国 P2P 网贷规模达到 640 亿元，不到半年就翻了一番，但跑路的平台也同步增加，光是一季度就有 20 多家 P2P 出问题。

众筹融资，即搭建网络平台，由项目发起人发布需求，向网友募集项目资金。但股权众筹始终是监管上的红线，做众筹没法做股权众筹，产生的扭曲结果是中国的众筹网站纷纷转型为预售网站。

虚拟货币，即以比特币（现在很多人开始转而炒作莱特币）为代表的非实体货币，以提供多种选择和拓展概念为主。这个原本非常小众的领域，一下子成为互联网金融的顶端，种种关于自由和去中心化的美好设想成为最容易讲故事的伟大创新。到了 2013 年 11 月，中国

的比特币交易量已经稳居全球第二，交易量全球第一。顶峰之后是悲剧，央行果断出手截断比特币和人民币的互换渠道，世界上最大的比特币交易上 Mt.Gox 还用自己的失误精准补刀。

根据艾瑞咨询《2013 年互联网创新金融模式研究报告》，将互联网金融的发展分成了五个阶段，即萌芽期、期望膨胀期、行业整合期、泡沫化低谷、正规运作期，那么，现在正是期望膨胀期。

对金融创新的审慎监管是各国惯例。但从长远来看，互联网金融是大势所趋。在这种局势下，我们面临的形势是什么呢？其实，说白了，就两种选择：

要么革自己的命。要么被别人革命。一切掌握在我们自己的手中。

用狄更斯的话总结，就是：

这是一个最坏的时代，

这是一个最好的时代。

这是一个令人绝望的冬天，

这是一个充满希望的春天。

我们面前什么都没有，

我们面前什么都有。（图片来源于网络）

大美青海，拍照走起！

文/王俞人（绿盟科技 济南办事处）

作为一个爱好摄影的人，“走四方”一直是心中不变的豪情。青海湖之行，着实让我这个摄影爱好者真真正正的“爽”了一把！在青海，你只要随便拿出手机“咔嚓”一张，就是大片！





先说说这次准备的设备吧，因为这次旅行以风景、人文为主，所以我准备的设备如下：尼康 D700；图丽 11-16/f2.8；适马 35/f1.4；适马 70-300os。不是我不喜欢原厂镜头而是真心买不起啊……希望工作几年后我可以换一套大三元，括弧笑。辅助设备有一片 77mm 口径的偏光镜，一根快门线，一只百诺旅游精灵三脚架。



在去之前我也做了不少功课，毕竟是一个人出门旅行，安全工作一定要做足，订酒店，确定路线，联系驴友包车环湖一样不能少。作为摄影爱好者我推荐大家尽量包车环湖游，路线可以自定不说，随时随停，不落下一处美丽风景。包车的贺师傅很热情，而且人特别好，带我们去了不少游客罕至的地方，吃了不少当地的特色小吃，





强烈推荐祁连县城里的土火锅，那口味简直……（咳咳，说好的写关于摄影的东西…）

首先要说的是，行程安排真的是特别重要。这里列举一下我的行程：

D1 济南—兰州

D2 兰州—西宁

D3 西宁—塔尔寺—拉脊山—日月山—倒淌河—茶卡盐湖—黑马河

D4 黑马河—环湖西路—刚察—大冬树山垭口—卓尔山—祁连

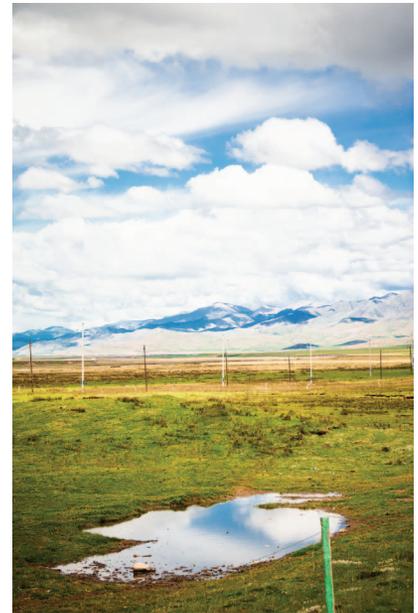


D5 祁连—门源—黑泉水库—西宁

D6 西宁—济南

建议大家去之前一定要把自己特别想去的地方与包车司机沟通好，这样司机师傅就会协助你安排好行程。青海湖旅行我强烈推荐茶卡盐湖、大冬树山垭口、黑马河、卓尔山、祁连、门源这几个地方。

其中茶卡盐湖、卓尔山是收费的，门票50。黑马河是个小镇，就在青海湖湖边，湖边昼夜温差很大，夏季去的时候一定带好一

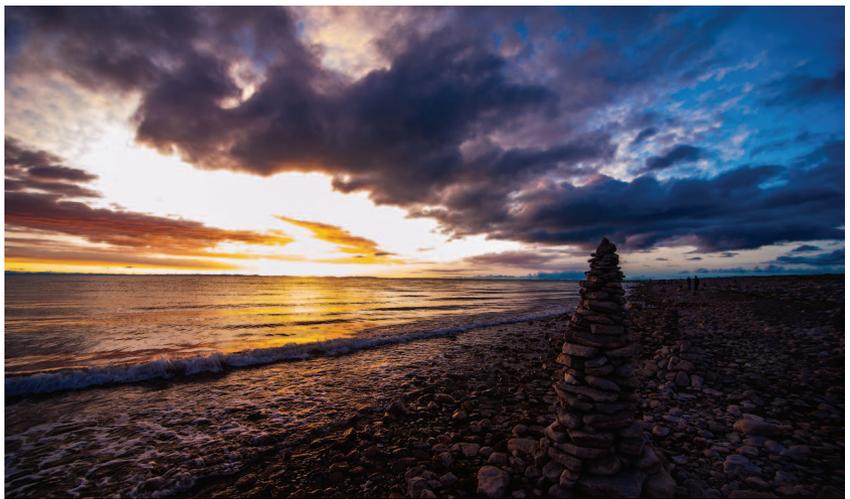


样神器——秋裤。由于我去的时候门源的油菜花没有开，所以没有拍到壮丽的门源油菜花海，再加上青海湖天气一天三变样儿，白天大晴天晚上暴雨，星轨、银河也没有拍成，所以这一次旅行还是有很多遗憾的。

对于旅行的感受一定是仁者见仁智者见智的，这里不做赘述。但要提醒各位喜爱摄影的同事，去青海湖拍照一定做好防晒工作，长袖外套、长裤、偏光镜一样不能少。虽然青海温度不高宾馆都不配置空调，但紫外

线很强，当地人肤色都偏黑一些。

再说拍照那些事儿。长焦是必不可少的，不要嫌沉就不带了，去了以后你一定会发现长焦作为压缩景物的利器在青海这种空旷山野湖畔中简直不可或缺。再者就是尽量准备一个广角或是超广角镜头，青海的云十分的壮丽，有一只超广角镜头一定会让你的照片增色不少！至于定焦镜头，我的适马 35 几乎没有用过（当初就不该带去），这个因人而异，喜欢拍人像的同事 35mm、50mm、85mm 的定焦当然还是首选。如果真的是嫌沉嫌麻烦，那 C 家的 24-105，N 家的 17-85、24-120 都是最佳的选择。再就是偏振镜，建议大家带上一个，因为加了偏振镜的镜头不但可以让天空颜色更纯净，而且在强烈的光照下减弱进光量，让片子的曝光更准确，拍摄日出的时候还可以当减光镜用，拍出几秒钟的长曝，把湖水拍出动感。三脚架就不用多说了，想拍星轨或者长曝流水的照片，三脚架是必不可少的，中国有句古话“远路无轻担”，建议大家尽量携带比较轻便的三脚架，如果没有太高要求的话带个“八爪鱼”其实也就够用了。



作为刚进公司的新兵，很高兴有机会在内刊上发表自己的摄影作品，也希望能与公司里爱好摄影的同事们多交流学习。

▶ 视觉 VISION





浅谈个人事务管理

文/李国军（绿盟科技 北京总部）

在日常工作、生活中，我们承担着许多职责或角色，需要处理各种事务，包括计划中、突发的，或者工作、生活、学习、健康、教育等各方面的。也许你像我一样，常常因为事务太多，常常会忘记某些 / 件事情，或者把自己陷在一堆事务中，看着那常常的 To-Do 列表，感到身心俱疲，或者你有时感到迷茫和彷徨，觉着做的事情缺少意义和价值，为此我感到过困惑和苦恼，想了一些办法，取得了一点效果，积累了一点经验，拿来分享一下，希望对你有益。

事务太多，如何管？

就像文章开头说的，我们常常面临太多的事务，如何做好系统化的管理，进而纲举目彰、

尽收眼底呢?首先,我们应该梳理自己在工作、生活中的角色,明确自己职责,界定自己的事务范围;如我工作中的角色包括了项目支持、人员培养、行业市场研究等,相应的我的事务包括项目售前/后支持、人员培训和考评、行业市场跟踪和分析、行业安全技术研究,还包括公司日常运营事务、个人学习、客户拜访和动态跟踪等等;其次,一旦事务范围明确了,应通过分析,把事务进行归类罗列出来,做到纲举目彰。通常大类可能包括工作、生活、学习、健康、理财等,再逐级分解下去,粒度的大小只要能够有效管理即可,例如日常工作我们可以分解的细一点,健康可以分解的粗一点。

如何避免“捡了芝麻,丢了西瓜”?

日常工作中,常常会出现因为一些无谓的小事而耽误了大事的情况,如何规避或减少这种情况呢?答案是按照事务的轻重缓急对事务进行优先级划分,进而实现对事务的过滤和选择,做到统筹兼顾,有的放矢。

事务的轻重代表了该事务的成功完成将给你或他人带来收益的大小,带来的收益越高,事务越重要。事务的缓急是指事务对完

成时间的要求急迫程度,对于紧急的事务,如果不能按期及时完成将给你或他人(组织)产生较大的负面影响。这里有一个重要的问题是:如何判断收益或负面影响的大小?其判断标准是与你的目标相关的。目标就是我们的需求和愿望——我们想走到哪里或得到什么。当然目标与你的职责相关,与你的个人绩效指标(KPI)相关。你可以在脑海中想象一棵大树,树干是你的目标,树的主枝是你的主要事务,树的叶子是你的次要事务。你的目标延伸出各种各样的事务,同时事务都是为实现你的目标服务的。

在个人时间、精力及各种条件约束下,对于可行的事务,通常可从重要程度、紧急程度两个维度来进行分类,既分成:

1. 重要且紧急的事务:应现在马上进行安排、执行。
 2. 重要但不紧急的事务:应优先安排,并在计划中占据份额最多。
 3. 不重要但紧急的事务:应马上安排(自己或他人)、执行。
 4. 不重要也不紧急的事务:可以忽略的。
- 通过这种分类方法,我们可以实现对众

多事务的筛选和排序,做到“要事为先”。

如何做到协调、高效推进纷繁复杂的事务?

有些事务非常复杂或具有一定的长期性,比如我们开发一个产品或读一本书,如果把其直接放进工作计划中,这很简单,但不科学。正确的做法是首先将事务分解为可执行、量度的任务单元,再放进工作计划中。如对于读一本书来说,可分解为第一天读1-3章,第二天读4-6章,第三天读8、9章。当然如何划分是基于你对具体事物的分析后得出的,就像项目管理一样,你应该进行任务分解,再排定执行计划。

事务/任务之间不是完全孤立的,可能存在相互依赖、交叉的关系,因此我们排定任务执行计划时应全面、深入分析,明确不同任务间的关联关系,协调安排,有序推进。例如,你正在读一本 windows 编程的书,你可能要同时学习 windows API 接口、VC++ 开发工具以及搭建开发环境等等。

因此在排定计划时,应首先把事务分解为任务,尤其是对复杂的长期性事务;其次要先安排优先级高的事务,同等优先级的应先安排时间占用多的任务,这样我们可以在

有限的时间内，排定更多的事务，这就像往一个水杯中放东西，应该先放大石头，再放小石头，再放沙子，最后放水，这样就可以多放进东西；再次应根据事务 / 任务间的关联关系，调整工作计划；最后你要把工作计划写下来，并心无旁骛的执行。

如何避免事务执行中的迷失？

由于我们知识的限制，我们可能对事务本身或者事务间的关联关系认识不清或者处于空白，制定的工作计划存在问题，导致在执行中降速，甚至迷失。降速不怕，因为路正确，目标一定会到达，可怕的是“迷失”。就像前面提到的，我们在学 windows 编程，但这需要学习搭建开发环境，也许你比较了 BC++、VC++，你选择了 VC++，然后你就开始学习 Virtual Studio C++ 的使用方法，学习 Virtual Studio C++ 的过程中，你又发现需要学习一下调试排障技巧，你便开始学习 VC++ 的调试技巧……这时，你可能会忘了你是在学习 windows 编程。对待这种情况，我们首先要坚持目标不动摇，关注于我们要处理的事务上，关联事务可以快速通过或跳

过。其次要开展周期性的评估，将事务执行情况与我们的既定计划安排相比较，及时分析偏差，调整方向，避免迷失。

如何避免事务执行计划“被”拖延？

我们都有这样的体验：在单位里，我们常常会有 70% 的时间会在接电话或者被动支持上。很不幸的是，出于美好的愿望，我们在排定工作计划时，常常把 8 小时工作时间排得满满的，如此就造成了事务不可避免的拖延，如何做呢？秘诀是要做好计划。首先，我们应该让工作计划更有前瞻性、弹性。也就是说我们既要安排好计划内的事务，又要安排计划外的事情，通常计划内和计划外的事情可以五五开；其次，我们尽量把计划周期拉得长一点，或者工作内容安排的更灵活一点，可以根据外部条件的变化，及时调整事务执行计划。

群体性事务，如何处理？

有些事务需要团队协作或者多人合作才能完成，这类事务可以称之为群体性事务。对于这类事务经常会出现进度失配、信息传递等问题，对此，应首先建立良好的沟通机

制，采用可靠的信息传递方式，比如电子邮件、即时通信工具（如 QQ、微信）等，做到信息传递的及时、高效，并避免信息传递失真；其次，要及时与合作人员沟通事务执行进度安排和执行情况，出现偏差时及时进行通告并共商应对之策。

当然，如果你是领导，你应及时把事务分派给具体的执行人员，并做好你的指导、监督、检查等工作，避免自己成为瓶颈。

与个人知识管理相结合

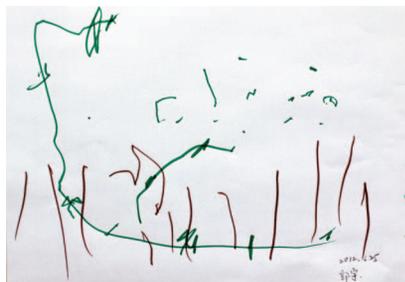
事务的处理过程中通常会产生大量的经验和知识，或者需要大量的知识作为输入，所以应将个人事务管理与个人知识管理结合起来，把事务处理过程中产生的知识、积累的经验以及原始材料纳入知识管理体系，构建成一个知识宝藏，随取随用。

工具与支撑

事务管理本身是以行动为中心的，只要能够保障行动的顺利进行，不管什么工具都是可以的，只要你用的顺手就可以了。当然，在信息化的今天，你可能像我一样，更偏爱于电脑、智能手机等现代信息处理设备。

幼儿绘画特点及家庭指导（1-4岁）

文/康向荣（绿盟科技 北京总部）



图一

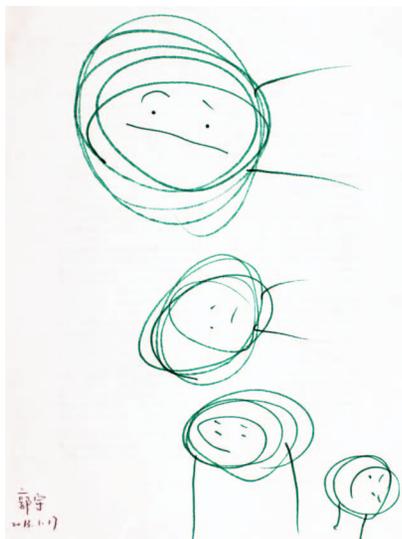


图二

图三

之前我写过一篇《儿童画之美》的文章，分享了儿童画的美在于简单、夸张以及丰富的想象力。如今儿子已4岁，涂鸦无数，乐趣无穷。幼儿园的老师也经常对我说：“小宇画画和手工都很好，有时候别的小朋友不会画，急得哭，他还会主动帮忙呢。”我心里高兴之余，也想把他这几年画画的过程做个总结，与大家分享交流。

小宇在不同年龄阶段有不同的绘画表现。2岁之前主要是涂鸦，涂鸦似乎是瞎涂



图四

乱画，实际上可不是没有意义，涂涂画画满足了他动作上的愉快感，并对画出的条条道道产生强烈的“成就感”。心理学家称其为直觉行动思维阶段的绘画表现。如图一、图二的涂鸦，记录了小宇手的运动轨迹。

2~3岁时小宇开始从涂鸦到象征期过渡。他能画出像圆或不太像圆的图形，我询问时能说出画得是什么，如把图三说成“气球”，把图四说成“郭宇的一家”，这些是形象思维的图画表现。3~4岁时小宇开始进入绘画的象征期。虽然涂出的仍然是大圆、小

圆、纵线条、横线条，但线条更加自如流畅，在这些大人看不出什么的绘画里却已经包含了他要表现的一个有情节的故事。如图五，小宇先画了轿车、警车、消防车、卡车等各种各样的车，接着添了一个高架桥，说是“桥上桥下的车”。

身边很多家长问我，你是怎么教小宇画画的，有什么技法吗？其实，幼儿画画最不需要技法，反而是家长，要掌握一些方法。首先，在工具和材料的选择上，我通常选择软性的，如粗的彩色笔、蜡笔、木炭条、水粉、毛笔、粉笔等。木炭条的材质软，画出来的线条可粗可细，可淡可浓，变化无穷。水粉颜色阶变化细腻，可稀可稠，也非常适合幼儿。笔号和纸张都选择较大的，以免孩子画画时一下子陷入细微局部而不注意整体。



图五

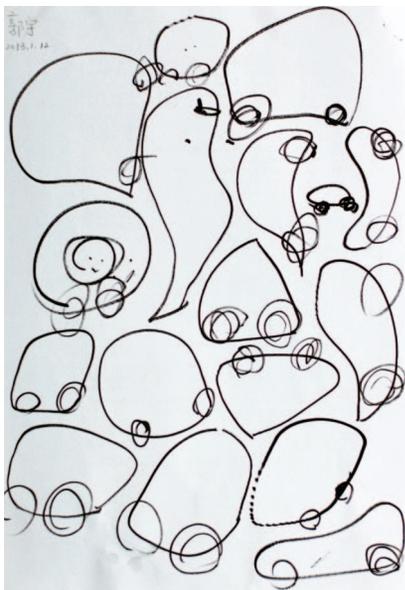


图六

如图六分别是小宇用水粉、蘸了墨汁的毛笔和油画棒画的画。

其次，丰富的知识和经验是幼儿绘画表现的基础。在日常生活中，我经常引导小宇观察身边的事，留意一些新奇的、印象深刻的事物，并引导他有意识地记忆下来。如他最喜欢小汽车，我就常常和他在路边观察各种各样的车。图七表现了小宇对汽车的观察、记忆和表现的过程，最初是一个圆代表小汽车，慢慢的增加了两个轮子，后来有了方向盘和车窗，接着添加了“L”形的车座和刮雨刷，到现在车上有门把手、车灯、车牌号、标志……小宇认识和表现小汽车的过程也不断地给我带来了惊喜。

又如图八是我带他去观察鹅卵石，他发现三角形、方形和椭圆形等形状，回到家很快就在纸上画满了鹅卵石，接着在每个鹅卵石下面添了两个轮子，美其名曰《鹅卵石车》；图九是爸爸过生日时，他吃了最喜欢的生日蛋糕后画的；图十是小宇迷恋走迷宫游戏时创作的；图十一表现的是每天晚上睡觉前我给他讲故事的情景，画中有床、枕头、被子、妈妈和宝宝，最后还



图八

在落地灯上涂上暖暖的黄色，说是要开着灯讲故事。由此可见，常为幼儿提供新鲜的生活体验，丰富生活，增长知识，锻炼观察力、记忆力，就能激发他们的创作和表现生活感受的欲望。

最后，培养幼儿的兴趣和自信心尤为重要，“好孩子都是夸出来的”，“兴趣是最好的老师”。小宇画画的时候我尽量不去打扰他，画完后先不评论，耐心听他讲画里的故事，分享他的喜悦，最后一定会鼓励他，所以他



图七



图九

画得越来越多，也越来越有信心。

值得注意的是，幼儿绘画是一种创造，不是简单的再现和模仿，家长千万不要示范。小宇奶奶有一次给小宇画了一个人，小宇就尽量照着奶奶的画（当时他只会画圆，奶奶画得人有鼻子、眼睛、胳膊和腿），自己就不想也不敢画画了。后来我让奶奶停止示范后，他说自己不会画画，让我画，我就尽量和他画得一样，慢慢地他不再依赖我，又开始进入自己观察、自己创作的阶段。



图十



图十一

对幼儿来说，他能够控制手中的笔，能把自己想到的，感受到的东西都罗列到画面上，并且稍具形状，他就非常兴奋了，这之后绘画便成为幼儿记录内心感受的主要表达方式。“像与不像、好不好看”在这一阶段并不重要。一幅画配上语言解释，只要是传达了幼儿的内心感受，就是一幅好画。

愿和孩子一同分享表达的快乐。

推荐书目：《和孩子一起享受艺术》、《儿童自主绘画指导》、《培养孩子从画画开始》

幸福 都去哪了

文/李娟（绿盟科技 北京总部）



幸福吗，很少有人这么问我，我也很少这么问身边的人，却每天被这种幸福与不幸福的情绪困扰着，逃不开也撇不掉。

上学时，家中清贫，有温饱的三餐就觉得挺好，要是能在开学的时候带着足够的学费领到新书就觉得是最开心的事情了。那时候的心思很简单，不懂得幸福与不幸福的概念，只有开心与不开心的琐事。简单地要求得到满足，小小的心里就会充满感激。

逐渐长大，明白的越来越多，逐渐脱离简单的心越来越不容易被生活的馈赠所打动，那种小小的满足感早已不在。面对学业的压力，学会了将一切归咎于物质的贫乏。知识的积累，让自己的世界变得异常的丰富，眼界的扩大牵动了贪婪神经，想要的越来越多，要求的也越来越高。压抑、麻木、愤怒、失望……逐渐吞噬着与生俱来的开心、快乐，逐渐理解的“幸福”在简单生活中变得那么遥不可及。

幸福是在感受良好时的情绪表达，这是书本上给予我最初的定义，但是翻遍所有有关如何才能幸福的书籍，依旧没有明白幸福的意义，没有找到幸福的捷径，带着久违的情绪，走出了校门。像所有人一样，不断的面试求职，不断的努力坚持，总想着能在这个城市中立住了双脚、生根发芽。

当没有面包的时候，会想着有杯水也是一种温暖，当真的不再为填饱肚子发愁时，却发现自己想要的早已不仅仅是面包能够给予的。也许贪婪才是人的天性，曾经有个朋友对我说：“当我没有鞋子的时候，我在想有些人没有脚”。那是一个很简单地谈话，然而我却用了好多年才明白，好多痛苦不是因为痛苦本身，好多窘迫也不是因为窘迫本身，只是因为所有的一切来自于比较，痛苦如此，开心如此，那幸福呢？

多年的寒窗苦读为了上好的大学，多年的大学锤炼是为了有个好

的工作，那工作以后呢，只是简单地为了有好的物质生活？都说人有两种属性，社会属性和自然属性，工作不仅仅满足了人能够得到社会认可，还能够满足人的基本生存需要。然而当这一切都触手可及的时候，并没有那么的幸福满满，依旧没有找到那种快要从身体里溢出的幸福感。

常常会想，如果我们当初没有读书，如果当初的我只是个傻子，那么今天的我也许会坦然的活在一个不知名字的小山村，接受父母的救济找一个和我一样傻傻的相公，住在他家祖传的破茅屋里，过着日出而作，日落而息的生活。我们不会有电视、电脑的烦扰，不会有房奴、蜗居的概念。我们只是傻傻的活着，太阳出来时，把彼此叫醒，下地干完昨天没有干完的活。太阳落山时，他拉着我的手领着我回家。不会被城市的喧嚣困扰，不会为雾霾的到来烦忧。每天晚上坦然的看着星星陪着月亮，静静的守着我们的院子，相互依偎着睡去。常常会在梦里醒来，他告诉我梦到地里的麦子熟了，我告诉他梦到母猪又产了猪仔，还有一只是黑底白花的。也许这样的生活也有疲惫的时候，这时我会

给他哼一些原始的没有音符的调调，看着他满足的嚼着我做的菜肴，喝着野果酿的酸酒。傻傻的我们没有存钱意识，没有房贷的危机，没有首付的烦恼，只是习惯于原始的春耕、夏种、秋收、冬藏，简单的算着多少麦子能养活几只猪仔，几只猪仔能换几袋化肥。也许偶尔会有货郎经过我们的村庄，我们会用余下的粮食，换几尺布，小心的为他缝几件衣服。

也许有一天，我们会有孩子，和我们一样傻傻的，我用小米粥、羊奶把他们养大，看着他们在院子里围着我们吵闹、玩耍，看着他们在农田中追着蜜蜂蝴蝶奔跑，累的时候躺在麦田里抱着小狗入睡，淘气时爬上高高的树梢。我会教他们和田中的蛇虫鼠蚁交朋友，教他们在小河里捕虾捉蟹，从不埋怨他们会弄脏衣服，也不训斥他们没把知识学好。也许有一天，他们会上学，会用学到的知识问我，什么是幸福，我会腼腆的摇头微笑，但是心中却是满满的自己不知道的幸福味道。

也许好多人会说，无知也是一种幸福，但是真正的幸福也许就是像个傻子一样去坚持自己的路，做自己的事情，不会满足于外

界的困扰与激励，只是低头走自己的路。生活物质的丰富，没有丰富了我们最原始的满足感，却丰富了你我的贪婪，想要的太多就会背负的太多，痛苦来自于不必要的比较，我们总是用自己仰视的目光残忍的扰乱自己美丽的舞步，常常总是自以为是的认为，这种仰视是一种对生活的追求、是一种上进心的表达，是一种不甘于现状的雄心。但是那丝控制着我们幸福的微小情绪却不会理会我们的雄心壮志，它用最原始规律告诉我们，我们的幸福与它们无关。

幸福都去哪了，我在找，好多人也在找，总是仰望着、比较着，以为别人美好的现状就是自己幸福的方向，却忘记了自己的脚下也有着让别人仰视的华丽舞步。我们总是用那么狭隘的目光盯着别人那么一点点耀眼的光芒，忘记了自己的身边早已阳光普照。

也许幸福离每个人都不远，它可能就在一直陪着我们的爱人眼中，可能就在爸妈问寒问暖的语气里，或是在你背后的路人甲乙丙的笑声里。只要我们愿意放下我们那远眺的目光，也许我们就会忽然开朗，发现幸福已经在我们的身边翩翩起舞。

时间都去哪儿了

文/唐维（绿盟科技 北京总部）

在我坠入尘世的那一刻，你如同岁月神偷如影随形，偷走我的啾呀学语，偷走我的蹒跚学步，偷走我甜蜜芬芳的美梦；不知不觉中，你已成为我最亲密的伙伴，你伴我嬉笑，伴我哭泣，伴我坚强，伴我独立，伴我走出亲人的怀抱，迈向自己的人生。

你伴我十年寒窗，伴我朝起暮息。在朗朗读声中，在黑板上密密麻麻的粉笔字边，在一道道试题中，在一篇篇作文中，在一次次举手提问时悄然而过。在我不经意间，你已在操场上奔跑，在花坛边玩耍，在食堂熙熙攘攘的人群中冲我微笑，像个淘气的孩子。

有一天你带我来到一个陌生而又熟悉的地方，陌生的是新的环境，熟悉的是一张张同样年轻朝气的脸庞，那是一个我向往已久的地方，是我心目中的象牙塔。在那里，我结识新的老师、新的同学，汲取新的知识，积极投身于各种校园活动。转眼间，面临毕业了，你陪我参加一次次招聘会，面试一家家招聘单位。在我找到工作的那一天，我们和宿舍的朋友们一起庆祝，同时也为离别干杯，为各自开启崭新的人生旅程干杯。再见了，老师们，同学们，室友们，我们用力地向他们挥挥手，然后结伴而行。还好，有你一直在我身边，一直给予我力量。

我们来到工作的地方，怀着忐忑不安的心情，加入到新的队伍。在电话声中，在传真声中，在一本本文件中，在一次次会议中，尽情



挥洒着我们的汗水与激情，随处可见我们那年轻活跃的身影。日复一日，年复一年，公交车上、地铁里、马路上遍布我们的脚印，还有我们那日益成熟的脸庞。

在人生这条漫漫长路上，你如同我的灵魂伴侣，无时不在，从出生到成长的每个阶段一直伴我到人生的终点，在我的一颦一笑中，在我的举手投足间，无时不刻伴我左右。我会好好珍惜并呵护你，以最好的心态、最饱满的热情与你朝夕相处，携手并进，迈向人生的每一步，珍惜与你相处的每一分、每一秒！



不织布小玩意儿

文/王欢（绿盟科技 北京总部）



不织布，又称无纺布，是由定向或随机的纤维构成的新一代材料。利用闲暇时光，做个属于你的小手工吧。首先在某宝选购原料包，一般包含裁剪好的布料、针线、填充棉和制作图纸。然后整理材料，梳理清楚部件的位置，从小单元开始缝纫并填充棉花，最小的部分可以使用胶粘，比缝纫省事些。最后由小到大进行造型连接，一定要有耐心哦，看我做的可爱不？



自制桃木剑

文/田倩倩（绿盟科技 北京总部）



家里有给初生的婴儿戴桃木剑的传统，那咱也来动手给娃自制一副，抛开桃木剑辟邪、镇宅、纳福等风水之说，当个小饰物佩戴也挺不错。桃枝、刻刀、砂纸等材料工具准备妥当就可以开工了，一番精雕细刻后再经打磨，即可完工。最后绑上红绳，再挂个别针，出门时就可以给娃戴上咯。



感动的瞬间

文/管惜巧 (绿盟科技 广州分公司)



对于《海贼王》，我已经落后了N个节奏，但看到这动人的一幕，还是忍不住想画下来，对于我的画，还是如我同学所吐槽的一样，一如既往的大头风（永远只画头部），每次画完之后，都免不了用美图秀秀美化一下，这次也一样，这次的重点是输入文字，要不然就太对不起大众了！不知，你是否也曾被妮可·罗宾的那句：“我想活下去！”感动过，被这个瞬间感动过！



美味扁豆焖面

文/马英杰 (绿盟科技 北京总部)



起锅放油炒肉丁，同时另起一锅放上篦子隔水加盖蒸面；炒肉至八分熟放入葱、姜煸炒，接着放入豆角段翻炒，然后再加入土豆片（也可以不放土豆）翻炒，然后加入酱油、老抽、砂糖、盐，续上开水没过锅里的食材，大火炖开；将面条挑到炒豆角的锅里，用筷子散开蒸面平铺在炒着的食材上，加锅盖闷5-10分钟，待水快炒没时，用筷子和铲子混合蒸面和下层的食材，就出锅了！这么简单，回家试试吧。

植物达人教你打造瓶中世界

文/尹朝霞（绿盟科技 北京总部）

晶莹剔透的玻璃瓶子，绿意盎然的苔藓植物，错落有致的景观布设，在叶子下躲雨的龙猫……这种苔藓微景观近几年悄然流行。

苔藓微景观，是用苔藓植物和蕨类植物等生长环境相近的植物，搭配各种造景小玩偶，运用美学的构图原则组合种植在一起的新型桌面盆栽。它具备装饰性强、能使人心情舒畅、制作流程简单、苔藓等盆栽植物易种植等特点。身为潮人的你，怎可错过？

快一起动手吧！



第一步：放入轻石

数量为瓶体高度的1~1.5厘米左右。轻石起到隔水透气的作用，可有效防止日后因浇水过多造成的积水现象。



第二步：放入水苔

将水苔用水浸湿，稍稍用力拧干，将水苔撕成小块，均匀地铺在轻石上，只需薄薄一层即可，用手指或者种植勺将水苔按压平整，使其服帖在轻石上层。



第三步：放入种植土

将种植土铺设为斜面，遵循前低后高的原则，前景部分厚度小于1厘米，后景部分种植土厚度约为前景部分的三至五倍。



第四步：浇透种植土

首先用喷壶将表面种植土喷湿，然后将所有土壤浇透，但务必控制好量，积水水位不可高于轻石层。可用镊子拨开土壤确认所有种植土已湿润。



第五步：准备植物

将苔藓整理成适合的大小并剔除杂质，用喷壶将其双面充分湿润备用（苔藓一般干燥存放，遇水即可复活）；背景植物如果过



长不便种植，可修剪部分根部，新的根系很快会在土壤中萌发。

第六步：种植背景植物

由大到小的顺序种植背景植物，用镊子夹住植物的根部，将植物斜插入种植土，用



另一只手（或借助工具）扶住植物上端部分，将镊子慢慢抽出，最后用镊子将根部周围的土壤填压紧实。依次植入其他植物。

第七步：铺种苔藓

将苔藓按照生长的同一方向铺种，如苔藓过厚可将其底部去薄（苔藓为无根植物），



然后用手指按压平整服帖，如遇大小不适可做局部修补。铺设苔藓时注意高低层次感。

第八步：铺设河滩沙

在留白处用种植勺铺入河滩石，营造河



岸的效果，注意尽量避免将沙石撒到苔藓和绿植上。

第九步：铺设装饰沙

安置装饰石，将稍大些的石头点缀于河滩；再用种植勺撒入化妆沙，注意尽量避免将化妆沙撒到苔藓和绿植上（可用一张纸卷



成喇叭筒形状将化妆砂送入准确位置），营造河流、水潭、河滩等不同的场景。

第十步：喷水与清理

将所有苔藓与背景植物喷湿，背景植物



处给予更多的水份。再用镊子夹住面纸将瓶内外污垢仔细的擦拭干净。

第十一步：安置公仔，大功告成

将您选购的主题公仔安放到合适的位置，同时安放某些场景中装置的小蘑菇、河滩装饰石、杜鹃根等装饰物。此时此刻，你



收获的定是满心的欢喜和成就感。

忙绿之余，心需要宁静。有人说，微景观正如一方世界，寄托着创造者内心的期望，微景观的制作好比一个世界的创造过程。把这亲手创造的玲珑世界，放置案头，抬头间瞥见的那一抹绿，是带你逃离繁华嘈杂的一股清新，心仿佛也变得惬意而慢下来。

喜欢的话可以来客户服务组参观哦！和植物达人一起来互动吧！

绿盟科技发布 新一代威胁防御整体解决方案

以利用高级恶意软件、0day 漏洞、未知恶意软件的 APT 攻击为代表的新一代威胁来势汹汹，传统防御手段捉襟见肘。面对这一形势，8月1日，国内领先的安全厂商绿盟科技正式向业界推出新一代威胁防御整体解决方案——NGTP (Next Generation Threat Protection)。

NGTP 是绿盟科技研究院和产品团队历经 3 年时间，共同研究开发推出的整套针对新一代威胁防御的安全解决方案。该方案通过分解典型的新一代威胁攻击步骤，有针对性地通过方案中的组件和产品来检测和防御新一代威胁，实现闭环的安全运维管理，避免可能的网络外泄行为。

绿盟科技新一代威胁防御方案架构，通过多个产品及组件的配合，来实现对高级恶意软件的防御，这些产品及组件包括：

- 新一代威胁分析检测设备 (TAC): 新型产品，不依赖签名技术，用来在漏洞利用阶段发现恶意软件，并且可以跟踪恶意软件后续的下载、回连等活动过程，该产品 8 月 1 日也同期发布。
- 二级信誉系统：接收 TAC 的报警，基于恶意软件的来源地址以及回连命令控制服务器地址，生成企业本地信誉库。根据用户配置，企业信誉库可以和云安全中心进行数据交换，得到全球信誉库。
- 入侵防御系统：IPS 接收信誉库数据，检测或阻截恶意软件的下载活动，以及恶意软件的回连命令控制服务器等活动。用以预防用户下载恶意软件，并控制其后续的数据窃取及持续渗透活动。

- 专业人工服务：依据 TAC 和 IPS 的相关报警，集中管理中心可以进行事件关联分析，并直观地展示最危险的恶意软件、关键的受害主机等信息。客户可以根据需要使用专业的人工服务，对恶意软件做进一步的逆向分析了解其特性及危害，或对已经存在于内部网络的恶意软件进行清理。

绿盟科技新一代威胁防御解决方案通过以上组件，构建了一个预防、检测、控制、响应于一体，有效形成安全闭环的解决方案。该方案不只是发现高级恶意软件威胁，而且能控制、清除威胁，真正帮助客户提升应对新一代威胁及高级恶意软件的安全能力，防止由此出现的敏感数据泄露、业务中断等各种风险。



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。

“真诚对待每一个用户，用我们每天的努力提供最
最有价值的服务”

成武

绿盟科技武汉分公司 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