

绿盟+

2015/12 总第 031

NSFOCUS



生活版 ▶▶ 与安全人士分享精神生活

Share spiritual life with security professionals

为爱同行——感受徒步的魅力

我的周末时光

匆匆环岛之旅

创新者的基因

绿盟科技官方微信



NSFOCUS



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

欢迎您扫描封面左下角的二维码, 关注绿盟科技官方微信, 分享您的建议和评论, 或者来信 nsmagazine@nsfocus.com 与我们交流。

2015/12 总第 031

绿盟+
NSFOCUS+

© 2015 绿盟科技

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

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息, 请访问 WWW.NSFOCUS.COM

目录 CONTENTS

卷首语	飘扬的旗帜	2
专题 TOPIC	为爱同行——感受徒步的魅力	李佳等 3
时尚 FASHION	我的周末时光	张方等 20
旅游 TRAVEL	匆匆环岛之旅	张原 32
	自驾游山西（二）	王岩 36
	一个南方孩子眼中的北国风光	周亮 40
纪实 DOCUMENTARY	风雨同舟百里峡	王洋 44
感悟 EMOTION	小吴在美国	吴玉钰 49
	初为人母	李娟 52
	我的偶像“菲鱼”	杨瑞奇 54
我图我秀 SHOW BAR	我的秘密花园	王欢等 56
读书 READ	创新者的基因	谢昱 58
i 生活 i FUN	DIY 密苏里号	张晨曦 63
资讯 NEWS		64

飘扬的旗帜

前些日子，绿盟科技在公司总部举办了“飘扬的旗帜——绿盟科技企业形象回顾展”，展出了公司 15 年来企业形象系统中的部分精彩内容，前来参观的绿盟同仁络绎不绝。

“这个我见过……”“这是做什么用的……”“这个真不错……”“这个我们那一年会议的时候用过……”，大家你一言我一语的讨论着，并纷纷通过拍照分享的形式，传递出这些年的美好。

在这其中，以 4 长排形式整齐摆放的《绿盟+》与《安全+》各 30 期共 60 本刊物，吸引了大伙儿的格外关注，这也是两本刊物七年来的首次全部展出。

在展览现场，同事们兴致勃勃的翻阅一期又一期的刊物，细细品味起来，并不时相互交流。听说还有同事找来梯子或凳子，站到很高的位置只为拍全这展出的所有刊物，留下最好的记录。

七年来，《绿盟+》秉承着“与安全人士分享精神生活”的理念，传承着乐于分享的企业文化。在各位同事的帮助和支持下，我们关注并记录生活中的点点滴滴，用生动的语言诉说着身边的故事。

在这里，有每年的司庆、年会记录；有全国各地的马拉松、越野跑的纪实，也有国际上的“巨人之旅”、“UTMB”赛事纪实；有公司话剧社、足球社、台球社、乐队等各类社团活动的分享；有数不尽的各地旅行攻略与感悟；有奶爸、宝妈与宝宝成长的故事等等……

30 期的内容太多太多，一下子也说不完，这些都离不开大家对刊物的支持和帮忙。如今，分享时尚的理念、旅行的意义、读书的感悟、摄影的技巧等等已成为很多同事的习惯。

非常感谢大家七年来提供的各种帮助，在第八个年头来临之际，《绿盟+》希望与大家一起，分享最平凡的美好，在忙碌的工作之余，品味健康、时尚、快乐的生活。

为爱同行——感受徒步的魅力

NSFOCUS

ONE STEP ONE CHANGE

每 一 步 都 会 带 来 改 变



绿盟科技

队伍ID: 4161

成员: 方朝晖 / 周广雷 / 曹勇

每天都有奇迹

队伍ID: 5000

成员: 陈志光 / 李群 / 刘多 / 方巧娟

NSFOCUS

队伍ID: 5010

成员: 冯冲 / 李震雷 / 张强 / 何财发

2015 公益徒步活动



绿盟科技



每天都有奇迹



NSFOCUS

请扫描赠二维码支持我们!



善行者是中国扶贫基金会发起的一项公益和运动相结合的大型户外公益徒步活动,鼓励大家4人组成一队,日夜兼程共同克服困难,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。从去年起,善行者就成为绿盟科技长跑俱乐部的一项固定活动,希望能用徒步这种形式推广慈善的理念,带动同

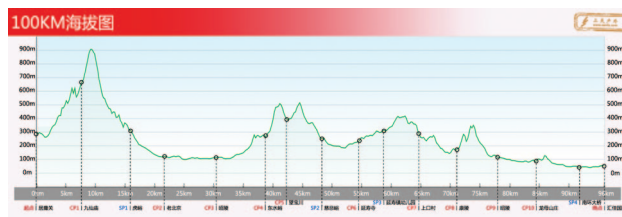
事们参与到慈善中来。

5月份报名开始,长跑队组织动员会,大家分头行动: 光光负责总体规划,继革负责跑步技术指导,姚老师和宋晓蕾负责组织义卖,李佳负责宣传。由于参加的队伍太多,不是所有报名队伍都可以参赛,由抽签决定。因为公司去年的优异表现有一个百公里队的免抽签名额,也很幸运地有2支50公里队伍参加。队伍确定下来就可以开始用论坛、海报、内网邮件宣传和募捐,并在9月初完成义卖,最终筹得善款6279元。

9月12日,我们的三支队伍,与其他来自全国的800支队伍3200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。他们在比赛中挥洒汗水,日夜兼程,顺利完成了比赛,最终成绩:百公里队,23小时7分;两支50公里队,13小时21分。

从活动准备到活动结束,经历了大约4个月的时间,参与的同学都付出了很多努力,也都收获无穷:因为献出爱心收获了感动,因为完成比赛收获到了成功的喜悦和自信,因为做志愿者感受到徒步的魅力开始了运动,因为互相帮助爱上了这个温暖的团队。

本期《绿盟+》邀请宣传队员李佳介绍了当天的具体情况,并请部分参赛队员分享了感悟。



李佳 (绿盟科技 北京总部)

宣传队员 & 后援队员

9月11日下班后, 14个人, 三辆车, 在晴朗的夜色中奔向善行者的起点。今天在起点附近的农家院修整, 明天一早轻松出发。我和达洋是百公里后援团, 不参赛, 他负责开车, 我就是哪里需要去哪里, 准备吃的、切西瓜、找队员、照相、偶尔司机需要休息的时候我负责等队员, 想想就是轻松加愉快的两天。

欢乐的早晨

百公里比赛 6:20 检录, 5:30 就要吃早饭。除了农家院热腾腾的小米粥和大包子外, 光光还特意准备了火腿和牛肉, 小秀了一下他的刀工, 我自叹不如。送走百公里队, 我帮 50 公里队准备小灶, 切火腿时自信心爆棚, 切牛肉时才发现真正的刀工在这, 不过切得再丑也是牛肉, 大家都捧场地吃完了。

50 公里队 8:40 才检录, 时间宽裕, 我们边品尝财发准备的茶叶, 边闲聊着打算举办个厨艺大赛, 胖洋做美食评委。美好的早晨, 其乐融融的一大家子。

前半程顺利的补给

分批送走百公里和 50 公里队员, 真有种想和大家一起出发的冲动, 但我今天能做的就是认真做好补给工作, 在每个补给点准备好吃的用的等待他们到来。

我俩这么热血沸腾地冲到第一站, 队员电话: 我们已过第一站……不是说好的徒步吗, 不是说第一段要爬山吗, 我们可是开着车的……什么都别说了, 赶紧赶下一个后援地点去。也有点儿自豪, 我



们的队员果然都是专业的。

第二站终于见到小伙伴, 竟然不知道该说什么, 刚错过了现在见到他们我还有点小激动。慧星超贴心, 给我和胖洋都拿了顶帽子, 我念叨半天今天忘了带遮阳帽, 现在竟然就有了, 幸福满满哒。队员们状态不错, 脱掉厚衣服, 换干衣服、干袜子很快出发了。

今天的天气没的说, 预报最高气温 26 度, PM2.5 仅为个位数, 万里无云, 在青山绿树中深呼吸一扫工作的疲劳。是出来玩的好天气, 但对于比赛队员就是很大的挑战。很多路都没荫凉, 赶上正午一直暴晒太消耗体力, 还好山间有一点凉风。西瓜是现在最好的食物, 不能切太早, 否则被晒热了 (有经验的达洋认真传授的), 估算好时间, 开切 (今天是练习刀工的时候)。必须给达洋赞一个, 他提前把所有

补给点的位置都存在于导航里，一路都没有因为路线耽误过时间，而且跟他一起做后援队绝对有口福，趁着中间比较长的间歇，农家乐走起。

意志和团队的考验

晚上 8 点，在山间仰望天空，镶满了星星，竟然还能看到淡淡的银河。这时队员已经连续徒步 14 个小时，不知道他们是否还有精力抬头欣赏这美丽的星空。

晚上 10 点多，在 83 公里处，微信群中得知两个 50 公里队完赛，胜利的喜悦还没持续多长时间，就被百公里两个队员的担心取代。他们膝盖疼得很厉害，需要决定继续走还是就此放弃。我们围坐一起，边吃饭边讨论。我打心底希望他们坚持下去，但也怕他们受伤以后不能恢复，很难抉择。

晚上 11 点多，光光完成 50 公里后赶过来，他的到来给我们都定了定神。讨论结果是分两拨走，我们跟着比较慢的两个队员，从一站一站的跟改为几公里几公里的跟，一旦队员身体不舒服可以及时下撤或调整。两个队员虽然受伤但没有退缩，吃完饭、对腿部稍作处理后坚定地继续前行。

后面的十几公里补给，由光光和我一起完成。到最后一个打卡点已经过了凌晨 3 点，有两个队员先到达，到车上先休息防止着凉。我去迎另外两个队员，远处两个头灯逐渐靠近，看看时间，肯定是亲人们来了。跑过去迎上他们一起去喝热水、涂红花油，看到他们俩在互相拍照，累成这样还有心思拍照，我心里总算踏实了。

今天姚老师的胃和肚子一直不舒服，晚上更是有些呕吐。但凭借她多年的徒步经验和坚定的信念，一直走在队伍的最前边。慧星开始一直说要靠意志完成比赛，没想到他是体力最好的，一路照顾着大家，连我们志愿者都收到了他给的帽子和大枣，暖男一枚。

有希望就能成功，曾勇和广雷完美验证了这句话。最后两公里他们的速度出奇的快，光光边收拾车上的东西边说他们还得等一会儿才能到，突然看到两个人已经进入操场了。特别想给他们一个拥抱，你们是最棒的！姚老师和慧星已经先到达终点，大家来个完美冲刺。

23 个小时不休息，日夜兼程，对体力和精力都是巨大的考验，不亲身经历都无法



体会过程中的艰辛和成功的喜悦。你们互相鼓励、互相信任，不抛弃、不放弃，是真正的强者，由衷佩服你们。同时也佩服刚走完 50 公里又过来补给 100 公里的光光，你给大家坚定的信心和细心的呵护。希望后面我能以队员的身份加入你们，争取下一次写的是跑步感受！

姚兰（绿盟科技 北京总部）

100 公里参赛队员

善行者是一个很好的项目，把慈善活动和户外活动很好地结合在一起。这两项活动健康向上、传递正能量，正好和我们绿盟科技的企业文化契合。

当得知中国扶贫基金会要组织善行者这个项目时，我们在公司内部进行了宣传，得到了很多同事的积极响应。2014 年、2015 年都组建了 1 支 100 公里与 2 支 50 公里的队伍。

队伍组建后，我们在内部进行了几次研讨：怎样把慈善活动和赛事挑战都做好，最后我们明确了具体办法。慈善方面：宣传中国扶贫基金会举办善行者的背景、善款的流向，在公司内部举办义卖活动。运动方面：在强调各自训练的同时，安排集体拉练。

因此连续两年我们都筹集了一定的善款，参赛团队也都顺利完赛，并取得了很好的成绩。

2014 年 9 月 14 日，伴随着早晨第一缕阳光，在组长光光带领下，我们冲向了 100 公里终点。喜悦和兴奋充满了我们的内心：我们丈量了 100 公里！我们用行动完成了善行者！这也是我人生中第一个 100 公里。

2015 年我又完成了 100 公里，这次我担任组长，队员有慧星、曾勇、周广雷。每一次顺利完赛，都来自优秀队员的坚持，还有后援团的强大支持。



经历后才明白，一支优秀的团队是多么的重要，我们善行者团队后面更有绿盟科技这支优秀大团队的支持。

绿盟科技，你是最棒的！

曾勇（绿盟科技 北京总部）

100 公里参赛队员

善行者 100 公里徒步穿越已结束好多天了，回首想起时依然使人热血沸腾，但很多

细节片段已经记不清了，以防遗忘，将其中印象较深刻的事情记录下来，日后可慢慢咀嚼品味。

这已经是第二次参加善行者徒步了，第一次 50 公里，脚下的水泡以让很少走山路的我有些后怕了。这次的 100 公里对我来说也绝对是一次不小的挑战。

5 点半起床吃了一顿丰盛的早餐后便去居庸关长城开始检录。本次比赛 100 公里一共两百支队伍，较 50 公里先出发，我们是由姚兰老师领队，带领慧星、广雷和我。到了居庸关集合场地后便各种合拍，pose 有大鹏展翅的、弯弓射雕的、仙女散花的，当然也有很卡哇伊的，大家兴致高昂，似乎都暂时忘记将要受虐的种种画面。和去年一样，在阿亮的带领下做完热身操后，一声口令下便开始了受虐的征程。

为了这次徒步，在队长的带领下还是做了很多功课的。多次夜行西山，体验夜间行走的酸爽，以备夜路可能发生的种种情况，做到心中有数。加上周末几次集体短距离徒步的训练成果，走完全程还是信心满满的。但后面的事实证明，年轻人，想的太简单了。

第一段居庸关长城的感受，还是挺美好的，刚开始大家体力都很充沛，且行且欣赏。清风徐来，听闻山风的气息，各种 pose，各种抓拍，也就这一段是我们最享受的路程。

接下来受罪的路程一波接一波来。刚过长城，便是一条淌水的小河，如何过河便成了我们面临的第一个难题。队长女汉子附体，建议不管那么多直接淌水过河。而我们三个大老爷们还是瞻前顾后想着鞋湿了脚难受容易起水泡，因此每走一步都很谨慎，身怕弄湿了鞋。慧星直接拿起大石，以备搭建临时过河桥。最后积水太多，只能脱了鞋光着脚一步一步趟过碎石子过去，而每一步都有可能使脚底受伤。这之后我们再一次与队长相遇时都是一小时后的事了。事后想想，还是太谨慎了，与其一步步跟扫雷一样举步维艰，倒不如像队长一样，直接快步踏过去。这样既省时也不至于因水冷对长时间徒步造成伤害，况且之后的烈日暴晒，也会让鞋看不到一点湿的痕迹。

过了九仙庙便是十多公里的硬化公路了，此时我们调整策略，取长补短，发挥各自的优势，发挥团队精神，相互勉励，在烈日下



奔跑前行。暴晒下的快走加奔跑最需要的就是水，加上长时间的奔走很容易饥饿，所以一想到队长说虎峪有西瓜和肉，慧星满口冒着啤酒俩字，作为一个吃货，当注意力转到食物上时，也就满血复活，充满动力。

到了虎峪，见到达洋和李佳童鞋后就像见到救星一样，各种瓜果、面包、熟肉琳琅满目，就像置身野炊的聚餐环境中，让我们



小憩的同时享受着食物带来的乐趣，当然最后还有达洋童鞋一捏见效的 SPA，据说效果极佳。感谢达洋、佳佳一路陪伴，全程护佑，夜晚在荒山野岭里也等待我们的到来。

过了虎峪、昭陵停车场后，便是绵延数公里的山路然后又又是十几公里的公路，循环往复，考验着身体的极限也消磨着我们的意志，并且一公里山路相当于平坦公路两到三



倍的耗能。可能我和广雷像这种超过五十公里以上的徒步练的还是较少，长时间爬山、徒步、快走、慢跑交替进行，使得之后小腿出现不同程度的痛感，长时间膝盖的摩擦后出现一些不良反应，后半程的路途也是极其难走。也因为这样，过了延寿寺（60KM）后，几乎在每个打卡点都会对小腿膝盖做些临时处理，如喷些云南白药。而也是这个时候，队长和慧星的勉励和不停的调整策略，才让我们一直坚持下去。

现在想想，本次比赛，最难熬的应该就是夜间十点多过康陵山的那一段了，此时距离终点还有 30 公里左右。夜间睡意的侵袭，长时间奔走的疲惫加上膝盖摩擦伤害的越发明显，真是举步维艰，每一步的行走都考验着我们的毅力和体能。上山和平路还好，尤

其是下山，每走一步都有一股针刺的感觉，双腿也变得沉重，犹如闯入陵墓的小鬼拖拽着小腿死死不放，只能靠两根登山杖，步步前行。这里不得不感谢下队友慧星，因为他体力较好，所以一直权衡着我们仨的体能和不断的调整行走策略。最后一段下山平时十几分钟就能搞定的路，硬生生被我们拖到四五十分钟才完成，此时的我们也产生过放弃的念头。毕竟安全第一，健康第一。但经过权衡最终还是硬着头皮，走下了山。

到了昭陵停车场，差不多是夜间十一二点多了，当时已花费近 16 个小时行走，在我们前面的队伍差不多也有 25 支队伍了，此时距离终点还有 20 公里左右的硬化路。大家基本上都已到达身体的极限了，最需要的就是好好睡一觉。此时 50 公里已完赛的光光也过来充当我们 100 公里的护佑补给人员了，跟我们一起商量最后一段的行走策略。

最后在医护人员评估了我和广雷的小腿伤势后，在不影响身体健康的前提下，还是决定不留遗憾坚持到底，让此次旅途成为记忆深处一道美丽的风景线，因此也就痛并快乐的前行着。在此也得感谢光光，提供专业

的指导和实用的护具，还有李佳童鞋跟我们同甘共苦，深夜里一直为我们助威。

还好最后一段没有山路，地形走起来相对也比较顺畅。开着头灯，惺忪的眼神，相互鼓励着，吃力地撑着登山杖拖着疲惫的身躯行走。最后一段大家也早已忘记痛感，只想早点达到终点好好休息。到最后十多公里处，就像老天眷顾我们一样，在一大坝的上面一帐篷十分醒目，零星的几个人，坐在折叠椅上撸着串很是惬意。现在也只能依稀记得是什么极地探险俱乐部。寒暄几句后一哥们手法很精湛的帮我们治疗腿伤，当然代价就是让整个山头都能听见我们的嘶喊声。说也奇怪，自打帮我们跌打揉捏后，之后的路程好了很多，除了小腿的酸痛外，几乎感觉不到膝盖大腿的疼痛，可能真是遇到高人。谢过高人的福利后，开始最后的冲刺了。此时已是近凌晨两点，离终点也就十公里左



右了。

最后一段，大家都已是全身酸痛，但因为离终点不远了，所以大家相对也比较兴奋。就像在茫茫沙漠中，看到远处的绿洲，那种迫切想要到达的心情。慢慢地穿过有些人疼的慌的十三陵水库大坝后进入一片景色不错的公园，最后穿过南环大桥，剩下的就是四五公里的城市公路了，咬着牙继续前行，最后奔向期盼已久的终点——汇佳国际学校，最终以 23 小时 7 分的赛时完成徒步。当大家一起举着公司大旗，手牵着手奔向终点的那一瞬间，所有的疼痛似乎都消失了，留下的都是难以抑制的激动和能完成全程的成就感。

这里也得感谢下我们的后援团队，李佳、达洋和光光，为我们准备可口的食物，也为我们提供休息的港湾。尤其是最后一段，与我们如影随形，以防意外的发生。因为有你们，使我们少了些后顾之忧，也因为你们，使我们多了一份执着和安全感，行走间也多了一份期待和踏实，感谢你们。

最后也得感谢我的队友们。姚老师有着女汉子般坚韧的毅力也有着细心的叮嘱，慧

星有着超强的体能和幽默感，广雷有着永不言败坚持到底的信念，这些都是值得我学习的。也只有经历了，才能更深的体会到队友间相互勉励、共进共退的重要性。

这次的善行者活动也让我对户外徒步有了进一步理解。一路上会遇到很多人，时不时的聊聊天，分享各自的生活，一起领悟对自然对生活的感受。徒步是如此的受虐但也让人如此幸福。说是受虐，其实也是某种意义上的苦行，靠着双脚通过一个个脚印考验着我们的身体，也挑战着我们的意志。没有车代步，负重无处可放，夜幕降临下，群山野岭中也只有一个信念，一直走下去。因为后退，仍然是延绵数公里的路。说让人幸福，因为在徒步过程中能看到平时很难看到体会到的景色。另外，也能让你感受生命，在与好友共同前行中，结交友谊，体会来自内心深处的感动。

痛并快乐的前行着，为自己而感动，也为成为队友而骄傲。徒步、运动，我也希望能一直伴随我，让我感受自然也能感受生命。

周广雷（绿盟科技 北京总部）

100 公里参赛队员



非常荣幸参加到这次 100KM 的善行者队伍，首先要感谢公司几位大神级别的同仁让出这样的名额，才能够让我这样的菜鸟有机会参与，谢谢团队小伙伴的帮助和鼓励，还有我们强大的后援团给我们提供丰富的食物保障。

在未开始比赛之前，由于参加过去年的 50KM，感觉 100KM 可以尝试一下；平时的训练量还是按一周 2-4 次，每次 10 公里左右；期间也参与了 2 次徒步和 1 次夜爬。

前半程虽然是爬山涉水的，但整体我感觉还算比较能够坚持走跑着，可能由于赛前缺少拉伸，走了不到 30 公里的时候出现抽筋的症状，幸亏有慧星指导一下，先慢走然后再跟上大家的速度。

令我感受最深的是从东水峪 CP4 到望宝钏 CP5 翻越的这个山头，可能吃饭比较快加之又饿狼吞虎咽的，刚进山不多时就出现想呕吐的症状，为了不影响大家的进度，姚老师和曾勇一起在前面，我和慧星在后面走，慧星照顾我，后来吐完之后身体好多了，我就和慧星在后面加紧追赶姚老师他们，在中途有几个队伍超越我和慧星，走着山路我当时感觉又累又难走，慧星让我走在他前面，他在后面一致不停的为我加油鼓励。看着超越我们的其他队伍，我也有了一股不服输的劲头，就直接不顾前面刚发生的一切，只有一个信念一定要赶上并跟着前面的其他队伍。就这样很快我们就到达了山顶，在山顶我们团队终于会合了，下山就一路欢畅。

CP8 到 CP9 这段由于是天已经黑了，我们只能在头灯的照亮下前行，看着天空的繁星美景，真是一个难得。在快到山脚下之



前我只碰到一支队伍，我当时在想不至于我真的落后这么多，由于我们在 CP8 出发的时候问了一下过去了多少人了，那个打卡的哥们告诉我们过去 700 多人了。

后来趁着微弱的头灯的光线爬山，上山是台阶还算比较好，由于走了 70 多公里已经开始疲劳，走的稍微慢了一下，跟着大家的节奏也很快到山顶。下山是最痛苦的事情，开始膝盖针扎似的疼痛，真是走路是举步维艰，还好在下山的路上碰到救援队的一个值守点，他们给我膝盖上涂了一些红花油，然后给我稍微按摩了一下，然后教了一个方法，双脚交叉蹬直双手抱住脚跟深拉，这样稍微好一些。下到山腰经过一段平缓的山路，然后又要爬山，上山都还能够坚持，但是下山真的比较难受，这时我们队伍中曾勇也出现和我类似的情况，膝盖比较疼痛，我们就缓慢的下山。由于晚上在山上走的人少，有

一个队伍在我们后面，他们看到我这样情况也不停的鼓励加油。最终我还是坚持走下来了，多谢慧星在后面的鼓励和加油。

在到达 CP9 之后，由于后段路也剩余最后 18 公里，我当时的想法是如果再有爬山的话，考虑到膝盖的问题，会选择放弃。庆幸的最后一段路是没有山路，我和曾勇以及另一个团队的两个伙伴都是有伤的一起出发。在路上我们走走停停，最终我们还是顺利的到达了 CP10 十三陵水库的打卡点，特别是这段最后的 3 公里我和曾勇走了好久才到达，可能我们身体已经达到一个极限了吧！

当时我们达到 CP10 打卡点已经差不多 3 点了，我的 2 个脚底都磨出水泡了，后经过简单处理之后就坚持走后一段。我和曾勇都是一瘸一拐的走着，可能是脚底包扎的水泡，感觉越来越疼了。最后一段我和曾勇的策略是走差不多 1KM 就歇 5 分钟，在中途歇的过程中突然犯困。后来就又改变策略，走 500m 歇 1-2 分钟，这样走走停停。

就这样我们终于走到比赛的终点刚好六点，姚老师和慧星已经在终点等我们一会了，

冲破终点那一刻，我真的很激动和开心，没有想到我们竟然完成了一个看似不能够完成的比赛——100 公里 23 小时 7 分，这也是我的第一次 100KM。

比赛前慧星开玩笑还说我们要以毅力完赛，但这次我和曾勇我们俩真是靠意志力完赛，慧星和姚老师是靠势力完赛。

100KM 也是一个新的突破，再次感谢幕后给我们加油并提供丰富食物保证的佳佳、达洋、光光。我能够加入这样一个 100 公里的团队真的很值得骄傲，多谢姚老师、慧星、曾勇一起的努力完赛，谢谢大家的帮助和鼓励。

何财发（绿盟科技 北京总部）

50 公里参赛队员

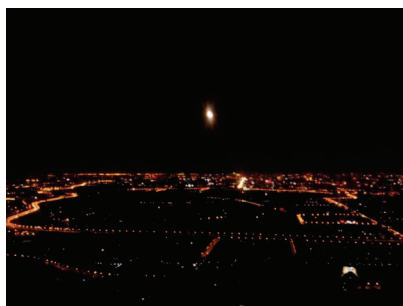
这事从哪儿说起呢？话说有天冲哥和 log 过来（俩北马大神），“发哥，上次公司 20 公里走得挺好的，这次去走个 50 公里”，“噢，怎么回事，太远了，不成啊”还没等我说出来，“没事，就是去玩，容易，走着玩，不用跑，去吧”“走着玩啊，好的”“不是公司组织的，要交报名费，说交钱不会就不去了吧”（当时应该说交钱就不去了，嘿嘿，气死冲大神），

太小看人了，交就交吧，跟着两个大神一起玩，多荣幸的事；后来才知道，冲大神有事不去，让我替补出场，就这么错过了和冲大神并肩战斗的机会。

西山拉练

抱着去玩的信念等了好多周，再也没见俩大神来找我玩，周末还是自己奥森玩耍，原来 5 公里的南园一圈，扩大成南北园 10 公里一圈，最多的一次走了 20 公里，偶尔还有飞机护航着（赶上阅兵编队练习）。

在北京阅兵蓝的美好日子里，终于又有消息，大队长光哥来邮件了。邮件主题“善行者”，主要内容是……（你知道的），邮件末尾“最后我有个小倡议，9 月 2 日晚上，咱们穿暖和点，带上全套行头，到北京的西山上拉练一会吧，虽然天气预报说 9 月 2 日



是多云天气，但没有雨，我们可以居高临下的看到大北京的靓丽夜景，怎么样？约么？”。全套行头，对照了光哥的行头列表，除了鞋、裤子符合要求，衣服勉强合用，头灯、手杖、水袋、急救包都没有。邮件来往往复，还是没有人来找我玩。

比赛日期渐近，队员谁谁谁都不认识，也没有拉练过，心里这个着急 + 忐忑。没见过大场面的，是不是都这种心态呢。

夜走西山，靓丽北京夜景，多吸引人的美好场面。让家人帮着去迪卡侬抄了个头灯，找 log 去，“log，光哥西山拉练，去不？”“你去么？怎么去？怎么回来？”悠哉游哉的 log 反问。“阅兵期间，车辆限行，公交去了，也回不来啊”是还有这么一回事啊，找光哥解决问题，光哥负责送回来。夜走西山森林公园，我来了。

夜走西山，据光光领队介绍，这是看北京夜景最好的时机，全北京夜间景观灯都打开（因为阅兵），就是重大节日期间，也得至少十年一遇；还有初升似蛋黄、大圆盘的月亮，美不胜收；我们都把头灯关了，走在静静的皎洁月光里。

可以说是荣幸之至，夜走队友中有两位上届百公里参赛者，有两位本届百公里参赛者，都是大神，也就我是打酱油的。

夜走计划 30 公里，实际行走 20 公里。这 20 公里给我很大信心，就这么走，黑灯瞎火，埋头暴走，不掉队，50 公里也就搞定了。

善行者募捐

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，通过活动激发参与者募款，助力贫困地区儿童全面发展。本次要帮助的对象是贵州威宁县的小学生，口号是“让毕

节的儿童吃饱穿暖”，大队长先前批评说团队募捐不给力，1000 元都没超过，心中黯然。趁着腾讯公益配捐机会，抓紧时间募捐，将团队的募捐链接转发到朋友圈中，设置了个人信息及募捐目标 1000 元，加上配捐，就可以帮助团队完成 1000 元的目标。发出去后感觉特别没有底气，由于社会现状有少部分人不认同募捐，对队友的信任帮助我坚持着，然而万能的朋友圈给予了强大的正能量回应，朋友们慷慨解囊，到中午吃饭时已经募捐过半，募捐 500 元，配捐 500 元，到下班时，各位朋友大力支持，已经完成 95% 的任务，第二天上班去看时完成了 105%。募捐这种感觉很特别，一份善念，传递出去，看着它一份一份地叠加，终于溢出完成目标，真心的感谢那些捐助善款的朋友们（好多都没有见过面），突然发现身边居然还有这么多富有善意和爱心的朋友们，世界真美好！！小爱大善，阿弥陀佛。

杯具的是转发时设置了个人信息，而我是个未登记的替补队员，还是不能算到团队的业绩上。这一点善款进了总的大盘子，这是后话。

善行者 2015 公益募捐完美收官，目标超额完成，募捐 1050 配捐 500。为健康去徒步，为爱心来募捐。

备战善行者 2015

除了徒步勤加练习，就是徒步装备了。参照光光领队的徒步装备列表，该没有的还是没有，倒是茶这个玩意儿，一直想着路上喝两口，不过茶具不方便徒步携带，自制 DIY 茶包，大家带个热水杯，就可以路上泡茶喝。红茶暖胃解腻，热茶暖身御寒，茶水提神解困，好处多多，喝过的同学都说好，DIY 起来。

善行者 50 公里山地徒步





11日晚6点下班，在念母恩会餐，善行者 2015 出发誓师宴，这时队员才聚齐了，发现每队都有一位美女队友。善行者的成绩是团队同进退同时打卡才有效，4 个人一队。晚上光哥安排了三辆车，将大家送到出发点附近兵缘山庄住宿。

早起洗漱、早饭、喝过茶，出发会场，经过大会的简单仪式，热身活动，绿盟科技善行者出发，我们的口号是“绿盟科技 NSFOCUS，阿里，每一天都有奇迹，每一步都会带来改变”，由于人多分拨出发，我

们被安排在第四拨，也是最后一拨。

开拔，第一个问题来了，居庸关长城检票口设计两个通道，一下子 600 人挤在这里，我们还在队尾，只好耐心等待缓慢地往前挤，这里浪费了点时间。挤过检票口，就是 300 多米高的长城台阶，队员顺利通过。

第二个问题也来了，前方限流，新开辟的徒步线路，由于头天下雨，路陡土滑，组织者协调志愿者、救援队员在帮助大家顺利通过，这也浪费了不少时间。

第三个问题又来了，小水溪、湿地，下

雨水涨，大家各自施展水上漂、蜻蜓点水等功夫，主要是要确保不湿鞋，提醒队友落脚要准稳快。有些参赛者没有控制好美妙的身姿，踩水里了，整个脚都湿了，要是后面 40 多公里湿鞋相伴，真是不可想象。这里也是通行拥堵，着急不得，这也浪费了不少时间。第一赛段路程的总结就是来游玩的，蓝天白云小溪野鸭，看看美女，看看路边的野花，龟速前行，浪费不少时间，到第一个补给点，7 公里走了 2 个半小时。

简单补给，大家各自出发，中午 12 点



31 分，我们到第二个补给点，也是 50 公里的第一个打卡点。团队集合，顺序通过第一个打卡点。看着计时牌，近 4 个小时才消化了 13 公里，路途遥远，无颜面对江东父老，后面再也没有与计时牌合影了。

到达第三个补给点（也就是第二个打卡点），看时间，找回了点，照小郑的说法“这才体现了你们的实力”，第三赛段的步行速度是最快的，9 公里 1.5 小时，大家都觉得前面太费时间，都开始发力狂奔，特别是刘多总，领衔狂飙。目标“鸡腿饭”，路线图上标示的，也过了中午 12 点吃饭的时间。前出领走的刘多总，在补给点逛了一圈，回来说是“鸡腿饭”还没到，这下大家都杯具了，饥肠辘辘吃不上饭，走也不是等也不是。我们没有杯具，早有光哥神机妙算，及时安排

小郑私补及时出场，面包加火腿肠 + 大西瓜 + 热鸡蛋汤，看得其他走友羡慕不已，吃得队友直喊撑得不行。

到第四个打卡点，行程过半，27 公里，这里组委会安排了按摩服务，给参赛者放松肌肉。大家为了赶时间，统一打卡就出发。

这段赛程上，组委会设计了一个小山坡大峪山，高度 480 米，在这里我个人遇到了点小麻烦，上山时就感觉小腿肌肉一跳一跳的，要抽筋的样子，路上拉撑了几次小腿也没见效果。上山、下山的道基本都是单行道，大家也都走的很慢，有点堵塞，我也正好借机慢走休息。翻过山顶开始下坡，小腿的酸胀感觉更明显了，就让 log、李群先走，找个石头坐下休息，揉小腿，身后的参赛者纷纷超车，能感觉到参赛者投来同情的眼光，心里有点别别的，该不会就这么折了，光哥的喊声也逐渐上来。没事找点东西来吃，背了一路还没动过，哈哈哈，嘴里吃点，心情也就好一些，何况光哥准备的葡萄干、杏仁干、巧克力都是高能量的。腿也没那么难受了，这种难受是那种隐隐的、要抽筋又没抽筋，让你心里老别扭着。正好光哥下来，聊

着走着吃着，慢慢地从山上下来了。光哥一直在后面压着收队，陪同落在后面的队员聊聊天，鼓劲前行。

在下山的坡上，百公里的第一拨团队已经赶过来了，跳跃着穿林而过，隐隐得听到后面的队员跟前面的说“我要毁在你手里了”，



后面的队员手里还拿着把琴，感觉像是四大天王里的某个角色。

第五个打卡点，吃晚饭，大家也都饿得不行，下来就直奔补给点先领饭去，本来中午就没好好吃饱。路上志愿者一直提醒着俩

份鸡腿饭”在前面等着，激励已疲惫不堪的参赛者前行。领到手，才发现还是没有鸡腿，也顾不上了，闷声吃饭，除了挪屁股让位置，招呼队友抓紧吃饭。还有 16 公里，吃饱了就有精神，这都不是问题。

走着聊着，虽然都已精疲力尽、小腿肿胀、脚底板酸痛，部分队员还有脚底起泡的情况，但大家状态都很不错，大声呼喊，相互鼓劲。我们团结在 log、光哥的蓝牙音箱周围，听着 music，踩着节奏，走在新长征路上。路上看到走散了队友的友军参赛者，形单影只，蹒跚前行，更感觉到绿盟科技善行者团队的温暖。第六个打卡点已过，夜路行进中，还剩 10 公里，胜利就在前方啦。远方山顶的明灯，照亮我们前行的路，头灯亮起组成活动着的徒步长龙，凉风习习，夜幕里我们继续赶路。

最后 8 公里小步跑，全体轻装，卸下装备，跑步前进，光哥一直报着行进速度，1 公里 11 分钟、1 公里 10 分钟、1 公里 7 分钟，俩美女队友一直在前面领跑，目标 10 点到达终点。跑着跑着，发现有俩人不见了，log、张遯落在后面，这俩人完全没有领会



光哥的安排“男女搭配、跑步不累”。穿行于昌平的小公园、马路上，沿途的志愿者、被我们超越的友军参赛者、还有路人，诧异于这拨 45 公里后还能跑步的团队，纷纷喊“加油”，给我们鼓劲。这时的小步跑感觉还挺舒服的。

在体育馆门口大家集合，两个队一起进场冲刺，50 公里完胜。善行者 2015 山地徒步 50 公里，绿盟科技 NSFOCUS、阿里联合团队以 13 小时 21 分 02 秒完成，有神一样的队友真好。

生命不息，得瑟不止，除了回报捐赠人在朋友圈、各活动群里得瑟，现在又得瑟到



内刊上了，嘎嘎。

体验了一把今年的善行者，感觉很不错，感兴趣的同学可以关注善行者官网。善行者，善心、善毅、善行。

绿盟科技善行者，不离不弃的团队，心动不如行动，快来加入吧。工作生活俩平衡，提倡大家工作之余，走出户外，在阳光下徒步、茶道、看桃花。

最后还是要感谢一下组委会、组织者、志愿者以及私补的小郑、佳佳、胖洋，还有神一样的队友们，全程辛苦的光哥。

成绩提升策略，暂不告诉你，可以私聊请吃饭（走完了一个后果很严重，饭量变大，

总感觉没吃饱)，或者安排一次户外徒步，边走边聊。

李群（绿盟科技 北京总部）

50 公里参赛队员

2014 年绿盟科技参加第一届善行者活动，我有幸作为后援队参与其中。赛事分为 100KM 和 50KM 越野。大家积极参与，壮志豪言，迅速组织了一个 100KM 和两个 50KM 队伍。由于我平常运动量不大，没有报名参赛。但为了感受气氛，申请加入了后援队。

作为后援人员，我也是基本全程参与

了那次善行者活动。赛前我也参与了一次拉练活动，拉练选择了同一赛段较困难的两座山包。一段较平缓的上坡水泥路后，就转入野路上山，一人来高的野草遮住了进山的路，转了一圈才找到入口。非常原生态的山路，经常只能一人通过，有时候还需要手脚并用才能爬上去。上到山顶，体力也消耗不小。心中却暗喜，幸亏没有报名参加。山上吃过饭，就慢慢下山，从虎峪景区穿出来，体力已经消耗不少。结果又转头爬上一个野山，下午 4、5 点钟才到达一个村里。我已经有些精疲力尽了，但姚老师为首的几个大牛，竟然觉得还非常不过瘾。不禁感慨：人

的差距怎么就这么大啊！

伴随善行者的除了徒步，还有慈善活动。善行者组织的募捐和拍卖，我也捐了一摞书。经过大家的努力，共募捐了 1 万多元。

善行者活动起点在居庸关长城，大家提前一天集结后到居庸关附近住宿，第二天一早活动队伍分批出发。后援队中我、我孩子、梁晓月重点支持 100KM 团队，王洋、周达洋重点支持 50KM 团队。

第一个打卡点就在虎峪景区门口，我们早早开车抵达，然后就是悠闲的等待，有人放起来流行热歌小苹果的伴奏，我家孩子也热情的哼唱起来，更热闹的是有人给他塞了





一个麦克风。确认我们的队伍要到了后，赶快准备西瓜、干果、自加热米饭、西红柿鸡蛋汤等。队员陆续到来，迅速补给后再次出发，后援队也赶往下一站。但下一站竟然出了状况，辗转到了悼陵监村，发现就 2、3 辆车，就感觉不对。经沟通，原来改地方了。赶快出发赶到新的地点，刚停好车，准备好西瓜，咱们的队伍就来了，赶快进行补给，更换装备。看起来大家都比较轻松，3 个队伍一起行动，说说笑笑还比较开心。

两个后援队分开，我们出发去 100KM 最后一站东水旺村，这是进山前的最后一站，之后就只能终点见了。大家吃了晚餐、补给水、物资等等，为了更好的行走，还去大会提供的按摩处按摩了一下，然后就再次出发。我们开车又去补给走 100KM 的阿亮，下午 6、7 点，天都有些黑了，在补给点等来了最先到达了一、两个人。还是没有看到阿亮，我们就开车去迎，没有开多远就看到阿亮，跟着去了打卡点，准备饭菜、蛋汤之类的。送走阿亮之后，我们就驱车去终点，找到 50KM 的后援队，迎接我们 50KM 的团队，很快我们的团队顺利到达。



做后援队参与还是不够过瘾，2015 年我作为队员参与了善行者。让我跑一百公里还是感觉挑战太大，咱就报名个 50KM 吧。今年拉练参与了一次夜爬西山，山上竟然人很多，观月、锻炼、拍照的，还有一大队摩托车队。后来没有长距离拉练，只在公司附近偶尔跑跑。由于最近经常去客户处，日常跑步也跑得少。这次募捐想再捐些书的，一晃就错过了。总的来说准备的不是太充分。

赛前和去年一样，提前一天入住居庸关长城旁的客栈，和去年不一样的是，竟然下了大雨。这样给赛道带来的麻烦，我们走起来才意识到。光光同样给大家准备了充足的物资，雨衣、干果、巧克力，车上装着西瓜、香蕉、火腿、面包、干果、热水、汤料等等。

第二天早上顺利出发，我们是最后一批出发，而且悲剧的排在了基本最后面。进了居庸关城门，就堵在上城墙的台阶上。出了居庸关景区，更是堵在一段山路上。堵了半天发现原来是一个较陡的短坡，有些人的鞋滑，组织者就让大家倒着拉着绳子向下走，这样走起来就非常慢了。我们快速从旁边飞奔下去，担心拥堵，就尽快往前走。

顺畅了一段，前面竟然发现路面上都是水，简直就是在小溪里走。

有一段路很多人踩着破箱子上墙，沿着墙走一段；有时候在路边的野草上走，那里比路上还干一些；有时候在水中的石头上小心翼翼的平衡着身体走，有人干脆脱了鞋袜，洒脱的享受蹚水的乐趣。log 就是其中的一位。

过了这段“水路”，就是很长一段平整的水泥路和马路，大家连奔带跑，迅速超越。中午顺利到达昭陵的打卡点。本来听说官方提供鸡腿饭，结果一问说没有了。幸亏张遼带了几个馕，刘多总带了几根香肠，后来找到补给车，大吃了 N 块西瓜、面包加火腿。完成补给后，就继续出发。这次给 50KM 团队提供补给的是 log 的爱人，感谢她的支援。

然后在昭陵后面的山里转悠，和同伴天南海北的聊着天。我走的不快，到打卡点，发现同伴们已经等了几分钟。善行者是团队运动，必须 4 人一组到齐才能打卡。为了赶时间大队人马立刻出发，后面再也不敢走慢了，否则休息时间更少。

太阳西斜，阳光暖暖的洒在身上，马路旁的大树在微风吹拂下发出瑟瑟响声。路上人很少，我们超越了很多队伍。景色的优美不能让我忘却脚底板的疼痛，估计脚底长了泡。有人提议休息，我立刻赞同。财发竟然还做起了俯卧撑，大家佩服不已。团队里 2 个女外援也很生猛，一直在前面冲冲冲。

有人不过瘾，说走马路太多。很快前面就走上了上山的台阶路，然后就又是野路了，果然这种路容易拥堵。上个厕所的时间，就能和队伍差很远，赶快快马加鞭进行追赶。下山后很快就到了昭陵打



卡点，终于拿到梦寐以求的鸡腿饭。吃完饭，简单补给后，再次上山，天已经有些黑了，前面还有 15.5 公里。大家打开头灯，虽然是晚上，很多是碎石路，但我们走的很快，大约一公里 10 分钟走了 5 公里多。大家腿都有些疼了，不过热情高涨。大家讨论起来：“跑起来更舒服些”。然后我们 2 个组就开始了跑起来了。路上人肯定很惊奇，大家都精疲力尽的时候，竟然有这样一组人还在跑。而更让人惊奇的是，跑步超过我们的大多是跑 100KM 的“神人”。

就这样，穿过马路、穿过公园、穿过小桥、穿过校园，大家一路跑了近 10 公里。大腿仍然酸，脚底仍然疼，但我们听着音乐，偶尔喊喊号子，互相鼓励着，不断前进。操场外，我们聚在一起，一起冲进体育场，一起绕场一周，一起冲过终点，一起上台拿完赛奖牌，一起瘫坐在操场上。

路上有跋山涉水的崎岖，有挥汗如雨的辛劳，有劳累肌肉的酸痛，但更有朋友间无私的鼓励和支持，沟通交流的畅快，协作共进的归属感，克服困难创造个人奇迹的成就感。感谢辛勤的后援团队的支持，

感谢光光等同事的组织和协作，感谢给予我一路帮助和支持的同伴。

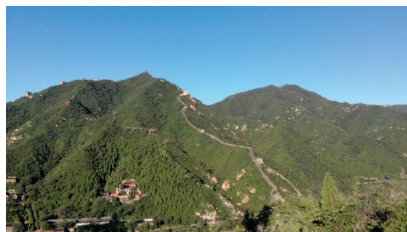
张遼（绿盟科技 北京总部）

50 公里参赛队员

每天都有奇迹，每一步都会带来改变。

上学那会曾参加过一次神圣的公益活动，不想却对年少的心灵留下些许阴影，此后针对此类活动一直敬而远之。往后更多的时间里是独自一人徒步、赏花、看风景。

2015 在被领导大人禁足 5 个多月后，终于看到一次远足的机会，即参加善行者 50 公里徒步公益活动。为了这次远足，在活动前两个月就开始做领导思想工作，“这是中国扶贫基金会组织的公益活动，又是公司统一组织，是代表公司去参加”，使出浑身技量软磨硬泡后，终获得领导同志同意，然后就报名、准备。



这次活动个人感受组织方的工作还是比较到位的：关键路段都有志愿者引导，补给站的分工组合条理清晰，补给虽然品目偏少但基本管够，除两三处赛段出现拥堵外其余都还顺利。但最重要的，此次活动让我见识到我司后援团的强大，三支队伍，两辆补给车，三位补给队员，物资应用尽有。西瓜、香蕉、面包、火腿、培根、干果和紫菜蛋花汤等等，第一眼看到这些东西，真是惊呆了我这头小野驴，也让我真正明白什么叫“私补”，进一步认识到“小团伙”的重要性。

非常感谢我的队长、我的队友和我们的后援团。50 公里的赛事，两支队伍，八个人，赛前一天晚上集结准备，第二天早上 9 点出发，夜里 22 点到达终点，13 个小时，感谢你们一路的相伴。

这一路，我们挥洒汗水，我们相互鼓励，我们欢歌笑语，我们用行动践行我们的梦想和诺言。再次感谢来自阿里的两位美女外援，是你们为两支队伍带来更多的灵气和活力，感谢你们一路的相伴相随。

“善行者”，我相信活动的参与者、支持者都心存善念，心存对美好生活的渴望，但



仅仅心存一份善念是不够的。在此次活动中，空水瓶被随意丢弃，头巾、帽子也被丢弃在沿途，在不适合超越的危险路段依然有人强行超越。

与那一份善念相比，我们更需要一份约束自我、超越自我的“行者”准则，这一准则对大多数的户外爱好者都是适用的，不给队友增添麻烦，自己的行为自己负责，空水瓶、食品袋等垃圾尽可能带下山，参加户外活动的目的并不是为了证明、征服什么，仅仅是为了看清自己、认识自己、超越自己，同时欣赏大自然的美好风光。如果做不到这些，那所谓的“善”不过是自欺欺人、沽名钓誉，是“伪善”。未来，希望越来越多的活动参与者能够自律自强，做一名真正的“善行者”。

人生是一段苦旅，强者自救，圣者渡人，追求的是内心的那份宁静与从容。

我的周末时光



周末时光如何度过？很多人一到周末就非常的苦恼，一方面为了周末时光的到来而兴奋，另一方面却不知道如何去有意义的度过周末时光。

周末时光你如何度过？补瞌睡、带孩子、逛街或者与朋友小聚？

漫话瑜伽

——即使生命枯竭，亦在优雅中变老

文/张方（绿盟科技 西安研发中心）

开始练瑜伽是从研究生一年级开始，到现在已3年有余，瑜伽陪我走过了这三年的所有周末时光。还记得练瑜伽的初衷，和大多数人一样，是为了提升自己的身体素质。但是，随着不断的练习，才慢慢开始了解瑜伽，慢慢体会到瑜伽的博大精深。

那么，瑜伽是什么？

瑜伽不像跑步、打球、游泳等等那类的运动，它不只是单纯的一种运动那么简单，它需要身体、呼吸等相互配合与协调，它是一种缓慢的全身心运动。类似中国的中医，通过对全身的血液、筋脉等的疏通来达到对身体的调节与保养，它是一种长期的、缓慢的、需要坚持的一种运动，更是一种连接外在和内在的桥梁，它是要身体和心灵一起锻炼和调节，是要自己和自己做朋友。我们可以通过练瑜伽来沉淀自己那颗浮躁的心，瑜伽是一种安静的运动。

练习瑜伽讲究要心平气和，精神专注。若练习时依然带着一颗浮躁的心或对外面的世界还有牵挂，那么，这样的练习就只为了练习而练习，没有什么收获。因此，每次在练习时，尽量让自己的心静下来，慢慢用心

感受周围的环境，感知自己身体的变化，你会收获很多。

还记得自己刚开始练瑜伽时的感受，刚开始每一次练下来不是这痛就是那痛，而且每次练完都很累，有段时间想放弃练习了。后来调整好心态后，每次练习时，试着让自己完全放松去练习，在呼吸方面也有所关注。坚持一个月后，发现确实还是收获不小，首先，血液匀速流过全身、身上的脂肪开始融化；其次，每次练习完后，会带给人一种好的心情和更加轻松的人生态度。一个月时间或许无法改变很多事情，但是瑜伽可以让你的身体向正向变化，带给你满满的正能量。

三年下来，发现练瑜伽已经成为一种习惯，是正常生活的一部分。浮躁时、郁闷时、快乐时、心情不好时都是通过练瑜伽来平复心情。每一次的投入练习，都会让我忘掉时间、忘掉自己，单纯的只是做好每一个动作，心情也随之慢慢的平静下来。

为什么要练瑜伽？

每个人练瑜伽的初衷不尽相同，有人为了减肥、有人为了减缓压力、有人为了健康，

有人为了放松等等，不管是什么，我想说的是练瑜伽总会让你有所收获，无论是身体上有形的，还是精神上无形的。练习瑜伽除了能加速新陈代谢、修复形体、提升气质外，更重要的是它可以带给人的改变，它可以让你变得越来越开朗、有活力，身心愉悦。除此之外，他还能消除烦恼、提高免疫力、集中你的注意力，让你跳出心灵的限制，从而更好地回归角色，坦然迎接生活中的一切挑战。

让瑜伽成为你生活的一部分吧，我们不需要动作有多标准，只要在练习的过程中有所收获，无论在哪方面对自己有所提升就好。在现在这样快节奏的生活中，在钢筋水泥的丛林里，我们可以随时随地的用瑜伽来舒缓压力，享受轻松。

前段时间朋友推荐了一套办公室瑜伽，



想来正适合现在的我们。希望在练习后能重新找回快乐积极的工作状态。推荐给久坐不动的同志们，希望对你们有所帮助。

1. 上班准备，提神醒脑的练习

椰树式：站立，两脚距离同肩宽，吸气两手上举，五指尽可能张开，脚跟离地，眼睛看上方，保持 5 次呼吸时间后呼气放松。

交替呼吸法：也称为经络或阴阳呼吸法。简易坐姿，右手食指中指放在额头，拇指压住右鼻孔，用左鼻孔先吸后呼，然后交换用无名指压住左鼻孔，用右鼻孔先吸后呼，之后再左吸右呼，右吸左呼，以上为一轮，做 5 轮后放松。

2. 紧张工作后，舒展手脚的练习

莲花手印：瑜伽的简易坐姿（即右脚跟向后抵住会阴，左脚放在前面脚背伸直），双手成莲花手印，配合吸气向上举过头顶，保持 10 次呼吸后，配合呼气手慢慢向下放松。这个练习可以刺激上肢和下肢的反射区，引导身体达到去紧张后的放松。

鹰式：坐在椅子上，屈两膝，左脚从前方绕过右脚，左脚尖勾在右小腿后方，两臂

也弯曲，左肘在上右肘在下，两手臂绕过来掌心相对，保持 5 次呼吸的时间后左右交换做。

后合掌式：坐姿，双手在身后合掌，翻转去指尖向上，吸气抬头，手指尖尽可能靠近后脑，保持 5 次呼吸时间后呼气放松。

3. 长时间看电脑后，眼睛的放松练习

（1）眼睛转动依次看上下左右，再反方向转动，然后瞪大眼睛，看远方，慢慢闭起来休息。

（2）闭上眼睛，两手用力搓热，遮住眼睛，同时深呼吸，腹部配合吸气放松，呼气收紧。

（3）单脚站立，开始时可以手撑在椅子上，闭上眼睛，练习较久之后可以两手离开椅子合掌。保持 5 次呼吸的时间后左右交换做。

4. 中饭后促进消化的练习

狮子式：能消除胃肠胀气、打嗝，两膝跪地，脚尖踩地，臀部坐在脚跟上，两手指张开撑在膝盖上，鼻孔吸气，嘴巴呼气，呼气时舌头尽可能向下吐，眼睛向上看眉心，嘴里发出一个“哈”的声音，做 5 次呼吸后放松。

玛哈手印：两手中指、拇指相对，其余手指弯曲相抵，拇指向下，保持 10 次呼吸后放松。

5. 下班前放松腰腿练习

脚底放松术：简易坐姿，把左脚放在右大腿上，左手放在左膝盖上，用右肘去压左脚心，依次按揉脚掌、脚心、脚跟，做 10 次呼吸的时间后左右交换做。

脚趾放松术：坐姿，用两手把双脚脚趾依次交错，保持 10 次呼吸时间后慢慢放松。

在繁忙的工作中，希望这几个简单的动作能舒缓大家紧张的神经，缓解疲劳，让身体能得到短暂的放松，从而更好的提高工作效率。坚持下去，你会爱上瑜伽。

希望每个人都能从瑜伽的练习中收获一种态度，练得一种心态。既然选择了瑜伽，就不要停下来，让瑜伽成为一种习惯，长期坚持练习瑜伽，不仅可以造就健康良好的身体状态，也可以磨练坚韧不拔的精神性格，坚持瑜伽并不是为了战胜谁，而是为了更好的自己相遇！

即使生命枯竭，亦在优雅中变老。（图片来源于网络）

隐秘的快乐

文/杨敏（绿盟科技 北京总部）

甘于平凡的人，要么是有悲壮的过往，要么是有隐秘的快乐。我不羡慕别人有悲壮的过往，却特别羡慕那些拥有不为人知的只属于自己的快乐。这样的人大概永远都不会觉得无聊，世上有一种极致的成功，就是终生快乐，愿你也能得到。

无论是每天随处可见的心灵鸡汤、鸭汤、西红柿鸡蛋汤……哈哈，还是刷不完的朋友圈、微博、空间，这样的生活已经持续很久了，久到说不清楚开始时间。就像不记得从什么时候开始清爽的直发和可爱的齐刘海没了，就只剩中分和大波浪；白衬衫和帆布鞋没了，就只剩套装和高跟鞋；读书和与人

交流的时间没了，就只剩傻傻的面对电脑和手机，越发弯着腰，低着头。

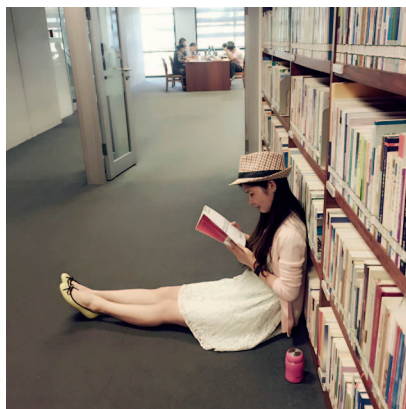
终究是需要去感受的，感受真实的生活，和人、大自然、动物、花花草草……和有生命的东西去感受，不是触不到的虚幻。

运动、公益、读书、画画、写字、音乐、舞蹈、插画、茶艺、旅行……看，让我抬头挺胸走出去感受生活的方式和选择很多种，而我选择的是读书和旅行。“生活不止是眼前的苟且，还有诗和远方”。

书，是一个神奇好玩的东西，十年前，你看过一本读不懂的书，奇妙的在十年后的某个场景，竟突然想到里面的一句话；八年

前，你百思不解的那个故事情节，八年后正巧发生在你的身上或身边；五年前，你路边随手看了一眼书的名字，五年后书和作者或功成名就或坚持本真；一年前，或更早，你丢掉了书本，拿起了电子读书产品，闻不到了墨水味，触不到了纸页声，写不上了心情和感悟。昨天，或更早，还好我依然热爱读书，热爱翻书声和淡淡的墨水味。

一天的早上，走进了图书馆。这是我可以自由释放自己、享受自己的快乐的地方。可以不为读书，只为暂时逃离纷烦的外面；可以不为知识和学识，只为增添一份素养；可以不为任何，只因这里可以让我暂时忘却





心头琐事。席地而坐，捧一本小书，淡淡的味道和浅浅的纸页声，说不准哪句话让你笑出声来，哪句话让你悲伤一下，哪个故事让你痴迷，哪个人让你敬佩，哪个字让你想去琢磨。那些潜移默化的力量，让人慢慢静下来，跟着故事走。这里不止有书，还有很多读书的人。随处可见的席地而坐、书桌、凳子，不停整理书本的工作人员，每个人都是安静的，内心的安静。这里是你可以任性做自己的地方，安静的思考自己的事情，不被打扰，哭笑随你。

旅行是一个很难把控的东西，越旅行越旅行。凡事张弛有度最好，出去走走是为了更好的接下来，不是单纯的逃避后，不知如何面对接下来。

我喜爱的旅行就是出去走走，不要让外在的东西加重出去走走的负重，不追求目的地东西是否完善，不在意过程是否曲折，不介意计划是否周到，我喜欢沿途的风景和人。最真实的故事才会有最诚实的感受。

当踏上去远方的路，一颗心就随之远行。记得让心和大脑去欣赏一路的美好和真实，真实的去触动伸手可及的四周，周围的一木一草一滴水或一个人都尽量用真诚的态度去看待，看待这些的时候，也会触碰到生活中的自己，请给自己一个拥抱，拥抱勇敢、坚强和有缺陷的自己。在目的地去感知，迎着阳光走在小道上，听着嘈杂的叫卖声和人与人交流的声音，看着布满商品的小店，闻着远方飘来的饭菜香，还有淡淡香甜的奶茶味……

静静的闭上眼睛，内心一笑，是否想跳动和轻轻起舞，也不知道为何，竟然会突然快乐了起来。如果可以请给自己或亲近的人

写一封信，寄一张明信片，此刻会是你最真诚的表达。留一张笑容灿烂的照片，记录此刻真诚快乐的自己。归途中，是不是开始想念生活的城市的他们，可爱的人们和最亲爱的他们。这样就很好。

只愿你终身快乐。



我的动漫心

文/王思皎（绿盟科技 西安分公司）

喜欢动漫，喜欢电影，喜欢听音乐，细细想来，伴随自己最长的爱好，应该当属动漫了。

似乎提到动漫，很多人的第一反应就是幼稚——那也就是小孩子喜欢看的不得了吧！逗逗小孩子还行，你都这么大了，为什么还喜欢动漫呢？为什么呢？为什么我在 20 岁、30 岁、40 岁，喜欢电影正常，喜欢音乐正常，而喜欢动漫就要被问为什么或被觉得诧异了呢？

对于不关注动漫的人来说，可能会觉得我们就是沉迷在二次元世界里的人吧，不现实、很幼稚，他们实在无法理解。可同理，在休息放松的周末时光里，与其浪费时间去观看一些狗血大戏、磨叽长剧、只看脸不看演技且剧情经不起推敲还能预料到结局的雷剧，我只是更偏爱看些或轻松、或深刻、或阳光、或黑暗，一集一般不会超过二、三十分钟的动画罢了。

从小就爱看动画片，《黑猫警长》《葫芦娃》《九色鹿》《舒克和贝塔》等等。有人会说：看，喜欢这些还不幼稚！是啊，是幼稚，但那是小时候的我喜欢看的。对于一个 6、7 岁的孩子来说，你让他看《甄嬛传》《犯罪心理》《未生》，他也会看不懂的。正如现在的我会喜欢这些剧一样，随着年龄的增长，我喜欢的动漫风格也在变。

在动漫这个大范围内，我喜欢漫画，但我更爱看动画。不同于主说教、偏低龄的国产动画，现在的日本动画的覆盖范围是非常广泛的，面向青少年、面向成年人，校园、运动、日常等各种主题，涵盖了生活的方方面面。而除了内容、画风，日本的声优们也为动画的质量加固了保障。谁能想到，机器猫里的大雄妈妈，居然和水冰月是同一个配音呢？说日本声优是“怪物”，确实是因为他们生动的配音，



不仅带人入戏，更会常常让人感叹其声音的多变性。至于更多的动漫周边等所带来的经济效益也是令人惊叹的。

国内经常会将动画的慢发展及不景气归咎于资金和技术，但是这不能成为不作为的借口。近几年的《秦时明月》《魁拔》《十万个冷笑话》等等，也让我们看到了国漫的进步，尽管差距是明显的，但仍有喜欢动漫的人在默默支持。然而，有好评却没有市场和票房，周边的制作水平令人失望，制作方宣称《魁拔 4》将无限延期等等，只能让我们唏嘘：我们渴望着国漫的进步，奈何发展却如此艰难！

直到 2015 年这个暑期档——齐天大圣孙悟空，身如玄铁火眼金睛，长生不老，还有七十二变……五百年沉潜过后，这个夏天，让我们随英雄，重出江湖！

作为全球首部西游题材 3D 动画电影，《西游记之大圣归来》在戛纳创下中国动画电影海外最高销售纪录。在 2015 年第 18 届上海

国际电影节上，成为传媒大奖设立 12 年来首部入围的动画电影。

本以为看看日漫，看看《疯狂原始人》《功夫熊猫》等欧美动画电影，默默的支持着艰难发展中的国漫，就这样慢慢的直到不爱动漫的那一天吧，谁能想大圣就这样突然给热爱动漫的我们带来了惊喜！

从第一次看到网友转发的预告开始，就眼前一亮，等到上映后去支持，然后冒着“不好看就被打死”的风险，或拉着、或忽悠身边的人去刷大圣。貌似很多不关注票房等数据的人们都学会了关注，自然是有人不能理解为什么大圣的“自来水”会发展到如此庞大的规模，套几句网友的话。

“《大圣归来》比期待值高，没有什么可大挑剔的点。印象比较深的是观众年龄层跨度好大。估计这是暑期小孩子和长辈最没交流隔阂的一部电影了。出来时聊天，幼儿园小孩和带他来看的大爷都在双眼发光，脸上的眉飞色舞没有什么不同。于是微博上铺天盖地的刷法突然能理解了，毕竟那是孙悟空，人人都爱孙悟空。”

“大圣归来是第一部看的 3D 版国漫，



耗时八年的巨作，因为耗资超过预期连宣传都没有，我想说，你没钱宣传，我们帮你宣传，为这部良心巨作撑撑腰，为中国动漫撑撑腰！”

“平素里对日漫美漫追星捧月的我们又有几个不是打心底里期待着国产动画的成长呢……”

诚然，大圣的技术和剧情还是有待加强的，但是之所以会有这么多“自来水”去捧，是因为同样是面临着资金和技术的困难，大圣的制作班底在即使没人看好，目前的国漫市场八成会亏损的前提下，也要坚持带给我们这部良心国漫作品——从制作到配音，从技术到剧情，他们只不过是付出了，而我们只不过是看到并支持了！



《大圣归来》已成为一种现象，它让国人意识到国产动画电影隐而未发的实力，也让国内动画从业者看到了一片广袤的蓝海。然而并不是赶着这股风潮所有涌现出来的国产动画电影都能让人接受的，低龄化和质量粗糙仍是现在的国漫所面临的首要问题，那么下一个《大圣归来》在哪？会是定档于 2016 年元旦上映的《小门神》，还是要再经历几年才能等到耗时制作的良心作，且等且珍惜！

40 岁的时候，也不知道自己是否依旧会喜欢动漫，但 30 岁的时候相信我还是深爱着的，因为早已决定还要继续去支持大圣 2！

（图片来源于网络）

油盐酱醋

文/张维（绿盟科技 西安研发中心）

我们总是喜欢旅行。在满足条件的时候，跋山涉水，披星戴月，只为看见不一样的风景，遇见不一样的人，来彻底的解放自己。

总觉得旅行应该是分很多种的。看山看水是旅行，读书弹琴是旅行，油盐酱醋亦是旅行。没有孰轻孰重，每一种都是不可或缺的体验。

不知从何时起，开始对做饭感兴趣。只是由于工作的原因，平时做饭都是很简单的，只求味，不求色。只有周末或者心血来潮有灵感的时候才会不辞辛劳的穿梭于这柴米油盐之间，小小的旅行一次。

关于色，人穿衣服，除了真的会搭配，

会撞色，否则红与绿的搭配真是会应了那句“红配绿，赛狗屁”的话。可是除此之外，红与绿真的是标配，你看那红花也总需绿叶衬。做菜的时候也一样，红红绿绿搭配起来，总是能让菜看起来更新鲜美味。很多时候，我都喜欢用青椒、红椒搭配颜色。当然彩色的蔬菜何其多，完全可以随心搭配与点缀，一盘菜也能勾勒出一个彩色的世界。

关于香与味，总是分不清香与味有何区别，也从未深究过，家常便饭，好吃就可以了。每种食材本身都有自己独特的新鲜香味，彼此互相搭配，其实无需更多的佐料。葱姜蒜加上家里的油盐酱醋足以，这样的菜

吃起来美味又健康。

可是鲜、香、麻、辣，那么多口味总要一一尝过才是。这时候，除了食材之外，就需要更多的辅料，什么花椒桂皮豆瓣酱都需要准备齐全，依食物的特性和个人口味进行调配。

手机上装了两个APP，好豆和美食杰，上面有各种各样的菜谱。可以随意找寻自己喜欢吃的菜，也可以根据自己的喜好对菜谱进行改造。总之，随心，好吃就行。一道菜，做过一遍，两遍，第三遍就会轻车熟路，随意加个配菜，加个配色，好吃又好看。

厨房里还有一种特别的味道，叫做妈妈





的味道。在外工作，也许很久都吃不到妈妈的味道。于是总是去厨房里刻意模仿，相同的配菜，相同的佐料，可最后总是十分只像了三分。但仍然乐此不疲，时不时模仿模仿妈妈的味道。

关于摆盘，以前总觉得，摆盘和家庭餐似乎没有很大的关系。可是后来发现，只要有水果刀，厨房有剪刀，就可以利用西红柿、胡萝卜、小辣椒、青菜心做出各种各样精致的摆盘。

要是有把小刻刀，那就更加如鱼得水了，刻刀小巧，比水果刀更容易操作。就好像“我是一只鱼儿，荷花丛中游”也可以变成一个摆盘，虽然不写意不传神，但是自己觉得好就好。

一双拙手，做不了画，写不了毛笔，小



小菜盘之间，还是可以随意折腾一下。自己心情愉悦，家人也算吃得赏心悦目，毕竟业余选手，家人自然会少了份挑剔而多份欣赏。

与自己而言，色香味俱全的家庭餐已然完成，多少还有几分美色。咫尺天地之间，完成一次小小的旅行，也算不辜负这美好的周末时光。这种“创作”所带来的喜悦与浪漫自是不用言说。即是亲近自己的礼物，也是亲近家人的礼物。

走过大山大河，自有大山大河的宽广豪迈；走过油盐酱醋，自有油盐酱醋的温柔缱绻。每一种旅行，都有属于自己的收获，不妨多用心多尝试一下。

随文附上我很喜欢吃的糖醋排骨的做法。试验好几种做法，还是这种比较好吃，简单易操作。

用料：排骨 500g。

调料：色拉油（适量）；白糖四勺；姜一勺；料酒 5 克；陈醋三勺；白芝麻适量；水三勺；食盐少许。

做法：

1. 排骨洗净，过热水，放入姜和一些绍兴老酒。

2. 过了热水后的排骨，在稍微地冲洗下，把过水过程中凝结的血块洗掉。

3. 将排骨再次放入开水中，放入几片生姜，煮大约 40 分钟，基本全熟后捞起，晾干（用砂锅炖熟口感更好）。

4. 开油锅，等油到达六成热的时候，将已经沥干的排骨放入油里炸至金黄。

5. 将沥出油锅的排骨静置，同时准备调汁儿。

6. 3 勺醋，4 勺糖，3 勺水，一勺姜，搅拌均匀后，放入油锅中，3 分钟后即可出现汁儿状。

7. 快速放入炸好的排骨，与汁儿一同翻炒，让排骨全部裹上汁儿，可加入少许盐提鲜，同时撒上白芝麻，裹匀后，即可出锅。

8. 美味的糖醋排骨制作完毕。

DIY温馨小屋

文/武硕（绿盟科技 北京总部）

闲暇的周末时光，对于喜欢 DIY 的我，正是做手工的好时候。之前在浏览网页时，就被 DIY 温馨小屋的手工吸引了，后来又听到身边朋友说起她的制作经历，觉得很有意思，很值得一试。

于是，我开始马不停蹄的在网上挑选各种类型的小屋。目前小屋类型主要分为：适合初学者的单层房间以及更高级的双层以上房间，甚至有带花园的小别墅，价格也根据复杂程度递增。房屋 DIY 复杂程度的选择主要按照自己的水平来考虑。

鉴于我第一次尝试，就从单层简单的小屋做起吧。其实，这个 DIY 的手工操作并不复杂，基本材料商家都会提供，只要按照图纸将零件进行拼装或折叠等操作，一般都会成功的。但是，与其他手工制作一样，由于部件小而精，所以很考验人的耐心和细心。当看到经过自己思考并制作出的成品时，心里还是很开心的。

下面就简单和大家介绍一下整个 DIY 的操作流程。

材料：木料，塑料，布料，饰物，乳胶，胶水，剪刀，镊子，针线，说明书，彩纸，

防尘罩等。步骤：

1. 先用 3 块木板做出屋子的轮廓，并在木板上粘贴类似壁纸和地板的彩纸，来形成小屋的内部轮廓。
2. 按照说明书，将床，柜子，飘窗，桌椅等木质家具组装完成，组装过程中主要用到乳胶和镊子，然后用布料按照床的规格做出床罩和床单。
3. 沿商家提供的彩纸上虚线，剪下图案，然后折成小书、纸篮、书包等装饰物。
4. 将灯具的零件组装到一起，并通电测试一下。
5. 将做好的家具和装饰物按照喜欢的样子进行摆放，并最终粘贴到地板上。
6. 我还将自己喜欢的一个小玩偶放到屋子里，这样他就成了房屋的主人。
7. 如果有防尘罩，可以在最后完成房屋内部组装后安装上。



卖萌的小妖会捞金

文/王思姣（绿盟科技 西安分公司）

看电影成了多数人周末闲暇时光的一部分。2015 年国产电影保护月从票房上看，最大的赢家无疑是许诚毅了，这位六十年代出生的香港人带着好莱坞梦工厂的模式成功打入中国市场，根据《山海经》创作出来的小妖“胡巴”打败了众多国产大小妖成为实力最强的揽金能手。

没看过这部影片的人冲着这惊人的票房也会想要走进影院解惑答疑：小妖胡巴到底有什么魔力让大家纷纷解囊购票赞助票房？

山雄伟，海辽阔，经奇幻。导演许诚毅在接受采访时说过，他的灵感来自于《山海经》里一个叫做《宅妖》的小故事，虽是鬼怪的故事，可却有着“万物有灵且美”的主旨，看过影片的人都会觉得这是一部适合全家一起去看电影，很萌很欢乐很有爱。

中国市场的绝大多数动画电影走的都是纯动画的模式，真人与动画结合的电影还是很少见，但是这种模式在好莱坞已经屡见不鲜。在梦工厂工作学习了二十多年的许诚毅导出了《怪物史瑞克 3》，可是真人电影还是首次尝试，更不要说还需融入动画、特效。

宣传前期所有人都在观望，这部耗时耗



资的真人动画到底是不是一部名符其实的“大片”。影片上映之前也是一直再被各种宣传：投资 3.5 亿，耗时六年，由当代小鲜肉主演，配角也都是重量级演员等等。且不说这种宣传手法是否为大家所喜欢，但确实起到了吊足观众胃口的作用。

《捉妖记》这部电影能得到这么多的认可从一个观影者的角度来看，我认为有以下几个原因：首先从技术层面来看，整部电影画面设计很好，色彩搭配恰当，特效部分虽然有稍许生硬，但是就国产电影来看，还是略胜一筹；演员部分，对角色把握恰当，无论主角或者配角都各有特色，演技流畅自然；情节虽然稍显老套，但是中间穿插了些许小故事线，让整个故事结构更完整更真实，使得角色更生动。

其次，从电影定位来看，无论导演还是出品人还是以打安全牌为主，这部好莱坞式的中国动画更像是一次尝试，虽然没有太多出人意料的设计情节，但是也有不少出彩的笑点，譬如天荫被妖后托孤后怀孕、胡巴出生时和饭馆老板儿子小宝玩耍的场景、胡巴发烧等等，正是这些悲喜交加贴近生活的情节设计让生活中各类群体都能找到共鸣。同时，动画形象的设计突出可爱这一特点，肉呼呼的妖怪让人心生爱意，俘获了为数庞大的一部分群体——虽然个人及部分友人觉得它就是一块萝卜，但不能否认大部分观众还是被它萌到了。

现代社会虽然产品类别纷繁复杂、众口难调，但是有爱的东西好像被排斥的概率更低，尤其是在当今电影市场被烂片和无演技的作品占领了太久之后，观众好像已经期待这类可谓良心制作电影太久了。家庭式的故事情节、团圆式的大结局更符合中国人的价值观。

最后，从电影的上映时间来看，恰逢国产保护月，没有大片与之

竞争，同期的影片《煎饼侠》虽然也取得了高票房，但是与《捉妖记》属不同类型，《大圣归来》虽是动画，但是因资金、宣传、排片等问题，也是远远不及《捉妖记》的力度。众多因素综合起来，《捉妖记》可谓占据天时地利人和，又有什么理由不大卖？

《捉妖记》开启了一个新局面，是国产电影国际化的新开端，也许有不足，也许有差距，但是不得不承认这次尝试取得的成绩让电影人也看到了希望，好莱坞式的植入并非格格不入，以后的电影风格也不必拘泥于一种模式、任何优秀的元素或者理念都可以借用。

好的作品层出不穷，观众品位不断提高，只有用心做一部电影，完善每一处细节才能得到观众的认可，这看似给电影人提出了更高的要求，但又何尝不是国产电影事业再次发展的机遇呢。（图片来源于网络）



匆匆环岛之旅

文/张原（绿盟科技 成都研发中心）



某一天在某论坛上看到了一篇台湾环岛游记，游记的作者是位摄影师，看到他镜头下的台湾各地美景，我动了去台湾环岛自由行的念头。不过，台湾可不是一个能够让你说走就走的旅行目的地，从大陆去台湾自由行需要办理两证一签（台湾通行证、入台证、签注），并且一次最多只能待 15 天。即便手续如此繁琐，也没有减少我们想去探索这块宝岛的热情。

傍晚到达桃园机场时，还在下着小雨，凉爽的天气很是配合我轻松愉快的心情。机场是禁止游客携带肉类入境的，在机场取行

李的地方，会看到一条帅气的黑色拉布拉多在工作人员的牵引下，挨个嗅着游客们的背包和行李，不一会儿还真发现了一位女士带了一包抽真空的肉干。问几个机场工作人员办电话卡的位置，都微笑又耐心地跟我指引方向，在后面的旅行途中我也感觉到，这里的人们都很有礼貌很爱说谢谢。从桃园机场到台北市还需要坐 40 分钟的大巴，大巴车上有说日语的，有说韩语的，有说台语的，看来趁着淡季来旅行的人也不少呢。

在台北住了一晚青年旅社，第二天一早就坐火车前往台中，在台湾环岛，火车是性

价比很高的交通工具，这里火车车厢的环境堪比我们的高铁和动车呢，前后座位间的间距很宽敞、很舒适。如果是坐火车的话，当然也不能错过铁路便当，这次我们没有吃到台湾最有名的池上便当，只买到了高雄左营便当，已经觉得味道很棒了。

台中市是台湾的第三大城市，建于清朝，还曾一度作为台湾的首府。这里著名的景点不算多，我们选择了号称“台湾最美大学”的东海大学，据 2013 年台湾未来证券交易所大学评鉴，国立台湾大学与东海大学分别隆登台湾最佳公立与私立大学，其中东海建筑系与电机系为台湾录取分数最高的专业。东海大学校园面积达 1,339,531 平方米，清新幽静的校园景色搭配古朴雅致的唐代风格校舍，吸引了很多影片在这里拍摄取景。其中最著名的景点是由建筑大师贝聿铭设计的台中市地标——路思义教堂。这里的教学楼都是隐秘在树林中的，大片的草坪和树木，让人觉得好像在公园里。

下午从台中到高雄，在这里停留了一晚，民宿定在六合观光夜市，不过还是去了民宿老板给我们推荐的瑞丰夜市，夜市的规模很

大，除了各式小吃美食，还有服装、电玩、各种杂货卖。

第二天中午，终于伴着大雨来到了心心念念的垦丁，因为在出行前就知道台湾这几天都有雨了，早已做好了在雨天游玩的准备，好在每天下雨都是在我们赶路的时候，一到目的地雨就停了（我们是雨神的克星 ^_^）。

垦丁的名字据说是清朝时期，从大陆来了一批壮丁到现在这个台湾最南部的地方开垦，因此被后人称为“垦丁”，这里东临太平洋，西靠台湾海峡，南望巴士海峡。在来的路上就能看见蔚蓝色的大海，刹是好看养眼，白色的巨浪一浪一浪扑过来，真美。久居盆地的人，看海是一种享受。

在垦丁游玩的第一站——鹅銮鼻公园，这座公园应该是为著名的鹅銮鼻灯塔而建的，鹅銮鼻灯塔在古代非常有用，往来船只经常触礁，后来才建起灯塔，减少轮船的损失，现在成为纪念塔。亚热带气候特别闷热，虽是阴天，还是走得汗流浹背，赶紧骑上电瓶车吹吹风，前往下一站。

第二站——猫鼻头公园，因这里有一从海崖上断落珊瑚礁岩，其外型状若蹲仆之猫



而得名。

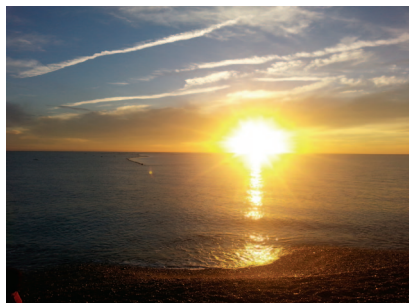
因为垦丁的天气不大好，在这里就停留了一天便前往花莲了，从垦丁到花莲可以选择火车或者包车两种方式，由于没有订到从垦丁枋寮到花莲的火车，我们选择了第二种方式——坐车沿着海岸线前往花莲，这一路上的太平洋海景真是让我们大饱眼福了，全车人的手机相机都在不停地咔嚓咔嚓，生怕回来忘记了这样的美景。

花莲县的面积很大，但县城却很小，可能是因为处于地震带，这里修建的基本都是



三层以内的矮房，听我们的民宿老板说，这里的土地都属于个人，只要在个人土地上种地超过一年，就能盖房了，怪不得这里的房子都形态各异呢。在傍晚抵达住处后，借了民宿老板的脚踏车便开始觅食，在台湾走了这几座城市，我发现他们的最大共同点就是：美食无处不在！每条街道每条小巷都有很多小吃店和餐馆。

第二天去七星潭看海。七星潭的历史可追溯到清朝，在清朝的“台湾舆图并说台湾后山总图”里，标示着花莲有几处低洼的湿



地，这些大小不等的湿地湖泊就是七星潭。在公元 1936 年日据时代兴建沿海飞行场时，日本人将七星潭填实，于是把七星潭地区的居民迁到美仑鼻一侧的海湾附近，但是这些居民仍自称为七星潭人，从此大家就称居民所居住的海湾为七星潭。

花莲的海和垦丁的海完全是两种类型，垦丁的海是热闹欢腾的，容易亲近的，而花莲的海是沉静的，不易接近的。这里的海岸边没有沙滩，全是鹅卵石，往海中走几米便是深不见底的海水了，所以人们不会像在垦



丁一样在沙滩嬉戏或是在海里游泳冲浪，而是都会选择在海岸边静静地坐着，听海浪拍打鹅卵石的声音，这个声音好像有种魔力，让听者的内心平静，仿佛世界只剩下自己和大海了。

花莲的天气阴晴不定的，刚从七星潭回来没多久便下起了暴雨，只好在民宿呆着，准备第三天出海赏鲸。

台湾处于环太平洋地震带，由于板块挤压的关系，从花莲向东开往太平洋只需要离开海岸几千米，海洋深度就已经达到数十千

米了，又由于有黑潮的关系，带来丰富的食物，花莲的海域长期住着三种海豚分别是短鼻海豚、花纹海豚、飞旋海豚，它们各自有各自的特性。

鲸是满海洋长途旅行的，花莲只是它们偶尔经过的地方。由于鲸豚是野生动物，其实并不一定能找到，看见海豚的比例为 93%，看见鲸鱼的比例则非常低大概在 10% 以内。

当然我们没那么幸运，没能看到鲸鱼，不过看到海豚已经足以让我们兴奋了，一群一群的海豚时而浮出水面跳跃时而潜入海底捕食，我们几艘船只能跟着这些家伙东奔西跑，想赶在他们浮出水面的那一两分钟近距离接触一下，可它们好像在逗我们玩一样，每次刚赶到它们身边就潜到海里了，真是一群调皮又可爱的家伙。

最后两天回到台北闲逛，国父纪念馆、





西门町、台北故宫、101 都去看了看，虽然还有好多想去的地方没有时间去了，但是留一些遗憾，回忆才更美吧，台湾，我一定会再来的！

【后记——台湾行的小 tips】

台北游览 tips：

2-3 天，故宫、国父纪念馆、101、北投、平溪线

1、101 可以去逛，但是不建议上去了，500NT 一个人，性价比超低……101 负一楼的鼎泰丰很棒，服务一流，价格也不算贵，一定要去试一试。

2、故宫的语音导览现在涨价了，200NT 一个，可能是我打开方式不对，觉得讲解的都不是我想听的，故宫里面很多旅行团的，跟着蹭导游的讲解也蛮好的。

3、西门町有一家海贼王专门店，里面有卖各种海贼王手办和周边，以及海贼王全套的漫画书，海贼迷不要错过哦。（地址：台北万

华区武昌街 2 段 118 之 2）

台北火车站 tips：

1、有很多可以寄放行李的柜子，有 3 小时计费一次的，有按天计费的，非周末可以将行李放在行李房，如果是周末就算了。

2、台北火车站很大，很容易绕晕，最好多问问工作人员。

3、到桃园机场的大巴在火车站旁边的一栋车站坐车，可以走火车站地下通道（Z4 出口）出去，免得走地面晒太阳。

坐捷运和公交的 tips：

1、如果办理的是一卡通（不是悠游卡），全台湾都可以用，悠游卡在高雄和台中都不能用的。

2、如果在台北玩的话，最好买 1 天不限次数的捷运卡，因为你很可能会不停地坐捷运，台北捷运的起价最少都是 20NT。

自驾游山西（二）

文/王岩（绿盟科技 北京总部）

山西，是中华民族的发祥地之一，早在旧石器时代就有了人类在这里繁衍生息。曾经看到一种说法“一千年文化看北京，三千年文化看陕西，五千年文化看山西”，所以本次旅行的后半程将开启山西文化之旅。

对山西文化感兴趣还要归功于一部电视剧《乔家大院》，乔家大院作为晋商大院的代表，与渠家大院、王家大院、申家大院、常家大院共同形成了山西的大院文化，其价值与内涵自然体现在晋商文化上，晋商所创造的辉煌曾一度影响到中国的历史进程。

我们住宿的绵山脚下离王家大院只有30分钟车程，吃过早饭后很快就到达王家大院的停车场了，初看王家大院的大门觉得与电视剧里的情景很像，高门槛、两座石狮子、典型的石板路，一切显得朴素却不失华

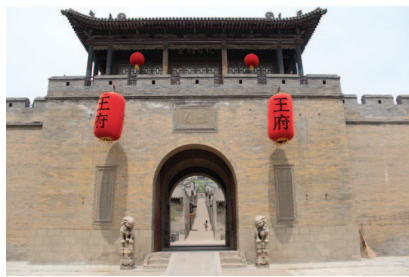
贵。参观这种大院如果不听导游的讲解那真要错过好多的传说轶事，好在大院内大大小小的旅行团不断，到处都是导游美眉的动人讲解，我们也就跟着“蹭听”了。

王家大院在元、明、清三个朝代，共修建有五巷六堡五祠堂和一条商业街，目前开放的恒贞堡、视履堡分别建于清乾隆、嘉庆年间，共45000平方米，有院落123座，房屋1118间。大院整体建筑依山而建，这样修建更利于采光和排水，冬天北墙可以遮挡寒冷的西北风，夏天由于地势很高，东南风较大又很凉爽，而且四周都是天然沟壑，防御性很强。现已开放的恒贞堡是以“王”字布局，将姓氏融入建筑，既有引福致祥的含义，又是希望子孙能够世守祖业，不忘先志。内部格局沿袭的是西周时即已形成的前

堂后寝风格，主体均为三进式四合院，后院两厢设有绣楼，正面二层是祭祖堂。

王家大院现在是民居艺术馆，重点以三雕艺术体现中国文化的博大精深，同时也是山西最大的一座保存完好的建筑群，被称为“三晋第一宅”。虽然小女子对建筑一窍不通但看着大院内的屋檐、斗拱、照壁造型逼真，构思奇特，精雕细刻，匠心独具也不禁钦佩古人的聪明和智慧。感受完王家大院的辉煌，我们驱车前往下一站去“体验”一座古城的文化——平遥。

到达平遥古城时已是黄昏时分，刚到古城就感受到浓浓的乡土人情，住宿的店家亲自开着电瓶车出城接的我们很是热情，住的地方虽然不在主要街道边却也清静雅致，小院布置的非常有山西的韵味，院里的摇椅和



秋千立刻成了小女的最爱。我们住的是火炕房，半人高的土炕上放着一张小桌，墙上挂着字画，屋内的摆设都是仿古的，看上去还真有“大院”的感觉。

平遥古城是中国仅有的以整座古城申报世界文化遗产获得成功的两座古城市之一，这座始建于西周宣王时期的古城是中国汉民族城市在明清时期的杰出范例。古城很好的保存了历史原貌，轴线分明的大街、布局严谨的民居集中体现了汉民族的历史文化特色。古城内的景点众多，如现今保存最完整的古县衙之一的平遥县衙、以“汇通天下”著称于世的日升昌票号、始建于西周宣王时期的平遥城墙等，漫步在古城之中感受到的是历史文化与现代变革的碰撞。

也许是走的地方多了，古城内虽然街道两旁商铺林立，各种小吃、手工艺品也琳琅



满目，可总让人感觉好像缺少那么一点什么，直到看了《又见平遥》让我的心灵再次被震撼了。《又见平遥》是大型实景演艺项目，与以往“印象”系列的实景演出观众坐着观看有很大不同，整个演出过程观众是全程参与其中的，自己就是演出的一部分，观众随着剧情的发展漫步在不同的场景间，与身边的演员零距离接触，仿佛置身于数百年前清朝街头，感受清代人们的生活，体验这里的一砖一瓦、一人一物。

《又见平遥》讲述了一个关于血脉传承、生生不息的故事：清朝末期，平遥古城票号东家赵易硕抵尽家产，从沙俄保回了分号王掌柜的一条血脉，同兴公镖局 232 名镖师同去，七年过后，赵东家本人连同 232 名镖师全部死在途中，而王家血脉得以延续。整个演出通过“选妻”、“镖师洗浴”、“灵魂回家”、



“面秀”等等片段，凸显了平遥人的道德传统，皆因为这种传统而阐发的悲壮情怀。在 90 分钟的时间里我们步行穿过几个不同形态的主题空间：清末的平遥城、镖局、赵家大院、街市、南门广场等，从纷繁的碎片中窥视故事端倪……观看演出就像一次“穿越”，有时像看客，有时又像历史的亲历者，毫无疑问《又见平遥》是这次平遥之行的最大亮点。

愉快的旅程总是让人流连忘返，下一站的神秘又像魔法一样驱使我们前行。离开平遥古城驱车 1 小时左右就到了著名的乔家大院，相比王家大院，作为山西省五 A 景区的乔家大院商业化程度要高很多，大门外已经改造成公园，大路两旁一座座铜雕塑仿佛在向人们讲述那一段段传奇般的历史故事。乔家整个大院呈双“喜”字形，建筑面积远没有王家大院大，但与官商住宅文化的代表王家大院比起来，乔家大院则属于典型的民居代表。综观全院，布局严谨，设计精巧，俯视成“囍”字形，建筑考究，砖瓦磨合，精工细做，斗拱飞檐，彩饰金装，砖石木雕，工艺精湛，充分显示了中国古代汉族劳动人民高超的建筑工艺水平，因此素有“皇家有



故宫，民宅看乔家”之说。

乔家大院除了建筑上的巧夺天工让我感叹之外，作为晋商代表人物乔致庸的“创业”史也是颇为引起我兴趣的地方。乔氏家族的第一代创业人乔贵发由小本生意起家，从闯荡口外的小伙计成长为垄断包头商业的大财东，家族的产业在第二代创业人乔致庸手中继续发扬光大，达到鼎盛，估计乔家共有资产四五百万两，事实上乔家的各类动产、不动产加起来应该有数千万两之巨，大约相当于现代的近百亿资产，这在当时的生产力发展水平和经济条件下，是一个难以置信的天

文数字。对于乔家当年取得的辉煌，有人说这是因为乔致庸的个人经商才华，有人说是时事造就了奇迹，我想答案早已在乔家家训中写明了：“……要正直淳厚、勤劳俭朴，切不可坐享其成、追求奢华，待人要诚实守信，与人为善，切不可为富不仁，欺压穷人……”，这不仅是乔家兴家的家训，也是晋商能够辉煌的根本所在，亦是“晋善”的来由，更是中华民族之根本啊！

离开了乔家大院我们来到了本次行程的最后一站——太原。作为历史文化名城的太原市如今已经发展的和许多现代化大都市没

什么区别，林立的高楼，繁华的步行街，车流不息的街道，行色匆匆的行人，只有在我們登上永祚寺的双塔之上居高临下广瞰古城之全貌，晋中盆地之沃野千畴之时，才能依稀领略太原“控带山河，踞天下之肩背”“襟四塞之要冲，控五原之都邑”的历史风采。

太原周边的历史文化古迹很多，最著名的当属晋祠。晋祠景区已经开发成一个公园，公园的大部分景区是免费对游人开放的，只有晋祠博物馆景区是收费的，晋祠景区内最著名的景点当属难老泉、侍女像和圣母像，被誉为“晋祠三绝”。与其它景区不同，晋

祠景区内到处都是野导游，50 元全程讲解，其实逛这种历史文化景点听导游讲解还是非常不错的，也许是竞争激烈的关系导游们的讲解都很卖力，每个景点都绘声绘色的讲解建筑的年代、典故、轶事等，边听边看感觉这些景点经导游们的讲解后还真的带上了一层神秘色彩。

导游为我们介绍说晋祠是为晋国第一个诸侯唐叔虞而建的，说起这个人相信很多人没听过，但说起他爹大家都知道了，就是《封神榜》里的大周武王，因临晋水，所以改国号为晋，后人习惯叫晋祠。晋祠入园不远就看到水镜台，这里曾经是一个戏台，导游说当初因为没有扩音设备，就在建设的时候在戏台底部放入了 8 口大缸，从而增强扩音效果，算是中国最早的音响设备了。再往前走便是金人台，这里矗立着 4 尊铁人，但只有西南角的那尊铁人，铸于北宋绍圣四年（公元 1097 年），已有八百多年的历史了，其他 3 尊都是后期仿造的，能明显看出做工的差距。据说这尊铁人很有灵气，手上的武器被拿走也是怕他自己跑掉，去的朋友一定要记得合影还有摸摸他的肚子哦。最里面就是



圣母殿了，这里面有叔虞之母也就是武王王后的雕像，这里的雕像历经千年从未翻修过，却依然色彩艳丽，栩栩如生。两边的侍女雕像神态各异，姿态优美，导游着重介绍了右手边第二个侍女，原来从一边看她的表情是含羞带笑，从另一边看过去却又眼角含泪，略带悲伤，而正面看又非常自然，将人内心的无奈与辛酸展露无疑。圣母殿的左边是难老泉，这里的泉水曾世代灌溉周围的千亩良田，可惜早几年被施工单位破坏了地下结构，现在只有加压维持泉水了。

想要快速了解一个省的历史文化就要去博物院，这话一点不假。山西博物院，让我真正了解山西历史文化的地方。山西博物院的基本陈列以“晋魂”为主题，由文明摇篮、夏商踪迹、晋国霸业、民族熔炉、佛风遗韵、戏曲故乡、明清晋商等 7 个历史文化专题和

土木华章、山川精英、翰墨丹青、方圆世界、瓷苑艺葩等 5 个艺术专题构成，全面综合的体现出山西文化的“晋美”。原本计划 2 个小时的参观行程，最后却用了大半天的时间，对于一向恪守时间和计划的我来说简直不可思议，我想使我驻足不前的还是博物院里展出的山西文化精髓。看着一件件精美的文物，听着导游的讲解让我再一次领略到三晋文化的完整性、先进性和艺术性，也为此次山西之行画上了圆满的句号。

快乐的旅行时光总是如此短暂，但对于一个真正的旅行者来说，决不仅是“在乎山水之间”也。旅途中感悟与收获，非言语所能详尽也。佛国五台的博大精深，壶口和绵山的险峻神奇与大气磅礴，太原进步的三晋文化，王、乔两家辉煌的晋商文化和山西人深厚的人文底蕴、坚守善与美的真谛无不让我深深折服。

其实旅行很重要的一个方面，在于一段过程、一种经历，静心思忖，钱权乃身外之物，唯有对美好生活的追求，对完美人生旅程的珍惜与享受，才是至真至纯的美！大美山西，晋善晋美，不虚此行！

一个南方孩子眼中的北国风光

文/周亮（绿盟科技 云计算武汉开发部）

来公司一年多了，认识了不少北京和西安分部的同事，其中不乏一些来自北方其他城市，为着同一个目标和理想在异乡打拼的。他们那份待人接物的热情与率真，处理工作的专业精神和务实态度，给我留下了深刻的印象。这并不是刻意突显某些城市的人物性格，对于一个在南方水土中孕育成长的我来说，有机会去亲身接触到那份跨越南北的地

的风土人情。以下就我去过的几个北方城市，重新打开记忆的通道，穿越南北再现一个南方孩子眼中的那份北国风情。

青岛

从地理分布上来说它本该属于华东地区，但在我这么一个土生土长的南方孩子眼里那确实是靠北方近点。且不说刚出站一眼望去那鲜明的红屋顶欧式风格火车站，穿过

索性慢慢沿着海岸线徒步走下去，静静感受这座城市的地域风情，也算对自己几天来百般思绪间解决完客户问题后那份充实成就感的犒赏吧。

这座依山傍海的城市连着几个海水浴场的海岸线走下来还真有点远，穿越起伏的礁石和几个栈道后又是一个海滩浴场便觉豁然开朗，毕竟是淡季偏冷，海滩上寥寥无几点



域文化，是非常不错的。

一个民族乃至地区的历史构成、自然面貌、城市规划、环境氛围这些看似零散的诸多因素，总是在不知不觉中默默的感染着市井生活中的每一个人，很多时候在旅途中只要用心去观察和体会，你会发现那匆匆脚步过后一瞥而见的风光绝不仅仅是大自然馈赠的美景，更多的是这座城市中那些根深蒂固

街道这种建筑风格的店面和住宅也越来越多，再过百米之内已能听到此起彼伏的海浪声，瞬间一股海风扑来那叫个爽快，很快那延伸至青岛湾深处的标志性建筑——栈桥瞬间映入眼帘，渐渐的便开启了对这座海港城的征途。

初春三月，虽不至于人头攒动，但也挡不住四方游客对这座悠闲海滨城市的向往，

缀着些许人群，难怪人们都喜欢选择海滨城市拍婚纱照，远处海滩尽头一对新人相视而笑后转身牵手相靠，伴随着那份执着坚定的目光共同眺望远方，却验证了那句“执子之手，与子偕老，山盟海誓……”。说起来这条海岸线还挺有趣的，沿山而上却又平缓上升，把这个城市的几个景点都给串起来了，如海底世界、海军博物馆、花石楼、奥帆中心、

五四广场等等都可顺道一览无遗。

沿途穿过蜿蜒曲折的八大关公路还能看到好多红砖绿树的德式万国建筑群，有教堂形式的、住户形式的、政府或医疗机构、酒店饭馆等等，山东人的热情好客也是出了名的，问个路就差点领着你一起走过去了，这也算是对齐鲁文化礼俗的一种延续吧。我对吃的方面还不是那么专业，但也喜欢品尝各

青岛我选择了一大早坐车穿过跨海隧道去黄岛，黄岛是位于青岛胶州湾南部的西海岸，其实最终还是为了去金沙滩。那片海滩的沙质确实特别细腻，连小贝壳也是白皙完整的，海水也算碧蓝纯净，就是海风实在太大了。

如果说石老人海滩浴场算是青岛市崂山下最洁净最宽广的海岸线（崂山还真没来得及去，究其名气还是源于聊斋里的“崂山道

港口海岸经济可开放性都不言而喻。大连机场距离市中心不算太远，整个城市最大的特点就是广场特多，光那站名就一堆“中山广场”、“人民广场”、“星海广场”、“胜利广场”等等。城市建筑风格上也可谓是多姿多彩，即有俄罗斯的圆穹顶式建筑，也有日本的别墅式建筑，应该说是典雅与浪漫、传统与西洋式的完美结合。



地的特色美食，台东啤酒街的美味海鲜和清凉啤酒估计足以让任何一个初来乍到的游客大饱口福了，一份鲍鱼和一份椒盐琵琶虾对于我这个很少吃到鲜活海产品的内陆游客来说，确实也算点到为止，毕竟好的东西难得一品其味就当知足常乐。

也许是那份依依不舍的留念还没来得及被第一次的匆匆离去所带走，第二次出差去

士”，不过从海滩那边远远望去也算山峦叠嶂威严挺拔，还是挺不错的一幅山海图），那么金沙滩给予人更多的是一种平静之余的澎湃浩瀚，这也正符合本地人那种待人平和却也不失热情豪爽的性格。

大连

早就听说这个城市被称作“东北之窗”或“北方明珠”，其地理位置的战略意义和

机缘巧合，走走停停，无意间便晃入了一条建筑风格颇具特色的步行街，后来知道它便是位于大连中心胜利桥北的俄罗斯风情街，它展现的是一种历史原貌，再现着异国风情。但这种街区个人觉得还是浅尝辄止为好，即使再过华丽无比也毕竟作为商业区逐渐被购物休闲和餐饮娱乐所商业化。相比之下还是比较喜欢城区内原汁原味的最贴近市

民生活状态的广场文化。清晨的大雾还未散去，星海广场上早已星星点点的几缕行人散落于各个晨练点，行走之余总感觉思维慢了半拍，刚刚乘坐的有轨电车行驶时发出的“咣当”声仿佛还回荡在耳边，渐渐的感觉这个城市的节奏也算比较漫步悠闲的。一早雾太大实在没法看清广场尽头的海岸线，但广场中央的那个汉白玉华表却依然清晰可见，洁白无暇，雄伟挺拔，印证着广场文化的博大与包容，充分展示了大连人健康快乐的精神生活。

这个城市从最初一个不起眼的小渔村，迅速成长为一座闻名遐迩、充满勃勃生机、花园般的海滨城市，既突显着那份成熟独立女士的知性，又保有那份亭亭玉立、极富青春魅力的美丽少女的优雅风情。稍等，感叹之余难免有些失落，话说除了那些个出租的马拉车队伍，为啥我就没在广场上看到传说中那些负责治安巡逻，英姿飒爽的大连女骑警呢，好吧下次来绝对不在广场兜圈摸虾了，直接去她们的培训基地踩点。

当然我也不会一直在市区内打转，即便路过那个闻名遐迩的老虎滩海洋公园也不去

里边转了，实在没太多时间，毕竟海洋世界感觉每个地方都差不多。最终目的地还是金石滩，这个地方必须从火车站出发乘坐快轨3号线到达，还有点远的，感觉是在市郊之外的某个区，除了黄金海岸，那边还有许多博物馆、陈列馆、金石缘景群和地质园林，反正买了套票自个按照地图依据个人喜好有选择的慢慢转吧。其中有个地质公园倒是挺有趣的，沿着山路蜿蜒曲折而行，身下便是雾气朦胧的大海，不时还要穿过略带红色岩石的山崖之间，空旷之余总觉着前路茫茫没个尽头，但只有一个信心走下去，偶尔几个驴友路过，新奇之余，嘻嘻哈哈，咔嚓一下，几张照片也算是一种欣慰和互勉，继续吧。

金石滩就在前方，直到穿过了不知道多少个栈道和山峦，最后到达一个吊桥才发现



走过了，前边压根没路了，好吧都是几个神人一味往前冲，赶紧退回来在前一个岔道口右转继续跟着大队人群徐徐前行，渐渐的寻回正确方向终于到达属于自己的彼岸。所以说这座“奇石的园林”只是用来困住一帮奇葩的石头脑袋的，想来旅途中的人生哲学有时真的需要每个人自己去慢慢感悟。金石滩的海总体上还是比较清澈透明的，砂石细腻，与其他的海滩不同在于它还混杂着一种红色的礁石与偏金黄色的岩石，裂痕上形态各异，这也算是大自然的鬼斧神工之作了。

西安

西安这么一个中国历史文化名城，它带动着整个大西北的经济腾飞，浩浩千年古都，默默的在悠悠长河中经历着每一个变迁，却不悲不喜。当公交穿过城墙大门，我仿佛能感觉到在这座穿越时空的古城面前仰望，细细体味时间的沉淀和历史的沧桑。

钟楼、鼓楼对于每个到达西安的游子而言自是不用说的第一站，而晚上的灯光开启后它必将是更加辉煌闪耀的，因为预计到这一点，先去旁边的回民街填饱肚子也是必



要的，后来发现自己确实是爱上这大西北的面食了，若非羊肉烤馍不方便携带，我非得买上一箱随着那几包荞麦和裤带面一起带回去，人间美味有的时候绝非那些个山珍海味，更多是散落流传在民间。西北人确实都是直来直去大嗓门，刚一大碗下肚踏出店面，远处的羊肉飘香和吆喝声又欣然调起你的胃动脉，好吧淡定下，都说了我算不上什么吃货，只是被这西北美食诱惑着，我更感兴趣的还是那些个历史韵味浓厚的古城楼和威严壮阔的城墙。

老外都常说到中国必然要去的几个地方，除了故宫和长城就是秦始皇兵马俑，作为世界历史上的一大奇迹，它也是咱们中华民族的骄傲，兵俑形象逼真、军队阵列气势之宏大彰显着昔日帝国的强大，也象征着古



代陶冶、雕塑、彩绘与防腐处理技术的博大精深，但秦始皇的陵墓至今未被挖掘，陪葬坑都已震惊世界，主陵一定更为壮观。作为临潼一带几个特别的景点，兵马俑不远处便是昔日周幽王烽火戏诸侯的骊山，而山脚下便是当年大唐杨贵妃居住的皇家宫苑华清池，这里依山傍水，温泉资源就地取材也算会选地方，虽没有颐和园那么大，但一路马不停蹄的从骊山下来之后，放慢脚步渐入其境细细感受这大唐园林艺术和温泉池的曼妙也不失为一个休闲之处。

陕西历史博物馆是仅次于北京国家博物馆的大型历史文物典藏馆，对于我这种历史迷自然不会错过这么一个宝贵的学习机会。陕博旁边便是大雁塔广场，广场中心玄奘身后便是大雁塔大慈恩寺，据说是他亲自督造

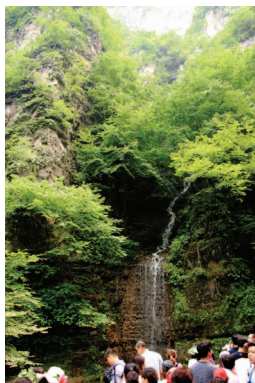
的，最后还把西天取回的真经藏于塔内，塔寺前面还有音乐喷泉，登上塔楼往下看可以俯瞰整个长安城，喷泉伴随音乐不时喷起非常好看。

大唐芙蓉园在大雁塔的东侧，是一个全方位展示盛唐风貌的文化主题公园，虽然有些人工造作，但也算是对大唐贞观之治那段历史的修复重现，到了晚上园内建筑灯光效果打出来还是相当不错的，在紫云楼的对面拍摄，夜里的大唐芙蓉园更显安静而迷人。

每个城市都蕴藏着太多耐人寻味的东西，实在不宜将南北城市简单的用南柔北刚、南细北粗来区分，就北方的文化艺术、地理景观、生活习性而言，即便抛开古今中外元素相融合的大北京这个特例，北方城市总体上给人一种难以用某一特征固化的多元化感觉，厚重中不失雅致，大气中不失小巧，无外乎其建筑特色上更偏重于平缓严谨，地域文化上更偏重于朴实直爽，但毕竟在这个互联互通、文化交叉渗透频繁的现代化社会，历史承载将不再是唯一决定某个地域特点的唯一因素了。

风雨同舟百里峡

文/王洋（绿盟科技 北京总部）



是记忆力超群的“刘三姐”回忆起来的，这不禁让我想起来之前在《绿盟+》刊物中看到我们同事在野三坡的遭遇。当时我也就是当历史看了，万没想到自己也会亲历其中。

车到地方，人往前行。往往在大门的地方来张合影是少不了的，团里面有三个家庭，一家明星夫妻秀，两家爸爸去哪儿。但凡有家庭出行的你晓得，步骤总是不齐，好嘛一张合影拍了三波，有紧凑型、有懒散型还有whatever型的。请注意右侧的刘三姐，让我们感谢当时打热线电话的销售吧，假日仍不忘工作，巨人背后的专家！

请注意这座汉式的建筑，据说当年拍摄三国演义中空城计，就是在这里取的景。经过大门，路的走势逐渐向上，两旁的小溪潺潺流过，虽然头顶骄阳，但看到了水就有凉意，小溪旁边时有小贩蹲着，卖卖水中的小玩具和凉帽，不禁让人想起曲水流觞之妙。凉帽不知道用什么叶子编扎而成，5块一个，买的人不少。这儿跟大家说一个经验哈，一般刚进门的时候不要买，到里面肯定越来越便宜，没准都能白拿。事实上越往里走，空气越是凉爽，绿荫如盖，那凉帽也没啥用了。



野三坡，来之前并不知道它野在何处。随车一路看来，山石裸露，浅矮灌木点缀其间，炎炎夏日却让人感受到冬春气象，皴裂山石夹绿叶其间。这要搁画家笔下，应该说是轮廓有皴法，谓之有笔，有皴法且有明晦，谓之有墨，实乃笔墨山水也！

对于风景的看法，在于看的人所在地域和心情的不同。北方人多见平原，对于山川

大河多有喜爱，而南方人多见山水，对于大漠草原常有莫名感叹，西部向往大海，东部则崇尚高原，这种区别在“刘三姐”身上表现特别明显。她来自内蒙，在家行三，看到这种山就颇多感慨，而司机是个北京人，就管这种山叫“绿叶儿山”。

在进入景区的时候看到一块碑石，“2012.07.21 抗洪救灾纪念碑”，这个日期还

看着这块石头了，才真正到了百里峡的入口。景区还是下过一番功夫的，一路过去大多都是水泥石子铺就的平路，与旁边的峭壁山石紧密结合，走路观景颇为舒适，不至磕绊。摄影小分队自然是连连出手啊。

在老虎嘴这个地方纠结了，到底是选择左边的阶梯，还是选择右边攀登而上？还是选择右边吧，why？因为 Turn Right，哈哈。

这么陡的路，只能抓住旁边的藤架才能上来，跟攀岩也差不了多少，就这居然还有个1、2岁的小朋友被抱上去了，真佩服他的家长了。建议大家来的时候一定不要穿凉鞋，为啥，这不有个小姑娘就下不去了，一脚一个打滑。整个山谷那叫一个热闹啊，大人喊小孩儿叫，堪比医院儿科诊室。

不过还得说游客们的素质相当高啊，自发的维持秩序，在这种狭窄的道路上分批上下，互帮互助。后来知道我们的爸爸去哪儿小分队就从这里返程了，根本就没上去。虽然上来了，也是时走时停，无奈拿着相机左右张望。

而后路过一线天，前后大概1、2公里都是这样路，据说当年拍摄曹操败走华容道



就是在这里取的景，也是有些道理，这种小路什么高手从此路过，也只能徒呼奈何。

这种一线天的景色在很多风景名胜中常见，所不同的是两侧岩壁上横生而出的叶子有些特色。后来查找，据说学名叫耳羽岩蕨，当地百姓叫它“蜈蚣草”或“羊齿兰”，就是那些长而带齿的叶片。参杂期间的这些叶片属于什么植物，难道是海棠？哪位专家给指点一下。不管怎样，先给它们来个特写。没想到拍出来后，倒有些像从水底看上去一样，类似皇冠和浮萍之类的水草，瞬间游客变成鱼。

就在放下相机的时候，看到前面的两位有些像母子俩，一时间想起来我和妈妈出门旅游时，也曾这样走过，心里莫名的感动。

大自然真是不吝惜啊，知道人走到这累了，还有这么个地方，这要是在成都，肯定要龙门阵摆起！

走过这段平路，就到了栈道，号称2600级，听着这个数字就渗人，我当时就想这次回去腿估计就要筛糠了。

上山有多累？就是每爬一段就要死一回，到后面的时候就只剩喘气了，就是这位小胖

的样子。不过后来我又活过来了，看这个人的挫样，嗯，虽然累但还有点儿精神头。据说这人有个很显眼的标志很容易记，看那眉毛像不像蜡笔小新？

当我们摄影小分队追登山第一梯队时，正好看到三位在啃、啃、啃，据说是为了补充能量，然后跑上去。嘿，扯吧，我是不太相信这种鬼话。但后来，没有后来了，当我又爬了一段转过一个小弯儿后，就再也看不到过她们，直至山顶。

既然看不到前面的队伍了，那我还是继续我的死活爬行，龟兔赛跑不定谁赢呢：）忽然前面出现了一段平路，真是柳暗花明，连树都不遮挡山景了，终于让我拍到了半山的风采。顺口问问旁边下山的人，“哥们前面还有多少？”“啊，前面啊，还有 34 段、56 段、78 段吧”。瞄了个咪的，画个圈圈诅咒你，你也太有魔性了吧，是不是组织派你来考验我的？

估计是受这魔哥的影响，这张半山照片在笔记本电脑上看到的时候，上下调整角度，能看到不同的山峦层次。难道是哪位大仙在施法？还请长老收了神通吧。



请原谅我没拍山顶，山顶跟大多数风景区一样，都是一小撮地方，人挤人，算了吧。眼看天色不好，之前的长老是没收神通，反而要施法了。

下山路上心情愉快啊，给咱小分队来张合影吧。左一陶哥，没他的帮助，带着我爬，估计我前半段就下山了。什么叫素质？看看陶哥那装备，人在负重登山，还有余力帮我，真心了得。

上山累，下山冷，这话一点儿不假。山风一吹，浑身哆嗦。而且风越来越大，这难道是要下雨？“今天是预报中雨”，刘三姐说。好吧，来场雨洗个澡也行。我赛，我只是想洗个澡冲冲汗，没曾想 10 来分钟，雨就下来了，而且越来越大，赶紧找地方避雨吧。还是这样的拐角，



两个小分队的人遇上了，5、6个人，一把伞一件外套，躲在一棵歪脖子树下。问题来了，这怎么着也罩不住啊，只能顾头不顾腩了。据说这个怨念让兄弟团队讨论了好久，也没找到一个最优算法，这是后话。

当时真是又冷又饿，“这躲树下不合适吧，会不会……”，旁边不知道谁个乌鸦嘴。“闭嘴”“不能说，会遭那啥的”。唉，怎一个惨字了得，阴森森，冷飕飕，时不时的闪电才能照亮四周。我这儿还没酝酿起恐怖片气氛呢，一道霹雳就在耳边响起，旁边刘三姐紧跟着一声尖叫，这气氛直奔顶点啊，拇指大的雹子就下来了，打在脑袋上还真疼。就在我们半山遭冰雹的时候，山下的夫妻明星队和爸爸去哪儿队也没闲着，他们遭遇了泥石流！

大雨过后，继续赶路。相比来时的一线天，这段路略有些变化，雨水也渐渐小了。不知是走到哪段了，居然还有小桥流水，涓涓流水汇成一处小潭，延木桥而过，感受木板的微微弹性，看着潭水稍稍漫过木板流向远方，旁边树叶上的点点闪亮好像花一般的跳跃着，



好一个桃花潭水的气派。

要说这木板路弄的真是不错，从上山到下山都有，尤其是下山，没有木板的缓冲，换着是石板，那膝盖估计是受不了。哎说到这，前面登顶的女子组合在哪儿呢，让我看到你们的双手。

走过这一段，哎哟真是累到崩溃啊，又在几处碰到了其他躲雨的小分队，天啊，这还有多远才能走完。关键时候，总是有英雄出场的。是哪个英雄找到了一个很隐蔽的侧面，隐藏在侧面的山壁上，坑爹的设计啊，就好像当年玩古墓丽影的某个关卡，居然要从火车旁边顺过去才能找到一个门过关。Whatever，终于胜利大逃亡，我们得以从这个侧面的通道中快速撤离了。

钻出甬道，豁然开朗，居然从这儿出来了，好像桃花源记一般，又或者张无忌出山？不管了，先感受一下壮阔的山景。如果是个晴天的话，左边就要看到彩虹了，原谅我这拍摄的水平，无法让各位感受到斜射过来的阳光，那感觉基本就跟魔戒某些场景一样了。



江山如画，怎能没有音乐？旁边蹦极的大喇叭很应景，MJ 的 JUST BEAT IT。

这么好的风景，来张合影吧，这里面得有三个小分队的人吧。话说还有一部分没有找到这个过关秘籍的兄弟们，一直走到了终点，让我们向他们致敬，辛苦了。

当我们回到酒店的时候，才知道我们住的房间正对面就是出来的侧门，看到下面山中间那个白色房子了吗？就在那里。

回顾这大半天的路程，我用一张剽来的图说明一下。海棠峪、十

悬峡、蝎子沟，全长 105 华里，故曰“百里峡”，咱们这次就是按照逆时针的方向转了前面的两条峡谷。

就是这场雨稀稀拉拉搞个不停，第二天原定的漂流计划取消了，但无意中却让我们碰上了一道美味的“野食”。老板真会做生意啊，我们这边馒头、稀饭正吃着，旁边伸过来一个小碟子，“来来，尝尝咱们的土特产蘑菇酱”，老板热情的招呼。

你还别说，吃起来真不错，真是舌尖上的鲜美啊。啊哟，爸爸们和孩子们不够吃啊，“老板再来点儿”，“啊，再来啊，拿钱”。我一看这架势，买点儿就买点儿吧，谁让这东西好吃呢。“来来，要辣的还是不辣的？”我是二老板，“吃，剩下的我带走”，哈哈。这边吃着，旁边得要配点音乐，不然不足以感受美食与山色。ok，下面是画外音，请配合适的音效，起！

清晨起来，在三星级酒店的饭桌上，蘑菇酱就着馒头、棒子面粥，热热的吃下去，再深吸一口习习山风，腋下微汗，真是浑身爽快。

回到家里，在家里的饭桌上，糖心煎荷包蛋与培根搭配，再与蘑菇酱碎粒相遇，混合的鲜味一起在味蕾上绽放，这个味道已近极致，这个极致的鲜美再让白粥来融合，正和古法调和之妙，鲜味随着调和的过程，慢慢淡去，更显回味悠长！

在这个周末，我们在野野的爬着山，而在其他的地方，有人在大阪的饭店吃着饭，有人在台州的山涧旁嬉戏，有人在西山夜间徒步，有人和亲朋好友聚餐，有人在温泉小酌，有人在享受海边的晚霞，有人在西溪湿地骑行，所有的这一切，就是让大家放下手机，远离无用的信息和喧嚣，换一种方式去生活！

小吴在美国

文/吴玉钰（绿盟科技 美国子公司）



我是 2009 年 6 月 15 日进入绿盟科技总部的，当时在每月员工大会上介绍自己：“我是 615 进公司的，就是‘绿盟、要了、我’。”一年后因为跟随夫君工作调动，离开中国到了美国，常驻加利福尼亚州硅谷地区。2015 年 5 月，我又有幸回到了绿盟，在美国子公司任职。如果老同事们在我出差时遇到我，是不是觉得我被每年平均 300 天的阳光晒黑了呢？

据说来美 5 年是个坎儿，从此能听懂笑话、能用英语吵架，仔细一想还真是。5 年来，我的中文在美国人里无疑是很好的；英文则凑合，熟练运用主谓宾简单句，也仔细研究和模仿当地谈话、电邮等的习惯用语和句式，一般出不了大差错。如果问我对自己口语有什么遗憾的，我会说没有时间看美剧，否则一定不是“凑合”了。可惜如果有时间，我宁愿看《琅琊榜》补习汉语，才不会落后于小伙伴们啊。

作为一个财务工作人员，先写写初到美国时有关“钱”的故事吧。

从小，我一直被灌输的观念就是：现金为王。去到一个新的地方，记得先备足了现金，否则没有当地的银行账户，提款就很麻烦了。于是多年以来，不管是从家乡到广州，从广州到北京，还是从北京到美国，我都保持这种随身携带现金的保守观念。离开中国前，我每天奔跑于各个银行，把我散落各行的零碎存款提取出来。最后换成了 100 元的美钞，满怀信心飞跃重洋去了。

但到达的第一天我的金钱观念就被粉碎了……

落地后第一件事是去找落脚处，因为朋友反复叮嘱：一个固定地址是非常重要的，美国人老是用平信方式发重要信件。朋友所住的小区非常不错，我就跑去租赁处问是否有空房。正巧有空房，我去看了房子，很满意。又按照一直以来的观念，跟租赁处的员工说，这房子，俺要了，俺现在下定金，待会就搬进来吧。对方却说，不行哦，我们有规定不能收现金的，你得去开支票 cashier's check 或开 money order 给我们作为押金，而且必须起码 3 天后才可以签约搬进来。（插播一句：2009 年年底，这个“非常不错”小区 2 居室月租 \$1950；2011 年底，涨到 \$2700；到了现在，1 居室也要 \$2800。生活不易，且行且珍惜。）

啥？俺、俺有现金啊，你看！我急忙从书包里掏一叠绿油油的钱，对方连连摆手拒绝了。做了几年中国的银行审计，我还是第一次听说 money order。听那人解释了老半天，money order 大约是由邮局开具的一种支票或者汇票，于是我就先缓住她，说这房子我们是肯定要了，你必须得给俺们留着啊，我也知道最近这小区房源多紧俏，



我明天一早就去邮局开票。老美实诚地应允了。

回头想想，应该先让朋友提前几天帮我们开好票租下房子，然后我们一到埠就可以签合约入住了。

次日一早，果断杀向最近的一间邮局，说俺们要开 money order，然后掏出一叠 100 美钞交给柜员。柜员眼睛都直了，连称：“巨款啊巨款！”后来我们才知道，老美巨少使用 100 元这么大额钞票，不会随身携带一叠钱的。交易尾声时，我们看到旁边一名华裔柜员给我们做了个手势，我们心中一动，随她溜到门外。她急急忙忙地用台式普通话告诉我们，在美国如果超过 3 千的现款交易，邮局就会认为有洗钱嫌疑，会上报政府（FBI？），然后政府会追踪我们的，我们可以去另一间邮局分散金额，就不会被追踪交易了。可惜我们已经把票子搞定了。果然，当天下午，朋友就接到了电话（在邮局的登

记表上留下了她的电话)，立马要去邮局解释一通。这些金钱问题都是我们在来美前未曾想到的。

住了约半个月后，申请拿到社会保障号 SSN，就可以去银行开个账户了。朋友说，有个业内良心银行叫 Chase（摩根大通），经常发 coupon，拿 coupon 开户有钱拿。但是，美国国税局 IRS 是不会放过你的。

以前做审计时，经常要做银行开户的穿行性测试，开户总是第一个先做的测试。中国的银行开户是持有效证件到柜台，填写申请开户表格，银行复印了证件后，由柜台经理批准后可当场开卡了。随卡附有一张密码纸，我一般就跑到银行外的 ATM 机修改密码搞定。但去 Chase 开卡，又一次颠覆了我对银行的概念。

到了古色古香的 Chase 银行楼（如果地震频发区域的一层楼也是“楼”的话），银行分为柜台区和个人银行区。其实中国也有这样区分的，但明显 Chase 的是个人银行区域更为广阔，柜台是办理现金业务的，比如存取款以及开具现金支票等。向银行人员说明要开户后，他会把开户人领到个人银行区，

交给其中一位 personal banker，他 / 她会让开户人当场在其电脑上设置个人网上银行，键入邮箱和登录密码，再立即授权开通网银（无需 Ukey）。然后开户人需起码存 1、2 块钱进账户里，现金可直接交给 banker，他 / 她拿到柜台替我们存。

我觉得美国的银行看起来风险控制不如中国银行稳妥，也许是因为这里的文化就是基于信任。banker 会交给开户人一叠资料备存，其中最重要的是打印出一张纸，上面是户名、帐号、routing number，在与一些定期缴费的公司签协议时很有用，可按月自动划款去缴费，而且公司也可打工资到该帐号上。随后，banker 会从柜台处取来一本临时支票簿，上面有印好的帐号和银行行号，可供开户人短期内使用，但很多地方不接受临时支票。正式的支票是把户名及其地址都

打印在支票的左上方的。

老美在支票这么严肃的票据上有很多花样呢。Chase 给我们的临时支票簿，每一页都有可爱的图案，我使用的第一张是维尼熊的图样的，汗，当时还怕对方不接受这么花哨的支票呢。

很多地方都可以购买你喜欢的图案的支票，“Friends”里 Ross 这个热爱恐龙的古生物学家，不就是拿着恐龙图案的支票本么？还被他的朋友们嘲笑来着。

支票非常常见，远不如国内都是网上支付方便。但是，随着 iPhone 以及 Android 等智能手机的风行，各种银行 APP 应运而生。

我装了一个 Chase 的 APP 在手机里，可进行网银支付及转账。当收到支票时，按照 APP 提示，把支票正反面都拍摄下来，即可入帐，倒也方便。

5 年了，一开始所有东西都乘以 6，感觉不敢下手；现在回国时所有东西除以 6，怎么还是有无法下手的感觉呢（特别是裙子！）？祖国强盛发展，祖国人民豪气干云，小吴深感自豪。各位如果到访美国，欢迎联系小吴免费地陪。



初为人母

文/李娟（绿盟科技 北京总部）

2015年3月31日，女儿出生，经历了269天的等待、准备与莫名的兴奋、激动、担心后，依旧是在一片出乎意料的手忙脚乱中迎接了她的到来。当产房里迷糊的自己听到她那响亮的哭声时，才慌乱的意识，已为人母。

还记得第一次看到那张红扑扑的小脸时，好似有种柔弱的力量击中心中最柔软的地方，不疼不痒，却真实的感受到那种碰撞带来的心的跳动。看着她紧闭的双眼，却好似依旧沉寂在梦里，陌生却又似曾相识的眉宇之间偶尔透露出对新环境的胆怯。

虽然已和她相处38周又3天，但是眼前的小家伙却让自己不由自主的恍惚，昨天还在肚子里撅屁股、蹬腿，把自己踹的喘不过气，今天就已经躺在自己的边上，用哭闹向我表达着最原始的诉求，也许真的可以用“恍如隔世”来形容。

在医院病床上躺了没几天，还没有脱离疼痛的困扰以及培养出初为人母的“柔情”时，医生已经将刚能下床挪动脚步的我“赶出”医院。在这里，熙熙攘攘的人群中最不缺的就是挺着肚子和肚子刚“瘪”下去正在抱着娃的女人，没有谁会特别的诧异你刚刚做了一件多么伟大而又值得骄傲一辈子的事情。况且有限的医疗资源与人类旺盛的繁衍需求之间的矛盾，不得不让你有种做了一件惊天动地的大事，却没有获得足够“重视”的失落。当然还有那么一丝没有被幸福感冲淡的对产后疼痛的埋怨。

有了孩子的生活是单调的，但是点点滴滴中却又不缺乏让你捧腹大笑或是不禁莞尔的瞬间。面对那个只会用哭声和你沟通的小家伙，你总会在不经意间扬起嘴角，尽管可能上一秒你觉得自己已累的



眼皮都懒得动一下、烦躁的想狠狠的踹老公两脚。

“单调”的日子，思维转动的很慢，但时间却过得仓促，总是在她的哭哭闹闹、睡睡醒醒中飞快轮转，不轻易间总会有一种不惑之年才有的感叹。看着她一天天成长，总想着能够记录下她的每个瞬间，但她总会在你不轻易间让你发现，她已经睁开漂亮的双眼，她已经会在梦里微笑，她已经会发出“啊啊”除了哭声以外的声音，她已经会吃手、会翻身……

以前一直感慨现代科技的强大，广阔能够看到地球的每个角落、微小到能够看到细胞的内核、深邃到可以看到宇宙的边缘，但是再发达的科技依旧记录不全她那不断变化着的点点滴滴。那个和你慢慢熟悉，却又不断变化的小人儿，总会在你还没有打开镜头时，已经把最美好的、最值得你用一辈子去记录的美好瞬间一带而过。让你总会情不自禁的注视着她，那张安静的小脸上，每一刻都有最美好的风景。打开镜头，最快的连拍依旧不足以让你满足，这样的



事情每天都在发生，也都在延续。

有了她以后，发现自己成了“超人”，一下子有了很多的特异功能。能够从那“咿呀”的哭声中听出宝宝是饿了还是尿了，或是只是简单的想要别人抱抱她了；能对老公雷鸣般的呼噜声“充耳不闻”，却能对她睡梦中的“哼唧”声“如雷贯耳”；能够轻易的抛掉生活的不快，上一秒还是愁云满面，下一秒已经是笑靥如花的给她哼着跑调的歌谣。

有了她以后，发现自己也成了“俗人”，不再去关注“小资”该有的“情调”，不再去在意“白领”的装饰。各种购物网站的订单里，全是她的东西，玩具、衣服、奶嘴当然还有尿不湿……

开始关注各种与孩子有关的事物，开始对着课本学习如何给孩子按摩、洗澡、穿衣服、煮奶瓶。开始对每个眼前跑过的小孩行注目礼，想象着将来自家闺女的样子，总会得出一个“自以为是”结论——将来我家闺女应该比这个好看。

家里的话题不再有左邻右舍间的蜚短流长与鸡毛蒜皮，有的只是孩子如何笑了，如何不开心了，如何闹人了，如何在要睡觉的时候体现出了找妈妈的本能。忽然间自己的生活，好似回到了另外一个陌生却又合理的世界。

一切的视角与目的、一切的烦恼与愁怨、一切的理想与躁动、一切的安乐与平静均有了不同的释义。开始忘记了那些曾经胜过黛玉的忧思，开始淡然那些可以浸染出一整个深秋的哀愁，不再莫名的觉得伤感，不再脆弱的总想要放弃。有的只是那种对于生活馈赠的感激与且行且珍惜的坚定。

有时会想，也许每个女子都会在合适的年纪，遇到合适的人，做合适的自己，与他一起向着合适的方向努力，没有惊心动魄、没有可歌可泣，延续着父母们走过的最最普通的路，过着普通却又不庸俗、平凡却又不乏味的生活。

以前一直以为，自己的人生应该是跌宕起伏的变幻，不该是朝九晚五的规律。然而，当生活继续，才发现，读书、毕业、工作、恋爱、嫁人、生子……是一条最普通不过的路，也是一条最合适自己的路，曾经想要跳出这样流水式的轮转，却在生活的延续下顺理成章。

当这一切成为常态，却发现，原来，这条顺理成章的路没有当初想象的那么淡然无味，没有想象的那么波澜不惊。

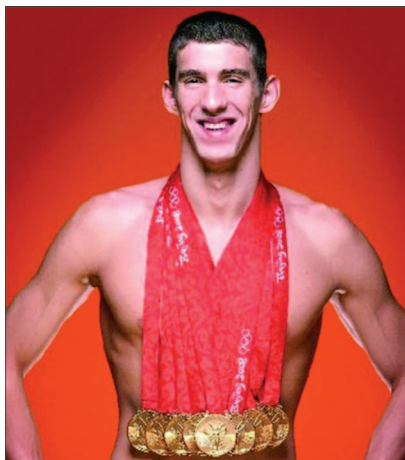
初为人母后依旧可以为事业拼搏，依旧可以为理想奋斗，如果说到改变，也许只是多了一些最原始的情感与动力，多了一份愿意为之付出的牵挂与爱，如此而已。

我的偶像“菲鱼”

文/杨瑞奇(绿盟科技 北京总部)

如果大家关注世界各大体育赛事的话,一定知道两年一度的游泳世界锦标赛,2015年7月在俄罗斯喀山正式打响。作为一名资深泳迷,我对国内外很多游泳选手也有不少的了解。此次比赛,我们看到了有着“国民男友”和“小鲜肉”称号的宁泽涛以及拥有惊人身高和水感、耐力的大白杨“孙杨”的精彩表现,他们都为咱们中国取得了骄人的战果,真正让世界见识了中国泳坛的崛起。前些日子,有幸在水立方观看了今年的“游泳世界杯”北京站比赛,体验了各个世界级名将是如何在泳池拼搏的。但是2015年却有一位我最关注的传奇人物并未出现,心里未免有一点失落,他到底是谁呢?

还记得2008年北京奥运会结束后脖子上挂着8枚金牌留着短发咧着嘴笑的那张照片吗?没错,他就是迈克尔·菲尔普斯(Michael Phelps)。在泳坛上,有太多的冠军,但菲尔普斯却是泳坛史上唯一一位最全能、最具天赋的游泳好手!他身高193cm,却有着2.075cm的惊人臂展!他擅长蝶泳、自由泳、仰泳,并在各大赛事的中短距离蝶泳、自由泳、混合泳项目都有折桂。我认为,



在国际泳坛上,能够和“菲鱼”相提并论的全能型游泳运动员就数罗切特了。

菲鱼从7岁就开始学习游泳,不幸的是,在他9岁的时候,被医生检查出患有注意缺陷障碍伴多动症,这种病使人无法在一件事情或者活动上集中很久的注意力。这可急坏了“小菲鱼”的家庭,一直在寻找能够痊愈的方案。那时候不得不提菲鱼的教练鲍勃·鲍曼,菲鱼的病愈和之后的成功有很大一部分归功于教练鲍勃。鲍勃及其严格的训练方式使小菲鱼能够做到心无旁骛,专注于游泳。一次,鲍勃给孩子们做了体能测试:先游400米自由泳,再连续做4个100米蛙

泳冲刺,接着游1个400米混合泳,最后再连续做4个100米自由泳冲刺。每个孩子都必须连续做3组这样的测试,鲍勃惊讶地发现,菲尔普斯做最后一组时的冲刺速度居然比第一组还要快。

后来,鲍勃找到菲尔普斯夫妇,告诉他们计划让迈克尔·菲尔普斯专攻游泳。在菲鱼母亲的说服下,小菲鱼终于决定忍痛放弃了其他体育爱好,专攻游泳。有一句话说的好:天才在于积累,聪明在于勤奋。尽管“小菲鱼”天赋异禀,但还是要靠后天的枯燥的训练。菲鱼从11岁就开始大运动量训练,每周练7天,每天至少游5个小时。为了让他专心训练,鲍勃有意不让他接触社会,禁止让他参加任何派对或者商业活动。

几年下来,菲鱼的心肺功能有了明显改善。他的肺活量达到了15000毫升,这让他比赛时可以减少换气的次数,增加在水中游动的距离。如此严格的训练让这名神奇小子在16岁就打破了200米蝶泳的世界纪录!在北京奥运会上,菲鱼更是成就了八金神话!

说完了菲鱼泳池的传奇战绩,再来扒一

扒菲尔普斯成年后的个人生活吧，不得不说是各种令人艳羡啊。Party、泡吧、旅游、拼酒、打牌、拍广告，还练高尔夫。去年九月，菲鱼因为酒驾遭到美国游泳协会 6 个月的禁赛处罚，并被禁止参加在俄罗斯喀山进行的世锦赛。这就是为什么这次世锦赛，没有看到菲鱼的身影。（菲鱼为什么那么不守规矩，原来天才都是比较放荡不羁的，嘿嘿 ^_^）。

但是，菲鱼并没有因为这些都丧失斗志，同样在今年的全美锦标赛发挥出了自己应有的水平。他报名的四个项目中有三个项目的成绩都超过了今年喀山游泳世锦赛冠军的成绩。这位已经到了而立之年的运动员，早已经过了运动员的黄金年龄，都能取得这样的战果，不得不说又创造了一次泳坛史诗！

受到了 2008 年菲鱼震惊泳坛的影响，我从高中也开始正式训练游泳，想起以前小学的时候只学会了蛙泳就没学了，不能就这样半途而废了。训练一定是枯燥而艰苦的，还记得高中刚开始学仰泳的时候鼻子和嘴都不知道呛了多少口有着浓郁漂白粉味道的水，滋味很不好受（这就是为什么自己至今都不怎么喜欢仰泳）。每次训练无论我们有多累，教练也一直在不

停地鞭策着我们，让我们在压力中不断优化自己的泳姿，提升自己的泳速。

由于那时候的自己实在太瘦，也就 100 斤出头吧，在学蝶泳的时候还遭遇到了不小的瓶颈，蝶泳需要有很强大的背部力量和腹部力量，于是那时候在课余时间还为自己增加了很多陆地训练，诸如上坡蛙跳、正手宽握引体向上、单杠仰卧起坐等等。功夫不负有心人，最后不仅能游标准的蝶泳，自己的主项蛙泳成绩也有了很明显的提升。

说来也巧，正好在我高二的时候四川省举办了中学生游泳锦标赛，去报了名，一看参赛名单，高手云集啊，光是和我一起在省游泳馆训练的大神就有很多。虽然最后我的成绩也并不算很理想，（我至今都还记得我那条泳道的出发跳板严重有问题，搞的我的最终成绩比平时训练的成绩慢了近 2 秒！）不过通过这次比赛认识了很多大神，见识到了大赛风范，也是一次可贵的经历。菲尔普斯永远是我心目中的偶像，游泳也注定是我一生中最喜爱的爱好之一。在工作中也一样，需要有一个你自己内心希望成为的那个人，就能把工作做的更好。（图片来源于网络）





我的秘密花园

文/王欢（绿盟科技 北京总部）



涂色再不是小朋友的专利，一本大火的画册让多少人又重新拿起了画笔，温习小时候的创作梦~ 该书通过繁复的线条描绘花丛和植物，在其中还藏着小鸟、小松鼠等动物，只要拿起彩色铅笔涂啊涂，就能让原本的黑白线条重现斑斓了。不得不说，这种解压方式和成就感同样浓浓。



QQ糖布丁

文/王岩（绿盟科技 北京总部）



吃腻了外面的食物，有的时候做个布丁给自己，也算是一种奖励。食材：QQ 糖一包（70g）、纯奶一包（227ml）。
步骤：step1，QQ 糖打开，放到碗里，每个碗里 15 颗 QQ 糖；Step2，热水烧开，倒入装有 QQ 糖的碗里，用勺子搅拌至 QQ 糖化成糖水；Step3，等待 10 分钟，碗里的糖水冷却，低于或接近牛奶的温度即可；Step4，把牛奶打开，慢慢倒入碗中，用勺子轻轻搅拌（避免起泡），让糖水与牛奶充分融合；Step5，把盛有融合后的牛奶糖水的碗，用保鲜膜盖住，放到冰箱 2~3 小时后取出即可。

Xbox的乐趣

文/周达洋（绿盟科技 北京总部）



可以说，Kinect 给予了游戏机第二生命。大家在游戏的同时，还可以“动起来”，游戏强度也做到老少皆宜。前些日子，鄙人在天猫二手买了一些还不错的散件，全部主机+手柄+Kinect 大约 1500 元。通过一番安装发现，游戏的种类也不单调于切水果、跳舞等初级应用，《星球大战》等一些 ARPG 剧情的模式也成功植入。看，这个小孩在我家，正在玩《穿靴子的猫》，比划着一些招式，同时与多位对手施展“六脉神剑”享受着呢；另如，知道咱身形的朋友们，没见过鄙人腾挪挪移时的“凌波微步”吧？真是其乐无穷！

蒸菜

文/张帆（绿盟科技 北京总部）



昔日家贫，母亲常于田地寻野菜，或蒸或煮，实感鲜美。今学母蒸菜侍奉老小，于前夜择洗干净，静置沥干，次日清晨拌上面粉，经数次搓拌，均匀着粉，待水开，置于屉上锅蒸熟。约一刻钟，菜味蔓延，关火取屉，淋之香油等酌料，即可享用，入口绵软清新，温润香甜。一次食不完，下次可翻炒加热，亦感美味。虽简易，于食却不偏颇，老少皆益。菜品中适于蒸者良多，诸如豆角、马齿苋、茼蒿、南瓜头、红薯叶、胡萝卜、槐花等。

创新者的基因

——虽不是乔布斯，你也可以创新

文/谢昱（绿盟科技 北京总部）

创新是企业的生命之源，正如 salesforce.com 公司创始人所说的那样：公司就像鲨鱼一样，一旦一动不动，就是死路一条。今天，创新的号角在 IT 界长鸣，每家公司的管理层，甚至每个员工都有了创新的紧迫感。然而，公司如何才能更具有创新力？团队如何激发内部创新？个人如何具备创新的能力……这些问题越来越受到关注。

很多人试图回答关于创新的问题。浅层访谈的文章，不能满足我们的需要；企业家的片语感言，不能为我们提供系统化的行为指导。终于，《创新者的基因》作者团队，用严谨的研究方法，耗用长达 8 年的时间，调研了美国包括亚马逊在内的多家革命性产品创新企业，总结出具有说服力的成果，并提炼了值得学习的五种“发现”技能。

让组织和每个人都越来越具有创造力——或许读完《创新者的基因》，你也会感受到本书带来的启发和价值。

本书一共分为三个部分：

第一部分，一至六章，重点解释创新者的基因，以及创新者的思考习惯和技能，落实“非同凡想”的口号；第二部分，第七到第十章，展示如何在组织和团队中操作这些技能，创新的 3P 框架（People, Proces, Philosophy）；第三部分，附录 C，可以帮助我们培养自己、团队甚至后辈的创新力。

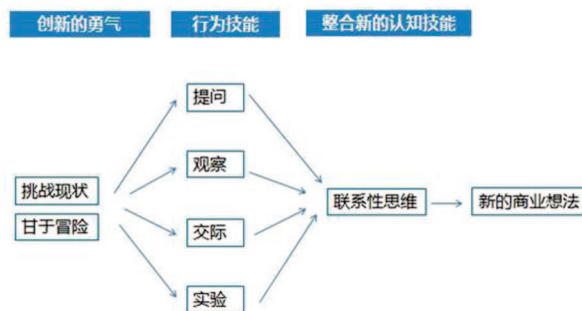
我最感兴趣的是如何培养个人创新力，即如何从一个普通人，成为带有“乔布斯”思维的创新型员工。为此，我甄选了三个关于提升个人创新力的内容，分享给大家。

分享一：创新者的基因

创新者是天生的吗？很多人都认为：就是这样。有些人似乎不需

要花费太大的努力，就能够研发新产品和服务。但《创新者的基因》告诉我们，只要有意识地培养创新者的五种技能，每个人都能激活体内的创新基因。

这五种技能是如何得来的呢？研究团队通过研究美国最受投资者青睐的创新型公司，发现高度创新的公司领导者有五项行为明显高于一般企业领导人，由此，他们建立了创新者的基因模型：



先简单介绍一下创新者的基因模型。

提问

创新者都是绝佳的提问者，他们提出问题总在挑战现状。

苹果二代系列电脑是苹果公司的开拓制作，其关键创新之一，就是乔布斯的一个决定：这款计算机必须没有噪声。这是一个非常激进的想法，当时所有人都认为计算机必须安装风扇，以防止过热。乔布斯最终找到了罗德·霍尔特（Rod Holt），此人发明了开关电源系统，革新了供电方式，从而实现了乔布斯的要求。

如果乔布斯从来没有问过：“为什么计算机一定要装风扇？”也

没问过：“我们怎么做才能使计算机不装风扇也不过热？”那么苹果就不会有日后的盛景。研究者发现，创新者的提问和回答比例（Q/A）一直保持在较高的水平。

观察

创新者同时是勤奋的观察者。他们仔细的观察身边的世界，包括客户、产品、服务、技术和公司。

乔布斯在施乐的帕洛阿尔托研究中心的观察之旅孕育了他的新见解，从而催生了 Mac 电脑的创新操作系统和鼠标。

高质量观察，往往伴随“灵感抄袭”或思维的“灵光闪耀”。

交际

创新者交际广泛，他们不仅为了社交目的或寻求资源而交际，并且积极地通过和观点迥异的人交谈，寻找新想法。

实验

创新者总是在尝试新体验，试行新的想法。

研究团队发现，大多数创新者都会进行以下三种实验中的一种：第一种是探索新体验，如乔布斯去印度修行，去里德学院上书法课；第二种是拆解，如迈克尔·戴尔拆解计算机；第三种是通过试点和产品原型来检验自己的想法，这样的例子不胜枚举。

联系

前四项是行为技能，唯有联系是认知技能，在创新中非常关键。

Salesforce.com 的创始人，在度假中不断思考亚马逊和易趣的模式，忽然联想到软件程序的载入和安装办法可以借鉴互联网模式，由此形成了软件经营的突破性想法。后来他创立了 salesforce.com

公司。

以上五项发现技能因人而异，研究团队摘录了几项数据呈现这个事实：

创新型 CEO	创新基因
易趣的皮埃尔·奥米迪亚	提问（高于 90% 的人）和观察（高于 87% 的人）
直觉公司的斯科特·库克	观察（高于 88% 的人）和提问（高于 83% 的人）
戴尔公司的迈克尔·戴尔	实验（高于 90% 的人）和交际（高于 98% 的人）
RIM 公司的迈克尔·拉扎里迪斯	提问（高于 96% 的人）和交际（高于 98% 的人）

根据上述数据，你会发现其实没有人是五项全能。人们有着不同的发现技能，因此形成了不同的创新模式。

谈完创新者基因模型，读者心中或许存疑：这对我有什么用呢？一方面，你可以比对这个模型，检视自己的“创新技能”现状（后附自我评估问卷一套）；另一方面，你可以根据这个模型，训练自己的创新发现力。

分享二：如何训练“发现”技能

如果“变得更有创新力”是你的愿望，那么我即将分享的这个部分或许对你更有价值。《创新者的基因》一书提供了详细的、可操作的办法，来培养人们的“五项”发现力。

创新往往从提问开始，下面我们就以训练“提问”技能为例，来呈现本书是如何指导训练“发现力”的。本书提示，提问对创新者来说，不是一种时髦的智力练习，而是一种生活方式。好的问题的价值甚至超过回答。那么，什么问题是好问题呢？

好问题有两类：	
好问题的类型	例子
1、带来丰富见解的问题	宝洁公司的高管雷富礼在开会时，总是能提出这类问题。他不会问：“我们要怎样帮助客户更加方便地清理厕所和地板？”而会问：“我们怎样才能让顾客周六早上能够休息？”后一种问题远比前一种问题更能形成丰富的见解。
2、破坏性问题（创新者总是在质疑）	乔布斯在组织研发苹果手机之前，就曾反复提出：手机为什么非得是现在的样子？
研究团队发现，创新者的提问十分频繁，并且发问有模式可循。这个模式包括：	
技巧一：澄清现状，提出“是什么”的问题。	
他们用这样的问题澄清细节和本质。例如，加拿大安捷泰医疗公司的产品发明者威廉博士，首创药物涂层手术支架，在支架上涂上一层药物，预防血栓发生。	
他之所以这么做，是因为他没有像其他厂家那样问：“如何才能做出更好的支架？”而是问了一个更有建设性的问题：“人体对支架会有什么反应？为什么手术会失败？”这样才能引导出更具有开创性的成果。	
技巧二：提出“原因是什么”的问题。	
有一次，一位游戏发明人向柯林斯及其团队推荐了一款自己发明的游戏。柯林斯听了之后，觉得产品设计并不理想，他没有直接批评，而是问道：“你发明这个游戏的原因是什么？”这位游戏发明人很快回答了一系列关于人物、情况、时间、地点和方式的问题。原来他是三个孩子的父亲，下班后想陪孩子玩一会，但没有太多时间。他想找到一款 15 分钟的小游戏，以在有限的时间内与孩子们共享美好时光。	
柯林斯只是问了一个“原因是什么”的问题，却引出了一系列有关人物、情况、时间、地点和方式的问题，最后形成了“12 分钟游戏”的构想，投产之后大受市场欢迎。	
这样的问题很简单，但引出的信息很重要。	
技巧三：提出“为什么不……”，“如果……，会……”的问题。	
这类问题催生的成功案例，例如宝丽来的小女儿问：“如果照片立刻就能打印出来，会怎样？”结果催生了立拍得；“为什么我们不为乘客提供达到机场的免费巴士？”——这个问题帮助阿苏尔成长为巴西发展最快的航空公司。	
这类提问可以衍生出许多问题，激发出人意料的想法，例如如果现有顾客的可支配收入缩水 50%，我们要如何调整产品或服务？如果互联网大举入侵本行业，我们应该如何改变做生意的方式？	
提出问题，并为解决方案设置上限和下限，还可以迫使思维跳出常规，激发新联系。苹果在开发 ipod 时，提出“如果我们做 MP3 播放器，小得可以放入上衣的口袋，但却能够装 500~1000 首歌，会怎样？”苹果的用户体验店也十分成功，“如果我们开一些常规大小的店铺，专卖非常少量的苹果产品，会怎样？”	
另一种方式是不设限制。例如，乔布斯重返苹果公司，在会议上经常这样问：“如果钱不成问题的话，你会做什么？”这样的问题激发新产品和新服务创造。它意味着苹果公司在追求卓越的时候，不理睬各种限制，包括现有顾客的喜好，甚至是满足顾客愿望所需	

的成本。

关于培养发问技巧，本书还推荐了以下办法：

1、参与问题风暴。在问题风暴中，讨论者不尝试提出解决方案，他们先专注于提出问题（50 个左右），结果很令人惊喜。仅仅通过提问，就能更深入揭示挑战的基本方面，打开视野，对问题有新的了解。

2、培养问题思维，转陈述句为问题句。这么做不仅使人们对问题陈述更为精确，还可以使个人对问题更有责任心，在未来积极寻找答案。

3、追踪自己的提问回答比。定期总结，最近我提了哪些问题？回答的比例是多少？哪些问题并不明显？有哪些问题我还没找出来？

4、用一个本子记录问题，可以参照以下格式。

在本子上记录的时候，可花点时间思考下面的问题：

创新技能	描述领域		破坏领域	
	情况如何？是谁？是什么？什么地点？什么方式？	原因是什么？	为什么？为什么不……？	如果……会怎样？如何可以做到……？
观察				
交际				
实验				

- 你的提问模式是怎样的？你关注的都是什么类型的问题？
- 哪些问题能够形成出人意料的见解？揭示现状的成因？
- 哪些问题能够引出根本性的假设，从而挑战现状？

• 哪些问题能够激发强烈的情感反应（这样的问题往往以为挑战了现状）？

• 哪些问题能够最好地引导破坏性的范围？

关于五种创新技能中的每一种，本书都推荐了实践方法，如你感兴趣则可逐一尝试，不断构建自己的创新“发现力”。

分享三：培养“发现”技能的步骤

《创新者的基因》提供了“五项”发现技能的训练方法。如果你愿意尝试，还可以采纳本书推荐的几个步骤：（1）回顾工作，看看自己花在“发现”上的工作时间是否足够；（2）系统性评价自己的发现技能；（3）确定一个重要的、感兴趣的创新挑战；（4）不遗余力地练习自己的发现技能；（5）找个教练支持自己持续不断地努力，以提高水平。相关操作指导非常详细，此处不再详叙。

关于《创新者的基因》一书，本文分享主要内容是关于如何培养个人创新力。而此书的亮点远不止于此：公司如何更具有创新力、创新型 CEO 和其他三类 CEO 领导的企业表现有何不同、在公司发展的不同阶段人员配置和企业创新表现的关系、如何把个人创新力统合为组织创新力……如果你想深入研究组织管理层面的创新问题，那么本书能为你提供更加丰富的信息和研究成果。从理论到实践，《创新者的基因》为我们通往更加新奇的世界铺设了阶梯。你是否有兴趣沿着这道阶梯，去开启“非同凡想”的探奇之旅？

附录：《发现技能和执行技能小测验：你的技能是如何组合的？》

以下的自我评测能大致展示你的发现——执行技能组合。

问题	评分
1. 我的想法或看问题的角度和他人背道而驰。	
2. 工作中，我总是小心翼翼，避免犯哪怕一个错误。	
3. 我总是会提出一些挑战现状的问题。	
4. 工作中，我极为有条理。	
5. 直接观察人们和产品或服务互动时，我经常会有新的想法。	
6. 完成工作任务时，我必须保证每件事都“做对”了。	
7. 我常常通过借鉴别的行业、领域或学科的解决办法或想法，找出问题的解决办法。	
8. 在没有深思熟虑、考虑周全之前，我绝对不会贸然展开新项目或事业。	
9. 我经常实验创造做事的新方法。	
10. 无论有阻碍，我总是会有始有终地完成任务。	
11. 我经常和各界人士谈话（如来自不同业务板块、组织、行业、地区的人士），以期找到并完善新想法。	
12. 我很善于将一项目或计划精分为许多小任务来完成。	
13. 我会参加一些会议（包括我的专业领域会和其他领域会议），以结识新人，了解他们所面临的问题。	
14. 我十分密切地关注工作细节，以保证不忽视任何环节。	
15. 通过阅读书籍、文章和杂志、博客等，我积极努力地保持与时俱进。	
16. 我要求自己和其他人对结果负责。	
17. 我经常问“假如某事如何，会如何”这样的假设性问题，以激发对新的可能性和领域的探索。	
18. 我长久以来都会信守所有承诺，做事有始有终。	
19. 我经常观察顾客、供应商和其他机构的行为，以获得新想法。	
20. 我一直都会制定详细的计划以完成工作。	

1= 十分反对；2= 有点反对；3= 既不同意也不反对；4= 有点同意；5= 十分同意。

测测自己的得分

首先，请汇总奇数题号的得分（发现技能）：

得分	发现技能得分
>=45 分	很高
40~45	较高
35~40	中等偏高
29~34	中等偏低
<=28 分	较低

再汇总偶数项得分（执行技能）：

得分	执行技能得分
>=45 分	很高
40~45	较高
35~40	中等偏高
29~34	中等偏低
<=28 分	较低

DIY密苏里号

文/张晨曦（绿盟科技 北京总部）



2015 年是世界反法西斯战争胜利 70 周年暨中国人民抗日战争胜利 70 周年，为了纪念这场伟大的胜利，我亲手制作了一艘 1:700 的美国密苏里号战列舰模型。

1945 年 9 月 2 日，标志着二战结束的日本无条件投降的签字仪式，正是在停泊于东京湾内的密苏里号主甲板上举行，这艘战舰也因此闻名于世。

本次制作我采用的是田宫 31613 板件 + 鹰翔 FH780001 改造配件 + 猎人木甲板，其中最小的零件比米粒还要小，制作周期历时一个月。看到全部完成后的作品，那种成就感真是难以用语言形容。

绿盟科技智慧安全 2.0 战略正式发布

日前，绿盟科技在北京召开了“2015 绿盟科技智慧安全 2.0 战略发布会”，宣布其从传统产品模式正式向解决方案及安全运营模式的业务转型，以智能、敏捷、可运营的理念和实践继续为“互联网+”保驾护航。

发布会同时邀请金山安全、云杉网络、武汉绿网、联通云数据有限公司黑龙江分公司等厂商出席启动仪式，共同见证绿盟科技智能、敏捷、可运营的智慧安全 2.0 战略。发布会由绿盟科技副总裁陈珂主持，绿盟科技总裁沈继业为发布会致辞。

据绿盟科技首席技术官赵粮博士介绍，智慧安全 2.0 战略是一个企业整体运营的升级换代过程，也是传统网络安全公司的下一代生存方式，它要求企业安全防护实现智能、敏捷、可运营；威胁情报和安全数据分析是“互联网+”时代安全攻防的两大核心能力，安全决策活动和控制措施需要威胁情报时刻被感知；充分利用云计算、移动计算和互联网思想和技术，业务系统、安全系统、安全专家和维护人员、决策和执行活动等尽快迁



移到线上；充分利用软件定义架构、持续集成等提升安全运营效率和时效性。与传统专注安全硬件产品不同的是，智慧安全战略指引下的企业安全解决方案提供商需要围绕用户需求，大力提升线上也就是云中的安全能力，打通技术、产品和服务、解决方案、交付运营等各个环节。态势感知使安全耳聪目明、软件定义给安全运维带来敏捷应变、纵深防御带来弹性和生存能力，是智慧安全 2.0 之旅最为重要的三个成功因素。

会上，绿盟科技接连发布了“绿盟云”安全服务平台、安全态势感知解决方案、云计算安全解决方案及下一代威胁防御解决方案，展示了智慧安全体系的攻防逻辑、可落地性以及运维和伙伴友好性。

这是一个互联网+的时代，当硬件产品已无法满足企业用户的需求，当传统技术交流让产品鉴别成为难题，当旧的商业模式拉慢企业前进的脚步，就到了要转变的时刻。未来信息安全产业需要一个多元化的生态圈支撑，需要更智慧和更快速的响应，绿盟科技不惧改变，愿为开创信息安全领域的新篇章持续努力。让变革从绿盟科技智慧安全 2.0 开始。

THE EXPERT BEHIND GIANTS

巨人背后的专家

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

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

周文宝

绿盟科技成都分公司 高级安全顾问



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



www.nsfocus.com

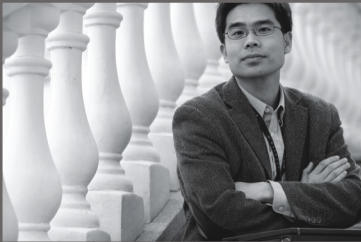


公司总部：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层 010-68438880

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

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

www.nsfocus.com



THE EXPERT BEHIND GIANTS 巨人背后的专家