



健身 是个技术活

城市的魅力

漫游德国瑞士

挑战2014环勃朗峰极限耐力赛事纪实

用后请归原位
Please return after using in this

关注绿盟科技官方微信





绿盟+ 2014/12 总第 027
NSFOCUS+
生活版 Share spiritual life with security professionals



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

2014/12 总第 027

Nsmagazine@nsfocus.com

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	挑战2014环勃朗峰极限耐力赛事纪实	鲁欣	2
	让公益成就梦想	冯冲 罗爱国	10
	城市的魅力	周达洋等	19
时尚 FASHION	健身是个技术活	杨光等	37
	舞动青春	张阳等	50
旅游 TRAVEL	漫游德国瑞士	高峰	58
	广州之行，圆梦之旅	吴凯	65
视觉 VISION	旅行中海景与夜景拍摄经验分享	游江	69
感悟 EMOTION	带球走也可以很轻松	田倩倩	72
	记忆中的接年饭	刘小娟	74
我图我秀 SHOW BAR	嘟嘟的爱心毛衣	王岩等	76
i生活 i FUN	虚拟现实来啦	吴楠	78
资讯 NEWS			80





挑战2014环勃朗峰 极限耐力赛事纪实

文/鲁欣（绿盟科技 北京总部）

讲述人/杨建国 刘继革（绿盟科技 北京总部）



霞慕尼小镇，因坐落于阿尔卑斯山最高峰——勃朗峰（位于法国的上萨瓦省和意大利的瓦莱达奥斯塔的交界处，是欧洲屋脊阿尔卑斯山最高峰）脚下而享誉世界。作为现代登山发源地，这里的成名有着得天独厚的优势。勃朗峰近在咫尺，海拔垂直落差大，植被分布变化明显，每年都有包括滑雪、徒步、登山等数十项户外运动在这里开展。

其中一年一度最享盛名的极限耐力赛 The Ultra-Trail du Mont-Blanc(简称 UTMB) 环勃朗峰极限耐力跑就在这里开赛。

2014年8月25—31日，UTMB在霞慕尼如期举行，全球越野跑爱好者，乃至全球户外探险爱好者齐聚这里，参加了这项难度极高的赛事。绿盟科技长跑俱乐部两位成员与他们的跑圈好友一同组成 NSFOCUS

男女混合团队参加了 UTMB 中的 PTL 组赛事，最终以 140 小时 06 分 05 秒完成比赛，成为全亚洲第一支完成 UTMB PTL 组 306 公里越野跑的混合团队。

日前，NSFOCUS 混合团队队长杨建国和队员刘继革分别向本刊讲述了这项极限耐力跑赛事，并分享了参赛的心得体会以及对于跑步的理解。

一次寻找自我价值的路程

杨建国（阿亮），国内首批完成 330 公里巨人之旅选手（可查阅本刊第 19 期巨人之旅赛事分享），已顺利完成 18 场百公里及超百公里赛事，具有丰富的超长耐力赛实战经验和应对技巧，有百折不挠、不达目的不罢休的顽强精神。



《绿盟+》：首先祝贺团队顺利完成比赛并取得不错的成绩！

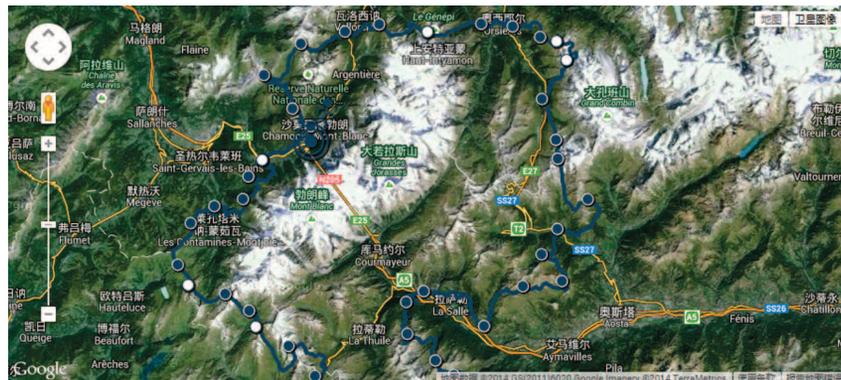
杨建国：谢谢！

《绿盟+》：关于 UTMB，之前的报道不是很多，请先给我们介绍一下这项赛事以及团队成员的情况。

杨建国：这项赛事自 2003 年开始创办，

环勃朗峰，途径法国、意大利和瑞士，最开始只有 UTMB 一个组别，现在已发展为 UTMB、CCC、TDS、PTL、OCC 这些组别，而且比赛每年的路线和方向会根据天气等原因发生变化。某种意义上讲，它已经是世界上最有号召力的越野跑赛事，是每一个越野跑者的理想。

我们队参加的 PTL 组，是整个 UTMB 中难度最大的一个赛事。PTL 是以团队形式报名参加的，全程赛道大部分在海拔 2500 米以上，需要穿越非常狭窄的小径。每个团队需要 2~3 人，要求团队中至少有一个 UTMB 完赛者或者 TDG（巨人之旅）完赛者。2014 年 PTL 组中共有 103 支队伍参赛，66 支队伍完赛，其中混合队有 9 支队伍完赛。

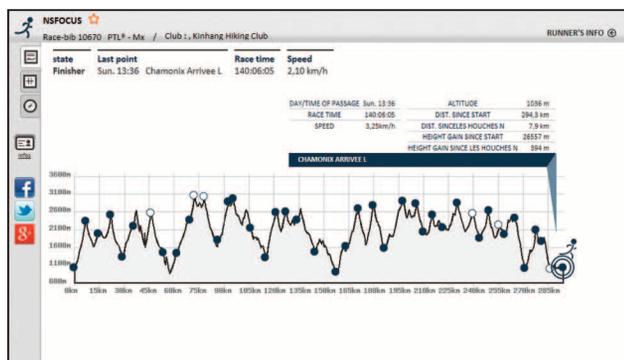


注：2014 年 UTMB——PTL 组路线图

我们团队由我和刘继华以及我们的跑圈好友来自香港的梁冠妮组成。继华赛事经验丰富，对突发情况处理能力极强；冠妮具有丰富的超长耐力赛经验，精通英语，了解法语，专长就是 GPS 定向越野。总之各有所长，都是不可多得的赛事伴侣。

《绿盟+》：你刚才提到 PTL 组最难，它难在哪？

杨建国：PTL 全程 306 公里，累积爬升 28000 米，深入阿尔卑斯山区腹地，地形非常复杂，我觉得赛事最主要的难点是有 6 段技术路段，全程无路标，仅靠 GPS 导航。还有地形不熟、补给点少等情况，都增加了赛事的难度。



注：NSFOCUS 团队全程爬升高度图

PASSAGE POINT	SPEED	DAY/TIME OF PASSAGE	RACE TIME	
Chamonix	1035m	- km/h	Mon. 17:50	00:00:00
Col du Brévent N	2342m	3.13 km/h	Mon. 19:44	02:14:09
Refuge de Moede-Asterne N	2000m	3.59 km/h	Mon. 21:52	04:22:24
Col de Saleton N	2520m	3.13 km/h	Tue. 00:12	06:42:29
Le Buet L	1338m	2.77 km/h	Tue. 02:45	09:15:22
Col de Balme N	2204m	2.38 km/h	Tue. 05:34	12:05:54
Faïetted'Arpette N	2581m	- km/h	-	-
Chamex L	1475m	3.34 km/h	Tue. 13:17	19:47:19
Commeire N	1442m	1.66 km/h	Tue. 18:14	24:44:27
Cabane de Millie N	2380m	3.19 km/h	Tue. 20:34	27:04:44
Mont Rogneux N	3062m	- km/h	-	-
Col de l'âne N	3024m	- km/h	-	-
Bourg Saint Pierre L	1811m	4.67 km/h	Wed. 00:14	30:44:34
Cote 2992 M N	2891m	0.64 km/h	Wed. 09:50	40:20:01
Col d'Annibal N	2986m	1.46 km/h	Wed. 11:47	42:17:47
Refuge de Champillon N	2158m	2.44 km/h	Wed. 16:05	46:35:33
Etroubles N	1331m	2.90 km/h	Wed. 19:14	49:44:33
Mont Jabbey N	2592m	2.19 km/h	Wed. 22:03	52:33:55
Pointe de Chaligüe N	2604m	1.75 km/h	Thu. 01:37	56:06:52
Rifugio Mont Fallere N	2389m	1.90 km/h	Thu. 05:03	59:33:37
Vedun N	1491m	1.83 km/h	Thu. 10:52	65:21:57
Morgex L	926m	3.12 km/h	Thu. 15:00	69:29:52
Aupy N	1642m	1.32 km/h	Thu. 19:32	74:02:07
Col d'Ameran N	2302m	2.57 km/h	Thu. 22:15	78:43:13
Col Crosatie N	2797m	1.48 km/h	Fri. 04:21	82:50:59
Painaval N	1582m	2.30 km/h	Fri. 07:17	85:47:47
Rifugio Angeli N	2906m	1.82 km/h	Fri. 13:22	91:52:02
Col de la Sassièrre N	2847m	1.33 km/h	Fri. 19:28	97:58:07
Rifugio du Rutor N	2040m	2.22 km/h	Fri. 21:21	99:53:03
Pas de la Louie Blanche N	2525m	1.63 km/h	Sat. 00:44	103:14:25
Col du Petit Saint Bernard L	2168m	2.40 km/h	Sat. 03:10	105:40:20
Col de L'arguèray N	2853m	1.55 km/h	Sat. 08:57	111:27:13
Col de l'Ouilleton N	2564m	- km/h	-	-
Refuge des Mottets N	1866m	2.43 km/h	Sat. 14:33	117:03:16
Col de l'avalanche N	2626m	1.79 km/h	Sat. 17:23	120:03:37
Col de la Fenêtre N	2246m	- km/h	-	-
Col du Joly L	1983m	2.35 km/h	Sat. 21:35	124:04:54
Mont Joly N	2444m	1.35 km/h	Sun. 02:14	128:44:14
Tresse Carrefour N	1022m	1.81 km/h	Sun. 05:38	132:07:51
Col de Tricot N	2102m	1.95 km/h	Sun. 08:57	135:27:26
Bolleaux L	1765m	5.31 km/h	Sun. 09:37	136:07:25
Les Houches N	1012m	- km/h	-	-
Chamonix Arrivée L	1036m	3.25 km/h	Sun. 13:36	140:06:05

注：NSFOCUS 团队全程地点、速度、时间纪录图

赛道每年都有变化，今年的路线也是赛前两天才最终确定下来。

我们整体路线有五大段，备选路线有 22 条，因为阿尔卑斯山腹地天气变化无常，所以之前定好的路线遇到突发恶劣天气，就要启用备选其他路线。

吃、住方面，组委会一共有 4 个官方补给站，可以免费吃喝，但是限量。其他还有一些小补给点，我们称之为“山中小屋”，可以买东西、充电、休息，但人都特别多，有时候都挤不上。每天也就是有两个多小时的时间吃东西和休息，有时候山中小屋关门了，就随便找个地方休息一下，整个赛事一共也就休息了 16 个小时。

《绿盟+》：最难的 6 段技术路段是什么样的？

杨建国：6 段技术路段就是完全没有路，多数是巨石、松动的滚石或是冰川以及很陡的坡等等，我们需要用各种方式按赛事要求的路线行进，偏差太多就有可能不符合要求。

有的赛道倾斜度 80 度，下山的地方全部都是活动的碎石，有的



人头那么大，有的拳头那么大，有的跟一个人那么大，一脚踩下去，就很危险。当地有山民告诉我们那里曾经砸死过驴友。所以山民劝我们一支队伍一定要在一起走，每个人间隔不要超过1米，在下面没有队伍的情况下往下走。而且一踩下滚石就要使劲大声喊“小心碎石”，然后还得往上喊“下面有人”，当然都要用英语或者法语。我们的女队员冠妮曾经骑行1000多公里环法国，横穿台湾的超马都完成过，但在那个时候已经吓得快哭了，不敢往下走。最后我拉着她，我走一点，她走一点，慢慢前进。那两公里下山用了两



个多小时，真的非常危险。

《绿盟+》：面对这么多的困难，团队坚持往前走动力是什么？

杨建国：首先是抱着完赛的目标。其次，在国内有那么多的小伙伴以跑30.6公里的方式支持我们，听说有小伙伴由于场地的限制，在一个小操场跑了90多圈。另外，这期赛事前期我做了很多准备，也发起了众投，所以我们身上有很多人的期望。

《绿盟+》：这次赛事跟你之前参加的巨人之旅相比，有哪些不一样的地方？

杨建国：PTL和巨人之旅完全不一样，它是个团队的比赛。个人赛需要一个人面对各种困难，而团队赛则是三个人一起面对，

容易一些。而且有女队员，整个行进速度都比较平稳，所以我看到我的状态还是不错的。

这是一次身心的旅程，一次探险的过程，一次寻找自我价值的路程，在这样306公里的赛程中，让我体会到了团队的重要性，配合的重要性，信任的价值，当有困难摆在我们面前，个人力量是渺小的，只有团队才能去战胜、克服它！

《绿盟+》：是什么让你爱上跑步？为什么要跑步？家人对你跑步的态度是什么？近年来，通过各类比赛收获了什么？

杨建国：我从小就喜欢跑步，后来有一次大腿骨折中断以及工作的原因中断过。到2007年又开始将这一爱好捡起来，到现在都没有停止过。

关于家人的态度，像本次这种超极限比赛，我妻子一开始比较抵触，甚至反对，因为担心我，但后来慢慢被我改变了，开始支持，这次也担任了整个赛事中的微博报道。本次有两天我手机没电了，两天没有消息，她也是非常担心的。其实我这两次比赛都没有跟我母亲提，怕她担心，都是赛后轻描淡写说了一下。

跑步是一种生活方式，改变着我的人生态度，它是我的良师益友、终身伴侣。通过跑步，我收获了爱情、婚姻、友情，丰富了我的交际圈，我的个性、人生观、价值观都随着阅历的增加而增加，跑的丰富而丰富。

《绿盟+》：接下来会有什么样的规划？

杨建国：目前以休息和恢复为主。近两年内希望再有一次机会去 UTMB，带着我的妻子一起去参加 PTL，因为这个赛事每年的路线都不一样，参赛的感受也很不一样，阿尔卑斯山区的美丽风景、当地居民对越野跑



的理由。

一次不一样的生活体验

刘继革（山中传奇），连续 5 年参加 TNF100 公里越野跑比赛，目前已完成十多场百公里及超百公里赛事，对突发情况处理能力极强，有丰富的野外生存经验及技巧，做事计划性及目的性极强。

《绿盟+》：首先祝贺又顺利完成一项伟大的赛事！

刘继革：谢谢！

《绿盟+》：在此之前，有没有参加过这么长距离长时间的赛事？

刘继革：之前也参加过很多赛事，但没有这么长距离的。最初阿亮跟我说这个时候，我开始还有点犹豫，不知道能否坚持下来顺利完赛。

我们从 2013 年年底就开始筹划准备 PTL 赛事，2014 年年初报名并顺利通过赛事审核。团队成员是今年 5 月份确定下来，可谓是精心挑选的，每个人都有各自的优势，同时也弥补了团队的不足，让我们有足够的信心来应变 PTL 可能给我们带来的种种困难。我心中最初的那份犹豫也消除了。



《绿盟+》：赛前做了哪些准备工作以及训练？

刘继革：赛前训练主要是以赛代练，2013 年 11 月开始我和阿亮先后参加多场百公里赛事，包括香港毅行者百公里、香港 168 公里、香港 Vibram100 公里、香港山地马拉松、大连百公里以及 TNF100 公里等赛事。

同时，也进行了一些针对性的训练，例如野外生存、登山、滑雪等等这些在赛事中会遇到的情形。

装备方面，主要准备的有越野跑鞋、功能压缩衣、皮肤风衣、抓绒衣、冲锋衣裤、速干衣裤、越野跑背包、头灯、登山杖、GPS 定位工具、太阳眼镜、指南针、高度计、手套、小路营帐、手套、急救箱、能量食品等。

《绿盟+》：你认为本次赛事的难点有哪些？

刘继革：一方面天气的变化很大，也增加困难性。比如说第一天就风雨交加，低温湿冷，而山中小屋又歇业，当时就有十几支队伍退赛了。



另一方面，也就是技术路段，没有路，比我们预估的艰难的多。例如第三天出现的导航失效，还好我们的女队员冠妮之前对路线进行了深入的研究，她完全凭着记忆找到了参照物，沿着山谷才找到正确的行进路线，当时就有十几支队伍迷路就退赛了。

《绿盟+》：整个过程，让你感触最深的是什么？

刘继革：感触比较深的就是我们三个人的特长在这次赛事中全部发挥出来了，这次比赛是一次不一样的生活体验。语言和



GPS 定位本是本次比赛的最大困难，不过由于冠妮的加入，使此困难变得不是那么可怕。

面对雪山、滚石、斜坡、陡壁等一系列以前赛事没有遇到的困难，我们一起发挥各自的特长，阿亮的耐力、冠妮的定位越野等，把以往的经验全部都用上了，并且一路没有什么分歧，这是顺利完赛的关键。这是个良好的 team，发挥团队的力量，才能够走得更远。

另外，当地对户外运动特别重视和关注，当我们快到终点的时候，沿路的居民们都在为我们鼓掌和欢呼，给了我们很大的鼓舞。

《绿盟+》：家人对你参加的各类比赛的态度是什么？未来的规划是什么？

刘继革：之前的比赛家人都比较支持的，但这次没有具体跟她们说，她们只知道距离长，不知道路线是这么的危险和艰难。

未来有机会的话，还是会参加一些活动，不在乎名次，主要是战胜困难后的乐趣和团队协作的体验。



让公益成就梦想

——2014 善行者公益徒步活动

善行者是中国扶贫基金会发起的一项公益和健康相结合的大型户外公益徒步活动。参赛队伍是由4人自由组队参加，日夜兼程共同克服困难，以“亲近自然+自我挑战”的体验形式，在规定的时间内完成50公里或100公里徒步挑战，以“每一步都会带来改变”的信念，动员身边的人以实际行动支持公益，助力贫困地区儿童全面发展。

2014年9月13日，来自全国的450支队伍1800名善行者从居庸关长城出发，开始了100公里和50公里的徒步跋涉。绿盟科技长跑俱乐部共组织三支队伍参加，一支百公里徒步队伍，两支五十公里徒步队伍，他们挥洒汗水，日夜兼程，在徒步中完成慈善，并用徒步这种形式推广慈善的理念，带动更多的人参与到慈善中来。



冯冲（绿盟科技 北京总部）

50公里参赛者

9月13日19点11分，我们两支50公里队伍经过10小时41分的共同协作和努力，顺利完成挑战，350支队伍中，两队分别名列16与17名。

在身体的阵痛和队友们的喧嚣后，让我们一起来回顾一下比赛过往的难忘瞬间……

源起——挑战新极限的渴望

要说长距离奔跑，我已然不是个新人，在此之前已经实现了“人生要有一次马拉松挑战”的信念，有过一次半程马拉松和两次全程马拉松的经历。但这次比赛不一样，虽然50公里的距离咬咬牙可以接受，但这毕竟不是在平整的公路上奔跑，而是在山地、野路、干涸的河床和公路缓坡等复杂环境下比赛（累计上升1338m，累计下降1588m）。在没有任何山地越野跑经历，也没有经过系统的野外跑步训练的情况下，不免心里还是有些发虚。

人生总会有一些自信心的爆棚，跑完了半马想全马，跑完了全马就开始惦记越野，最关键是一边还有一群乐此不疲的大佬们常年的忽悠和蛊惑。看到善行者活动是以团队参赛的比赛机制，我明白，这不是让你一个人去战斗，等待许久挑战新极限的机遇来了。

比赛——痛并快乐着

赛前两个月，50公里组中整体实力明显高出2队一筹的1队队长刘指导就开始叫嚣：

“看比赛时怎么秒杀2队!”,我身为2队队长自然不能屈服,咬着后牙槽跺着脚应战:“谁输谁赢咱赛场走着瞧!”。

9月13日,比赛日终于到了,上午7点,三支队伍和补给小队的小伙伴们一行17人就到了比赛出发地——居庸关长城,这里已经是人山人海,很多跑友们聚在一起合影留念,主席台上由已经在公司被传成神了的阿亮同学带领大家做激情热身操。

最艰难的18公里我们2队成功地跟住了1队的步伐,总共耗时约4个半小时,当从虎峪风景区出来最先见到补给小队的晓月同学,好亲切啊,真想来个大大的拥抱,因为见到她,就说明有好吃好喝的在候着我们了,加热米饭、蛋花汤、西瓜和饮料就不多说了,竟然还有一箱啤酒,刘指导更是不知从哪拎出罐500ml装的德国黑啤,500ml啊!这是来比赛的嘛?

路,两条大腿全面崩溃,已经明显感觉到肌肉在抽动,快到濒临抽筋的边缘。幸好有刘指导专业悉心的照料,否则很可能就废在山上了。

最后十几公里基本上是靠走路完成的,两支队伍都有队员出现脚底磨泡、擦伤、肌肉酸痛等异常情况,大家都在坚持,就在这拼意志力的时候,最可爱的人出现了----赛事志愿者。比赛到最后十几公里已经看不到



比赛一开始的18公里就是整个赛段最具挑战的约1000m高度的山地爬升,其中头3公里是爬长城为主,紧接着就是虎峪风景区约15公里陡峭山路,因为山上有的路段又陡又险,前面的人经常会踩下碎石影响后人,路途非常危险,个别地段一次只能一个人通过,还出现管制限行的情况,耽误了很长时间。

吃饱喝足,塞满行囊后我们继续前进,本以为过了虎峪风景区,剩下的路程会轻松很多,可现实与计划总是有差距的,由于在快速爬山和下山的过程中跑步姿势掌握不正确(赛后刘指导才给分析的原因),再加上自身重量实在有些过分,导致大腿肌肉负荷太大,后面的路程越来越酸疼,特别是到36公里左右,又要爬一座山丘,全都是乱石野

路标指示牌,距离终点还有多远参赛者都不清楚,路上看到志愿者A就抓过来问:“离终点还有多远?”。

志愿者A大喊“还有4公里,加油!”。

所有队员瞬间精神起来,又走了约40分钟,看到志愿者B:“离终点还有多远?”。

志愿者B大喊“还有4公里,加油!”。

“什么情况?怎么又是4公里?”。

志愿者 B：“真的还有 4 公里！加油！就快到了！”。

大伙迈着沉重的步伐又走了约半小时，看到志愿者 C：“是不是离终点还有 4 公里啊？”。

志愿者 C：“不是，还有 2 公里啦，加油！”。

“到底还有多远啊？已经被前面忽悠两回啦！”。

志愿者 C：“不骗你们，这回是真的，加油！”。

我们明白，志愿者们用着善意的谎言来影响着参赛者们的心理，激励着参赛者们的坚持再坚持。

这时候天色渐暗，我们打着头灯继续坚持，随着隐隐听到不远处的大喇叭的歌声和阵阵欢呼声，我们知道挑战就要成功了，当我们迈入赛事的终点汇佳国际学校的大门，全场的欢呼声越发热烈了，前后都没有其他参赛队伍，这次呼就是给我们 8 名队员的，进入体育场我们 8 人一字排开，举着绿盟科技的大旗，手拉手跑了起来，此时已经忘却了各种疼痛，当我们并排冲过终点，那种激动是无法抑制的。

赛场延续——感谢！



首先要感谢的是补给小队的成员们（李群、晓月、王洋、周达洋），非常感谢你们的全程保障，全力投入和支持，特别是你们精心准备的加热米饭、蛋汤、香肠、榨菜、西瓜，还有让我哭笑不得的啤酒，那是我这十几个小时内吃到的最美味和最感人的食物；感谢你们还肩负战地记者团的重任，拍了大量团队和个人的特写。正是因为你们的存在，才使我们能够顺利安全的完赛。

其次一定要感谢以刘指导为首的绿盟科技 1 队，在 20 公里之后你们完全可以抛弃我们 2 队绝尘而去，实现你们秒杀我们的豪言。但你们没有这么做，你们选择陪我们一同前行，共同进退，为你们这种“不抛弃不放弃的精神”感激涕零。刘指导身上散发出审慎的幽默感和专业的故事汇编能力，在全程给了我们极大的心理抚慰。

还要特别感谢我的三位队友，从赛事准备到比赛过程中，我不但没有做到一个队长应尽的职责，而且给组织拖了后腿，实在是于心有愧，所以特别感谢你们的包容和支持，是你们给了我坚持下来的信念。

能够顺利完赛我很自豪，但在公司这个

特殊的跑步大环境下也不觉得有多厉害，所以当一些朋友同事夸赞的时候，也会觉得很不好意思。但是有两条评论我会铭记，如右图。

最后希望公司的胖纸们都出来动动吧，减肥不是目的，目的是要提高身体素质，你的潜力绝对会让你自己都刮目相看；电脑前的宅男们也走出来吧，养成健康的生活方式；还在追韩剧的姑娘们也加入公司长跑队吧，很多男队员会很乐意陪你们一起在昆玉河边小跑的。

大家不要把自己当做一个旁观者，总是去仰慕别人，就像马拉松一样，看似高不可攀，但只要你有开始的勇气、有坚持下去的信念，你也可以被别人羡慕和感叹，一切并不遥远！

罗爱国（绿盟科技 北京总部） 100 公里参赛者

记得路上有人问我的感觉，我大声说终身难忘，可睡过一觉后有些细节已经记不清，那就赶紧把记得的写下来吧，日后可以慢慢反刍咀嚼。



哈哈我又回来了：不服不行，你是我认识的最能跑的胖子！（9月13日 22:33）

删除 | 点赞 | 回复



大容和艾米-Mama：现在的体重还能搞50，是要赞👍（9月13日 21:37）

删除 | 点赞 | 回复

那袋让人想吐的牛奶

早晨起得不算晚，先准备了七七八八的东西，下去吃早饭时已经没几个人，我奋力吃了一个馒头，又喝了一碗粥，离开时又抓了一包泡在温水里的牛奶，心里念着这可是 100 公里呀，就又把它灌到胃里了。

我们与 50 公里的队伍到达集合地点后就开始拍合影，各种 POSE，各种组合，眼花缭乱。

因为 50 公里要晚半小时出发，合影之后我们去出发区等候，主席台有人在讲话，阿亮还上去领了热身操，一会就听到出发的口令，是发令枪吗，我已经记不清了。当时我在想什么——这将是愉快的一天？

说到这，不得不提队长在 7 月底组织的那次拉练，那次拉练的线路据说就是这个 100



公里的前 25 公里，也就是那次拉练严重打击了我脆弱的心灵，让我这个自诩还能爬山的人见到山就哆嗦。那次的线路历历在目，先是 6 公里的公路，然后是磨盘山，翻过山是虎峪，在队长信誓旦旦的说接下来是公路的情形下，GPS 又把我们带上了小虎峪山。不过这次的好消息是，我们不用再爬小虎峪山了。

出发后我想着 6 公里的公路我们以什么样的速度前进，而且我们还怕是平路拉不开距离，大家都堵在一起呢，可是铁一般的事实再一次将我的幻想打得粉碎，迎面就是一段长城，高低手立分高下，人群立马稀稀拉拉起来。过后看其实并不长，但算比较陡峭，所以并无大碍，到达公路后，我们好像并没有跑起来，只是走得比较快，因为这些路算

是缓缓的上坡。

一路来到九仙庙村，也就是磨盘山的入口，上次我们来的时候还是荒草杂生，没有路的痕迹，这次好歹打理了一下。我和姚老师在此换了越野跑鞋，不知怎的鬼使神差，这次我又走在最前面（上次是因为没路，而且有几位女士，我在前面打草惊蛇），带着强烈的使命感，我一路冲冲冲，一口气就冲了一半（上山的路程，不过这段并不陡峭），稍事休息后，换姚老师与饼干领头，光光在后面押着我，防止掉队。

后半段的上山路比较陡，我强压着不适感爬到山顶，休息一会就开始下山，也很陡，我对光光说我想吐，然后就吐了一口牛奶。光光说到了虎峪有西瓜吃，我就一门心思想起西瓜，接下来的路也要缓一些，我渐渐就

恢复满血状态了。

西瓜，还有苹果

在到达我们自己的补给点之前，官方在虎峪里设了一个补给点，而且也有西瓜，我一口气干了五块，吃到最后我都不好意思了。顺便说一名，这次官方补给是我见过最好的，不光硬件好，软件也好，热情周到。

在到我们的补给点前，光光接了个电话（还是对讲机？），提到小苹果，我想除了西瓜还有小苹果，真是太棒了！出了虎峪，就是第一个打卡点（好像），李牧远团长正手握麦克风，唱着消魂的小苹果，原来就是这个小苹果呀！我们几个赶紧上去给团长点赞。

过了虎峪，因为不用爬小虎峪山，我的心情比较轻松。但这时太阳比较大，姚老师有些晕菜了，我就以我亲身体会告诉她，坚



持一会就没事了，事实也是这样，不久她就满血复活了。

就这样一路走下去，好像碰到下坡也会小跑两步，然后就到了靠近德胜口村的补给点，我们的补给车因为线路原因晚到了一点，我们又吃上可口的西瓜，而李群则在狭小的地方展现了他娴熟的切瓜手艺，我怀疑他以前摆摊卖过西瓜。



膨胀的起点

过了这个补给点（也好像更早些），姚老师就注意收集信息了——“我们前面过了多少人呀？”，可能也就是这个时候她的信心开始膨胀了。最早的信息是我们可能排在 20 名左右。

除了前脚掌有些疼外，其他暂时没什么不适，一路又晃晃悠悠来到了东水峪补给点。这个补给点是我们自己的最后一个补给点，

所以把一些东西就扔在补给车上，免得累赘。这时走过的路程可能有 40 公里，时间大约在 3、4 点吧。考虑到接下来没饭吃，就压着吃了半碗饭。值得一提的是，官方在此地提供了按摩服务，揉揉酸痛的小腿，虽然痛的龇牙咧嘴，但还是很爽，然后我们又倍儿爽的开始了下一段征程。

东水峪的补给点之后是两座小山，虽然



是小山，但足够又虐我一次了。快 5、6 点时，我给妈打了个电话，报了平安，并自豪地说已经走了一半了（后来才发现还没到）。这时我们也知道我们大概排到 15、16 左右。

天渐渐黑了下来，我们打开头灯，这是我第一次用这玩意，说真的，还挺好用的，很亮，也方便。在天完全黑透后，我们到了第 4 个还是第 5 个打卡点，那里提供白袜子，我不愿意亮出黑乎乎脚，就没换。这里我

们好像是第 11 名左右，虽然我不太在乎名次，但想着能进前 10 也是不错的哦。

接下来就是公路，而我再也没勇气面对那怕一座小小的山包，当我从志愿者那里得知此后一马平川后，心中充满感激之情，而实际走过全程的姚老师提示说最后还有一个小山包，但我不相信那是真的。

像大爷一样



在第 6 个打卡点，我们得知我们是排在第 10 名。在此，我们吃了方便面。在此不得不提官方的服务很好，我们就像大爷一样坐在那里，嘴里嚷嚷我想要碗泡面，我想要杯热水，就有人给你张罗。

姚老师这时虽然没说出来，但看出她想获得更好的名次，也更讲策略了。稍事休息后，她和饼干（还是我？）就出发了，留下光光享受那加了火腿肠的泡面，因为我们知道

光光会很快赶上来的。

从这时我就基本上拖后腿了(一开始就不快,只不过从这时起比较明显),光光追上来了,姚老师让饼干背我的包,一开始还有点扭捏,后来想想我一个人压着全队的速度,就半推半就让饼干背了,不过我的包实在有点重,饼干后来脚早早磨起了泡可能和这个负重有关。无包一身轻,这时我和姚老师打头,小跑一阵,然后走一阵。(流水帐基本是这样的顺序,不过打卡点、补给点之类的记得不是很清楚了)。

不期而至的疼痛

到了第7个打卡点,我们已经是第8名了,休息了一会,第9名赶上来了,他们本来是第8的,不过在第6个打卡点小睡了15分钟。等他们赶上来时,和他们打了个招呼,光光让他们吃碗加热的八宝粥,贴心又是我们的策略,哈哈。

也就是在这站,我在休息时,动了动脚脖子(就像跑前热身那样),不好,有点扭。然后脚腕痛就取代了前脚掌的病痛,一路相随了。

这天天还下起了毛毛雨,他们三个都穿

上了一次性雨衣,我看雨不大,就没穿,大概不到半个小时雨就停了。也就是从这时起基本都是我在最后压阵,他们走在前面,姚老师一个劲地喊坚持,可我心里在想:赛前说的三十小时呢,这个时候找个地方喝点烧酒,啃点烧鸡有多棒呀。

像雷锋一样的光光

光光在吃完八宝粥后赶上了我,然后又飘然的超过了我,再然后,他把我的背包接过去背在他的肩上了,这时我已经不再矜持,也不再客气了,只是告诉他,如果不行了就还给我,我不会再找你要了。就这样,他一直帮我把包背过了终点。

荒山·野岭·孤坟

那时候一路上担心会有山路,也经常问那些志愿者,有人说有,有人说没有,我心里想是没有的,可姚老师以走过全程路线的身份,斩钉截铁地说后面还有座小山,是的,那是座小山。记得过一条公路,一转身就要上山了,姚老师说山上有坟墓,她要求我跟在她后面,光光断后,我说我断后,你们先走,毅然决然的样子。

整个山是不算高,但路不好走,有些陡

峭,他们走在前面,我一个人走在后面,山路上两旁的树上挂了一些指路的荧光棒,远处的昌平城区有点点灯光,现在想起来有些阴森的样子,但当时顾不了这些了,只想着能早点到终点。

下山之后就进入昌平区了,路上已经有路灯了,饼干同学打招呼说,把头灯都灭了,我想这一定是为了迷惑后面的队员,不给他们超越我们的勇气。事实上我们到终点后二十多分钟后,后面一队的队员到达了终点,他们也坦诚地提到想在CP7后面赶超我们,但一路上没有我们的踪影,而且那座小山也让他们丧失了信心。

下山之后的补给点之类的已经没有印象了,只记得过了一条宽宽的河沟类似的地方,





进入一个公园，他们说过了公园就快到了，可是这个公园真是大呀，而且组委会为了凑里程还故意绕来绕去，本来想给组委会打一百分的，因为这个公园和之前的小山，只给八十分。

黎明前的黑暗

在公园行走的时候，天已经蒙蒙亮了，好像是4、5点钟的样子，已经有人出来晨练了。出了公园好像还有几公里，这几公里我估计每公里都要15分钟以上了。当时在想些什么现在已记不清了，估计是困的不行了。不过当时明显不困，直到终点也一直很兴奋，奇了个怪了。

然后就是沿着校园外的小路走，忽然听说到了，哪知道是虚喜一场，不过再走几百米，终于快到了，他们说快点快点，还有5分钟，我们能在23小时内完成比赛。好吧，那我能做的只是踏快那么一点，终于见到终点的指示人员了。因为终点是在操场上，我不忍想到不会还要在操场上再溜达一圈半圈吧，事实上，这次组委会极其仁慈，只让我们晃悠了1/4圈。

痛并快乐着

不管怎么样，这一刻把一切伤痛都抛在了另一边，只有兴奋和突然而至的空虚，因为我们是第八名，但没有奖品，连照相用的花环都是道具，用后要还给他们。

100公里是个不长不短的距离，当真用脚一步步走下来时，还是别有一番滋味在心头。

在此我首先要感谢的是我们的后援团，有了你们，我们有了很多期待，也很踏实。特别是我们的李牧远大团长，一曲小苹果，荡气回肠。虽然组委会的那些志愿者们看不到，但我仍要感谢他们，他们的热情一直温暖着我们疲惫的身影。

最后，当然要感谢我们四位成员，没有他们，我可能不会走完全程。我和光光认识的时间最长，但这次让我重新认识了光光，一个幽默风趣、敢吃敢睡，有担当的光光。姚老师耐心与耐力让我刮目相看，自叹不如。饼干同学打交道不多，了解也不多，但有一份信任已经悄然建立。是的，这时回想起一起扛过枪，一起吃过糠……才明白，是的，是相同的经历让我们相互了解相互信任。如果下次组队，我希望我们仍是一队，仍是光光当队长。谁叫我是个怀旧的人呢。





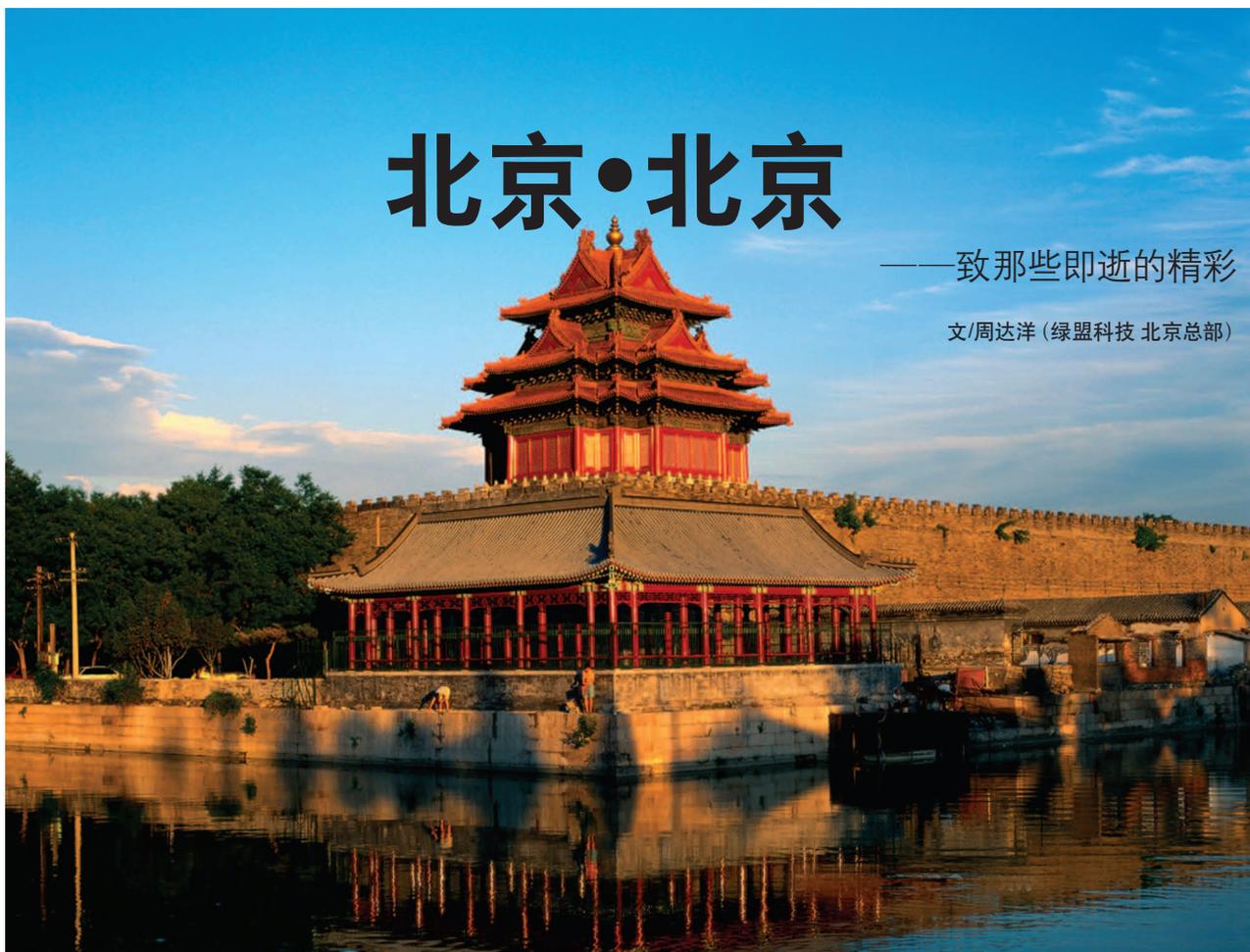
城市的魅力

一座城市的魅力，不在于它的高楼林立、鳞次栉比，
而在于它隐藏着历史挥之不去的记忆。

北京·北京

——致那些即逝的精彩

文/周达洋(绿盟科技 北京总部)



“当我走在这里的每一条街道，我的心……”汪峰的一曲《北京北京》，印证了北京这座帝都近二十年来的高速发展。从朝九晚五到霓虹灯下，车辆穿梭，与大都市科技发展背道而驰的是，北京的人文底蕴已经渐渐殆尽。

曾几何时，一代古都，尤其是自隋唐以来，北京先后为后燕、辽、金、元、明、清六朝古都，满满的，都是历史的风霜。在四九城内，老城墙、护城河、角楼、钟鼓楼、四合院，这些人文色彩，孕育出了一代“顽主”们，他们拥有京韵味的儿化尾音，晃了当啷的享受着胡同串子的美誉。

那些老北京讲究的生活态度

当第一缕阳光出现在北京的上空，这一天的生活就这样开始了。老爷子拎着鸟笼，老太太拎着剑，开始了一天的晨练。“来一碗面茶”“来咧，您内”“得咧！”晨练过后，端着一碗没有茶叶的暖茶，一边吹着，一边落儿汗，一边品味。不放勺红糖配白糖，您喝着香么。不香？没问题，边上来碗热腾腾的豆汁，蘸着焦圈就咸菜，另有一番风味，您再试试？

与不食人间烟火的茶道不同，老北京的

茶馆反其道而行，喧哗且热闹。或听书，或听戏，不过这些都不重要，北京人爱热闹，一堆人扎堆儿茶馆，还是冲着侃大山来的。当然，茶客都折腾成这样了，伙计当然也不甘寂寞，用“吆喝”式的叫卖方式，“喧宾夺主”一番儿。

下午，阳光明媚，捏对核桃，挎个鸟笼，走在胡同内。且听到院门挂着的风车与游戏的空竹鸣声不断，赏着路边捏糖人的，揉面人的，下象棋的，不急不慢的溜达着，自有一番惬意。

吃了吗您内？

那些老北京认准的吃喝玩乐

民以食为天，老北京的美食融合了汉、回、蒙、满几大民族特色的菜肴，以明、清宫廷菜品为主，形成北京人自己的味觉审美。如果想要一览京味美食，大可白天逛一逛前门楼子，王府井与牛街，晚上漫步融入东华门夜市、簋街、后海与南锣鼓巷。又或者专门去试试名气在外的隆福寺小吃街、南来顺与九门小吃，而再继续往下看前，请保证钱包仍旧鼓鼓。



清代《都门竹枝词》中写道：“三大钱儿买好花，切糕鬼腿闹喳喳，清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶；凉果糕炸甜耳朵，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……”老北京拥有 600 余种小吃，当前还留有的大约 100 多种。北京小吃也被称为“碰头食”或“菜茶”，它的每一个品种制作工艺，都蕴含深刻哲理与北京特色，不仅美味，且赏心悦目。驴打滚、艾窝窝、糖卷果、豌豆黄、豆汁、果脯、蜜饯、冰糖葫芦等，如果觉得这些小吃不过瘾，还有一些重口味可以尝试。炸酱面、铜锅涮肉、爆肚、卤煮火烧、

炒肝、褡裢火烧、羊蝎子、芥末墩、葱了丝、它似蜜，足以填饱你的胃。

酒足饭饱打个牙祭，走马观花，看一看那些胡同巷子深处的静谧，踏着古旧且凹凸不平的青石板，看着两旁房屋古朴的岁月沧桑与摇曳的柳阴倒影，惹人格外珍惜。也许不久的将来，这份淡淡的静谧，就将与大都市化的北京无缘了。

那些老北京我们需驻足的精彩

驻足回首，北京已经成为中国的政治经济文化中心，市场经济下的北京城，已经是一座接轨世界的舞台。人们生存的节奏，也已沦为川流不息。我们在漠视我们身边的留守，只因我们已经习惯了超越。如今，老北京历经遗留下的那些风霜之色，又有谁在意留守驻足。改变我们的，不是科技，而是当下我们为生活迈开的脚步。

也许在未来，那些在北京生活的人民，为朋友介绍北京文化时，只能秉承着“阿 Q 精神”，从书本、网络间寻觅收集着，那一切值得我们驻足的精彩。当然，肯得为生活驻足的人，生活的色彩也不会缺失精彩，让我们最后，为那些还曾有的精彩致敬吧！



西安印象

文/张维 (绿盟科技 西安研发中心)



小时候对西安的印象就是那个大大的转盘，那个好像汽车永远也转不完的转盘。

再后来是大雁塔，是钟楼鼓楼，是兵马俑，是城墙，是回民街，是秦腔。

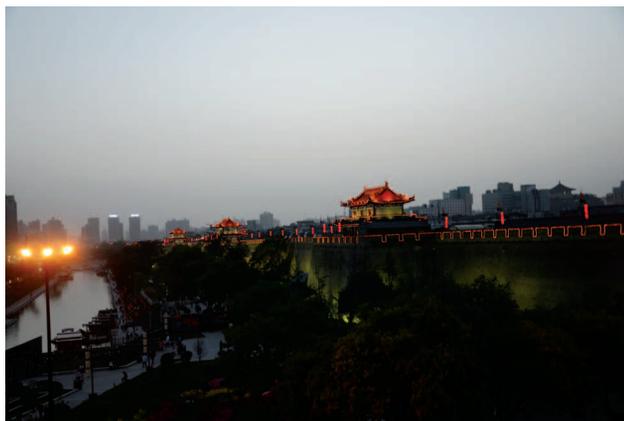
此刻你不是过客，是长久停驻在此处的人，用你寻常的脚步去靠近这个寻常的地方。

冬日的午后，绕着环城公园走一圈，双手触摸一下千年前的城墙。看看城墙根下打牌的老爷爷老奶奶们，拉着二胡弹着琴吼着秦腔的人，锻炼身体的人，嬉戏的小孩，恋爱的情侣。不管城市的脚步多么的匆忙，城墙根永远那样不紧不慢，宁静而又安详。阳光洒下，洒到青灰色的城墙上，时光好像停住了一样，千年未曾改变过。如果空间不变而时间压缩，也许你会碰到久远之前那个和你一起抚摸城墙的人。临别，或者可以亲吻一下城墙，嘴角会有凉凉的感觉。

如果你经常刷微博的话，就一定会知道钟楼是有微博的，她的昵称是“古城钟楼”。子丑寅卯辰，她都会准时报时，“铛~铛~铛~”。呆呆萌萌，有点小无聊。“古城钟楼”每天只

干一件事，那就是报时。关注了微博，再去看看钟楼，看看钟楼对面的鼓楼，听听真正的晨钟暮鼓，是不是觉得钟楼瞬间活起来了？钟楼和我们一样，每天勤勤勉勉的工作着，时不时刷刷微博，挂挂QQ。我们可以轻声的跟她 say hi!

西安有太多东西和历史相关，说也说不尽。可以去看看碑林，看看最美丽的书法艺术。也可以去看看大雁塔，看看即将出发的玄奘法师，想象他当年翻越怎样的千山万水，带回多少佛教典藏。



但是西安不是一个只有历史遗迹的地方，遗迹是死的，是文化让遗迹活了起来。来西安一定要去看看兵马俑，看着那埋藏在地下两千年的千军万马，凭吊一下那位统一了中国文字的秦始皇。是秦始皇统一了中国文字，让中国文明不至于像其他古文明那样变得无法解读。比如埃及文明，只能像木乃伊那样，远远观望，却不知道为什么，有书却无人能读懂。是他让我们今天可以毫无障碍的读着祖先们留下的文化遗产，知道何时何地发生了什么，创造了什么，就好像读一

封普通的家书。

西安还有那位最伟大的历史学家、文学家司马迁。堂堂七尺男儿，忍受着腐刑之辱，活了下来，完成了《史记》。要不然我们如何清楚的知道古时候的故事。很喜欢余秋雨老师写司马迁的那篇文章《历史的母本》，真的可以好好看看。史记是司马迁，也是西安这座城市给我们最大的馈赠。

去看看华清池，听听那段“在天愿做比翼鸟，在地愿为连理枝，



天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”的故事；也可以去看看阳关的雪，找找“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”的阳关；寻访一下“古木无人径，深山何处钟”的香积寺。

读读贾平凹那本足以让人泪流满面的《秦腔》和《土门》，然后去城墙根听听老陕们吼的秦腔；看看陈忠实的《白鹿原》，等春天去白鹿原摘樱桃的时候，遥想一下原上发生的故事。

这是西安的历史和文化，就是那么吸引又感动。

背背儿时的唐诗与课文，想一想幼时听到的故事，再来寻访西安，西安是你的一位故人，而不是初识。

如果印象西安，只说这些，而不说美食，那真的是太令人遗憾了。西安本土美食最大的聚集地应该就是回民街了吧。我很喜欢吃东西，曾经和小伙伴们一起从街头吃到街尾。玫瑰镜糕，黄桂柿子饼，麻酱凉皮，贾三灌汤包，羊肉泡馍，腊牛肉，炒凉粉，绿豆糕，酸梅汤，每一种都让人爱不释手。挑个人少的下午，边吃边走，边走边吃，



青石板的路，成荫的绿树，慢慢的走着，足以释放所有的压力。看看路边的剪纸、皮影，参观一下回民街的榜眼府，又是另一种感觉。当然由于信仰的原因，在回民街是吃不到闻名的肉夹馍的，不过别的地方，随便一家肉夹馍都很好吃的，肉夹馍、凉皮、冰峰是最爱的标配。

我总认为大街、大楼、历史是一个城市的门面。探访一个城市，走过大街大楼，看过历史遗迹，穿过层层大门，走到城市的寻常小

巷，才是真正开始了解这个城市。早起，和这个城市一起苏醒，看看巷子里的人，吃的什么早餐，糊辣汤、豆腐脑。去菜市场买的什么菜，跳的哪种广场舞，打的什么太极拳，匆忙上班挤的是哪路公交车。中午吃的是裤带面还是麻食？傍晚看看公园里秦腔吼的是哪一出，投给你的眼神是怎样的一种善意。每个城市都是一样的，每个城市又都是不一样的，来西安看完许多的风景，听完许多的故事，再来看看西安的寻常生活。



人总有太多的梦想，想要出走远方，去看看外面的风景。可是最终还是回到那个愿意一直停留的地方。西安就是一个让人愿意停留的地方，从这里出发然后再回到这里。

套用简单的词，“纸短情长”，西安又怎么会是这聊聊几句可以说清的，若不是亲自走过，又怎么会感同身受。所以来看看西安吧，看看你曾经的故人，感受一下她的温度，触摸一下她的肌肤。

ps：感谢好朋友张奕聪友情提供的美图。



成都，巷中人与巷中事

文/刘琛梅 (绿盟科技 成都研发中心)

如果你从没过成都，想到成都来游玩，打开度娘问“去成都该怎么玩”，几万条搜索结果，看几条就会发现，其实只要四个词就能概括这些搜索结果——“悠闲”、“美女”、“美食”、“历史”。于是按照各种攻略游玩下来，又好像少了点什么。唔，应该是少了一份真实感吧。旅游，不应该只是做观光的过客，而要感受风景背后，这座城市的价值观和精神取向。你需要一个承载物，依照着一条线索去感悟。每个地方、每座城市都会有这样的线索，而成都的种种，食色也好，文化也好，情怀也好，都是承载在巷子里的，千百年来未曾改变。让我们穿梭游逸在成都的大街小巷间，化身巷中人，感受巷中事。

宽窄巷子

提到成都的巷子，首先要提的一定是“宽窄巷子”了。

论历史，“宽窄巷子”可以追溯到康熙年间。相传清廷当年平息了准噶尔部叛乱后，曾选了千余兵士永留成都，并修筑“满城”（也被称为“少城”）。风雨飘零中，曾经的“少城”早已时过境迁，不复存在，只剩下“宽窄巷子”还在默默见证着历史的起伏跌宕。



如今的“宽窄巷子”，其实是三条巷子的合称：一条“宽巷子”，一条“窄巷子”和一条“井巷子”。巷子中虽是经过修复的老式街道和四合院落群，但也尽可能地保持了旧貌，为前来的人们原汁原味的呈现了老成都的景象：老墙、门洞、拴马柱、古树……当



你漫步其中，虽身处闹市，却能感到内心的安宁，喧嚣似乎就这样离你而去了。不禁让人忆起柯灵在《巷》中感叹：“巷，是人海汹汹中的一道避风塘，给人带来安全感；是城市喧嚣扰攘中的一带洞天幽境，胜似皇家的阁道，便于平常百姓徘徊徜徉。”晨昏午后，游曳巷中，一面是传统历史博物馆、蛋烘糕、糖油果子、三大炮、凉粉、茶馆，一面是当代艺术管馆、咖啡吧、酒吧，使得巷中人也仿佛在历史和现代间切换，但是这期间的过度又并不会让人感到突兀，真是一种美妙的感觉。

有人总结说，成都人招待远方的朋友，最地道的待遇就是去“宽窄巷子喝茶”，可见宽窄巷子中的茶馆在成都人心目中的地位。事实上，宽窄巷子中的茶馆也几乎都是精品，随便踏入一个，都能感受到其中独特的风格。

宽窄巷子中有一类茶馆是一直保持着老成都传统风格的茶馆，茶博士、盖碗。茶博士会用长长的细嘴铜壶来为你泡花茶，第一次喝这种茶的朋友往往会不自觉的躲开，这时茶博士就会用很有意思的川普一个劲的说“木得事木得事”，一来一往，一下子就能把你带入到老成都茶馆的氛围之中。这类茶馆中还会有川剧表演，绝对不是很多旅游点套个行头供游人拍照的那种，而都是功夫很好很专业的演员。茶香和咿呀声氤氲在一起，眼中浮现出在巷中扎着小辫晃着脑袋唱童谣的丫头，嬉闹的小子，市井小贩的吆喝，一瞬间仿佛又穿梭回到了老成都的那个时代，时光交错间，前一秒的孩子、年轻的小贩，后一秒又幻化成鳞峒的老人，历史感就这样一点点在巷中人的心中晕开。



巷中另一类茶馆是比较新派的茶馆，馆名就很文艺，“可居”、“见山书院”、“而已”、“宽窄堂会”、“毕塘宽月”、“空”……进去一般都是精美的小院，不是那种很豪华一看就让人不敢消费的那种，但

是很精致，让人觉得很舒服。这些茶馆一般都会提供功夫茶，也会有果茶、伯爵茶这种比较“洋气”的东西，比较适合年轻人的口味，但是年长一点的朋友也能接受，是一个可以让一家三代都能坐下来，不会感到局促，不会感到代沟的地方。

这些茶馆也往往不是单纯的卖茶。“见山书院”就又是茶馆，又



是颇有特色的“书亭”（其实是在旁边）。这家也是我很稀罕的地儿，随便找个午后，溜达去买本书，然后像只猫一样窝在一角，随意要一壶茶，一边懒懒的晒着太阳，一边随意看看阅读，很是惬意。“可居”中有很多古朴的老家具，当然，茶具、茶宠也是不少，从设计到做工都是一流，看起来赏心悦目，但是想购一件回家把玩还是要下一下决心——即使是一个茶宠，也价格不菲。但这也成了这家店的吸引之处。很多人会专程去看自己喜欢的物件，然后再和老板攀谈几句，这种感觉也很不错，让人感到特别亲切。几乎所有的这种新式茶馆都有私房菜，价格也不贵，走累了，在茶馆中喝口茶，吃个简餐，感觉很棒。

提到茶馆，不得不提的是“白夜”。它也是个酒吧，并且是“成



都酒吧的象征”。

白夜的创始人是位美丽的女诗人——翟永明。也许正是如此，

它不像别的酒吧，有那么重的风尘味，而是闹中取静，充满艺术气息。

白夜正如名字一样，日和夜是不同的。白日的白夜是茶馆、画廊、咖啡馆、时尚 show 场。在这里能找到很多艺术气质的人，也能遇到很多沙龙活动。夜里的白夜就是酒吧，但是依然有很多文化活动。在这里，你能感到成都深深的文化气息，和对艺术的理解和追求。

逛完了“宽窄巷子”这条著名的“大巷子”，让我们再拐进成都那些并不知名的“小巷子”，毕竟，小巷子才是成都市井生活的真正载体，小巷中蕴含的人文气息才更为真实感人。

小通巷

“小通巷”就是普通的民居，其中的绿树红花都已经长得很自然很繁盛了，让人感到特别的接地气。

在巷中，你会发现里面竟然隐藏着不少咖啡店、私房菜馆。每家店面都很小，但每家门前都花草紧簇，木质的门窗，别致的装饰和各种怀旧的小物，让人感到亲切，一时竟然不知道该去哪家坐坐，



于是开始纠结，从街头走到街尾，又从街尾走到街头，突然又会觉得自己很好笑，干脆停下脚，目到之处，信步进去就好了。

小巷中的这种咖啡店是绝对可以消磨掉一整天的地方。淡然平静，人流稀少，几乎见不到汽车，偶然通过的也只是几辆自行车。成都的阳光从来不会让人感到燥，就那样不温不火、不寒不凉的照进来，把每一处角落都染上了淡淡的金黄，这是种让人能够感到温暖的颜色，不用喝酒，就已经醉了。在这样的情调下，看哪里都是美景，即便路过窗口的并不是位“典型”意义上的美丽姑娘，你也会觉得她温润淡雅，有种和城市交融在一起的，深深的迷人的味道。

支矶石街

“支矶石街”虽然叫“街”，但其实也是条“巷子”。

这条巷子的出名之处，在于它的“支矶石”。相传张骞出使大夏（现阿富汗北部），走到河源尽头，见到一个女子在织锦，一个男的在役牛。于是问女子这是哪里，女子说这里不是人间，还让张骞把这块石头





带回去。后来西蜀严君平见到这块石头后，惊奇的说：这是天上织女的支矶石啊!“支矶石街”由此得名。

支矶石街也是培育画家灵感的地方。著名画家何多苓的那幅《老墙》就是在支矶石街附近找到的感觉，画家笔下那种残阳挂壁的美，真是能给人一种焕然隔世的感觉。成都画院也坐落在支矶石街口上，而且成都画院本身就是一栋可以追溯到清代的四合院建筑。也许真的只有浸淫在浓浓的历史文化氛围中，才能创作出直指人心的作品。

事实上，支矶石并不是真正的织女用过的物件，这只是一个美好的传说。据考证，支矶石其实是古蜀国在奴隶时代祭祀的大石。其实蜀人会有对“巨石”的崇拜，在成都的府南河、市政公园，都能看到树立的巨石。成都人也喜欢玩石头，大气如乌木（其实是种化石），秀美如鸡血田黄，或者就是河边路边的一颗漂亮的石头，都是成都人的宝贝。记得小时候舅舅家里就乘放着一大块河里的鹅卵石，石头上天然纹路看起来犹如一头猛虎（其实也就是有一点点像，主要还是要靠想象），河边无意发现到的，至今一直视为瑰宝。追根溯源，这种对石头特殊的喜好，早在几千年前，其实就被种下了。

玉林

“玉林”是成都最具有生活气息的地方之一，出名的有如“玉林串串香”、“天添饭店”、“知味餐”、“卢记华兴煎蛋面”……

不要小看那碗煎蛋面。用番茄煎煮后熬成浓汤，里面躺着细软的面条，盖上一张剪得恰到好处的蛋饼，再洒上青翠的葱花。面一上桌，就散发着温暖的气息，连带整个人都会变得温暖起来。

吃煎蛋面，一定要吃一点店中的小菜。小菜分为泡茶和咸菜，



但小类却有几十种，常食常新。其实，成都的美食虽然出名，但成都人都并非特别喜欢大快朵颐之人，反而都特别钟爱小菜。成都人几乎家家都有自制小菜的 tradition。泡菜会随着季节变化不同而不同，总之都是时令蔬菜，但都是蔬菜的“下脚料”，用家传的老盐水泡上两天，就可以食用了，而且吃起来的味道特别的爽脆可口。对一个成都人来说，一碗白饭，两片泡菜，也是一餐，但这并不是说这人十分穷困潦倒，只能吃得起泡菜，而真的就是一种生活态度，即简也能过，繁也能过；富也能过，贫也能过，淡然无所求。见到熟人，还会迫不及待地说“么妹来看哈我这个泡菜，整得只巴适，要不要尝一筷子”。也真是有这样的人，这样的处事态度，成都这种城市才能从骨子中透出悠闲，透出平静，

透出和谐。

“玉林”其实是一个“巷子群”，光是以玉林冠名的，就有“玉林十巷”，还有“玉通巷”、“玉寿巷”，其中最袖珍最别致的当数“白玉巷”。

白玉巷很短，只有三大户（一、二、三号），却一弯三折，还有一个巨石、一个亭子和一面“善爱墙”。

总所周知，成都喜欢下雨，有些阴雨绵绵的感觉。但是每当阴雨过后，阳光照在这个小而精致的巷中，又会掩映得格外灿烂，表现出别样的风情。



巷和河

成都文化的另外一个载体是河。府南河是成都最著名的河，还有锦江。在成都，河其实也是巷，不过是流动的巷。

如今成都人不能再在河中泛舟，但是成都人喜欢沿河而坐，三五好友，一杯清茶。这些，逐渐汇成了真实成都的各种情怀吧。

普通游记之外的南京

文/袁运筹（绿盟科技 南京办事处）

南京，一个充满文化气息又具有现代感的城市，你能在这里找到六朝古都沉淀的深厚底蕴，也能在这里发现现代都市的欣欣向荣。也许你已经来过南京，见过葱笼毓秀的中山陵，见过松涛林海的明孝陵，蜿蜒舒展的秦淮河，气势宏伟的中华门，软红十丈的新街口，游艇如梭、清波荡漾的玄武湖，还有总统府、狮子桥、雨花台、夫子庙……也许你一直有听说过秀美的南京但遗憾于没有亲身来感受这座城市的气息。不管怎样，今天我给大家介绍一个不存在于普通游记里面的南京。



不管是大学时期还是参加工作以后，都会有全国各地的朋友来南京找我叙旧，其实一直很烦恼应该带朋友们去哪里，去中山陵、夫子庙？去完以后感觉就那样，但是不去又感觉是个遗憾，所以一般都会挑几个朋友感兴趣的知名景点转转，然后带他们去一些我在平时发现的觉得比较有意思的地方。活在南京和生活在南京是两种完全不同的生活状态，那如果你正巧在南京或是来南京玩的时间比较长，建议你去我下面推荐的几个地方，你一定会体验到一个完全不同的南京。好了，先给没来过南京的小伙伴们看一个宣传片，让大





家对南京先有个初步的认识，个人感觉这是我看过的最棒的城市宣传片没有之一，请扫描上面的二维码（放了自己的头像好害羞~）。

汤山谷里薰衣草

大学里面我还是一个文艺青年，一直刷刷人人微博什么的（工作了主要是没时间但还是个文青），那时候除了一个小清新之旅（那班火车停了所以就不介绍了）之外就属江宁谷里的薰衣草园最有 FEEL 了，正好学校也在江宁，所以就屁颠屁颠去了。到了那边果然是成片紫色的花海，就噼里啪啦摆了各种 POSE 照了一通，然后路人告诉我这片是马鞭草，薰衣草在另外一个山头上。（大二时侯拍的照，现在觉得实在太渣）。



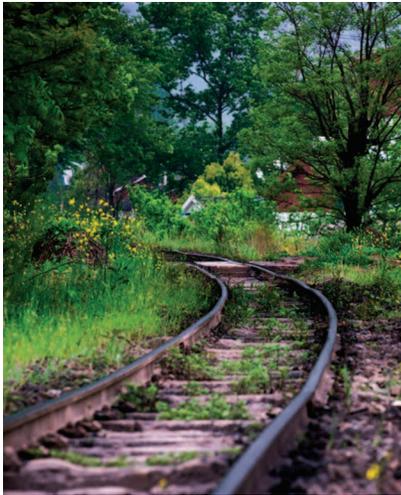
江宁汤山谷里有 400 亩梯田式的薰衣草，觉得去普罗旺斯成本太高但又想体验被包围在紫色花海里的同学，可以来这里感受一下。当然除了薰衣草还有成片的马鞭草和迷迭香，在后面还有植物园也是值得一看的。最后提醒一下大家薰衣草花季大概在 6 月，同时薰衣草园是不需要门票的。南京还有一个马场山桑格花海也在江宁，喜欢花海的同学可以一并去看看。

谷里薰衣草交通线路：地铁 1 号线 - 安德门 2 号口出 - 乘坐雨谷线 - 谷里下 - 步行至薰衣草田。

桑格花海交通线路：江宁淳化马场山。

小火车

复古的火车头，红色的车厢，木质的座椅，穿梭在绿色的丛林里。这不是某部文艺电影里面的情节，也不是非要到欧洲才能感受到的浪漫气氛，来南京你就能乘坐这样一列慢速小火车去散个心，带上好吃的（火锅可不行），约三五好友，围坐在一起，看着窗外浓浓的绿意，边吃边聊或是带上心爱的人一起享受这份宁静，不得不说这是件惬意的事。



小火车往返于矿山公园和八百桥，十四公里的路程需要1个半小时，车厢里面每隔1米就有一扇窗户，内部还有空调，所以置身其中不会感到压抑和闷热。

交通线路：乘坐宁天城际到八百桥下，步行100米即到始发站，沿途停靠石柱林站、山彭站，终点站冶山国家矿山公园站。



灵谷寺

正所谓春牛首秋栖霞，春天的牛首山风景秀丽一直是僧人咸集，群贤毕至之地。余宾硕描写它：“秀宇层明，松岭森阴，绮馆绣错，漂渺玲珑”；而栖霞寺供奉有佛祖释迦牟尼的顶骨舍利，秋天枫红遍野，因此论风景和名气都排不上灵谷寺。不过向具有浪漫气息的同学推荐一下人少幽静，空气清新的灵谷寺。灵谷寺位于南京市东郊紫金山东南坡下，古称“灵谷深松”。中山陵以东约1.5千米处，灵谷寺初名开善寺，明太祖朱元璋亲自赐名“灵谷禅寺”，并封其为“天下第一禅林”。

每年的七八月份，萤火虫又到了交配的季节，在求偶仪式中，萤火虫发出点点绿光在黄

昏中让灵谷寺更显清幽。所以来灵谷寺你能感受那份难得的清净,还能看见漫山遍野的萤火虫。

交通线路:可坐2号线到孝陵卫站后换乘游2到灵谷寺公园站(底站)即可。

石塘

石塘被称为南京的九寨沟,山清水秀空气清新,环境没有被过度的开发,十分幽静,更有石塘竹海3万亩与九龙湖相依相偎。对于每天吸着城市污浊的空气,每天遭受各种电磁辐射的同学们来说,可以双休日与家人朋友来石塘感受竹海、茶山、松涛,必然是一份久违的享受。地址在江宁横溪镇前石塘村。

交通线路:

A:从赛虹桥-双桥门立交上机场高速-正方大道出口下-将军大道-汤铜路-旅游大道-石塘人家

B:从将军大道-汤铜路-旅游大道-石塘人家



乘车路线:

美丽江宁2号旅游专线——由安德门发至石塘人家,单程仅需2元,金陵通卡通用。安德门8:00—14:00;石塘人家9:30—16:30,每隔30分钟一班。

河西

大学里面对河西的印象停留在河西万达和奥体中心,直到后来才对河西有个全面的认识。河西被规划为南京下一个新街口,河西的发展可以用突飞猛进来形容。河西CBD是华东地区仅次于上海陆家嘴金融贸易区的中央商务区。如果想来感受一下南京的现代化可以来河西转转,地上有轨电车、奥体中心、河西万达、青奥村、金融城、新地中心、世界贸易中心、国际博览中心以及新建的各种大型商场都能让你感受一个和印象中不一样的南京。

交通线路:

奥体中心——地铁二号线到奥体东站即可。

地上有轨电车、雨润大厦——地铁二号线元通站下即可。

健身是个技术活

文/杨光（绿盟科技 北京总部）



一. 说在前面的话

回想自己健身的历程，不知不觉已走过了三年的时间。现在再去回想一下经常被问到的问题，无非有两个。

第一个问题就是为什么会走上健身的道路。对于为何走上健身的道路，理由其实很简单，因为健身比打篮球节省时间。这就是我健身的起因，也就是这样一个简单的开始，让我走在了健身的路上，直至今天我依然在前进着，健身也成为了我生活中的一部分，成为了一种习惯。

想当初，从一个什么都不懂，就知道瞎举铁、胡吃海喝的瘦弱的小鸡仔变成一个大胖子，再从一个大胖子经过科学的锻炼、合理的饮食变成现在壮壮的样子，一路走来经历过许多的酸甜苦辣。但客观的说，健身绝非是一件困难的事，每天 1-2 个小时而已，只要一步一步往前走，就能达到预定的目标，其实做任何事情都是如此。健身也绝非一件单调的事，因为在健身的路上你会遇到伤病以至于不能训练的苦闷，会遇到长期不见训练成果的烦躁，但也会体验到达成目标、战胜自己的成就感和跨过瓶颈、不断进步的喜悦。不论是苦是甜，我都很享受，可能已经习惯了。

第二个问题就是关于坚持和放弃。在健身初期我也曾想过要放弃，每当想放弃的时候，我都会扪心自问，自己是否坚持过哪些喜欢的东西，而答案每每都会让自己失望。因为别人说自己不行、因为自己觉得太难、因为某些简简单单的借口（比如天气、没时间），就那么放弃了。回想一下，那些其实都是借口，借口是给那些需要它的人所准备的。而现在，那种放弃的念头只存在于我的回忆中。自己

喜欢什么就去做，去坚持，这样当我回忆起过往的时候，才不会对自己失望。坚持是一种成功所必备的品质，我值得拥有。

感慨了半天，下面言归正传。以下是我健身以来通过看书、学习和别人交流所得来的经验，希望对想健身的你有所帮助。

二. 减脂需要知道的事

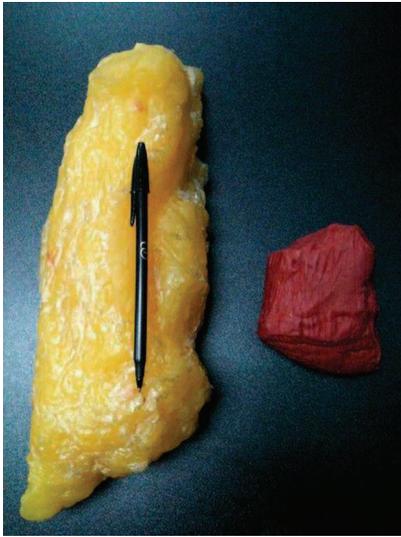
近几年减肥成为热潮，但是很多人对减肥都存在有误区，大家普遍认为的减肥仅仅是减轻体重，但其实不然，下面说说关于减脂的事情。

2.1 我们的目标是减去脂肪

减脂说的通俗点就是降低体内的脂肪含量，减重则为减轻身体重量。减重并不等于减脂，体重只是一个数字，它无法决定你的形体。体重与身体内的水分、排便、饱腹等因素有关系，体重大不一定是坏事，但是体脂高就是问题了。有的人体重很轻，但是脂肪含量很高，三高问题依旧伴随身边。而高级健美运动员体重都在 100 公斤左右，但是体脂率只有百分之 3！所以，对于想拥有好体型、健康身体的各位，你们的目标是：减掉脂肪，而不是单纯地减掉体重。

2.2 世界上没有点石成金术，肌肉、脂肪不能相互转化

肌肉和脂肪是两种独立的组织，他们的组成成分不同，不能直接互相转变，就像砖头和金块一样，本质上就不一样，除非你会点石成金。如果长时间终止力量训练，肌肉重量会减少（肌肉萎缩，水分流失）。由于肌肉越多能量消耗就越大，所以肌肉重量减少后会导致能量消耗减少，如果摄入的热量并未减少的话则导致脂肪的堆积。停止力量训练会导致肌肉减少脂肪增多，但不是通过二者之间相互



注：5 磅的脂肪与肌肉

转化实现的，反之亦然。

脂肪的减少与增加，取决于你当天的热量消耗和摄入的关系。肌肉的减少与增加取决于你是否去锻炼它。

2.3 减脂的那些事

在说减脂原理前，先简单了解下脂肪是怎么储存下来的。当我们的体内有热量盈余，无法消耗掉时，热量便会以脂肪的形式储存下来。脂肪作为身体的组成部分，是以备用能源的形式储存在体内的。但是如果长期处

于盈余状态，导致过多的脂肪积累，则会形成身体的负担，会使你看起来肥胖；而内脏脂肪过多则会导致一系列的疾病（例如心脏病、脂肪肝等）。所以如果我们要减脂，除了拒绝长期热量盈余之外，最主要的就是通过饮食和锻炼，在保证基础代谢率的前提下形成适量的热量亏损，就是热量的消耗。摄入了大于等于基础代谢率，造成热量缺口。形成了热量缺口后，身体会自发地调用自身资源（糖、脂肪、蛋白质）来进行弥补。

维持这个缺口一段时间，你会发现体内的脂肪被慢慢地消耗掉，由于脂肪消耗是全身性的，所以减脂的时候身上的大多数部位围度会减小，也就是所谓的变细。围度减小的幅度会随着个人体型的不同而不同。

综上所述，减脂的原理以及方向很简单，运动 + 控制饮食。

在减脂期内都会遇到一个问题就是体重波动。由于体内储水、排便、饱腹等综合因素，在短时期内，一般为一周，体重是有可能反复波动的，但是只要训练方法得当，随着体内脂肪的减少，长期内还是会呈现下降趋势的。

2.4 人体供能机制

人体主要通过碳水化合物、脂肪和蛋白质为身体供能。这些营养物质最终会以 ATP 的形式为身体供能。不同的营养物质会以不同的方法转变为 ATP 为人体供能。

在各营养物质充足的情况下，中高强度的训练主要靠碳水供能。长时间低强度的训练主要靠脂肪供能，蛋白质主要用于维持和修复身体组织的正常供能，参与供能较少。

由于人体内 ATP 存储量非常少，通常在几秒内就会耗尽，所以人体会在运动中持续产生 ATP。一般有两种途径：有氧代谢和无氧代谢（ATP-CP 与糖酵解）。当然，在运动中，人体会综合使用这两种供能方式对身体供能，只是根据训练方式的差别，每一种供能途径的出现时间会产生一定差别。

2.5 碳水、脂肪、蛋白质与身体供能

在训练时，碳水、脂肪和蛋白质都会参与供能，人体不会只单靠一种进行供能。只是在不同训练阶段，每一种成分参与供能的比例不同。

人体通常更喜欢选择碳水化合物进行供能，碳水转变为 ATP 进行供能速度快、效



率高，是高强度无氧训练的主要能量来源；脂肪分解比较缓慢，同时需要更多氧，功能效率相对较低。但是碳水的体内储备有限，人体一般只能存储 2500 卡路里的糖原，但却能存储 70,000 卡路里的脂肪，所以长时间中低强度的训练会导致人体依赖脂肪供能，在这种情况下，脂肪会成为主要能量来源。

相对来说，蛋白质不是一种有效的能量来源，通常情况下，蛋白质供能占总能量消

耗的 10% 以下，人体主要靠碳水和脂肪进行供能。人提供供分解蛋白质中的氨基酸，转变为葡萄糖进行供能。只有当碳水（糖原）贮备耗尽，蛋白质才会参与较大比例的身体供能。

例如在有氧运动时，不管你做多长时间，脂肪都会燃烧，但如果有氧运动时间过长，糖原耗尽，那么这时蛋白质也会开始分解大量供能，所以为了不让肌肉过度分解，一般建议有氧运动不要超过 40 分钟，如果使用

高强度的 HIIT 有氧训练，15~30 分钟即可。

2.6 空腹有氧没那么简单

很多人，尤其是初学者会有这样一个误区：如果饿着肚子去进行有氧训练，燃烧脂肪更快。虽然这有一定道理，我也不否认空腹有氧的好处，但是完全全的空腹有氧也会消耗大量的肌肉，对于减脂来说我们的目标是去掉脂肪，如果同时还伴随着大量的肌肉流失，就得不偿失了。

如果你热衷于空腹有氧，那么建议做到以下三点：

1. 训练前不要摄入任何碳水化合物，包括单碳水化合物（水果、白面包、果糖等）和复合碳水化合物（谷物、粗粮等）。
2. 在训练前摄入 10~20g 的乳清蛋白，它可以防止肌肉的过分消耗。乳清蛋白分解后的氨基酸（例如支链氨基酸）可以减少肌肉流失并提高燃脂能力。
3. 在空腹有氧运动期间用运动饮料漱口，可少量摄入运动饮料，但建议以清水为主。空腹有氧时间不宜过长，20~30 分钟的慢速恒速有氧为宜，同时每十分钟左右用运动饮料漱口一次。

2.7 珍爱生命远离节食

不得不承认的是，长期的节食确实会使你的体重下降，但仅仅是体重，不是体脂。长期的处于饿肚子的状态，摄入热量过低，会使我们身体从代谢状态转化为能量保存状态，也就是说会将摄入体内的热量尽可能多的保留下来，说简单点就是当我们突然进食时，身体为了保证各器官的正常运行，会将摄入的热量一部分拿去供能，一部分转化为脂肪保留下来，以防饿肚子时身体 over 掉。

节食这种行为是弊大于利的，当然还有其他一些神奇的减肥法，比如苹果减肥法、



过午不食法、不吃晚饭法。这些方法都摒弃了部分的营养元素。对于人体而言，每种元素都很重要，都有其存在的意义。长期缺乏蛋白质会对你的肌肉造成损害，例如肌肉大量流失；长期断油会使人体激素分泌受阻；长期没有碳水化合物则会使人反应迟钝，易怒，甚至对大脑造成损伤。

三．力量训练需要知道的事

说完减脂方面的事情，下面来介绍下力量训练需要知道的事情，这里的内容对想增肌、塑形的朋友们会有所帮助。力量训练内

容颇多，下面就简单说一下初学者进行力量训练时需要注意的方面。

3.1 保证姿势的正确性

动作的标准性是力量训练的关键。当你开始一个新的动作时，要尽量用小重量去把这个动作做标准，让肌肉去“记住”动作的幅度、角度。如果可以的话让一些老鸟指导下，改正动作中的错误。错误的动作一旦养成，那么到后期就会很难改正，而且会导致目标肌肉刺激不足，甚至可能导致运动损伤的发生。例如在健身房我们会经常看到这

样的人，一天到晚就知道深蹲，然后慢慢的自己的屁股大了，腿还是当初的样子。

3.2 大肌群的锻炼放在第一

保证了姿势的正确性之后，增肌的各位就可以把主要精力放在大肌群的训练上了。在做孤立的肌肉训练之前，你需要先进行大肌群的训练。与孤立的肌肉训练相比，大肌群的训练更容易将大量的肌肉调动起来，促进血液循环，增强动作的协调性，从而在进行孤立的肌肉训练时可以更好地控制目标肌肉发力。推荐动作：卧推、深蹲、硬拉、肩上推举等。

3.3 每组 8~12 次会给你意想不到的锻炼效果

对于初学者，建议每组动作做 8~12 次，这是一个被验证有效的次数。如果某个动作的某个重量你能做到且只能做到 8~12 次，那么这个重量并不是过沉重的负荷（一般为自身极限重量的 70%~80%，在做动作时，这个重量的负荷让你更容易控制动作的准确性），而就是这个重量可以让你在一个中等重量范围内突显你的力量、肌肉大小和肌肉线条。

3.4 每个锻炼过的肌肉至少休息 24 小时

锻炼过的肌肉最好在下次锻炼前休息够 24~48 小时（具体看前一次训练强度），这将真正有助于肌肉的恢复和酸痛消除，并且每隔 24~48 小时的训练，能保证肌肉不会训练过度。

3.5 不要忘记拉伸

很多人，初学者包括老鸟都没有拉伸的习惯，他们往往在锻炼后就离开了。对于这个习惯，我不敢恭维，正确的拉伸可以很好地减

少肌肉的酸痛感，同时增加关节的柔韧度，从而保证关节的动作幅度，这会让我们在以后的力量训练中受益颇多。建议每次锻炼后拉伸 10 分钟，主要拉伸大肌群。

3.6 锻炼前后营养的摄入

锻炼前后进行营养摄入对于训练中的表现和训练后的恢复起到了至关重要的作用。对于初学者，合理的规划和管理自己的食物及热量摄入量还不太可能，但至少要保证碳水化合物和蛋白质的摄入充足。训练前可摄入蛋白质（乳清蛋白或缓释蛋白都可以）、碳水化合物（建议以复合碳水化合物为主，单碳水化合物也可以），训练后及时补充乳清蛋白质将更有助于肌肉生长，有条件的还可以摄入谷氨酰胺等。

3.7 自由器械和固定器械是个多选题

一般来说，自由器械的训练要优于固定器械（原因不过多赘述，例如运用到肌肉多，会涉及到稳定性等等），但对于初学者来说，固定器械是一个很好的选择。固定器械的固定轨道可以帮助初学者更快的训练到目标肌肉，找到训练的感觉，并且保持正确的训练姿势，为以后的自由训练打基础。但是，为了两全其美，初学者可以考虑在固定器械训练中加入一些容易学会的自由器械练习，例如二头弯举、侧平举等等。

3.8 器械训练后做少量的有氧运动

在这里最常见的一个误区是，很多人尤其是初学者认为应该先做有氧再进行力量训练。实际上，恰恰相反，有氧运动应该放在力量训练之后。原因说简单些就是，有氧运动会大量消耗体内的能量，

有氧后再进行力量训练会造成力量训练效率低下，肌肉不会得到很好发展，甚至会导致受伤。如果在力量训练后还有能力，可以进行适量的有氧运动，一般在 10~30 分钟之间（减脂期例外），适量的有氧运动可以燃烧一部分脂肪。

四．健身饮食——蛋白质的摄入

说完了锻炼，最后讲讲吃。俗话说三分练七分吃，吃的学问可就太多了，就不一一细说了，在这里就简单说一下蛋白质的摄入。

1. 每 2~3 小时摄入蛋白质，这将有助于为肌肉修复提供稳定地物质源泉，并且保持血糖的稳定，能抑制分解代谢类激素的分泌，如皮质醇。

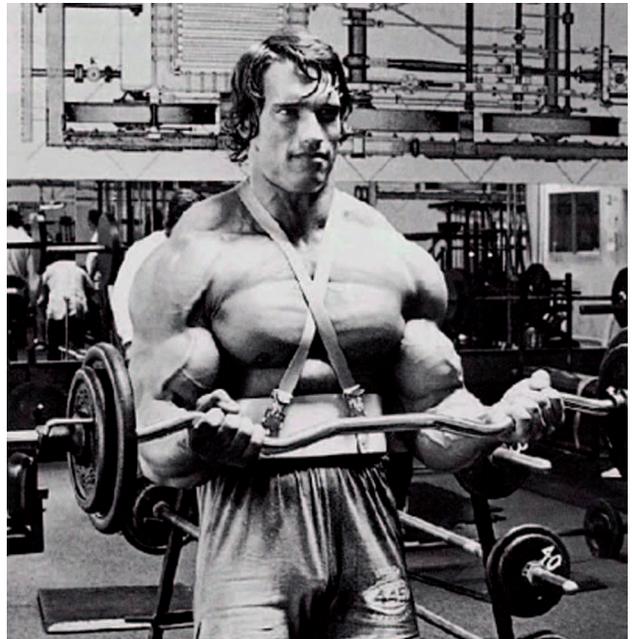
2. 蛋白质来源应该多样化，不同食物中的氨基酸比例是不一样的，为了保证氨基酸足量，必须从不同食物中获取蛋白质，如禽类、鱼肉、奶制品、豆制品等等。

3. 一天中有三个时间需要补充快速吸收的蛋白质：起床、训练前和训练后。乳清蛋白粉是最好的选择。

4. 除了快速吸收的蛋白质之外，我们的肌肉还需要慢速吸收的蛋白质。睡前，我们马上要进入 6~10 小时的禁食阶段，这时我们的肌肉需要一些吸收较为缓慢的蛋白质，如酪蛋白、缓释蛋白粉，来为肌肉长时间提供持续稳定的氨基酸。

5. 在对蛋白质进行选择时，要避免过多的脂肪摄入，保证蛋白质的吸收率。低脂肪的蛋白质有鸡胸肉、火鸡胸、瘦牛肉、脱脂干酪等等。

6. 如果进行力量训练的话，每天每磅体重至少摄入 1 克蛋白质，



如果有必要的话可以增加至 1.5 克，把这些蛋白质平均分到每天的进餐里。这样能保证蛋白质最大限度地被身体吸收，并把饱腹感控制在最低水平。

五．最后的最后

文章的结尾，就不赘述了，送给大家一句我喜欢的台词：

Don't ever let somebody tell you, you can't do something, not even me! You got a dream, you gotta protect it. People can't do something themselves, they wanna tell you, you can't do it. If you want something, go get it. Period.——《当幸福来敲门》

健身房中的fighting

文/申军利（绿盟科技 北京总部）

工作两年，健身断断续续的也有一年多。最初的目的是为了减下大四时期胡吃海塞的赘肉，附带练出腹肌。不过慢慢随着时间的持续，也发现了健身的一些乐趣和诀窍，这里跟大家分享一下。

什么是健身

提到健身，可能大家直接想象的画面就是肌肉男和瑜伽女。其实健身在这些的背后还有调节身体状态，恢复久坐的肌肉僵持和骨骼错位的问题。

健身之所以健字在前，就是要告诉大家



通过健身可以恢复身体的健康。而且，通过健身的过程，对于自己精神层面的磨砺也不失为保持精神健康的一种方法。

左下这幅图上的这句话是我非常喜欢的一句话：我健身不是因为我喜欢！而是为了更好的掌控自我。

脂肪的自我燃烧

相信有不少朋友看这篇文章的一大目的是为了找到解决自己脂肪的问题，这里就放在最先来讨论了。

关于我个人，毕业时体重大约 77KG，然后健身 2 个月回到 70KG，后来主要增加力量训练，增肌体重稍微回来了一点，现在一直在 70-75KG 之间。总之体重想掉就掉，而且还可以指哪掉哪。

脂肪问题我把它分为两种，一种是全身脂肪过剩（俗称胖子），另一种是由于久坐导致的局部脂肪过剩（俗称游泳圈）。

全身脂肪过剩最好的解决办法是通过力量训练和有氧训练，来对脂肪层进行双重挤压。力量训练使肌肉从内而外的挤脂肪，有氧运动则在燃烧大量脂肪的同时，由外而内的挤脂肪和肌肉形成合力作用。这两项的比

例，我觉得 3：7 这个比例比较合适。当然，随着脂肪含量的变化和自身需求的改变，比例也是要不断调整的。

力量训练着重练习背、胸、腿三大块肌肉，同时锻炼手臂上的力量来辅助这三块肌肉的锻炼。其实和练习肌肉群的人没什么区别，只不过不需要像他们那样快速的增加负重，以重量适当为原则。具体各个部位的操作过程，请参照后面增长肌肉群的内容。

背、胸和腿这三块肌肉是全身面积最大的几块肌肉，相应的，挂在上面的脂肪含量也是很高的，对它们的训练，可以实现整体脂肪的快速下降。同时，对这几块肌肉的锻炼过程不会像腹部肌肉那样需要微妙的感觉，可以相对比较随意。

有氧训练，我的方法很简单——跑步。曾经在知乎上看到过一个回答，有氧训练的基准线是 40 分钟，也就是说低于 40 分钟的跑步，都不叫有氧训练。这里可能有个问题，一般来说脂肪过剩的人运动能力先天薄弱，那么要怎么撑到 40 分钟呢？

我的建议是，前期通过短时间、多频次的的方法，提升自己的持久性。比如说，在跑

步机上以 8 的速度，只跑 10 分钟就快虚脱了，那么开始阶段可以只跑 12-15 分钟，但是必须每天都要跑。以我的经验，大概 2-5 天左右的时间就可以把时间延长到 18-20 分钟左右，而且后面适应当前时间的天数会越来越少。以此来计算，大约一个月左右的时间，就可以到达用 8 的速度跑下 40 分钟的目标了。

不过 40 分钟并不是我们最终的目标，当达到 40 分钟的时候，我建议可以在这个时间停留 5-7 天的时间（可以提高速度）。然后再像之前那样，把时间提到 1 个小时，在之后我们就可以维持这个时间，通过速度的提升来提升自己的运动量。

持续一个小时的有氧运动量，大概 3 个月，体重就可以有一个飞跃的变化。当然饮食也是需要注意的，这个在后面会讲到。

局部脂肪过剩和全身脂肪过剩差不多，不过力量训练要着重强化腹部和腰部的力量锻炼（参见后面关于腰腹锻炼的内容）。有氧训练的持续时间提升要比全身脂肪过剩的时间短，大概 2-3 天就要增加 5 分钟。

肌肉的撕裂

在讲肌肉群锻炼之前，需要科普一个肌肉增长的常识，肌肉的增长是一个撕裂然后再生长的过程。所以，当我们肌肉锻炼之后，第二天甚至第三天肌肉的疼痛都是正常的。

肌肉锻炼的内容，动作就像是武侠小说中的招式，而关键的心法则是对发力的感觉。我的个人经验是，当你锻炼哪一块肌肉时，就将注意力放在那里，不断感觉它在发力，能增加该部位的发力强度，同时减少其他部位的辅助发力。

下面所推荐的动作中，如果没有特别的声明，则都是一个动作做 4 组，每组 12 个。重量的选择则以能在自己独立完成 15 个标准动作的重量基础上，增加半个到一个数量级。以卧推为例，如果你可以完成 10KG 的 15 个卧推，那么你所适合的重量的重量便是 12.5KG-15KG。

胸肌

胸部肌肉的锻炼，最好的动作就是卧推了，这个动作可以充分的锻炼胸部肌肉。卧推分平板卧推和斜板卧推，分别锻炼胸部中束和上束肌肉。



平板卧推双手正握推杆，与肩同宽，下放时吸气挺胸，上推时呼气发力。杆的位置应在两乳头所在直线偏上的位置，并且在推放的过程中始终保持在这一个平面活动。过程中需注意手肘始终垂直于地面，不要有上下的晃动，否则会影响发力，反而更累。

斜板卧推姿势与平板卧推大体相同，只是杆的位置应放在锁骨偏上的位置。



背肌

背肌锻炼比较好的动作是下拉，双手正握拉杆比肩稍宽，坐姿挺胸直腰稍微向后倾斜（大概向后倾 10 度左右），发力时注意力放在背部整个平面上，向下拉到锁骨位置。过程中需要注意除了手臂，整个身体不要有晃动，并且下拉上放的过程要确保杆是在一个平面上活动的，否则会降低背部的受力。

腿肌

健身中对于腿部肌肉的锻炼，大多是对大腿肌肉的锻炼，小腿的锻炼我没有接触过，



不过肯定不会越练越细。这里给大家推荐的动作是跨步蹲腿，这个动作非常适合各个阶段的健身者，而且还可以帮女童鞋附送一个翘臀。

动作很简单，一只腿前跨，跨幅达到刚好可以使双腿达到下蹲 90 度即可，下蹲 2-3 个呼吸站起，跨下一步。初步体验可以以十步为限，二十步最佳。

腹肌



腹肌的锻炼是一个很不是很好找感觉的过程，很容易没练到位。这里给大家推荐锻炼两个动作，分别锻炼上腹和下腹两部分。

卷腹用来锻炼上腹肌肉非常有效果，和我们基本做仰卧起坐差不多，双手抱耳（就是用手指挂在耳朵上），起到大约与水平面 45 度左右的程度即可（像下图那样），然后向下放回。需要注意的是，整个的过程中腹部始终都是在发力的，下放时后背碰地即起，

不要有任何的放松过程。

屈抬腿这个动作是我自己用来锻炼下腹力量的动作。因为大部分人的下腹力量相对上腹要弱很多，所以如果一上来就去做一些锻炼下腹的动作，很容易伤到腰。而我的这个动作可以在尽量避免伤腰的同时锻炼下腹肌肉。

平躺时尽量将上身抬起，就像卷腹起时的样子（上图），只不过角度可以稍微降低（10-20 度即可），大腿和小腿保持 90 度，下腹发力，将大腿带起，到达大腿垂直于地面即可。需要注意的是，过程中大小腿始终 90 度，上身不要晃动。

结语

人身体的各个部位的肌肉锻炼还有很多，每个部位的动作更多，如果详细的讲，每一个部位的锻炼心得都可以达到这篇文章的篇幅，所以这里只是向大家推荐一些简单的入门动作。

健身的最终目的是让我们在恢复自身健康的同时，有一个完美比例的身材。最后还是用开篇的那句话来结束：我健身不是因为我喜欢！而是为了更好的掌控自我。



关于健身那些事

文/黄帅（绿盟科技 北京总部）

身体是革命的本钱，毛主席的话放在今天也是真理。在每天的工作之余，抽出一点时间来锻炼身体，想必这真真是极好的。健身可以强健身体、锻炼意志、释放压力，让我们拥有更强大的力量去迎接生活的挑战。本人作为理论知识丰富，实践经验薄弱的小兵，在这里就和大家分享一下健身的知识吧。

健身的分类

我们常说的健身锻炼分两种：力量训练和有氧训练。力量训练是指强度大时间短的运动，各种器械运动如杠铃推举等都属于力量训练；有氧训练是指瞬时强度不大但时间长的运动，如长跑、游泳、自行车、登山等运动都属于有氧训练。

在一般人看来这两项差不多，事实上这两项运动导向的是两种完全不同的结果。力量训练的结果是肌肉和脂肪的增长，但效果主要体现在肌肉的增长上，力量训练的副作用就是身体的灵活性会变差。而有氧训练的结果是脂肪和肌肉的减少，但效果主要体现在脂肪的减少上，有氧运动可以增强身体的灵活性以及心肺功能。

所以我们应该根据自己的目标，制定合理的计划，进行力量和有氧的搭配训练。

初入健身房

健身房无疑是健身的最好场所，在健身房中可以进行高效的有氧训练，如跑步机、椭圆仪和动感单车等，可以根据自己的需求来进行强度的调整，比如你的目标是减肥，那就多花些时间在有氧运动上；而如果你想多练练肌肉，那就得加强力量器械的练习。

想练肌肉的同学肯定都知道健美的三大基本动作：卧推、深蹲和硬拉。卧推是锻炼上肢力量的首选，对胸大肌、肱三头肌、三角肌等都有很好的锻炼效果；深蹲是发展人体下肢肌肉力量最好的健美练习动作，而且深蹲对于健美练习者来说是非常好的促进全身能量代谢、促进其他肌肉发达的极佳练习动作；硬拉不仅对腰部、臀部、

大腿肌肉有极大锻炼效果，而且对背阔肌、斜方肌、颈肌、小腿肌的发展都有一定的刺激作用，并对增加两手握力有着良好的锻炼效果，对增进背部的宽度，使上体更加厚实有一定作用。

一般在锻炼中不仅仅只练习这三个动作，还有很多辅助动作来对身体进行塑形，而且每天不能重复练习一个部位，比如今天练胸，明天就练腿，一个部位练习后最好休息超过 48 小时再进行下一次的练习。

健身的安全

刚开始进入健身房的时候，大家都会对健身有很大的热情，但对健身房的安全一无所知，这种状态是非常危险的，所以健身的安全



全也是需要非常注意的一个问题。

首先你要知道最简单的机械知识，比如在使用器械时，要检查器械是否完好，是否出现螺丝松动，是否出现螺丝、螺栓脱落现象。在健身房，有时候看到有人举不动的时候，帮助别人也不是随便帮的，不会帮忙的人最好不要帮，叫健身房的教练来处理，保护不是随便就能保护的，保护不当反而会出现大问题。

如果你很久没练了，重新开始练，或者是新手，请注意你的训练强度，你一开始每个动作最好不要超过 3 组，每个部位也最好不要超过 2 个动作，等看第二天或者第三天的情况，看是否酸痛的厉害，然后调整训练量。初练者容易情绪高涨，然后造成训练过度，从而降低了训练的兴趣。

健身后吃什么

在经过大汗淋漓的健身之后，我们不仅需要补充水分，更需要注意好健身后的饮食，俗话说三分靠练，七分靠吃。健身后的饮食有两个原则：单糖类碳水化合物 + 小分子蛋白质。健身后 30 分钟内是蛋白质合成的黄金时期，先补充碳水化合物，让身体有足够的能量进行肌肉的合成，再补充蛋白质，进行肌肉合成的原料。蛋白质的补充可以采用蛋白粉，也可以从食物中获取，比如鸡蛋就是营养价值很高的食物，一颗全蛋可以提供 7 克的蛋白质，蛋白质的利用率也很高。

健身的秘诀

锻炼肌肉的 13 大秘诀：大重量、低次数、多组数、长位移、慢速度、

高密度、念动一致、顶峰收缩、持续紧张、组间放松、训练后进食蛋白质、休息 48 小时、宁轻勿假。

健美理论中用 RM 表示某个负荷量能连续做的最高重复次数。研究表明：1-5RM 的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度；6-10RM 的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显；10-15RM 的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进；30RM 的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。

宁轻勿假是一个不是秘诀的秘诀，是健身的基本原则。初学健美的人往往特别重视练习重量和动作次数，但不太注意动作是否变形。健美训练的效果不仅仅取决于负重的重量和动作次数，而且还要看所练肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如果动作变形或不到位，要练的肌肉没有或只是部分受力，训练效果就不大，甚至出偏差。因此，动作的正确性永远是第一重要的。





舞动青春

青春是一本仓促的书，太多的美好来不及回味，
趁现在，一起动起来！

你所不知道的国标舞

文/张阳（绿盟科技 北京总部）

如果你看过《闻香识女人》，那么你一定认得如下这张图片。奥斯卡影帝阿尔·帕西诺的精彩演绎让这段探戈成为了经典中的经典。

作为国标舞中的一个舞种，探戈由于其饱满却不夸张的表现力被广泛应用于荧幕，而相比于它，国标舞属下的其他舞种就没这么



幸运了，你可能在不同场合或多或少的听说和接触过，但它们在中国大多不甚流行。

接下来，我会在这篇文章里，带大家了解一下国标舞，分享下我的学习经历，推荐一些精彩和有趣的视频。希望大家能对国标舞多一些了解，而不仅仅把它等同为“广场舞”。

了解国标舞

国标舞，英文 Dancesport，意译为“运动舞蹈”，由于历史和政治原因延续了“国标舞”这个称呼，分为标准舞以及拉丁舞两个大类。标准舞包括：华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞，



Figure 1 标准舞通用

拉丁舞包括：伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔舞、斗牛舞。不同舞种之间，特色各异，却又殊途同归。下面我将详细对它们进行介绍。

第一个大类，标准舞 (Standard)。衣着方面，男士穿着燕尾服、打领结，女士要穿着长裙。动作方面要求姿势严格、身形直立、握持有力。整体感觉高贵、华丽，除探戈外大多兴盛于欧洲。其中：

华尔兹 (Waltz)，又称圆舞，是国标舞中历史最悠久的一种舞蹈。它常被作为标准舞的入门课程，并贯穿始终。就像 C 语言对于程序设计的重要性，华尔兹在国标舞中占有举足轻重的地位。

维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)。相较于华尔兹，它动作较少，难度不高，但由于其更加轻快流畅，并不容易为新手掌握。

探戈 (Tango)。起源于非洲，流行于阿根廷，顿挫感强烈。其实，国标舞探戈和阿根廷探戈虽然名称一样，但形式却大相径庭。标准探戈要求架势、握持严格控制，抛头顿足是其特色，也是阿根廷探戈嗤之以鼻的动作。而阿根廷探戈飘逸、洒脱、旋转和踢腿是其鲜明特色，影视表演中的探戈大多属于

此类《闻香识女人》中的探戈即阿根廷探戈)。

狐步舞 (Foxtrot)。起源于美国人 Fox，因此意译为“狐步”。由于它采用 4 拍的音乐节奏，所以给人的感觉更流畅、轻盈。



Figure 2 快步舞

快步舞 (Quick Step)。是摩登舞中节奏最快的舞种。跳跃、灵活、快速是快步的特点，也是快步之所以成为摩登舞中最难舞种的原因。

第二个大类，拉丁舞 (Latin)。衣着方

面较随意，一般突出人体曲线。动作方面要求幅度大，表现力强。整体感觉奔放、热情、浪漫，除斗牛舞外，均在拉美、南美一代发展活跃。其中包括：



Figure 3 拉丁通用

伦巴 (Rumba)。起源于古巴，是拉丁舞的入门舞种。虽然其入门容易，但跳好却不简单，由于其节奏较慢，如何脱离奔放而吸引观众是舞者的最大难题。

恰恰恰 (Cha-Cha-Cha)。拉丁舞最为

知名的一种,因其节奏“恰、恰、恰恰恰”得名。音乐轻快,容易辨认。

桑巴(Samba)。以“奔放”著称的拉丁中最“奔放”的一种,盛行于巴西。巴西



Figure 4 牛仔舞

的狂欢节是桑巴最为著名的舞台。热情、激昂、快速让桑巴极具观赏性。

牛仔舞(Jive)。起源于美国,流行于世界。它原是美国西部牛仔的一种踢踏舞,可能也因此易与踢踏舞混淆。踩踢地板、快速跳跃,

是拉丁中最快速的舞种。

斗牛舞(Paso Doble)。和斗牛这项活动一样盛行于西班牙,但实际起源于法国。动作刚劲威猛如同真实的斗牛,是拉丁舞中较为另类的一种。音乐极易辨认,即斗牛士的音乐。

如“国际标准舞”之命名,每个舞种都有自己的“标准”。由于国标舞崇尚大幅度的身



Figure 5 斗牛舞

体运动,对体力和耐力要求较大,因此也被认为是一项体育运动。在我国,各大体育院校和音乐院校均有此类专业,分别命名为“体育舞蹈”和“国标舞”,虽名称不同但实质均为“Dancesport”。

一年一度英国黑池(Black Pool)舞蹈节是国标舞的最高赛事,而每年的冠军和名次靠前还会被邀请参加东京超级巨星表演赛。这两项赛事囊括了世界顶尖高手的最精彩演绎,

是初学者学习和进步的范本。

个人经历分享

我和国标舞相遇于偶然。刚刚迈进大学的校园，形形色色的社团摆在了我眼前，而对曾经无比内向的我来说，去主动展示自己真的是一项太难的挑战，更别说要超越语言的形体上展现自己。虽然我并没有报名，但是当隔壁同学去参加国标舞社团面试时，抱着偷偷看一眼的想法，我跟着他去了……后来的剧情也实在有些俗套，被学长、学姐在门外撞见，侥幸地成为了其中一员，但，也正是这个俗套的情节改变了我。

初到舞团的第一节课，我认识了我的老师——张士文。张老师的履历可谓丰富，可以说是一个跨界人才。身为体院教授，兼职辽宁省体育舞蹈协会秘书长的他，之前竟是攻读我们大学信息学院自动化专业的“工科男”！在课上，他反复强调男生的担当、坚持。“国标舞是体育舞蹈，是男人的舞蹈”，“如果喜欢，贵在坚持，用最笨的方法才能学好”，“学国标舞，多晚都不迟”，是他常挂在嘴边的三句话。

万事开头难，对任何舞蹈基础又胆怯的

我来说，更是如此。反复枯燥的基本功训练非常难熬，发的舞蹈鞋很快就磨破了，脚掌在每节课后也会红肿发麻，而在心理上也是如此，由于难以记住动作，无法组成套路，离最初快速上手的想象相距甚远，体会不到一丝的成就感。困难总是接踵而来，记得大学的第一个冬天，学习国标舞后的第一次比赛——忘动作、不合拍、表情僵硬，总结一句话——“我是去打酱油的”。其实，这样糟糕的表现并不仅出现在我身上，与我同届的其他学员大多也是如此。因为看不到希望，很多人离开了。后来，我知道，每年的比赛结束之后都会有这么一波“退团潮”，大多是因为成绩不理想。不知当时我是怎么厚下了脸皮，竟留了下来。

虽然我还在，可我的舞伴退团了。说起我的第一个舞伴，若用一个词形容我们，应该是“包办婚姻”吧。其实，我们应该是自由选舞伴的，可奈何在“相亲”环节，我竟是怎么也迈不开步子，只好接受被随机分配，也是从这件事，我学会了主动和积极。很多事情、很多时候，我们都是倾向、有目标、有渴望的，我们盼望运气，但实则是我们缺

少勇气。机会真的是给有准备的人的……

磨练与坚持，恐怕是所有的成功都无法忽略的两个词。在大学这几年学习国标舞的过程中，我经历了更换舞伴的问题、学业压力过重的问题，也产生过懒惰的情绪，它们困扰了我很长时间，数度让我产生过放弃的念头。然而，舞伴的离开没有终止我的期望，考试、找工作的压力和劳累也没让我放弃，坚持着，我在这里度过了四年时光……

回想那些汗水、那些欢笑、那些感动，我庆幸我曾经坚持。因为通过这些年的学习，让我收获了许多，无论是技巧方面还是在性情方面，我一直在成长。随着时间的推移，我慢慢地接触到了越来越多的内容，华尔兹、探戈、伦巴、维也纳……技巧上，付出的努力已经让我成为了一个略有造诣的业余舞者。更让我开心的是，能做为前辈把我学到的、感悟到的传授给我的学弟学妹们。而在性情上，我变得开朗、活泼、主动了。从羞于发表自己意见的参与者，成长为站在台上指挥、领导的组织者，我有了勇气去抓住，甚至是争取机会。这也许是最令我受益的一个改变。

国标舞能带来什么？这个问题的答案因

人而异，每个人都能找到自己的目标。对一些人来说是消遣，用来缓解学业和工作压力。对有些人来说是运动，可以减肥、健身。对有些人来说是修炼气质，帮助男女屌丝“逆袭”。对我而言，则是成长——从一个内向、不会说话、胆小的男孩长大成一个善于表达、成熟的男人。

有些问题，我可以通过我的经历来解答，而有些问题，可能需要你参与其中才能体会。在传统文化熏陶下的我们往往对舞蹈有着不阳刚或者不庄重的误解，而这些认识除了亲身去体会，很难被他人所说服。毕竟，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。希望大家通过此文能认识和了解国标舞，若有学习的兴趣，我还可以提供免费的入门教学。

想身着燕尾服或者长裙翩翩起舞吗？想绅士（或淑女）的邀请（或受邀）你喜欢的她（他）吗？想拥有一技之长吗？学习国标舞吧！

推荐一些精彩影、视资源

《闻香识女人》。除教父外，我认为阿尔·帕西诺最经典的电影，他也凭借此片夺得奥斯卡影帝，豆瓣评分 8.9，奥斯卡最佳影片提名，其中一段探戈被誉为经典中的经典，



不多做介绍。

《谈谈情跳跳舞》。日本原版，后美国翻拍。讲述了一个落寞中年男人通过学习国标舞重新唤起对生活的热爱的故事，温情片。

http://v.youku.com/v_show/id_XNji2NzU2NDAw.html。“拉丁王子”斯拉维克和他最成功的舞伴卡琳娜在 2003 年时超越时代的经典“恰恰恰”。

http://v.youku.com/v_show/id_XMjE0MzZmZng0.html。里卡多和尤利娅 2010 年在东京超级巨星表演赛上跳出的精彩

“牛仔舞”。尤利娅用事实说明，女拉丁舞者不都是丰满型的。借此视频，给广大想学跳舞，却怕把腿跳粗的女生吃一粒定心丸。

http://v.youku.com/v_show/id_XNjQ0NzYwODYw.html。米尔科 2013 年著名探戈表演，让你感受探戈的气势。

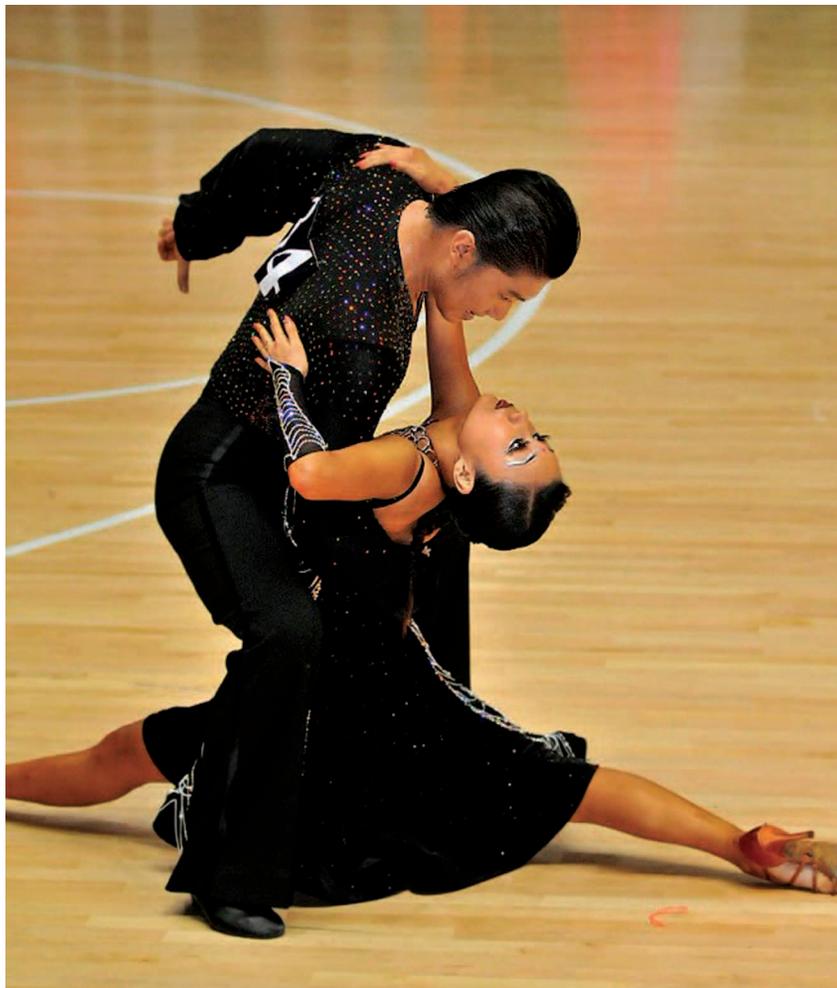
http://www.56.com/u35/v_MTA0MzA4NzEy.html。虽然人名搞错了，但这一对的精彩表演绝对较当时的阿鲁纳斯有过之而无不及。浪漫、优美的华尔兹。

http://www.56.com/u36/v_NTlwOTc1MjE.html。摩尔多瓦队在某世界集体舞比赛中，使用中国流行歌曲。毫无违和感！



一步之间

文/冯海坤（绿盟科技 郑州办事处）



6个月前，毕业晚会上我舞了学生生涯的最后一支舞《恋》，为我的研究生生活画上了圆满的句号。七年的大学时光，我爱上了周五的 Dancing Time，每每到周五我的心情犹如即将要和阔别已久的爱人见面般兴奋，在舞蹈时间里我抬腿、抖臂、振肩……一连串动作沐浴在音乐中，洗去我每周的思绪杂陈。

“等你工作了你就没心思再跳了”我的导师多次跟我探讨，“工作时和读书时，同样要做运动，心态却完全不同！”。现在真的体会到这句话并非空穴来风。

半年，足够一个初出校园的学子成长为初尝工作艰辛的小员工，也足够一个只会乖乖听老师话的徒儿成长为一个独立做决定的客户经理。半年的时光轻轻的飘然滑过，半年前后的我，心态确实不一样了。

工作至今，能延续着每周一两小时运动以及6公里徒步实属不易，倒不是工作有多忙，只是每天的拥堵以及穿梭于客户A&B&C……着实让人喘不过气！每周的国标舞，也因为没了舞伴被遗弃了，因此周五的Dancing Time变成了1小时的郑多燕减肥操，目的很明确就是为了保持身材，保证运动时间。即便如此，一想到周五晚上1小时的“郑多燕”甚是恐怖！运动的心态在不知不觉中不一样了，从享受到逼迫自己。



可能大家会觉得既然不享受何必逼迫？舞蹈和跳操有一份共同之处，就是在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。

舞和跳一样都由心生，和专业舞者、大师相比，我们更多的是舞给自己，跳给自己，并不是技术技巧有多高，而是动作背后情感的表达要走心，这是心境合一，缓解压力 and 提升效率的效果也会更好。而不同的运动就像不同的饮品，舞蹈和跳操更像是珍珠奶茶，香醇却不能一饮而尽，我们也需要不同的饮品迎合我们不同的需求，即便是相同的人在不同的时间、地点需求的口味也会不同。

所以我尝试其他的运动。周六的6公里徒步，虽然不是很长，但是给我带来的却是如水般一饮而尽的快乐，城市中的徒步我穿行于马路、高楼之间，一点点退去的是反感和崩溃，不会因汽车的鸣笛声、孩童的啼哭声心烦意乱，欣赏着不同角色的不同生活。相比较，徒步带给我的是更多的心境的变化，每次徒步结束，我都会去享受我的Movie Time，也是作为一周工作结束的奖励。

今天，与每个周六一样，我依旧晚归，电影《触不可及》的插曲《Por Una Cabeza》的旋律萦绕耳边久久不肯散去，于是我换上了舞鞋努力回忆着已生疏了的探戈舞步……瞬间感觉回来了，遗失了的感觉仅仅是迷路，我们要做的是在最不想坚持的时候坚持着，一直坚持着，在某个合适的时间，合适的地点它一定会回来！

一步之间的做与不做可能会影响接下来一天甚至是一周的状态，是做还是不做呢？

漫游德国瑞士

文/高峰（绿盟科技 成都研发中心）



德国，一直想去的地方，这次终于如愿以偿。

个人喜欢自由，喜欢那种想去哪就去哪，去了想玩多久就玩多久的感觉。

那句话怎么说的？旅行，不在乎终点，而在乎沿途的风景和旅行的心情。在德国、瑞士，一路上蓝天、白云、森林和山脚的村落，画卷一般的景色，足以让你难以忘怀。



这次旅行，开始计划了德国、瑞士、意大利，也想过从荷兰入欧洲，往南边经过德国走到瑞士。后来制定行程时，发现有太多地方想去，12天根本不够去3个国家，于是只能保留德国和瑞士。最终路线，选择自驾从法兰克福出发，经过浪漫之路，到慕尼黑，然后到楚格峰、新天鹅堡，经过林道和康斯坦茨进入瑞士。瑞士往南去了苏黎世、卢塞恩，路过布里恩茨湖，

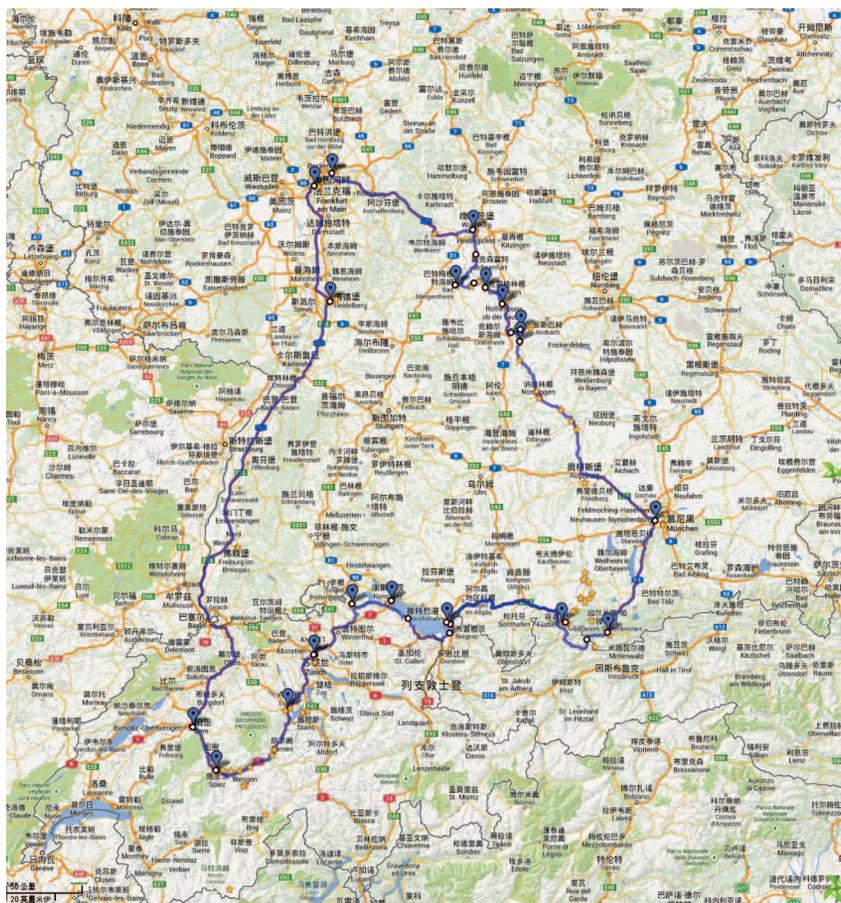
到施皮茨，从伯尔尼经巴塞回到德国，最后从海德堡返回法兰克福。

浪漫之路

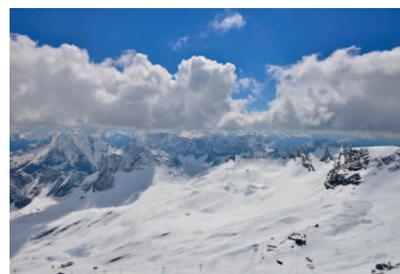
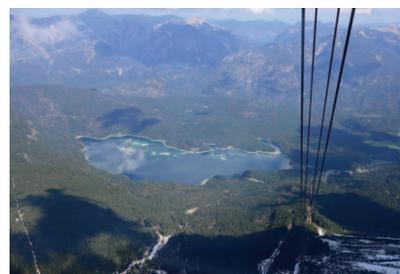
浪漫之路是德国官方旅游推荐路线之一，有固定班次的大巴游览。路线贯穿了很多漂亮的小镇和景点，非常适合自驾。尤其是很多连接小镇之间的小路，两边风景特别漂亮。

在加拿大时就了解到中国人在海外喜欢开餐馆，这次在德国的一个小镇上让我印象更加深刻。在入住一小镇旅店时，天色已晚，发现周围的饭店都已经关门，前台得知我们来自中国，就推荐了我们隔壁墙上的一家中餐馆，于是我们欣然驱车前往。

就在小镇的一个角落果然找到了这家挂着中文招牌的饭馆。这是个不知名的小镇，没想到在这么一个小镇里还能找到中餐馆。老板见到我们很是热情，聊天中了解到他们祖籍福建，很早就移民到了德国。由于来这小镇的中国人很少，估计老板也很久没有说中文了，所以和我们聊了很长时间，包括很多移民的故事。老板一直滔滔不绝，没有想停的意思，后来天色实在太晚，只能告别。







慕尼黑

慕尼黑是德国南部第一大城市，巴伐利亚首府。如果你喜欢啤酒，那么一定不要错过每年十月的啤酒节；如果喜欢建筑，这里云集了巴伐利亚时代的辉煌；喜欢汽车，这里有宝马博物馆；喜欢足球，这里有拜仁慕尼黑和安联球场。

楚格峰

楚格峰是德国境内最高山峰，上楚格峰可以先乘坐一段齿轮火车，然后坐缆车登顶。天气晴朗时，山顶有 120km 的视野，纵览



阿尔卑斯山脉。

喜欢滑雪的童鞋一定不要错过这个地方，不仅能饱览三国的群山雪景，还能进行高山滑雪（如果自带雪板的话，费用只需要缆车费用）。

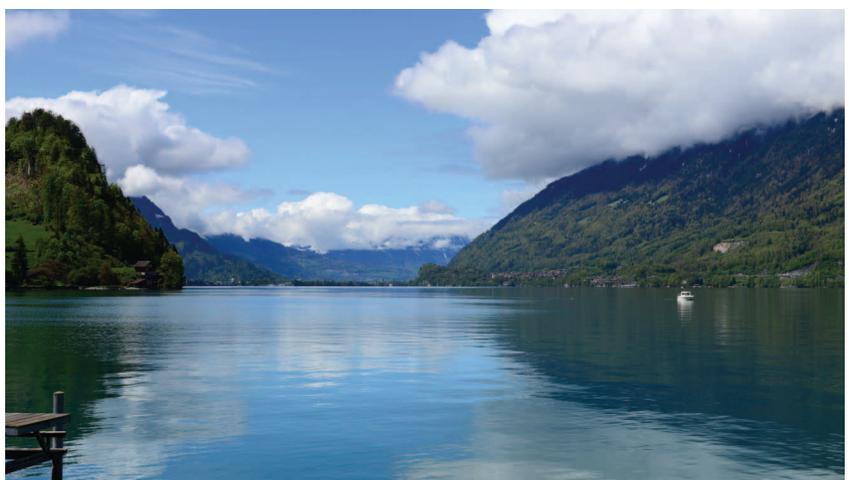
接下去经过林道和康斯坦茨就进入瑞士。很不走运的是，进入瑞士就开始下雨了。之前计划的一些景点也只能放弃，比如少女峰。不过呢，还是有不少见闻，比如在苏黎世就遇到了儿童盛装游行。

这个游行是为了庆祝他们的一个传统节日“送冬节”，小朋友们盛装出行，并向路边的游客抛洒糖果和鲜花。我们也是收获颇丰。

龙疆

龙疆这段，包括布里恩茨湖、6号公路，遇上了难得的晴天，完全就是天堂一样。

这是瑞士我最喜欢的一段，尤其是自驾



6号公路，旁边绵延的雪山、山脚零散的村落、盛开鲜花的草坪，我就觉得这段路应该限速20公里。

施皮茨

施皮茨，非常著名的旅游小镇。我们也不免俗套地规划了这一站。不过可能期望太高，反而印象没有其他地方那么深刻。

伯尔尼

伯尔尼，瑞士首都。去的时候在下雨，就随便逛逛市区。



提前准备，比如预订通票、查询时刻表、预定座位、查询火车站和景点酒店位置、火车站附近的地铁、bus 等交通工具信息。打算乘坐火车的话，行李不能带太多，否则出行会很麻烦。

租车自驾，自由度大，并且出行方便。不过要准备好地图、GPS、车险、驾照相关，提前了解当地的救援途径和报警电话。自驾尤其要注意安全，否则会影响整个行程计划和旅行的心情，经济支出上也可能远超预想。

德国和瑞士，治安不错，交通状况也很好，非常适合自驾。另外德国高速基本不限速，大家开车都非常文明。高速公路各个车道井然有序，不会出现超车道变慢车道，紧急车道变超车道的情况。偶尔开到 160~180 公里/小时感觉还是不错的：），记得偶尔如果能预定到柴油版的车，那动力上就更不错了。

奥地利、德国、瑞士三国的油价，奥地利最便宜，瑞士最贵。所以途径奥地利时，一定记得加满油！满箱！

3. 去欧洲，电热水杯一定要带，酒店都没有热水喝。

自由行，可以想去哪就去哪，这是和跟团相比的优点，当然是有代价的，啥都得自己准备，包括签证、机票、旅行路线、观光景点、住宿、吃饭、出行，甚至哪里有厕所这些你得自己提前准备了解一下。网上攻略很多很详细，我就不瞎舞大刀了，最后给一些建议吧。

1. 签证提前办好，最好提前 3 个月拿到签证，这样有充足的时间来选择航班，不同时间点订机票，价格还是差很多的。旅行路线，可以签证下来后，慢慢研究调整，我也是在出发前一个星期才把路线和酒店最终确定。

2. 火车是欧洲自由行比较常见的交通工具，可以买几人同行的通票。但也有很多工作要

广州之行，圆梦之旅

文/吴凯（绿盟科技 海口办事处）



编者按：今年年初，绿盟科技广州分公司年会为大家设置了一项别开生面的特等奖——私人订制，五千元预算内精心为获奖者设计一天生活计划，让其代表广州分公司员工放飞梦想，在人生中留下一个难忘的回忆。海口办事处吴凯成为了该次活动的幸运儿，如下吴凯的投稿记录了他幸运中奖并带着他心爱的太太实现的圆梦之旅。

幸福来得太突然，随着视频会议那端抽奖显示出了我的名字，整个办事处都在狂欢，对于连5块钱彩票都没中过的人来说，真是有些不敢相信。广州分公司年会特等奖——



私人订制。所谓私人订制就是公司帮我完成因为时间、空间等等因素一直搁置的小心愿，没想到第一次设立这么有意义的奖项就抽中了我，看来之前朋友们说我没有偏财运的论点可以推翻了，哈哈……

脑中迅速打印愿望清单，我和太太都很喜欢陈奕迅，婚礼上还深情合唱了他的歌，看一场 Eason 的演唱会一直是她的小小愿望，所以我决定用这次私人订制的机会帮她完成这个心愿。正好有陈奕迅广州演唱会，吴太太吵着想去广州很久了，广州行+演唱会，她一定很开心。



时间：2014.6.13 am06:00

地点：海口美兰机场

此刻是早上六点，我俩睡眠惺忪披星戴月的赶到机场，期待已久的私人订制广州圆梦之旅就从这里出发了。虽然很困，但还是可以看出吴太太掩饰不住的兴奋，突然想起昨晚的对话，我：你至于这么兴奋么？不就是去个广州么，又不是没去过……吴太太：我就是没去过啊，哈哈，好吧，咱们这就走起来。

时间：2014.6.13 pm14:30

地点：北京路

经过一上午的休整，我们精神百倍的出门了，广州是一座让人很温暖的都市，包罗万象的美食印证了食在广州，因为有甜品的诱惑所以午饭很简单（这里就不做介绍了），带着吴太太去逛广州地标性步行街北京路，品牌很多（此处不过多介绍了），可是很明显这里不是她的菜，也许她内心只有甜品了，于是我们只心猿意马的溜达了俩小时就直奔……你们懂得！我有预感此次会是吃货之旅。

广州很多特色美食都出没在老城区，没有新城的现代，但是充满了生活气息，北京路就地处老城区，去甜品店的途中就路过一家很有年代感的炖品店，排队的人很多，果断买了一盅椰子竹丝鸡，连从来不爱喝汤的吴太太都大呼过瘾，还没走到甜品店汤已经见底了，玫瑰也是本地有名的甜品店，装修很复古，让人很舒服，小小的店铺坐满了边吃边聊说着粤语的食客，吴太太一下就被墙上的菜单吸引了，每个都想试试，被我鄙视后只得忍痛割爱，即使这样我们还是点了六道甜品，于是我们在老板和周围人讶异的眼神中开心地吃光了

所有甜品，好满足……极力推荐杏仁蛋奶糊。

时间：2014.6.13 pm22:30 地点：炳胜

由于下午甜品吃到（hōu），我俩决定把晚饭改成夜茶，火速奔到相当有名的炳胜，全场爆满，等位过程中满怀期待，一看菜单才知道这里没有夜茶，那就是说这个点儿满满的人都是在吃饭？可想而知生意是有多兴隆。完全是之前功课没有做好，偏巧此刻手机没电无法查询，只得无奈就此解决。点了很多东西但是上菜超慢，或许是因为人太多，话说广州的服务确实没得说，很耐心帮忙催菜，可惜我们等的实在无力吐槽了，最后就只吃了招牌脆皮叉烧、菠萝包、榴莲酥和三文鱼，虽然过程漫长，但是味道确实不错，叉烧不是传统的味道，一咬满口流油，很惊艳的口感，吃多了会有些许腻，总体评价四颗星，吃饱回酒店准备看球。

时间：2014.6.14 pm18:30 地点：天河体育场

因为要提前入场，我们早早来到天河体育场，那真是人山人海啊，





真是没出息……好吧，哈哈，言归正传，开场前吴太太一直在自拍，还硬拉我拍各种搞怪表情，美名其曰 Eason 的 fans 必须是蛇精病，女人啊……

在我们焦灼的等待中演唱会基本算是准点开场了，全场沸腾，喜欢了十年的人此刻离你那么近，内心真的很躁动，中间几首耳熟能详的歌全场大合唱，气氛嗨到爆，实在没办法形容。只有自己亲临现场，看过演唱会的朋友一定都懂得。也许是因为在广州的缘故，曲目多是粤语，在内地的传唱度没有那么高，但是更加原汁原味，吴太太全程摇着她手里的荧光棒，最好笑的是 Eason 唱到明年今日时吴太太大声高唱国语版十年，哈哈，旁边人不停侧目，她成功自嗨完爆诧异的目光，虽然没有我俩婚礼曲目因为爱情，但是 Eason 还是给了我们小小惊喜，返场时唱了我们没想到的浮夸，欢呼啊……

就这样 Eason 在全场起立大合唱中说了拜拜，此刻眼眶泛红，分别是为了下次更好的相见，Eason 拜拜，谢谢你替我实现对太太的承诺……ps：唯一小遗憾就是听不懂他说的粤语。

时间：2014.6.15 am11:30 地点：香天下火锅



天气的闷热加上内心的躁动，排队的功夫衣服就湿透了，旁边的吴太太像小学生春游一样，我个人感觉她激动的可能一会儿就要昏厥了，

昨晚在难以平复的心情下，我们在酒店附近一家夜宵店边吃边看球赛，所以今天起床已经该吃午饭了，直奔来之前就垂涎已久的火锅店，为什么来广州吃火锅呢？因为据说这家店是英国首相访华时在成都吃过的火锅，这家火锅店外观不太起眼，内里却很古朴精致，很四川的格调，特色的九宫格牛油锅底，秘制麻辣牛肉是招牌，现炸酥肉外酥里嫩，挂面鸭肠毛肚黄喉都不错，爽脆弹牙，“鸡蛋腰花”很特别，饭后还赠送了解腻的红糖凉粉，超赞……我俩很没出息的

吃到动不了, 总之强烈推荐给爱吃火锅的朋友。

时间：2014.6.15 pm20:00

地点：番禺长隆大马戏

六点半左右抵达长隆, 为了晚上的大马戏, 到广州长隆肯定是必去的, 不过生活在海边的我们对水上世界丝毫不感, 吴太太吵着要看大马戏, 这么小小的愿望我这个家长还是可以满足她的。八点马戏准时开场, 清一色的外国演员, 小丑表演很放得开, 杂技都是传统节目, 惊险刺激程度还可以, 不过说实话杂技还是中国比较强吧, 好像世界杂技大奖很多都是中国人, 跑题了, 还是说回大马戏, 杂技和小丑表演穿插, 还有时不时出来串场的大白虎大象等动物群众演员, 吴太太看的很开心, 跟其他小朋友一起尖叫鼓掌, 很是欢乐……现场看杂技确实比电视里刺激, 总体也给四颗星吧。

时间：2014.6.16 am09:00

地点：长隆欢乐世界

熬夜看球之后一大早来欢乐世界真是遭罪啊, 这是此次广州之行的最后一站, 长隆欢乐世界有多项亚洲及世界之最, 我早已摩拳擦掌了, 不过吴太太对于这类刺激的娱乐



项目从来不感兴趣, 于是我生拉硬拽她来陪我玩耍, 一进门先回忆童年, 坐了把碰碰车, 她一直惊叹现在的碰碰车竟然上面是没有线的, 请问你是多久没玩儿过啊? 先坐十环过山车预热, 吴太太死活不上, 我只能软硬兼施让她成功挑战了自我, 完全吓傻。之后我只能极不情愿的陪她坐梦幻旋转木马, 好晕啊……不是周末的原因, 不用大长排队, 所有的娱乐项目基本都能玩遍, 激流勇进有点儿太短, 摩托过山车很能满足男生飙车的小梦想, 极力推荐垂直过山车, 号称全球过山车之王, 熬夜过后精神不佳坐完会想吐。

时间：2014.6.16 pm10:00

地点：广州白云机场

拖着疯玩儿之后疲惫的身躯抵达机场, 本次广州之行就要划上句号了。此次幸运大奖的降临是之前从未曾有过的, 一般中奖都是跟我无缘的, 哈哈, 感谢公司! 看着窗外灯光点点, 回想这几天, 在我看来更像一次完美的约会, 再见了广州, 再见 Eason, 再见私人订制……喜欢一句话, 最美的风景永远在路上, 带着你爱的人来一场完美的旅行吧!

旅行中海景与夜景拍摄经验分享

文/游江（绿盟科技 成都研发中心）



图7 浪花泡沫 (27mm f/4 1/2500 ISO100)

前段时间请了年假，去了一趟海边，第一次看见大海，心情自然是激动不已。下面就和大家分享一下旅行中一些照片的拍摄经验。

首先，风光照片自然是在广角下才更有震撼力，更大的视角能包罗更多的画面，超广角

也能使你不必为了拍全一个对象而退后很远（要知道你退后了，你和被拍摄主体之间就有可能出现干扰物，比如其他游客）。本次出行使用的机身为佳能的 6D，镜头为佳能的 EF 16-35mm f/2.8L II USM，本文提到的夜景主要以城市夜景为主，海景主要以厦门鼓浪屿为例。

一、先说城市夜景，拍摄夜景时，由于光线比较暗，通光量比较少，会导致曝光时间比较长，所以三脚架是拍摄夜景的必需品。

1、角度

A) 使用超广角拍摄的时候一定要注意仰视畸变的问题，有时候我们片面地在画面中追求更多景色而采用仰视的方式拍摄，会导致严重的倾斜畸变，如图 1。

B) 根据对象特点的不同调整拍摄位置，比如，在成片灯火辉煌的城市高楼中，高处视角更能全面展示城市夜景的美（即俯视拍摄）。而只有一连排灯光建筑的时候，我们尽量选择平视拍摄。

2、参数

在相机参数上，因为使用了三脚架，这时我们就不必担心曝光过长，为了追求更好



图 1 仰视拍摄导致的倾斜畸变 (16mm f/5.6 1/320 ISO100)



图 2 俯视拍摄夜景 (16mm f/8 1/5 ISO400)



图 3 平视拍摄夜景 (16mm f/10 30 ISO50)



图 4 天空内容丰富的夜景 (20mm f/6.3 30 ISO250)

的画面，我们可以将 ISO 设置到最低（50 到 200 均可），将光圈设置到最小（至少 f/10 以下），焦距当然尽量在最广角处。

3、构图

夜景的构图方法与白天的摄影基本相同，略有不同之处在于，如果天空是全黑的，那么尽量让发光的物体充斥画面，如果天空有光，可以给出较大面积留给天空。

4、对焦与拍摄

对焦尽量选择远处最近的发光建筑，拍摄时为了防止按动快门造成的震动，可以选择使用快门线或者遥控器，如果都没有带的话，可以使用 10 秒快门延时拍摄。

二、再说海景，白天的海景一般都是天气晴好，光线充足，不需要三脚架，相对来说比较简单，注意的地方也只有构图和参数。

1、构图

海景构图可以参考三分之一原则，即让海平面处在三分之一或者三分之二的位位置，实际情况则根据天空和水面的情况而定。例如，天空云层比较有看点，则让天空多一点，水少一点；如果天空湛蓝，空无一物，水面有岛、船等物体的话，则让天空少一点，



图 5 天空内容丰富 (16mm f/10 1/320 ISO100)



图 6 天空单调, 水面丰富 (16mm f/10 1/500 ISO100)

水多一点。在构图的时候要注意远近景物的搭配, 突出层次感。

2、参数

风光照片的参数都比较类似, 小光圈、广角度、低 ISO, 手持拍摄的话同时保证快门速度少于 1/200。

三、创意照片, 在拍摄海景和夜景的时候做到上面一些注意事项之后, 拍出来的东西依旧看上去比较普通, 这时, 我们就需要大胆结合特殊的拍摄技巧来让我们的照片与



图 8 13 秒长曝光下的海滩 (16mm f/22 13 ISO50)

众不同。

1、低角度拍浪花泡沫

大多数的时间我们都是手持相机站立拍摄, 这样使得绝大多数照片都来自同一个高度, 相近的视角。我们何不尝试改变一下呢?

2、长曝光营造特殊氛围

长时间曝光拍摄多在夜景拍摄中, 为的是创造特殊的光影效果。为了达到长曝光效果, 需要在很暗的光线(如果环境光不够暗可以搭配使用减光镜)下进行, 为了使快门时间变长(至少 10 秒以上), 我们可以设置最低的 ISO (比如 50), 最小的光圈 (比如 f/22)。一般照相机的 Av、Tv 档快门时间限制在 30 秒以内, 如果追求更长的曝光时间的话, 可以选择 B 门。

以上便是本次休假过程中的一些拍摄经验, 时间仓促, 条件有限, 多有不足之处还望雅正, 也欢迎喜爱摄影的朋友一起交流, 更欢迎爱拍照的妹纸争当麻豆。

带球走也可以很轻松

文/田倩倩（绿盟科技 北京总部）

十月怀胎真是件辛苦又幸福的事儿，想必很多妈妈都对自己的孩子说过“妈当年怀你跟生你时如何遭罪”的话，且不说分娩的终极考验，准妈先得跨过孕吐、尿频、壬辰高血糖、腰酸背痛、身体浮肿等各路关卡，可见孕育生命也是件足够挑战的工作啊。

所以，在成为一个准妈之前，还是先做好心理建设，储备点相关知识，再听听过来人的经验分享吧。那么，作为一个整个孕期都轻松自如的过来人，希望我带球走的经验值得参考。

我一般不打无准备之仗，更何况怀孕生娃这么重要的事，一定要做好准备才行。不抽烟喝酒、锻炼身体等封山育林的一般常识在此不多论了，很多准妈容易忽略的是，为了预防胎儿神经系统畸形应该提前三个月补充叶酸，每天 0.4mg，一直吃到孕后三个月。后来听医生说，准爸也应该和准妈一起提前吃叶酸，估计可以双保险吧。

同时，还建议去查一下口腔科，要知道，孕期出现牙齿问题很麻烦，不管是吃药还是治疗，多少都会对肚子里的宝宝有影响，除非你拿出革命烈士的精神，硬扛到底。

做足准备成为一名准妈妈后，首先要应对的是早孕反应。我本以为早孕反应就是吐得稀里哗啦，但幸运的是，我连一次干呕都没有，只是感觉嗜睡、怕冷和一点点胃酸。后来看书才发现，原来早孕反应也会因为个人体质不同而有所差异。

耳闻目睹过一些准妈被强烈的早孕反应折腾得不思茶饭，有时也会嘚瑟一下，心想娃实在知道心疼娘啊，不舍得让我太辛苦。其实，头三个月的胎宝宝对营养要求不高，所以准妈体重下降或体重不增加都无需担心。



在孕中期尤其是孕后期，体重的快速增加反而是令人担心的。为了避免准妈体重增加过快及保证较合理的膳食配比，建档的医院还借了一个食物电子秤给我，让我根据表格称量记录一周内每天入口的每一种食物。虽然麻烦，但我觉得还挺有趣，再说了，这也是利人利己的好事儿，何乐而不为呢。营养科的医生根据我反馈的内容出口评估报告，结果显示，热量及钠摄入过高，微量元素及维生素摄入过少，建议我少吃高热量和高盐的食物，多吃蔬菜水果和粗粮，

孕期营养监测报告							
报告日期: 2013年8月29日							
姓名	年龄(岁)	孕周(w)					
身高(cm)	孕前体重(kg)	孕前体重指数(BMI)					
孕前BMI评价	当前	现体重(kg)	体重增长评价	未增长			
饮食记录计算结果及评价(8月22日~8月24日):							
分类	项目	实际摄入量	建议摄入量	评价			
宏量营养	能量 kcal	2230.58	2300~2500				
	蛋白质 g	88	80~85				
	脂肪 g	107	51~69	↑↑			
	碳水化合物 g	228.2	393~427	↓			
	膳食纤维 g	13	24	↓			
维生素	V ₁ μg	729	900				
	V ₂ mg	0.8	1.5	↓			
	V ₃ mg	1.48	1.7	↓			
	尼克酸 mg	19	15				
	V ₆ mg	60.7	14				
	V ₁₂ mg	80	130				
矿物质	钾 mg	2350	2500				
	钠 mg	3113	2200	↑			
	钙 mg	803	1000	↓			
	镁 mg	337	450	↓			
	铁 mg	23	25	↓			
	锰 mg	5.4	3.5				
	锌 mg	12.7	16.5	↓			
	铜 mg	2.6	2				
	硒 mg	1286	700				
	碘 μg	53	50				
胆固醇 mg	426	-					
体成分测定结果(8月27日):							
基础代谢率	1315	总体水分(L)	30.42	细胞内水(L)	16.73	细胞外水(L)	13.69
肌肉量(kg)	38.99	脂肪量(kg)	13.51	去脂体重(kg)	43.99	体脂百分比(%)	23.5
医生建议:							
1、热量2200千卡, 主食5两(生重), 鸡蛋1个, 鱼虾瘦肉4-5两, 牛初或酸奶500毫升, 豆类半两, 蔬菜1斤, 水果200-400克, 核桃2个或其它坚果仁15克。							
2、每餐要有主食和蔬菜, 增加主食(粗粮)、叶菜、虾的摄入量, 减少烤鸭、油饼、蛋汤、饮料、小食品、煎炸、麻辣、带馅食品摄入量, 水果和坚果作为加餐食用。							
3、注意低盐饮食, 少食用腌制(咸菜、咸鸭蛋、酱豆腐等)、熏酱制品、鸡精、味精; 低脂饮食: 煎炸食品、麻辣食品、点心、饮料、浓咖啡、浓茶、快餐及过夜食品。							
4、体成分分析结果: 脂肪重、体脂百分比正常。							
5、少量多餐, 4-6餐/天, 增加户外运动量, 多晒太阳, 促进钙吸收, 利于控制体重增长。							

看来不得不调整下日常饮食了。

另外, 控制体重除了要管住嘴, 还得迈开腿。由于住处离单位很近, 我每天都是走路上下班, 再加额外的散步时间, 平均每天有至少半小时的运动时间, 这种低强度的运动对于体重控制及耐力的

锻炼十分有益。

事实证明, 如此费尽心思地控制体重真的受益匪浅, 均衡的营养及适度的运动让我远离了壬辰高血糖及孕后期的种种不适及麻烦, 最重要的是为最终的顺利生产打下了坚实基础。

最后的分娩可是一场硬仗, 作为第一次生娃的人来说, 估计有很多准妈妈早就被电视上产妇嗷嗷乱叫的痛苦样子吓得选择剖宫产了。除非产妇自身条件不允许, 剖宫产真的不应该成为第一选择。恐惧往往来自未知, 所以我提前研究了自然分娩的整个过程及疼痛的原因, 这样就不会因为害怕加剧宫缩的疼痛, 也能在整个过程中很好的与医生配合。

正因为我对敌情的了如指掌才使得最后的获胜出乎意料的顺利: 凌晨2点左右感到宫缩, 4点多规律宫缩, 6点多到医院, 8点半结束战斗, 整个过程清醒冷静, 一声都没嚎哦。

谁说孕妇就一定得大腹便便、行动不便, 虽说各人体质千差万别, 但如果掌握了科学的理论和方法, 带球走也可很轻松。



记忆中的接年饭

文/刘小娟（绿盟科技 北京总部）



记得小时候，每年刚刚进腊月门，家家户户都开始忙碌，准备过年吃的饭菜，老祖宗们叫它——接年饭。

首当其冲的要数“黄米粘豆包”咯！它就像是报晓的公鸡，只要一开蒸粘豆包，就告诉人们要过年了！

黍米去皮变成黄米，然后加工变成黄面（此过程略去二百字）；在和面的过程中，往往会加一点玉米面，这样更突显金黄色，诱人的同时，不至于太黏而互相粘破影响美观；豆包馅



也很有讲究，一般都用红豆，长辈们的解释是红彤彤的，看上去喜庆；红豆煮熟，用专门的工具弄碎，呈豆沙状，放适量的白糖，准备工作完成，接着就是包咯。

包豆包可是个技术活！面团不能太大，馅也不能太多，既防止皮太厚，又防止没有馅。

包满一大锅，就是烧火了。开锅后，旺火十五分钟，小火十分钟，落落热气就可以起锅咯！两个或者三个一起，相互依靠，不塌。记忆中，这个时候我就是“小火头”，职责就是烧火。当然，起锅后，第一个吃到豆包的也是我，脑海深处就剩“好吃”二字了！

其次是“蒸年糕”，预示着年年高、步步高升的意思。蒸年糕特别讲究火候，这个时候我就显得尤为重要了（因为我的职责还是



烧火)！老家用的是那种大锅和大蒸屉，放上笼布，撒一层大红芸豆，锅开后，就可以开始了。撒一层面，停一下，要等热气上来后继续再撒，再停，直到满了，用一些大红芸豆撒在上面封顶算结束了。

还有卤水打豆腐。记忆中，这是很费事的一个活，做一次要忙活一天。豆子磨成豆浆后，放在大锅里面煮，一边煮，一边放卤水，卤水的量一定要控制好，多了豆腐会苦，少了豆腐不成块。当豆浆变成豆腐花后，我们就可以捞出一碗，放一点酱油，就是美味呀！最后一步就是压豆腐：桌子上放筛子，上面是笼布，两个人撑起笼布的四个角，把豆腐花倒进去，然后对角交叉，形成一个小四方框，用有重量的东西压在上面，去掉水分后就形成了豆腐。



还有杀猪菜，记忆中我家做的是评价最高的。白菜用的是秋季晒干的白菜，切小段，过一遍开水，然后拧掉水，放在煮肉的锅里煮，色香味俱全，怎一个“香”字形容得了！在其他地方也吃过几次，总也找不到家里的味道。

蒸馒头、扫房等等，不一一介绍了……

老家有这样的顺口溜：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年，腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三，二十三糖果粘，二十四扫房子，二十五打豆腐，二十六炖羊肉，二十七杀公鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上熬一宿（守岁），大年初一扭一扭”……

现在想想，顺口溜在，那时那刻的那些情景却变淡了，只在记忆深处留下了抹不去的幸福痕迹……



嘟嘟的爱心毛衣

文/王岩 (绿盟科技 北京总部)



自从生了女儿，生活随之发生了巨大的变化，女儿就是一切，开始更用心的去生活，尝试自己做辅食，每天与宝贝嘟嘟聊天，看黑白卡、彩色卡，做游戏锻炼精细动作等。看到同学在微信里发的给宝宝织的各种漂亮毛衣，便有了给宝宝嘟嘟 DIY 个爱心毛衣的想法。

于是开始行动选购毛线，我选的是鄂尔多斯粗绒线，手感柔软，适合宝宝嫩嫩的肤质；选棒针（买线时老板送了一副）；然后跟嘟嘟姥姥学针法，经过几次拆拆织织，一个月的功夫，两件作品成型；最后钉上好看的扣子，清水洗一下，熨斗熨平，收工！看着宝宝秀着自己 DIY 的爱心毛衣，心里美美的，你呢？是否有了想给宝宝织一件的冲动呢？



自家的小菜园

文/张帆 (绿盟科技 北京总部)



今年夏天尝试在小区后院里自己种菜，真是其乐无穷。从翻地、播种、浇水到采摘，满满的都是期待和喜悦，自己种的菜味道真是纯粹极了，虫子们也都在分享丰收的果实。

同时，为了方便浇水，自家阳台上也种上了爱吃的香菜、荆芥、小白菜。阳台种菜可以用土壤和树枝稻草混合在一起，一来省土，二来腐烂后成了肥料。有些种子需要碾碎了再种，有的需要先用水泡发，种子和肥料要隔开。

冬天了，得给宝贝儿们搭上暖棚了。



蒙奇奇永生花盒

文/王欢 (绿盟科技 北京总部)



女生各个都爱花，但鲜花会枯萎，送她永生花就不怕啦~

经过加工处理的永生花无论是色泽还是质感几乎都与鲜花无异。做花盒时首先要构思，因为朋友超爱蒙奇奇，所以我计划选择一只可爱的浣熊蒙宝当主题，花盒蒂凡尼蓝的颜色正好与蒙奇奇的小裤裤相呼应。先把木丝垫在花盒下部显得内容丰富，温柔的玫瑰和仙仙的绣球都非常好用，再用同色系的灯笼果和草莓果做些点缀。如果担心颜色太素雅，就用粉色勿忘我来提亮整体色调。

整理好每片花瓣，再喷上清新味道的香水，大功告成，蒙奇奇在丛中笑~阿梁，祝福你健健康康的，永远快乐!



美味曲奇饼干

文/武硕 (绿盟科技 北京总部)



甜甜脆脆的曲奇一直是我的最爱，自从家里买了小烤箱，亲手制作形式多样、口味不同的小饼干成为我休闲生活中的新乐趣。

原料：面粉 180g；黄油 125g；白糖 50g；鸡蛋 1 个；盐 2g；各种形状的饼干模具。

做法：面粉过筛，加盐混合在一起，黄油室温软化，然后用水搓碎黄油，和面粉混合在一起搓揉，像面包屑一样，使黄油和面粉充分融合；将鸡蛋和白糖打发，直到白糖完全融入蛋中，把打发好的蛋糊倒入面粉和黄油的混合物中，轻柔迅速地将其揉成一个面团，再将其擀成 2mm-3mm 的薄片，然后用模具将其刻出形状；烤盘刷油，把做好的曲奇放到上边，烤箱预热到 200 度，放入中层烤 10-12 分钟，直到曲奇表面变黄色即可。

虚拟 现实来啦

文/吴楠（绿盟科技 北京总部）



往期司刊已经发布了各种各样的神器,在我看来,只有我的 Oculus Rift DK2 才是最棒的。

我是从去年我开始关注 google glass 这种新奇的科技产物,偶然中就发现了另外一款与其互争风头的科技产品——Oculus Rift, 其能把我们带入到虚拟之中的眼镜。

虚拟现实 (Virtual Reality, 简称 VR) 技术是当今世界前沿科学之一, 之前在军事等领域已经有类似设备, 但都面临造价昂贵、体积庞大、重量较重等问题。Oculus 计划以可以接受的价格将广角、低延迟的沉浸体验带给大众。2012 年 8 月, 该项目登陆 Kickstarter 众筹网站, 筹资近 250 万美元, 发布开发者一代 DK1, 之后被 facebook 以 20 亿美元收购。2014 年 7 月, Oculus Rift 开始销售第二版开发套件。

几经辗转，今年8月初我从朋友手中取得了这款开发套件，戴上眼镜深入到整个虚拟的世界让我欣喜不已，虚拟人物的胳膊、腿、武器，还有天空中飘落的雪花，都近在



咫尺。同时，感受滑翔机上身边风驰电掣的风景，视觉中它们像现实中的景物，但是理智又在清楚的告诉我这不是真的。

在体验中当然也有一些问题，现在眼镜为了达到很低的延迟，还要拖着很长的数据

线，每当数据线垂在胸前背后，我都感觉自己有一把小辫子一样，眼镜也时常要调节下与眼睛的距离，在体验激烈场景后还有一些眩晕疲惫感，另外屏幕分辨率的限制也阻碍



更好体验的实现。

综合来说，相比 Oculus Rift DK1，DK2 的最大改进是 1080p 屏幕，它使用了 Samsung 的 OLED 屏，做了超频，刷新率从 60HZ 提升到 75HZ，视觉效果更加清晰，终于可以看清字幕了。纱窗效应仍然未能完

全清除，不过在激烈的场景游戏体验中，你完全就忽视了，所有的东西也可以看得更清除。游戏内的菜单不再惨不忍睹，OLED 屏余晖滞留时间比较短，使使用者降低了眩晕感。

可以说，这款虚拟现实眼镜是一个惊艳的设备，但却不是一个消费级的产品，只是一个开发版，不能牢牢的抓住消费用户，产品本身有待优化，目前资源不足的问题，相信不久就会积极地优化解决好，那时候可能就是改变生活的前奏了。

你有没有想过，你也许是黑客帝国里的大侠，有主掌虚拟世界的能力，或者你想足不出户饱览世界美景，或者有自己的创意，需要在虚拟世界中先做好构思，或者在家里欣赏一部 3D 大片。

如果 VR 做到了极致，我们就可以完全融入到三维世界中，体验另外一个世界的魅力啦。



绿盟科技数据库审计系统上市

日前，绿盟科技数据库审计系统（NSFOCUS Database Audit System，简称 DAS）正式发布。DAS 是能够实时监视、记录网络上的数据库活动，对数据库操作进行细粒度审计的合规性管理系统。它通过对用户访问数据库行为的记录、分析和汇报，帮助用户事后生成合规报告、事故追根溯源，同时加强内外部网络行为记录，提高数据资产安全。

与传统数据库审计产品中的 SQL 处理机制（依赖于正则表达式、字符串等技术识别 SQL）不同，DAS 完全模拟数据库的词汇法（lex/yacc）解析，可以精准、智能的识别 SQL 类型，从而灵活的构建行为模型，且能够快速、准确的配置和定位策略。此外，通过智能的 SQL 识别，采用启发式风险评估，能够及时发现数据库操作的潜在风险，从而能够实现事后对数据库操作记录进行合规性分析。

由于数据库系统的庞大和复杂，数据库自身存在各种各样的漏洞，出于应用系统的稳定性等考虑，数据库系统往往不能及时升

级补丁修复漏洞，这就给攻击者对数据库的攻击提供了便利条件。DAS 通过漏洞攻击特征识别技术，在不需要数据库做任何补丁、升级工作的前提下，即可实现对四百种以上的数据库漏洞攻击行为进行准确监测，及时告警。

DAS 可监视数据库访问，实施访问策略，对异常的行为进行实时告警，并帮助事后分析来自于内外部数据库攻击行为。此外，DAS 还提供强大的数据库活动审计功能，从多个角度灵活呈现数据库的活动情况，有助于对数据库现状进行分析。

DAS 能够获取详细的用户信息，它能与应用系统用户对接，将数据库行为定位到用户，能够获取访问数据库用户的 IP、MAC 以及操作系统信息，从而将针对数据库的行为定位到具体的人和地点。

专业	精确	全面	高效
<ul style="list-style-type: none"> 基于数据库协议精确解析的专业数据库审计产品 	<ul style="list-style-type: none"> 准确的操作对象识别 准确的参数关联 准确的应用用户与SQL操作关联 	<ul style="list-style-type: none"> 兼容多种访问协议 多种中间件支持 七要素的审计内容 	<ul style="list-style-type: none"> 大规模数据提取有效信息 提供足够多的分析线索

绿盟科技参股两家企业 进一步拓展业务领域

为进一步提高绿盟科技综合实力，绿盟

科技以首次公开发行超募资金向全资子公司北京神州绿盟信息技术有限公司（以下简称“绿盟信息”）增资人民币 2,970 万元，绿盟信息以该增资款分别投资于武汉深之度科技有限公司（简称“深之度”）和北京安华金和科技有限公司（简称“安华金和”）。

深之度是国内知名操作系统厂商，其开发的基于 Linux 内核的 Deepin 操作系统进入全球发行版排行 TOP 20，并进入了中央国家机关政府采购中心操作系统采购名录。绿盟科技以人民币 2,000 万元间接持有深之度 10% 的股权。通过本次投资，绿盟科技得以切入国产操作系统业务领域。

安华金和专注于数据库安全产品和服务，是我国为数不多的能够提供全系列领先数据库安全产品解决方案的公司之一。绿盟科技以人民币 970 万元间接持有安华金和 25% 的股权。通过本次投资，绿盟科技在数据库安全领域形成重要的战略布局。

未来绿盟科技将继续秉承内生性增长和外延式增长相并重的模式，积极拓展信息安全行业的其它领域，为实现公司业务战略而提供重要支撑。

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。

“让安全成为习惯，改变行为才能抵御威胁”

麦志鹏

绿盟科技广州分公司 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