绿盟+
2020/10 总第 046
NSFOCUS
生活版 与安全人士分享精神生活 Share spiritual life with security professionals

我们的二十年

户外运动，让我们遇到更好的自己

白色天堂，蓝色梦想

——回忆贝加尔湖之行

战鹰是如何炼成的

——四大战队之烈鹰战队

绿盟科技官方微信

主办：绿盟科技
策划：绿盟内刊编委会
地址：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层
邮编：100089
电话：(010)6843 8880-5463
传真：(010)6872 8708
网址：www.nsfocus.com

2020/10 总第 046

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。（本刊部分图片来源于网络）

绿盟+ NSFOCUS+

©2020绿盟科技

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

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息，请访问WWW.NSFOCUS.COM

目录 CONTENTS

专题 TOPIC	户外运动，让我们遇到更好的自己		
	生活不止眼前的苟且	薛竹君	04
	记人生首百 Columbia 崇礼 168KM-DTC 组	胡靖	08
	骑行，或许并没有那么难	张皓天	14
精品 BOUTIQUE	我们的二十年	曹嘉等	22
旅游 TRAVEL	白色天堂，蓝色梦想——回忆贝加尔湖之行	陈寒冰	36
视觉 VISION	一朝醒来已是秋——绿盟影人作品介绍	刘乐	45
文化 CULTURE	战鹰是如何炼成的——四大战队之烈鹰战队	牛冠杰	50
	负重前行，乘风破浪 ——暨 2020 年绿盟科技渠道铁军研讨会及峨眉山团建	方鹏程	52
	屠龙的勇士们啊，我们的征程才刚刚开始	徐瀚林	55
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	郑芳迎	57

户外运动，让我们遇到更好的自己

户外运动有一种特有的魅力，那是一种探险精神，拥抱自然，挑战自我。

户外运动是一种历练，不仅要有出行的规划、装备的选择、急救措施的早知道，还有那一路充满挑战的未知项。每次出行，我们都能够有不一样的收获，遇到更好的自己。

生活不止眼前的苟且

文/薛竹君 (绿盟科技 政府事务部)

生活的迷人之处在于它的随机性，可能在某天遇到了某人，可能某人的某句话突然像一颗种子在你的心中生根发芽。

“你可以尝试一下马拉松的……”

2019 年之前，做梦都想不到马拉松会和我产生任何联系。

2019 年当自己完成了全程马拉松，再回顾一路的跑步历程，即使再丰富的想象力，也没有现实来得更说服人心。

想来也是非常 90 后的做派，通过微博加入了人生第一个跑团——奥森跑团。团友接近 2000 人，作为跑步届的小白，不断地请教、学习、打卡，认识新朋友，看着不同的人在同一件事上投入着时间和精力，我就像一朵小浪花被挟卷着向前，只觉得兴奋和雀跃。后来陆续参加了一些跑团活动，Adidas Runner 每周的奥森 10km，跟着趣跑团为祖国庆生，在北京的大街小巷跑出中国地图的图样，掐着表 14.13（一世一生）公里跑出一朵玫瑰花。每每周末为了参加活动要在凌晨三四点起床的时候，我在想不是躺在床上

不舒服，是更大的精神欲望驱使我放弃眼前的小欲望，生活从没有懒洋洋的自由。

2019 年 4 月去扬州小试了半马（21.0975km），身体并没有扑街的感觉，反而越跑越兴奋。一路上志愿者的关切服务，跑友的相互鼓励，路边行人的注目，都让我仿佛沉浸在一项伟大的事业中，全世界的人都为我驻足呐喊。

我人生的第一个全马，是听着各路神仙讲跑马“撞墙”的故事，在众位跑友连哄带骗的鼓励下完成 30+ 公里，折服惊叹于爷爷奶奶们的路跑经历，见识着一个又一个普通人创造的奇迹后，问自己，敢试试吗？

2019 年祖国 90 周年华诞，2019 年的北京马拉松也让人格外心驰神往，从天安门广场出发，一路跑过长安街，最后在鸟巢完成 42.195km，能够中签，我想我太幸运了，心想一定要完赛。这种站在起跑线前紧张又满怀期待的感觉，又来了，想想自己又靠着冲动逼了自己一把，那种不顾一切和无所畏惧，即使不知道身体会出现什么样的反应，一度担心自己速度太慢过了关门时间被收容车拖走，内心设想了很多种情景，但当看着路边为庆祝祖国 90 年华诞的旗帜和标语时，每一步仿佛有了仪式的意味。

30 公里后，头脑是朦胧恍惚的，无法完整地考虑任何一件事情，让我坚持下来的好像是身体里最深层的东西被激发出来，双腿就像上了发条，逼着自己不得不前进。

如果没有那句“你可以尝试一下马拉松的……”，或许至今我还在为着每天几公里的小小成就而惬意。不知道是那句话埋下了种子，还是心中的种子因为那句话浇了水才发了芽，我知道那一天的我，敢看，敢听，敢做梦……

不断尝试和挑战新事物，好像对我来说是家常便饭，和马拉松不同，越野的跑道在山里，途中有无法预期的惊喜与惊吓，我又着迷了……

周末撸山成为生活的必需品，云海、山花，站在山顶目之所及的自由和广阔，背后是灌木丛、石板路、荆棘和悬崖，道路崎岖，背包里的急救毯、求生哨和绷带希望永远都不要用上。每次进山前都会小紧张，每次出山后都长嘘一口气，对自己逃难似的灰头土脸特别满意，没有特别美丽，却特别真实！

8 月 14 日，2020 Columbia 崇礼 168 国际超级越野赛（据说可能会成为中国版“UTMB 环勃朗峰超级越野赛”）终于在原定时间推迟了一个月后举行，可能由于今年各项赛事锐减，八个项目组别的参赛选

手达到了 7700 多人的规模。我报名的 TTC 组别，Team Trail 是今年新增的三人团队赛，赛道总长 51.27 公里，累计爬升 1700+ 米，早上 6:00 发枪，第一次在崇礼的雪道奔跑，崇山峻岭中穿梭，一次一次翻山越岭，衣服湿了干，干了湿，汗水风干后在脸上留下了盐粒，仿佛就是意志与倦怠抗衡后胜利的证明。这一次，差点睡过头没赶上的摆渡车，补给点来不及洗手就抓起的大包子，雨后泥泞的道路上不慎双脚陷入泥潭的窘事，面对镜头时队友们对我“拖后腿”的神吐槽，点缀着 50 公里说长不长说短不短的山路历程。12 个小时后，8 万多的步数，第 1 次的长距离越野比赛，在我快奔向终点的时候，瞬间有点热泪盈眶，觉得自己真的很棒，不是因为即将到达终点，而是自己在最后 5 公里的 400+ 米爬升，手脚并用，双腿止不住地颤抖，眼睛根本不敢往下看的时候，也没有想过放弃。突破了身体的煎熬和精神的绝望，生活中的难题好像也没有那么难了。

即使偶尔迷失在生活中，也不要忘记那个充满好奇心和勇于探索的自己。

愿你有高跟鞋也有跑鞋，喝茶也喝酒；愿你有勇敢的朋友，也有牛逼的对手；愿你对过往的一切情深义重但从不回头；愿你特别平静，特别凶狠，也特别温柔。

记人生首百Columbia崇礼168KM -DTC组

文/胡靖 (绿盟科技 金融事业部)

已经不记得是谁把我拉入越野的大“坑”，但是一次次体会不同的山野，都会让我更加充满斗志，虽然每次腿上的酸痛都会提醒我上次过程的煎熬，但是又默默地在筹划下一场越野赛事在哪里。蓝天白云青草芬芳，越野赛事让我们更加亲近自然，日夜兼程纵情奔跑，是一段段珍贵的旅程，又是一次次挑战自己极限的过程，对越野赛事的风险充满敬畏，但又在心里和身体里重塑自我，痛并快乐的酸爽推着我在自虐的路上越行越远。

说实话，报名参加 100km 的越野，其实自己心里建设还没做好，只是在聊天吹水时的玩笑话，被王洋拿来当真，还真的找来了两个名额，再加上刘指导的煽风点火，于是赶鸭子上架报名崇礼，然后又稀里糊涂地报上了崇礼 DTC100 公里组。风神去年参加过崇礼 DTC100，我自己确认报上了后，就不断“侵扰毒害”风神，风神也扛不住自己内心的躁动，在报名最后截止时间缴费“老鸟”报名 DTC 组别，其实也谈不上谁“怂恿”谁了，只是因为疫情的隔离，大家躁动的心只需要一点点星星之火，就呼啦啦地燃动起来。

自己报名前参加过最长的越野赛事是 30km，突然大跳跃参加 100km，这连完赛的底气都没有，毕竟上次阳新七峰退赛的阴霾还挥之不去。正好看见崇礼有场 50km 的小比赛（仅差 1 天此赛事因为疫情差点黄掉），也算是为了 Columbia 崇礼 168 做赛前拉练了，就约上刘指导一起参加。在这个 50km 确实积累了好多，当时前面 20km 拼得有点凶，造成后面在 40km 时大腿前侧抽筋严重，赛后也和刘指导总结好多，对越野赛事体力分配和自身节奏有了一个更清晰的认识，但是抽筋的发生对于自己在后面崇礼 DTC100 能不能完赛，还是存在极大的疑虑。所幸崇礼 168 因为疫情延期一个月，自己有了更多的时间去做准备，逐步在平时放慢路跑速度，压心率提高自己的有氧能力，堆积有氧跑量改成一天两跑，提升自己身体疲劳恢复能力，这些对于备战百公里来说还真仅仅是一点点安慰剂而已。

赛前一天和风神相约京城吃着火锅，出奇异常，风神一滴酒都不喝，虽然放出腿伤 blabla 的烟幕弹，从心态上感觉彼此还是一样心照不宣，既然旅途劳顿报名参赛，还是希望崇礼 DTC100 能够顺利完赛。虽然赛前各自状态都不一样，但是骨子里都还是认真严肃做足准备。清点各种装备，包括能量胶、头灯、手杖、帽子、充电宝、防水单冲、盐丸、袜子四双，腿套两双、保暖层等等一大堆，但是我确实有些紧张，毕竟没有去研究各个 CP（Check point 打卡点）点间的爬升和距离。等待跑团周周团队到达后一起出发崇礼，也就开始了崇

礼 DTC 之旅。一路上刘指导分享了很多实用小技巧和准备。到达崇礼领了参赛包入住酒店，吃过晚饭早早地就把第二天比赛装备准备好，清点好衣服、袜子、咖啡、能量胶、凡士林、创可贴等，静待第二天比赛的开始，可能喝了小杯啤酒还是很有效果，赛前夜一觉睡到天亮。

比赛当日一大早，TTC 组是第二天出发，但是周周小姐姐也早早起来和我们达到起点，真的是感觉到鼓励的力量，进入检录后全身也是处于兴奋状态。蓝天白云，太阳高照，崇礼的日照非常强烈，幸好之前做了防晒措施。所有的所有虽然看上去平静，但是各个参赛选手明显都非常兴奋，

DTC 组别人最多，近一千人的冰雪广场也就热闹非凡。出发前的氛围比较有感觉。拉着 D1001 号游培泉合了个影，看到他穿着竞速路跑鞋来跑越野，心想这是必拿冠军的节奏，果真最后冠军也非他莫属，刷新赛会最好成绩。

早上 8：30，伴着一声声汽笛和人群的鼎沸声，DTC 组别的赛事正式开始。我、刘指导、风神排在队尾出发，按照之前沟通的节奏慢起速，事实证明前面的慢才能体会到后面的快，越是长距离还真的越需要控制好节奏。但是刘指导说我们前面节奏还是快了，果真到达 CP5 刘指导醒酒后就追上我和风神。赛前并没有研究各个 CP 点间的数据，但是每到一个 CP 点都会认真看看下一个 CP 点的数据，心里盘算着下

一步计划。刘指导笑着说，这些数据也不用关心，难道数据可怕就不继续爬了？我听后，心想这才是大佬的心态啊，不管前路如何只管往前跑就行。

确实实际的体感往往跟数据很难挂钩，例如在下午 1 点左右，烈日暴晒下爬山，那感觉真是一言难尽了。特别是路过一大坡花花草草，蓝色的、黄色的、紫色的……看上去超级美，再加上个山腰咖啡馆，多么想就此停下美美地来个下午茶，何必埋头苦上。当时的心理可谓千回百转。出了 CP5 后，风神的腿有点抽筋，刘指导也追了上来，及时安排风神多补给点能量胶和盐丸。我俩很担心风神抽筋无法缓和，这样不能继续一起完赛下去，所幸到下一个 CP 点，风神在医疗处喷药和按摩后逐渐恢复，三人小组继续稳步同时向前。

整体 CP8—CP9 这一段算是最难的一段，7.4km 约 1000 米的爬升。开始就已经对这段做好了会很艰难的心态建设，哪怕再慢一点都能熬过去。实际情况是出了 CP 点没多久，一爬山就淅淅沥沥地下起了小雨，山越爬越高，外加电闪雷鸣，狂风大作，此时已经是月黑风高的晚上 11 点左右，好不容易爬上一座山头，暴雨却越下越猛，狂风都快把人吹倒，实在熬不住仓促套上单冲，冰雹也一瞬间突如其来，狠狠地砸

在脸上，那种感觉用酸爽来形容都甚是不足。求生本能促使我往前行，所幸头灯还比较给力，顺着光芒一点点翻过山头。渐渐地，雨停了下来，稍稍缓和，发现又要开始下山了。雨后的下山路全是泥，要不是带了手杖，这一段下山路估计要屁降一降到底。

到达 CP9 就完成 74km，其实心里就放松了很多。这是个大补给点，好好地清理了下满鞋的泥，喝了两杯热咖啡暖和许多，感觉瞬间满血复活，其实也是回光返照而已，但是至少心里觉得完赛不成问题。再出发之后才深深体会到百公里的赛事真正挑战和精华都在后 20km，这种焦虑一方面是来自身体的酸痛，一方面来自心态上的煎熬。特别是在通过最后一个 CP15 之后，那一路连绵的山头真的是对心态的巨大挑战，耳边不断回响着风神重复的“快到亭子了，就下山了！”心里默念这个大骗子，因为到达亭子真的是走了好久好久好久。

下了山基本就快到终点了，天也从蒙蒙亮到完全亮起来，不知道是自己身体恢复了，还是心态的变化，想着快要结束了，在城里还能溜溜达达地跑起来。三人商量着整理了下妆容，携手冲线，留下美美的照片，也就不枉此次 100km 的不离不弃，稳稳踩着 21 小时完成赛事，至此首百也顺利安全完赛。

总结自己的首百有很多需要注意的细节，其实每个人所面临的问题都不一样，很多还是需要自己来体会。总体来说自己还是比较兴奋地安全完赛了，挺开心地挑战了自我。问我还会不会再报

58	赵新	D1530	21:02:14	100.4	终点冰
59	刘继革	D1744	21:02:14	100.4	终点冰
60	胡靖	D1743	21:02:15	100.4	终点冰

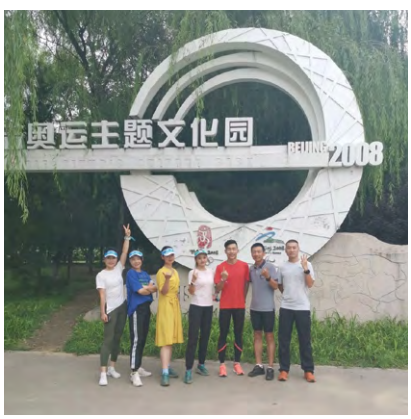
100km，其实嘴上说好痛苦，过几天估计又开始找哪场赛事比较合适了。并不是喜欢自虐的那种感觉，而是喜欢上置身大自然的悸动，路边的野花，远处的风车，蓝天白云，轻快的脚步，述说着那些城市钢筋水泥无法体验到的温暖，只有真正跑过、经历过，才能体会那种超越常识的痛苦之后超越想象的美好。

这也是为什么越野跑那么辛苦，而又有那么多“神经病”却是乐此不疲。

首百收获的不仅仅是朋友间的友谊、小姐姐的鼓励力量，更重要的是在超长的越野中，你能用运动的身体、宁静的内心以及放空的大脑，放松地去寻找自我。充分地利用二十小时的压缩时间问问自己，我在哪儿？我在干什么？我为什么要跑？一个

个难忘的场景瞬间，身上的号码标记，其他的比赛选手，像极了电影中精妙的剪辑，每每回忆都精妙绝伦。回归生活中，每每想起，就忍不住嘴角上扬，也时时告诉自己，诗和远方星辰大海继续前行。

回京后奥森排酸，至此 2020 崇礼 168 完美收官。不知道下一场野在哪里，在自虐的路上越走越远，乐此不疲。



骑行，或许并没有那么难

文/张皓天 (绿盟科技 信息安全管理部)

笔者介绍：

六年骑行经验山马党，想着诗和远方，又沉迷排骨和汤

成长于汴梁，环过青海湖，上过川藏线

求学于金陵，熟悉南京大小骑行线路

追梦于帝都，希望让更多朋友了解骑行

说到骑行，自然会联想到川藏、驮包、高原红、漫长而艰苦的长途骑行。其实，从中学时代记忆模糊的上学路，到某个新街口跨年夜打不到车回学校的 12 公里；从川藏线上的 27 个日夜，到 8:50 车道沟地铁站距益泰 800 米的非机动车道。骑行的机会，无处不在。

CH1：车与你都要调整

我们都梦想着去看山川湖海，但现实大部分时候还是囿于“最后一公里”的共享单车。本章简单介绍几个影响较大的调整项，可以在日常通勤骑行的时候提高舒适度，节省更多体力。

座管高度

不合适的座椅高度往往会导致膝关节不适和腰背疼痛。

最简单的调整方法如下：调节座管高度时，前脚掌踩脚踏，当转过最低点时膝关节夹角在 120°左右则为合适的座管高度。

坐垫角度

长时间骑行后臀阴部、尾椎骨的不适感常常因此而起。

坐垫角度一般与地面平行或稍向前倾，并根据踩踏感受和上肢伸展情况调整坐垫前后位置。

姿态：告别“伤腰”“伤膝盖”和“小腿变粗”

■ **上肢**

骑行时上半身应保持稳定，背部自然向前弯曲，不要挺立僵直，注意脖子不要一直保持抬高正视远方，可以多看看左右或通过变换握把姿势调节颈椎角度。

■ **不要站立**

加速并不是站起来，使用大齿轮比，暴力踩踏；而是控制踩踏力量，适应牙盘旋转速度。

■ **膝盖与脚**

使用除了脚后跟的部位踩踏板，脚尖指向正前方，大腿不要内八字，也不要外八字。膝盖要和整条腿保持在一个平面内运动。

踏频：骑车也有节奏

踏频，即一分钟脚踏转动次数。每个人根据自己力量、耐力等因素都有不同的舒适踏频。保持一个稳定的踏频可以大大提高骑行效率，还能有效防止关节受伤。

针对可变速自行车，在骑行时要注意保持踏频稳定，一般为 80±10。上坡前换大挡冲坡，坡中提前换挡保持踏频和力量，也可以在起伏路面上更加节省体力。

CH2：要啥自行车——装备购买与维护

相对于背包客，骑行需要的装备更加讲究，入门到专业级价格相差也不小。本章介绍简单的自行车与装备选购攻略。

山地车

公路车

山地车与公路车

以山地自行车和公路自行车为例：

山地自行车轮胎较大的滚阻，在平整的铺装道路上骑行时，相对挺直的骑行姿势带来风阻的增加、爬坡时沉重拖脚的踩踏感受都会损失额外的能量。考虑到路况的不确定性、负重以及稳定性，长途骑行应当尽量选用山地自行车或者旅行车。

公路自行车和平把公路车尤其适合城市与城郊骑行，在路况允许的条件下也能轻松愉快地完成小长途骑行。在碎石、泥水和长下坡面前，骑乘公路自行车也难免要面对较大的扎胎、摔车和手部疼痛风险。

简而言之，类比越野车和超跑，不同种类的自行车是针对不同的使用场景而设计的，而要想获得最佳的骑乘体验，就必须首先明确骑行环境。

初次骑行的骑友宜前往本地自行车店选购自行车，以便获得技师小哥专业的指导和遇到故障时的及时检修。

骑行装备

■ **头盔**

这是鉴别骑友与买菜大爷的不二准则。头盔能在摔车与碰撞中保护我们的头部免受直接冲击，是进行骑行运动最重要的人身装备。笔者也有被头盔救命的经历。

在团队骑行活动中，不佩戴头盔会被认为是对自己和他人不负责任的行为。此外，目前国内 90% 以上的骑行活动与比赛强制要求戴头盔参与。

全装备图，笔者颜值顶峰

■ **护目镜**

骑行护目镜有多种选择，比较推荐的入门级以迪卡侬护目镜为例，更贴近眼眶，防止漏风迷眼；可更换镜片以适应不同天气、光照需要；抗冲击设计可以在意外时更好地保护眼睛（此处 @ 青海湖边与我护目镜同归于尽的某只蜜蜂）。

■ **魔术头巾**

魔术头巾又称无缝头巾，骑行过程中防晒防风保持发型，是你的不二之选。有十种以上的不同扎法，能变换出不同的效

魔术头巾扎法

笔者身穿骑行服

金属手机支架

果，甚至可以当作绷带和绑带，是近些年流行的时尚又实用的户外头饰装备。

国内不少骑行活动都会将定制款魔术头巾当作纪念品赠送。

■ **手套**

佩戴骑行手套可以让你免去长时间骑行导致的手部疼痛之苦，并且在手出汗时仍然保证对车把的有效掌控，同时在必（摔）要（倒）的时候牺牲它，保全你的手掌皮肤。

■ **骑行服**

骑行服能带来什么？更低的风阻，尾椎骨的福音，透气吸汗，进阶之路上必须购齐的装备，肉眼可见的效率和体验提升。当你抛开普通运动装换上骑行服，从此臀部不再疼痛，衣摆也不再在乱风中狂舞，只剩眼前的道路和耳边的风声。此时的你已然成为了一台高效的机器，与身下的坐骑融为一体。

在最初的新手期，大家可能会普遍觉得内置的坐垫和紧身款式略显尴尬，但这也是观感上区分车手是否专业的决定性因素。并且现在各大品牌也都推出了很多设计理念更为时尚、贴近生活的款式供选购。

■ **水壶、尾包、前后灯、手机支架**

基本的车身装备。骑行水壶一般按压即可出水，使你能够随时补充液体；

尾包是一个安装于坐垫下方的小包，可以装下压缩气瓶、撬胎棒和内胎等应急修车组件；

前后灯 / 手电筒则是夜骑的必备装备；

手机支架较推荐行者骑行推出的金属款。

■ **挡泥板、脚撑**

为了减轻车重，一般首先抛弃这两样。

装备保养

如何让骑了三年的车仍然好用？如何把因疫情停在学校半年的车翻八成新卖个好价钱？自行车也需要“大保健”。

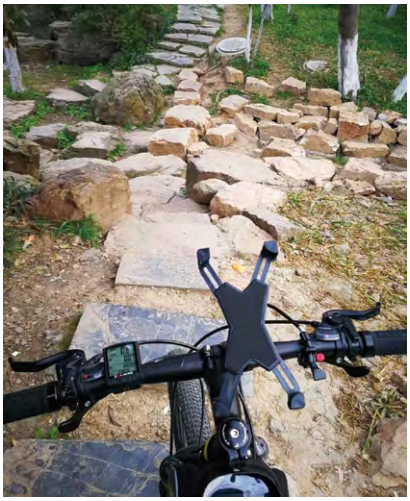
一般来说，自行车维护主要有链条去锈、传动清洗、车架螺丝扭矩检查与调节、车胎检查等几项。可以 DIY，也可以车店“钞能力”，不再赘述。

CH3：路线规划、补给与应急修车

路线规划

在为骑行进行路线规划时，一般可以借助地图软件。但也需要注意目前地图软件并不完美。百度地图曾指挥我上高架、闯高速、进入部队驻地和肉身渡河（如下图）。当遇到此类情况时，别忘了一星好评的同时提交一个错误路线报告，造福后续行者。

在为长途骑行进行路线规划时，一般可以借助专业骑行软件。如在行者 APP 上就有大量的路书可供参考。需要注意，



在参考这些路书之前，一定要先确认其时效性，避免陷入烂路（如上图）推车甚至无路可走的境地。

在规划多日骑行线路时，应当注意沿途的住宿和补给问题。在根据路书进行路线规划的时候，也需要重点关注每段线路的海拔爬升，结合对自己体能的评估，合理制定每日行进里程，避免因为在爬坡上耗费大量体力和时间而未能完成计划的里程数。笔者在环青海湖西海镇——二郎剑段时就曾遇到如下极端情况：126 公里爬坡累计约 2500m，均速拖到 11km/h，堪比遛弯大爷。

补给

在骑行的过程中，我们的机体随时都处于一个大量消耗能量的状态中。大量流汗使我们损失水分和钾元素，此时若不能及时补充水和无机盐，将使我们暴露在脱水和肌肉酸痛、乏力疲倦的风险之中。

当饥饿来临，一阵逆风或一段爬坡就足以让你“爆缸”。因此，不论是在日常拉练还是长途骑行过程中，都要在骑行服后袋或背包里装上便于补充能量的零食，并保证水壶里装满能够补充电解质的运动饮料。

介绍几种比较推荐的补给品：

- **热量型巧克力**

前不着村，后不着店的情况下，饿了怎么办？工具包中常备一条士力架，可以在应急时快速恢复体力，营造饱腹感。

缺点是此类焦糖、巧克力、坚果混合制品，也会在一段时间内造成黏嗓子、口干等不适。

- **纯巧克力制品**

纯巧克力比较推荐空勤巧克力（某宝有售，08/10/18 款口感相差不大）。相对没有市场上常见的各种品牌巧克力好吃，但不会在你需要的时候化成巧克力酱。

热量型巧克力和纯巧克力制品

能量棒

修车工具

■ **能量棒（胶）**

口味多样，口感相对比较好，运动中进食更方便，甚至可定制购买含有咖啡因等提神成分的产品。能量棒在如今户外运动中广受欢迎。缺点是贵。

应急修车

一般来说，每骑行一百公里总会遇到一次爆胎或传动故障。应急修车需要学会如下技能：

■ **更换内胎，外胎，补胎；**

■ **简单的链条拆卸调整；**

■ **简单的刹车调整，包括圈刹和碟刹；**

■ **简单的变速器调整。**

听起来似乎很麻烦，但其实只需要有适当的工具和“会百度”，修车并不麻烦。

长途骑行车队的常备工具一般有：多功能修车工具、补胎套装、备用胎、便携打气筒、捆扎带等。短途个人骑行，规划好路线的情况下，搭车和路边汽修店、车店，往往可以解决 99% 的问题。

CH4：日常训练

如何骑得更快？答曰：多骑。

如何能爬坡更快？答曰：多爬坡。

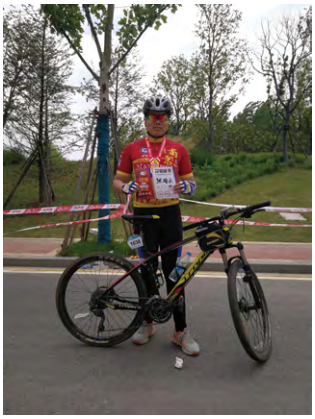
如何骑起伏路更快？答曰：多骑起伏路。

如何提高 TT（计时赛）能力？答曰：多自己骑。

没有听说过功率训练？不要紧，多骑就是了。

在开始日常训练的计划之前，我们首先应当了解自己的身体，例如我的心肺能力如何？我的有氧耐力和无氧耐力是否还有所不足？

在了解了我们身体的优势和不足之后，就应该进行有针对性的训练。如通过



笔者脚踝骨折养伤半年后与之前对比

爬坡训练提高心肺能力；长距离骑行以提高有氧耐力；一定距离的较高强度速度骑行和冲刺训练以提升肌肉无氧耐力等。

在日常训练过程中，可以通过智能手环或心率带等设备监测心率，在合适的心率区间内进行相应的训练。

总之，只要你为骑行付出了时间和汗水，你必能获得它所为你准备的礼物。

友情提示：保持训练，保持身材，不然会后悔的。

CH5：国内比赛 & 长线简介

如果你需要几乎一周都全力以赴应对工作，那么利用闲暇时间进行短途的晨骑、夜骑再合适不过了；

当节假日来临，拉上五六个朋友在国道上开个“小火车”，跑个小长途，最后以一桌大餐结束，也不失为缓解工作压力的好方法；

当你已经在鞍座上积累了足够的里程，并对自己的能力有了一定的信心，这时你就可以开始参加国内大大小小的赛事或规划长途骑行来锻炼自己了。

国内热门长线主要有以下几条：

- **进藏：川藏线、青藏线**
- **环岛：海南岛、台湾岛线**
- **人文：敦煌线、京杭大运河线**
- **环湖：环青海湖线、环太湖线**

以上所有线路，均能在网上找到攻略和路书等。每个人心中都有自己的 TOP10。

国内骑行比赛常见的主要有各类认证赛为代表的业余级比赛，如江苏单车网每年组织的环南京、环太湖 24h、环法线上认证；各俱乐部、省市车协、高校组织的休闲骑活动等，往往提供完赛证书、奖牌、纪念骑行服等奖品。

专业级比赛今年尚未开始组织，可以

关注行者骑行 APP 中的动态报名参与，一般有数额不菲的奖金。

结语

稻城亚丁、可可西里、天空之境、大漠孤烟……我走过的山路是徐霞客曾经留宿过的，我路过的关隘是六国曾经逡巡而不敢前的，我驻足远眺的城楼是于谦曾经坚定守卫过的，我现在能驰骋由缰的西北草原是霍去病曾经为之奋战过的，我还能吃到苏轼当年手不停箸的红烧肉，我还能饮到太白当年举杯邀月的花间美酒，我还能在众多浩劫后读到前人的筋骨血肉，我还能在大喜大悲后脱口而背出一句他们曾经用来形容自己爱恨离愁的诗。

美食和风景的意义，不是逃避，不是躲藏，不是获取，不是记录，而是在想象之外的环境里，去改变自己的世界观，从此慢慢改变心中真正觉得重要的东西。

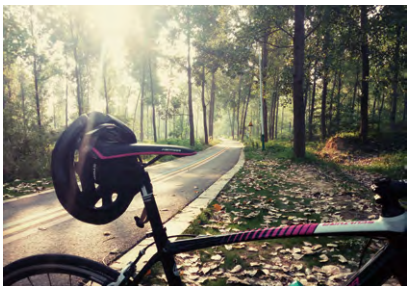
就算过几天就得回去，依旧上班，依旧吵闹，依旧心烦，可是我对世界有了新的看法。

就算什么改变都没有发生，至少，人生就像一本书，我的这本也比别人多了几张彩页。

这就是旅行的意义。

自驾太快，背包太慢。而骑行，速度刚好。

不论方式，祝愿每个人都能沿着一切风景美丽的道路远行。



《我们的二十年》

20 年前，一群素未谋面的年轻人谱写了中国信息安全行业最精彩的乐章，绿盟的大旗自此飞扬，引领更多热爱信息安全的人迈入了安全行业的大门。一部电影二十几分钟，只能记录下二十年中的几笔辉煌，写不尽二十岁的绿盟以及二十年绿盟人的沧海横流。自此，我们成熟又青春，不变的是绿盟和绿盟人的初心。

热爱，就是把你喜欢的事情重复二十年。

——特邀影评人 曹嘉（绿盟科技 专业安全服务中心）

关注绿盟科技 B 站
解锁更多花絮视频

影片《我们的二十年》必看的五大理由

再一次将时光缩影，影片讲述了绿盟科技二十年来，一群充满理想和激情的人和他们经历的成长故事。影片还未上映，就引起大家的关注和热议。有人说参与拍摄仿佛又经历了一遍当年的项目，也有人期待这 20 年浓缩到一部二十几分钟电影里讲述的是一个怎样的故事。小编有幸参与了这部影片制作的全过程，个人觉得这是一部绿盟新人可以借鉴，绿盟老人值得回味的电影。

以下，是这部影片值得观看的 5 个理由。

此中有真意 欲辩已忘言——小记《我们的二十年》微电影摄制

电影策划

文 / 刘云飞（绿盟科技 品牌推广部）

写下这篇小文的时候，国内正在放映《八佰》——票房和风评都不错的一部片子，因为疫情的耽搁，放映时间定档在了 2020 年 8 月。这个时候，绿盟科技成立二十周年的纪念微电影《我们的二十年》也到了最后的打磨阶段。

本来，我们是打算在公司成立庆典的当日——4 月 25 日播放此片的，也是因为疫情中途搁置，错过了庆典。据坊间传闻，《八佰》的拍摄成本在 5 亿至 7 亿元，截止到本文发稿时，它的票房是 19 亿元。《我们的二十年》跟《八佰》有一个巧合，我们在北京场次拍摄聘请的场工，也是《八佰》摄制组用的场工。

部分主演杀青后合影留念

《我们的二十年》是拍给绿盟人和绿盟的朋友们看的片子，片子有点长——28 分钟，这个年代用半个小时的时间去看一个视频，似乎是一件奢侈的事儿。全片其实是由六个小故事组成的，都是当事人亲身讲述发生在绿盟科技的工作回忆，平均分配给每一个故事的时间其实不到 5 分钟。

剧透就算了，剪辑手法是平行剪辑，跟去年大火的纪录片《生活万岁》采用的是一个结构，当事人的讲述混合着回忆片段模拟的实拍，辅以光影之间明暗交杂的人物情绪。观众如果是绿盟人，这些故事很可能就是你曾经亲历的事件，如果是绿盟科技的旧相识，估计也会会心一笑，说句：嗯，这是绿盟人能干出来的事儿。

等片子上映，是不是这个意思，您自己看。

最好能事先泡一壶热茶，观影过程中喝一口，把心中翻涌的激动、苦涩、感怀压一压，那混合着自己的青春与回不去的旧时光的情绪，不经意间是会让人唏嘘一下的。

到了嘴边想说拍个电影不容易，想想没什么意思。我老板说，能说出来的苦，都不是真苦，就不提了。

感言是获了奖才配发表的，微电影没有奖，但还是要感谢一下卡司（就是影片结尾滚动播出的演职人员团队），十周年庆、二十周年庆的纪念微电影我都参与了拍摄，下一个十年，我还想跟大家一起拍。

电影导演

尚融

作为一个广告导演，我接触过许许多多不同行业、不同气质的企业，在以往的经验中，但凡运营了十多年的企业，多多少少都会有些官僚主义、暮气沉沉的味道，但在绿盟科技，让我切身感受到的却是一种奋发向上的朝气——这是对技术巅峰孜孜以求的热爱，是对不断学习更新自我的渴望。这种气质以往只在创业公司中见过，绿盟无疑是非常特殊的，这一点也让我十分好奇。

拍摄期间，我们跨越新年，也历经新冠肺炎、疫情反复、工作人员病倒的波折，好在绿盟的同事与摄制组成员一直鼎力支持，在冬去春来中，宣传片终于圆满杀青。

而在这个过程中，我也找到了绿盟永葆青春的答案：不浮躁。这也许是绿盟与其他企业相比最珍贵的品质，尤其身处在互联网这样一个相对浮夸的行业，这一点更是难能可贵。

按照自己的节奏，从容不迫，大步向前，这是智者的气质，也是强者的特权，期待绿盟科技依然精彩的下个二十年。

电影编剧

刘盼

为绿盟撰写 20 周年纪念微电影剧本的过程中，最让我难忘的还是绿盟人的精神。无论是我采访的各位老师，还是剧组的各位领导和同事，都让我感受到了认真、坦诚和体恤。从各位被采访老师对过往工作的讲述中，我更是真切地体会到了绿盟人的踏实和拼搏，他们的这种精神到现在还鼓舞着我这个有点懒散的文科生。非常感谢各位被采访的老师百忙之中能抽出时间来给我耐心讲述，非常感谢一起工作的同事和领导对我的信任。希望绿盟可以继续稳步走向辉煌，继续为中国的网络安全事业增添光彩。也希望各位老师在工作之余不要忘记照顾好自己的身体，你们身体强健，绿盟才能强壮！最后，我还是想为绿盟科技送上一声诚挚的祝福，20 岁生日快乐呀！

电影主演

文 / 何恐 （绿盟科技 CSS 产品部）

弹指一挥间

在这个炎热的夏天，20 周年纪念微电影摄制组来到成都开始布景，在大家忙忙碌碌的时候，很少回望过去的我，突然陷入了回忆中……

那也是一个夏天，一个雨后的下午，我在车道沟的路边整理了湿漉漉的裤腿走进了绿盟。在雨后洒下阳光的办公室见到了 Jeff 和留着大胡子圈儿的虎博，真诚的笑容顿时如久别重逢。在安全人心目中绿盟的形象是非常高大的，实际见了后感觉更为低调和专业：宽松的氛围，俭朴的装修，沈总的办公室我当时估计所有家当加起来不超过 2000 块钱，上上下下都体现出浓浓的技术氛围。这给我留下了极深刻的印象，也是绿盟吸引我的第一个原因。

绿盟吸引我的第二点：这是个有着一些文艺调调的公司。来绿盟后，我发现公司有话剧社、乐队、长跑队、台球队，老板喜欢民谣，当时每季度还有抽奖吃正装西餐的机会。记得 2015 年在公司楼下遇见沈总，本已走远的沈总转回来神秘地跟我说，今年的节日礼盒很有意思，你肯定会感兴趣。礼盒到手后打开，里面有一张许巍的光碟和一件蓝莲花的防晒衣。这两样东西就像是为我量身定做的，在去往藏区的车上，许巍的歌声陪我一路；在夏日骑行的山路上，防晒衣为我遮挡烈日，直到今天这件衣服洗了又洗，依然在使用。绿盟给我的感觉是有血有肉、有生活、有爱好的文青公司，除了专业技术，你的小爱好也可以偶尔夸张，大家会投以欣赏的目光。

2016 年初，从当时的市场角度来看，云安全池这个产品领域应该已处于爆发的前夜。于是我喜欢折腾的赌性又占了上风，从接一个棘手小项目切入，五人起步，其间经历困难若干，连打拼带着拉一线下水，终于功夫不负有心人，向公司证明了这个细分市场的价值。现在回想起来，若没有公司包容的基因，容我们折腾，也抓不住这个产品的市场机会。这是绿盟吸引我的第三个原因：包容，柔和。

我们代表的不是一个人

优秀的人，不是一个人，也不是所有人，而是一群人，这是我的看法。公司拍纪录片，我想，我们几个只是站在平台之上，聚团队之力加上运气才取得一点小成果。所以，拍摄中大家想得更多的是怎么诠释和理解公司的文化，如何表达出来。

比如，摄制组对人员和素材的选择，有市场、国际、研发、工

程、研究、服务各个部门的角色，每个人都代表了一个部门，合起来，我们就是绿盟团结协作、合力向前的团队精神；云海谈起当年西海岸认证的事情，跌宕起伏，代表了研究和研发团队的专业和坚韧的品格；文懋的镜头虽然不多，但是我们都知道近几年的几个新方向，前期都是由研究员们做了大量的研究工作作为基础；刘进谈到当年做创新背负的压力，我是亲身经历的，完全没有添加一滴水分，确实需要有很大的魄力和勇气。这代表了业务线敢于创新、勇于担当的精神……不一而足。

所以，正是这么多年所有绿盟人的前赴后继，合力形成了绿盟的企业成就和绿盟精神。绿盟的企业文化不是短期能理解透的，需要时间来慢慢体会。

做好一件看似简单的事情都需要付出专业的努力

那几天很热，我们没想到室内布景，一个简单的谈话背景，居然需要打五六个灯光，三四层遮罩。关键是，还不能开风扇，没有空调，云飞不停地给演员们打着扇，生怕流汗影响了拍摄效果。后来拿到了拍摄小样，我用苹果电脑打开放大，发现高清的摄像效果非常好，家用摄像机或者手机拍摄的效果完全不能比。

拍摄外景的时候，摄制组动用了无人机、万向摄影头、随车跟拍，拍外景的时候一队人马清晨和傍晚，去 200 公里外的外景地往返两趟，回来已是深夜。往往一个两分钟的场景，布景和准备要花一两个小时。终于大家明白了，看似简单的事情，如果要做得专业，需要付出超出想象的努力。这，不正是绿盟一直的风格吗？

电影主演

文 / 刘进 （绿盟科技 南京办事处）

去年年底公司通知我来拍个电影，心想估计也就让对着镜头说几句话，就像春晚的时候海外华人祝福祖国那样。接到通知的时候我正在为全年任务发愁呢，一听和当下项目没关系，随口应付了个 OK。后来发现，我想简单了，正儿八经地成立了一个剧组，导演、编剧一个不少。先是有个编剧和我约着电话聊了一下午，从我第一次接触到绿盟开始，最早接触到 Arrow、Deepin、W3、TK、小四他们。从绿盟粉到入职绿盟，做工程师、技术经理、互联网销售、销售总监、大区总监、办事处首代，整个仔细地回顾了一遍，各种艰辛与成长把自己都感动得不行。然后编剧筛选出来好多个故事，再经过几轮的筛选，最后出来一个剧本。

本来要在春节后就开拍，赶着公司 20 周年要播的，结果疫情把大家都憋在家里了，一度我都认为这电影是不会拍了。后来发现我们公司的影视业比大多数电影公司要坚挺，疫情缓解后我们又开拍了。本想作为资深售前，我也是从来不怯任何大场面的活动，拍电影应该不会紧张啥的，可真正开拍以后完全不是那么回事。四面八方各种灯和反光板架着，黑暗中几个大摄像机对着，我说话都不利索了。摄影棚是个大仓库改的，没有空调，电风扇会发出声音也不能用，闷热得厉害。还好我全程是穿 T 恤的，其他几位穿衬衫的都一身的汗。

导演是个年轻小伙，可全场他最大，我们都得听他指挥。之前导演只是见过我的照片没有见过真人。导演见到我交代的第一句话就是胡子不许刮，眉毛得修。我不知道导演为啥这么喜欢我这满脸黑白相间乱如杂草的胡茬儿，又非得把我的眉毛刮了不少。我个人爱好太少，所以没啥外景，一共拍了两天。第一天在影棚里一直拍到夜里 2 点，第二天是在成都公司咱自己的楼里拍。第二天可以到处走走晃晃，还有一些可以随便说啥的镜头，拍得就比较轻松，和恐哥天台上指点房价，看李路独上楼顶。

拍摄的时间正好是 6 月底，也正是上半年冲刺的关键时刻，拍片的间隙里还得盯着各种备货、发货、付款、收入确认的事情。周日拍完就立刻飞回南京去盯着数字了，比较遗憾的是，到了成都三天没有进过三环，不过火锅和冰粉都是相当得不错。这部电影最终不到 30 分钟，拍摄的大部分内容都被剪掉，一两小时的拍摄很可能只是某个一晃而过的镜头。绿盟 20 年，浓缩到一段二十几分钟的电影，这讲述的是一个什么样的故事，我很期待。

电影主演

文 /Andre （NSFOCUS INTERNATIONAL BUSINESS）

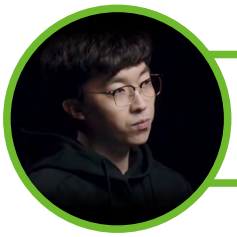
“NSFOCUS International Business has been growing a lot in the past few years. Closing this deal with Telefonica was a landmark for our international operation and being invited for shooting this video in celebration of the company’s 20th anniversary was an honor and a great pleasure. There is more to come from IB in the upcoming anniversaries! Stay tuned!”

近年来，绿盟国际业务增长迅速。与西班牙电信(Telefonica）达成交易是我们国际业务发展的一个里程碑。在公司 20 周年庆期间，受邀录制该视频向公司表示祝贺倍感荣幸。我相信在今后的周年庆典上，绿盟的国际业务会交出更让人满意的答卷！让我们拭目以待！

电影主演

文 / 王洋 （绿盟科技 政府事业部）

大家好，我是王洋，非常荣幸能够参与公司 20 周年纪念微电影的拍摄。这次拍摄是一个非常有趣的过程，在此非常感谢果总、汤总、胡总在百忙之中抽出时间一起陪我去拍跑步的外景。当时天气非常冷，大家穿的都是很薄的衣服，一遍又一遍地拍，非常辛苦。在摄影棚拍摄持续有 12 小时，这是我之前一直没有想到的，但是好在拍出来的效果非常好。值此之际，预祝公司在未来能够业绩常绿，股票长红。



电影主演

文 / 高东（绿盟科技 网络攻防实验室）

首先，再次祝我们绿盟科技 20 周年生日快乐，这次有幸能够作为公司广大优秀同仁的代表之一参演公司 20 周年纪念微电影，而 M01N 战队也在影片当中代表了公司年青一代的技术力量，展现了顽强成长、敢拼敢赢的势头。光鲜的背后是不为人知的努力，可能大多数人只知道 M01N 拿过很多荣誉，但每个荣誉的背后都是通宵达旦的努力。这次感觉拍电影也是，并不比比赛容易。记得我参与的部分是在北京深冬拍摄，录影棚跟冰窖一样温度特别低，为了荧屏效果，我们脱掉了羽绒服端坐在摄像机前，认真配合导演进行录制，但其实那会儿是在打哆嗦的，营销线的同事很贴心地送来了暖宝宝，我们直接贴在了屁股上（脑补一下裤子上两个白色暖宝宝的画面，哈哈哈），之后再坐在木箱上感觉好多了，顺利完成了拍摄。非常感谢营销线和剧组的同事，期待我们的微电影上映。

电影主演

文 / 袁伟 （绿盟科技 网络攻防实验室）

说起拍摄时候的一些小故事，现在留下很深刻印象的是，那是北京整个冬天最冷的时候。我们所有人赶到影视棚时已接近晚上，那时摄影棚内很冷。我俩的台词有两页多，导演时不时地进来给我们讲解拍摄的要点和细节。然后化完妆吃饭。饭在嘴边，但是根本没心思吃，一心都在想着自己的台词，不断地去重复、默念台词。稍稍熟悉一些之后我们两人就在旁边的小房子里开始演练。正式开拍的时候天气很冷，当时应拍摄要求，衣服穿得也比较少，我们坐在那个木块上一直打哆嗦。拍摄时也很紧张，就一直忘词，导致每次拍出来的都很奇怪。其实整个拍摄完全就是一个一个小片段，一两分钟的样子，连起来也不过十几分钟，但是我俩的拍摄花了四五个小时才结束。其中的辛苦真的是不参与其中完全没法体会。

中间我们要各自摆 Pose，要拿出自己状态最好的一面。我们也不断调整自己的状态，感觉这个拍摄工作要比想象的难度大得多，甚至比打一次比赛还要来得不容易。拍摄过程中我们也互相偷偷拍照，随手发到我们模因的群里。小伙伴们也是很乐意做“吃瓜群众”，让小伙伴们也看到了我们不为人知的一面，也因此留下了很多回忆。慢慢进入状态以后拍摄工作就快很多，每次听到导演喊“卡”。心里的一块石头就落地了。差不多到晚上一点的时候，所有的拍摄工作终于结束了。那时候真的感觉松了一口气。

这次的拍摄活动，让我们也感受到技术之外的工作也相当不易。整个过程还是蛮感谢导演和剧组成员的，确实教会了我们很多，能有幸参与公司 20 周年的微电影也是我们人生中不可多得的财富。

电影拍摄幕后花絮

制片人、监制、艺术指导在回看监视器

导演在给主演们进行拍摄指导

监制的着装与演员们明显是两个季节

保障小组的支持落实在精微之处

拍摄现场寸步不离的工作人员

正在补妆的演员们

摄制组很专业，不愧是拍过《八佰》的班底

凌晨，表面上看年轻人还 OK

白色天堂，蓝色梦想

——回忆贝加尔湖之行

文/陈寒冰 (绿盟科技 品牌推广部)

2020 开年太难了，国内疫情得到控制，国际形势还比较严峻，但不管怎样也不能放松防控，眼看着今年的旅行计划泡汤了。既然不能开始新的旅途，那只好记录“前尘往事”了——回忆 2018 年元旦，打卡贝加尔湖畔二城一岛。

其实这趟贝加尔湖之行的初衷是因为李健，一首《贝加尔湖畔》唱得朋友小白魂

牵梦萦，那时刚获得年假的我急需疏解压力，我俩一拍即合，凭借满腔热忱勇闯严寒下的西伯利亚，去揭开冰雪中贝加尔湖的神秘面纱。

此行的三个城市分别是奥尔洪岛、伊尔库茨克和利斯特维扬卡，辗转 8 天遍寻美食，浅尝美酒，尽览美景。

我犹记得 5 小时之前还在书桌前写总结，当时推开舱门已然一片纯白的冰雪世界，说真的，恍然如梦。

来回都乘坐了西伯利亚航空公司的航班，俄航的笔笔战绩如雷贯耳，想着一睹战斗民族驾驶员的风采，却未料到飞机一路异常平稳，丝毫不颠簸，一下飞机发现地面覆满白雪，才知道机长早就开始炫技了。

我们未在伊市做片刻停留，就乘坐小

巴车赶往码头，恐怕错过上岛的轮渡。车里挤满了去贝加尔湖跨年的中国游客，大家都因早班机困得睡眼惺忪，我和小白挤在前排副驾的两个位置舍不得合眼，贪恋窗外的景色。车开出伊市就滑进了静谧粗犷的冰天雪地，两旁的景色依次变换，时而是纳尼亚一般的覆雪森林，时而是空旷的木栏围场，时而有毛色黝黑健壮俊美的

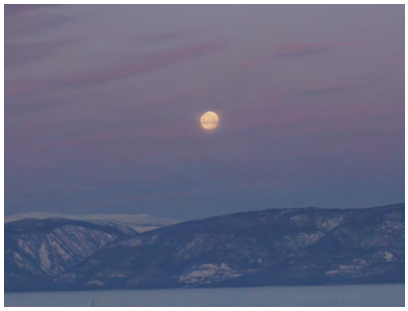
马匹随车奔腾，远处的风雪中偶尔飞过不知名的大鸟，路既宽且长直通天际。随手拍下一帧，简单的颜色和线条皆可入画。

到了岸边，人群拥在码头张望对岸轮渡的踪影，神态各异，挂着坚冰的轮渡吱吱呀呀地降下船板，人们拖着行李迫不及待地登船，想找到一个最佳位置，一览贝加尔湖的风采。湖水深沉近乎墨色，两岸

的山陵渐渐被船甩在身后，像是亘古不变的老者默默看着岁月变迁。

奥尔洪岛是贝加尔湖上的最大岛屿，我们登岛又换车，此时世界只剩下蓝的天、白的雪，天地间仿佛只有这辆车在驶向未知的远方。

来到胡日尔村的民宿，亲切的房东丽娜接待了我们，接下来的三天，她的厨艺



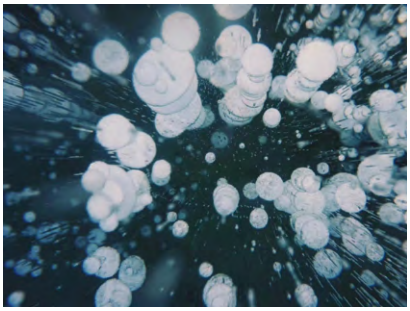
基本满足了我们对俄罗斯家常美食的想象。2017 年的最后一天全岛餐厅都休息，闪烁着灯光的不是民宿就是超市，颠簸一整天实在等不到老板娘的开饭时间，我们搜遍周边的大小超市总算凑够了一桌吃的，泡面、红肠、啤酒、提拉米苏，也是非常混搭的落地餐了。

岛上各家在零点时燃起绚烂的烟火，还会有圣诞老人带着糖果犒赏可爱的孩子，可惜体力已经透支，岁末年初的时刻，我们早已坠入黑甜的梦乡。

俄罗斯的 1 月 9 点一刻日出，16 点三刻日落，完全符合我们两只懒猫的起床时间。清晨的小岛远处仍然高悬着硕大的月亮，每家每户之间距离拉得老远，可能我们站在高处，远远地就能看到群山环绕中的湖面。

约好 10 点，司机大哥一般会在 10 点 15 分出现在民宿的门口，载满全车 8 个人，轮子高高的越野面包车就在厚厚的积雪中开始了一天的行程。南线景色壮美，在观景亭俯瞰整个贝加尔湖，我觉得钟爱画天坑的新海诚说不定来过这里。

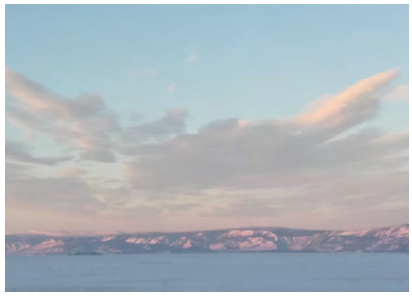
贝加尔湖作为世界最深的湖泊，也是清澈到可怕，像被施了魔法瞬间冰冻，湖面平静不见波澜，走到湖深处趴在冰面上也能看得清湖底错落的鹅卵石。



技艺娴熟的司机在光滑的冰面上炫起了漂移神技，全车人兴奋地尖叫起来。打开车门，又是一个全新的世界。湖面太光滑，别说人了，雪都站不住，有点风吹草动就像大漠滑沙，互相追逐飘向远方。湖面上升的气泡在冰冻的瞬间凝固，形成了贝加尔湖独特的自然景观——气泡冰。湖面上的裂纹，这偶尔的不完美也成就了鬼斧神工的震撼。

元旦当天，作为中国人还是想吃上一口饺子，找到了整座岛上唯一开着的尼基塔酒店的小餐吧，主人开朗高壮，既是老板又是厨师，我们终于吃上了牛肉馅包子和土豆泥馅饺子。吃了几口，感觉差点意思，我还是执着地去问老板要了酱油和醋，待我不死心地还想再要点蒜泥，小白按住了我说："过分了，过分了。"店主十分热情，英语很棒，在这里可以寄出明信片，虽然我现在还没有收到吧……

对比南线，北线的行程变得异常颠簸，大雪覆盖下的乡村土路和森林中的羊肠小道，全凭司机老到娴熟的驾驶技术，当然车内的我们基本就像坐上了小型过山车，竟然没有晕车也是非常神奇。北线景色粗犷绮丽，蓝冰在阳光下像闪烁着光芒的翡翠，美如天使的馈赠。三兄弟岩、爱情石、哈伯伊角，景点更加密集。

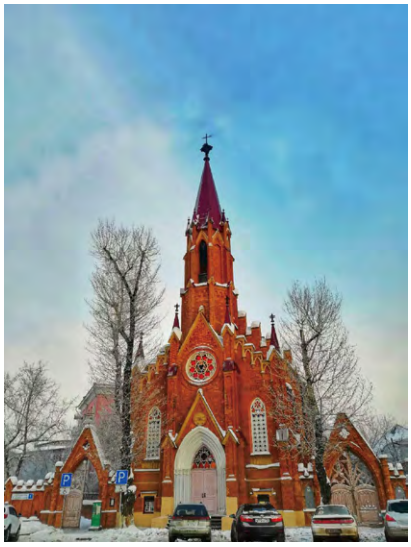


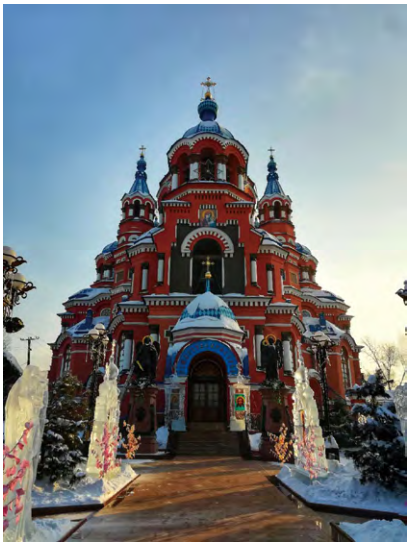
躲在北京写字楼里鲜少晒太阳，懒得运动的我俩在零下三十多摄氏度的奥尔洪岛上也算是挑战生命的极限了。冰雪覆盖的山峦挨个儿爬了一遍，远处的太阳仿佛穿过邈远的时光，带我们回到了白垩纪。午餐时司机会在雪原中找到半山腰的乌木桌子，每人一份白鲑鱼焗饭、红茶和芝士面包片，天空高远、北风呼号，你能轻易感受到人的渺小。

最负盛名的萨满岩怎么能错过呢？奥尔洪岛的最后一天，我们决定一起看个完美的日出。岛上几乎每家养狗，小狗都极其温顺通人性，对超市和景点的位置也非常熟悉，严寒下，我们一边担心手机关机一边搜索地图，抬头一看小狗三五成群已经在前路等我们了。萨满岩前方还有一座高山，导致原本 9 点多升起的太阳直到 10 点半才越过高山崭露头角，先将背后围湖的重峦叠嶂染成粉红，硕大的圆月缓缓沉入湖底，此时朝阳才懒洋洋地探出头来，一偿我们严寒下的苦苦等待。

告别温柔贴心的老板娘，我们和一对准备环游世界的法国夫妇一起，踏上了去往伊市的归程。

登陆之后换乘小巴，车子的后轮陷进了厚厚的积雪，法国小伙眨着碧绿的眼睛号召大家推车“Hey , guys ! Come on , push the car!”车上大多是女孩，也觉得新奇有趣，兴高采烈地下去推车，连司机都挤在一旁。





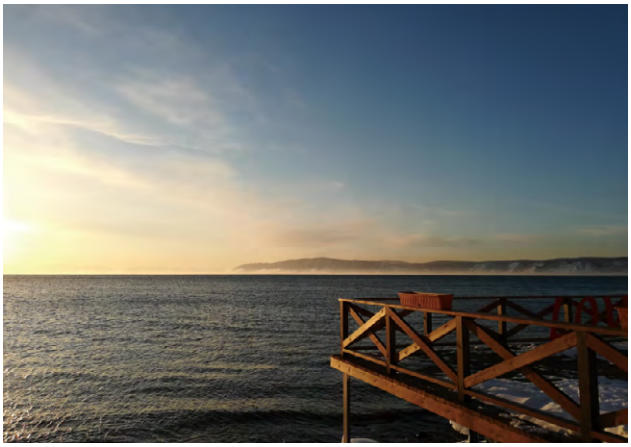
伊尔库茨克，作为东西伯利亚的第二大城市，离贝加尔湖最近。小城精致安详，雪下覆盖的 Green Line 串起了集中在列宁大街和马克思大道上的 30 多处景点。在小岛上品尝了家常菜，进城了必须得下个馆子。入住之后，我们就急切地赶赴本地评价极高的餐馆，没想到 11 分钟的路程，就已经路过了 8 个景点。城里的所有餐馆都有衣帽间，进屋前先脱外套。吃饭时正赶上一位老奶奶过生日，屏幕上放着老电影，热情如火的俄罗斯老奶奶和她的姐妹们伴着歌者的曼妙歌声旋转自如，能让你一瞬间喜欢上这座城市。

红菜汤、羊排、伏特加，等等，道道美食上桌，让人食指大动。伏特加一口入喉沁人心脾，果木的香气即刻让人醺醺然。

2018 年最冷的一天，我们冒着零下三十二摄氏度的严寒几乎走遍了全城景点。走了一天，这条命几乎就是教堂和暖宝宝给的，一座座教堂美轮美奂，庄严肃穆，祷告的人络绎不绝，虔诚祝祷，期许在新的一年获得神的眷顾。

最负盛名的喀山大教堂色彩明丽，帅气的旅馆专用司机是土生土长的当地人，一边开车一边充当起了向导，为我们讲解了许多伊尔库茨克的掌故。参观喀山大教堂时，正赶上他们庆祝东正教的圣诞节，整个教堂布满了鲜花，金碧辉煌又有别样的浪漫。

再次告别伊尔库次克，去往总是念错的利斯特维扬卡，这是一座让人充满惊喜的小镇。在上游安加河的激流冲击下，贝加尔湖在这个小镇整个冬天都不会封冻。

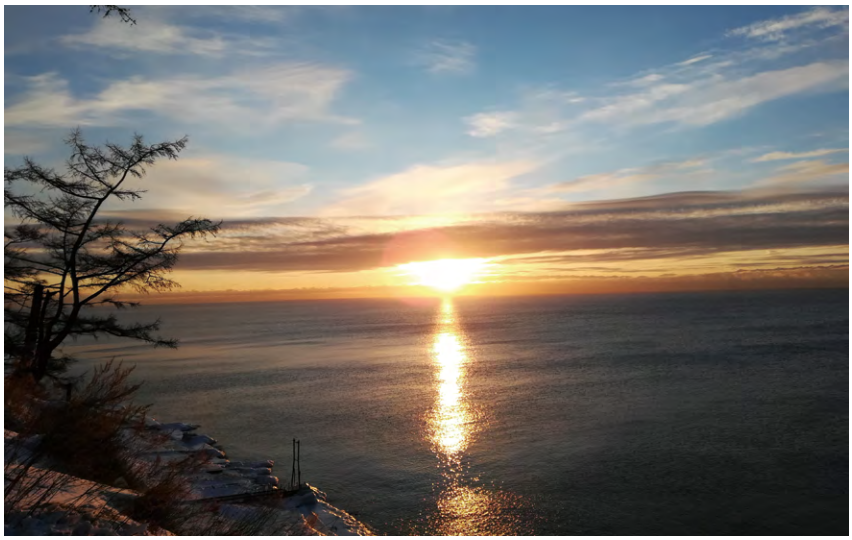


出产的白鲑鱼被当地人熏制成独特的美味，让我们两个吃货慕名而来。坐落在半山腰的旅馆是全木结构，室内温度极高，主人是一家四口，两个小女儿活泼可爱，乐于助人，小镇很难打车，司机又不通英文，稍微远一点的景点都得拜托小姑娘打电话帮忙订车。

办完入住手续，我们就急忙冲下山坡，去迎接一场日落，夕阳揉成碎金洒向湖面，波浪冲向岸边震撼游人的眼睛，时间就此定格。

由于没有经验，在小镇主干道伸手是真拦不到车。天寒地冻，屋里只有老板娘、厨师和我们俩，白鲑鱼必不可少，外加一份烤牛舌和手工啤酒，没想到意外成就了这趟旅途最惊艳的一餐。鱼肉外焦里嫩，脂肪层和柔韧的鱼皮成就了弹牙的口感；鱼肉软糯，出产环境的纯净一点都没骗人。厚厚的牛舌一端上来就已经让人口齿生津，扎实的切块，不含一点瘫软的脂肪，每口嚼起来都很筋道。沙拉也毫不逊色，但最让人回味的还是店家的手工啤酒，一杯下肚，满腹果香。

一门之隔，门外是呼啸风雪，门内是氤氲烛光。随酒升腾起来的体温，让整个夜晚变得温润又风情。



在屋里等到深夜，又下山去沐浴星光，湖水在夜色中变得迷离，阳光的温度蒸腾起了雾气，掩盖了远处的群山，漫天的璀璨群星渐渐亮出身影，躺在路边的阶梯上轻枕冰雪，静听涛声，仰看繁星。这一刹那，异国的小镇变成了独立的世界，而这里只有我。

第二天清晨，我们又急急忙忙地去赶一场日出，边放着《贝加尔湖畔》边向山上攀爬，几乎一路狂奔着去看那金灿灿的火球烧起了漫天云彩。像是也急切地要跟我们见面，太阳用自己耀眼的光芒剪开湖上的迷雾，扎进冬天的湖面，又是充满力量的一天啦！

在利镇滑雪场的观景台能看到整个小镇的风景，攀上最高的那块岩石，怦然生出“一览众山小”的豪情，远山云雾、广阔的湖面、微蓝的山林，站在高处一览无余，一幢幢建筑像微距效果下的玩具小屋，一切都变得纯真美好。

熏鱼成了利镇打卡的最后一项。小镇有名的鱼市充斥着当地小商贩热情的吆喝声，“熏鱼熏鱼，热的热的，一百一条、

一百一条！”亲切又有趣，和当地人挤在小棚屋里吃着可口的炒饭、熏鱼和烤串，好像又和本地生活近了一步。

告别利斯特维扬卡，我们乘坐小巴驶向了此行的最后一个景点——小木屋博物馆，铺满厚厚白雪的林间小道上，一白一红两个笨拙的身影拖着箱子，扎入这片广袤的杨树林。一个个俄式小木屋带我们回到了西伯利亚的曾经。值得一提的是一对做陶笛的夫妇，一个个小动物捏得栩栩如生，吹响之后就能听到这种动物的叫声，令人啧啧称奇。号称绝不盲目消费的我们纷纷解囊，带回了一只猫头鹰和一只小海狮。

随着驶回伊市的小巴，我们 8 天的旅程也画上了圆满的句号。当飞机划向天空，箱子里已经装满了回忆和惊喜，跨年之旅挑战严寒下的白色西伯利亚，蓝天之下，身在天堂，有缘再见啦！

小贴士：

1. 必备 APP

地图：谷歌地图

翻译：有道翻译官，图像翻译、语音翻译超好用

旅馆预订 :BOOKING

餐厅推荐 :TRIPADVISER 猫途鹰

交通：伊市 GETT（俄罗斯版滴滴出行）

2. 货币兑换

出门之前提前一天在中国银行预约兑换，岛上只能用现金不能刷卡。如果现金不够，在伊市的中央市场有兑换窗口。有银联标志的 ATM 机可以直接插卡取出卢布（1000 元面额）。俄罗斯的 ATM 机密码是 4 位，但是插入国内储蓄卡直接输入 6 位密码即可。

3. 交通

伊市可以使用 GETT（俄罗斯版滴滴出行）打车，利镇和奥尔洪岛还是请店家帮你订车吧。

伊尔库茨克机场——奥尔洪岛民宿旅馆

小巴、轮渡、面包越野车，都可以让岛上的民宿老板帮你预订，回程也是。

伊尔库茨克——利斯特维扬卡

中央市场可乘坐小巴直达利镇，直达每人 120 卢布 ;半路在小木屋博物馆下，每人 80 卢布。

4. 住宿及美食

奥尔洪岛

住宿：奥尔洪旅馆

美食：旅馆老板娘的手艺不错，超市可以尝试各种泡面。

伊尔库茨克

住宿 :Z 旅馆

美　食 :ROSSOLNIK、FIGARO、MAMAI、BIER HAUS

利斯特维扬卡

住宿：加文白卡拉旅馆

美食 :SVAL

一朝醒来已是秋

——绿盟影人作品介绍

文/刘乐 (绿盟科技 合作产品部)

个人资料

姓名	刘乐	居住地	北京
性格与爱好	摄影	星座	白羊

推荐作品

森山大道《摄影啊再见》、深濑昌久《鸦》、荒木经惟《感伤之旅》

从影经历

我并不是一个广义上有趣的人，五年前有了相机，结束了羞涩、局促、匆匆、被吸引却不敢多做停留快节奏的状态，现在可以久久地看着照片，抚摸每一个细节，那些说不出口的，用画面去定格。

装备

相机品牌	理光	具体型号	GR2

使用心得

机身小巧，操作安静，握持感好，适合街头抓拍与盲拍，像匕首之于刺客，静默中开始结束。

个人签名

刘乐

201907 厦门　OLYMPUSOM-4+OM 55 1.2 + ILFOFD Delta 400

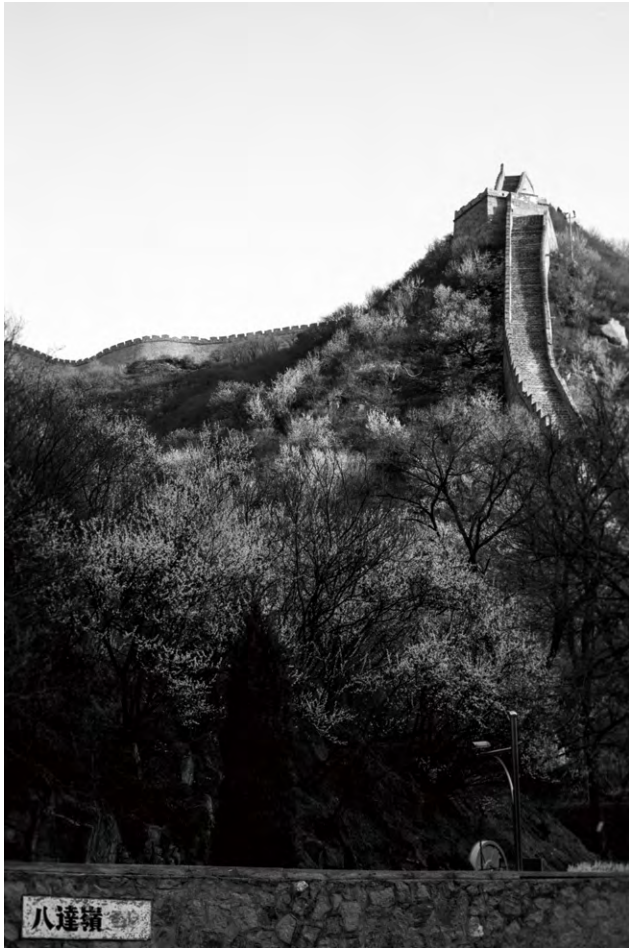
201803 回龙观铁道桥　A7m2+FE55 1.8

201910 昆明滇池路　Rioch GR2

201905 西直门一带　Hexar AF+ILFOFD Delta 400

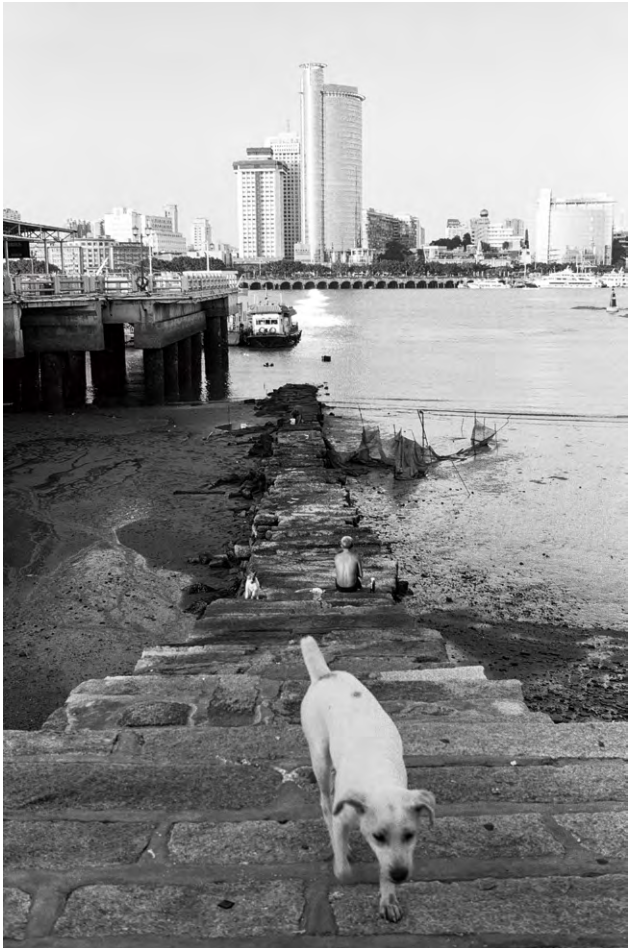
202002 昆明　Rioch gr2

202008 迷笛音乐节　Rioch gr2



201904 八达岭　OLYMPUSOM-4+OM 35 2 + ILFOFD Delta 400

202008 公司楼下　Rioch gr2



201807 鼓浪屿码头　Hexar AF+ILFOFD Delta 400

201807 霍营一带　Hexar AF+ILFOFD Delta 400

花、女孩、悲剧感　Rioch gr2

“我毕业了，我失恋了，我要去哪里，我哪儿都不想去”“走，我给你拍张照片！”　A7M2+OM 35/2

战鹰是如何炼成的

——四大战队之烈鹰战队

文/牛冠杰 (绿盟科技 威胁对抗能力部)

战鹰养成记

一、养精蓄锐

不知大家最初接触网络安全的时候，是接触的哪个方向？可能 Web 渗透方向居多吧，毕竟这个方向看起来很像“黑客”，一个神秘、强大、满足大部分青少年中二幻想的形象。而我最初接触的其实是二进制、病毒分析的方向，这个方向初期的学习过程显然就没有 Web 渗透学起来有意思了。时至今日，我仍能记得自己“千辛万苦”搭建好 DVWA，第一次 SQL 注入成功时候的兴奋感，但已不记得最初分析完一个病毒样本时的感受。

最初入职我盟的时候，我是以逆向工程师的身份开始工作的，主要工作内容是做样本分析报送，偶尔会做一做移动端安全测试，几乎都是“搬砖”的任务。一边心念着有趣的渗透测试，一边又因为渗透能力不足，无法如愿，只能不停地完成样本分析“搬砖”，心中苦闷可想而知。我想这是很多刚接触网络安全不久的伙伴们共同的感受，一方面因为入职我盟后，了解到了更多的网络安全专业知识，逐渐发现自己真正想学习、想了解的知识；另一方面又因为入职我盟，作为职员是要完成自己的本职工作的，自然无法在工作时间投入到自己想学习的知识上去。这个矛盾产生的苦闷是相当难受的。

幸运的是，我盟不愧是被誉为网络安全界“黄埔军校”的企业，

领导们会主动给刚入职的伙伴们提供更多接触其他领域的机会，总有些大牛带着萌新们去了解一些新的领域。但毕竟公司项目是要交付的，是要产出成果的，所以我会在非工作时间，尽力学习自己在 Web 渗透方面的知识，静静等待着崭露锋芒的机会。

二、初露锋芒

机会总会留给有准备的人。2018 年 11 月，我第一次有幸接触到了攻防演练项目，由部门两个大牛带队，包括我在内的两个萌新跟随，参加持续两周时间的“云上贵州网络攻防演练项目”。虽说我私下累计了一些 Web 渗透的知识，但对于完整的渗透攻击来说仍然是九牛一毛，首先对内网渗透就根本不了解，所以在这次比赛里我的主要职责就是外网突破，不停地尝试获得内网入口权限，然后交给队内的大牛进行内网渗透。最终比赛的成果还是不错的，获得了“安全三等奖”。对我来说更重要的是，大牛们了解到了我

的渗透能力还可以，这也是我之后能顺利进入战队的敲门砖。

2018 年 12 月的某一天，我的导师泉哥（陈永泉）拉着士伟哥（梁士伟）和我开了个会，商量了一下组建战队的事情，并规划一下自己的研究方向。当时的我还是个懵懂无知的少年，单纯地带着“终于有机会抱一抱大佬们的大腿了”的心思加入了战队，根本没有想到加入战队会对我今后的成长造成巨大的影响。随即，战队有了正式的名字——烈鹰，而我作为烈鹰战队的成员之一，也要承担更多的责任。

三、百般淬炼

2019 年，烈鹰战队参与重要攻防演练共 18 场，演练持续时间长短不一，有短短两天狂风骤雨般、不眠不休地攻击，也有长达三星期，对技术、精力、体力的极限考验。毫无疑问，比赛的时候是比较辛苦的，但并非昼夜颠倒，而是早上 7 点到第二天凌晨 4 点，每天只休息 3~4 个小时，比赛后期头昏脑涨已是常态，并且由于长时间精神处于紧绷状态，在演练结束后的周末都很难去休息，会感到无所适从。

即使是这样，也正因为这样，那段时间成为我的专业技能成长最迅速的时候。在比赛中跟着大佬们不断地发现问题、集思广益、解决问题，能够与其他优秀的战队交流，取长补短。无论是获得荣誉时的喜悦，还是发现能力差距时的失落，都显得弥足珍贵。回过头看，我非常感谢当时泉哥能带着我加入战队，一起成长，一起比赛。

四、展翅翱翔

学无止境，诚惶诚恐。越是深入了解知识，越会感受到自己的无知。这只幼鹰只是翅膀稍微硬了一些，还远未到真正展翅翱翔的时候，但只要怀有勇往直前的斗志、百折不挠的坚韧，配合举一反三、终身学习的思想，幼鹰终将成为战鹰，展翅翱翔于晴空之上。

最后烈鹰战队诚招各位有志之士，这里有丰富的战队知识库和武器库，有浓厚的技术研究和分享氛围，更有丰富的问题机会等着你，期待各位的加入。

负重前行，乘风破浪

——暨2020年绿盟科技渠道铁军研讨会及峨眉山团建

文/方鹏程 (绿盟科技 渠道商务部)

一大清早，返回峨眉山下的大巴车于山林掩映间盘旋突进。透过还挂着雨珠的车窗，两旁的树木、竹林快速后退。远处的山坳间，笼罩着的轻云在绿意葱茏和褐色山石上空轻轻飘荡。山谷中的溪流碰到石头翻腾出泡沫后继续行进，山间瀑布从高空悬挂直落。

曾有人总结过，旅行是自找苦吃，是去一个别人习以为常的地方，走几步路，拍几张照片。这是好事者的揶揄之词，不可相信。来得凑巧，到成都前一天开始降雨，气温回落不少。抵达当晚，大家聚餐吃火锅后立刻熟悉起来。同事们来自五湖四海，多数只是联系过未曾谋面。酒酣耳热之际，几位爷一展歌喉，现场气氛热烈。

两天的培训节奏紧凑，开放式议题全身心投入，以空杯心态加入团队小组。通过充分讨论和领导总结，全体同仁达成共识，统一了思想。相信回到各自岗位，也将继续秉承公司的战略转型精神，

贯彻到所在部门日常工作中。培训行将结束之际，领导特邀老板发言，为我们加油鼓劲并合影留念。

在此次紧锣密鼓的集体培训后，活动策划同事细心安排了乐山大佛和峨眉山之旅。第一站乐山，乐山距离成都 110 公里，一路奔波抵达。我们乘船从江上瞻仰弥勒大佛佛像。路上导游小姐姐介绍，此佛像建设前后历经 90 载三代人，中间还中断 40 年。佛像所在凌云山位于岷江、青衣江、大渡河交汇处，风急浪高滩险，佛像护佑一方百姓安宁。明末张献忠江口沉银处就在上游的岷江河道中。船行三水交汇处，天宽水阔。沿江而下，江东对岸山崖有历代刻下的文字。当佛像真容呈现，整船游人都觉得震撼。佛像端坐，外形斑驳，法相庄严，向江对岸投去安静的眼神。左右各矗立一位天王，佛像左侧依稀可辨，右侧已风化腐蚀不见样子。听闻当地政府每年投巨资修缮佛像，佛的两只脚在腐蚀后改由水泥筑造。佛像右侧有阶梯，可见密密麻麻的游客排队登梯，队伍从脚面排到山顶。行船的游客纷纷拍照纪念，留住这难忘瞬间。

下午两点前后，大巴车又将我们送到峨眉山，又换乘当地旅游巴士进山。山下天气晴好，众人纷纷期待山顶美景。旅游巴士环绕穿行，天色渐渐阴沉，不一会儿车窗玻璃上雨珠淋漓而下。导游关照，巴士抵达雷洞坪车站后，需备好雨衣和外套，步行一小段换缆车登顶。才下车就扑面而来细密的雨丝，众人快步躲进商店，采购雨衣和外套。和同好在车上已相约登山，就没有跟随大部队而是先行。刚到索道站台附近的弥陀宝殿，又有同事追来，登山就由我们三位代表完成。

冒着蒙蒙细雨，拾阶而上。许久没有爬山活动，节奏没有安排好，且三步并作两步，还没爬几分钟，我已经呼哧带喘。头发被淋湿，额头不知道是雨水还是汗珠，后背的衬衫已湿透。两位同事在前面稳步前进，我则双腿酸胀，大口喘气，扶着栏杆，勉强前行。身后背包若有千斤沉重又不能丢弃。到得一处休息亭子，他们也在歇息。赶紧脱了外套，擦了汗，撸起裤腿，

这样散热性增强，身体舒服些。然后继续，雨更大了，同事又说大部队已登顶。回首望去，浓雾弥漫，四海八荒也仿佛只有这几位登山的人。第二次歇息是在一片平地，站在此处，听到鸟鸣深林，更映衬出寂静。青苔爬满了古树，颜色斑驳。再继续往前，雾气小很多，又行进了一会儿，竟完全晴了。此处有几处房舍，走近发现名叫太子坪。有佛像和贡品，蚊蝇纷纷。打听得知，可住宿兼吃斋，价格便宜，60 元一位。找了个凳子歇歇脚，最后几百米奋力冲刺登顶。

金顶豁然开朗，华丽雍容，大开大合。普贤菩萨的道场华藏寺曾毁于火灾，2000 年陆续重建，重现往日金碧辉煌。仰望十方普贤菩萨镀金塑像，顿生虔诚与谦卑。恰是 5 点多，庙中僧人列队经过庙宇，他们身着长袍，神情平和，面带笑容，快步经过大殿。凭栏远眺，云海滚滚缥缈虚无，天色湛蓝，美凝结在此一瞬。我们也回归了大部队。

从山下的晴天，到路中的雨雾，再到山顶的晴天，你我的际遇又何尝不是如此，我们共同的事业也是如此。万事顺遂只是美好愿望，非经历一番艰难困苦而不能玉汝于成。凡是打不倒我的，必使我成长。我们分担寒潮霹雳风雷，我们共享雾霭流岚霓虹。

屠龙的勇士们啊，我们的征程才刚刚开始

文/徐瀚林 (NSFOCUS INTERNATIONAL BUSINESS IB SUPPORT)

在应届生培训的时候有一名同事问了三位前辈一个问题，不论是问题，还是三位前辈的回答，我至今印象深刻，问题是："怎样快速成长为一名成功的销售经理、售前经理？"刚总答："蛰伏，刚从学校出来的同事经常会有急功近利的思想，但是却往往忘记了自己需要一步一步地积累和踏实地工作。"

如何才是成功

可能我是一个更想把面前的事情安排得井井有条的人，对于未来是否成功、未

来的路应该往哪儿走，虽有大致规划，却也未曾细思，我更喜欢从当前的一件件事情中累积成功和喜悦。记得在十年前，有一本书叫《离开微软、改变世界》，讲的是一位微软的中国市场开发总监辞去大众认为成功的工作，转而去尼泊尔建图书馆的故事。何谓成功？何谓不朽？何谓我的价值？米兰·昆德拉所著《不朽》中提到：人本就有大的不朽和小的不朽，大的不朽是指一个人在不认识的人心中留下了回忆；小的不朽是指一个人在认识他的人心中留下了回忆。离开微软的总监他真的成功地改变了世界了吗？他没有，但他的图书馆却真的在某一位、某几位孩子的生命中闪过光啊。我们的成功之路在哪里又如何定义，应该有我们自己的想法。

若我一生平凡，那又如何？

曾有思政课老师问我："我们是否就这样平凡地过一生？"

我答："我终其一生却在追求最终的平凡。"

师问："既然是在追，又为何叫平凡。"

我答："因为在追逐不凡之后，我才有资格归于平凡。"

错过会遗憾，经历过才耀眼！未经历过物欲的生活，说自己安于清贫稍显苍白，从未有高光时刻的人向周围的人宣称自己喜欢低调，也让人觉得缺少资格。珂总回答我们问题的时候说到的一句话让我印象很深刻：回想过去工作的日子，我尝试过，奋斗过，不管成功还是失败，那些画面都好像近在眼前又好像过眼云烟。笑叹一句"不过是镜花水月"，又何尝不是无常的智慧。

最怕的是，一生碌碌无为，最后还安慰自己平凡可贵。

想要收获坦然面对平凡生活的能力，从来都是需要勇气的。还在读书的时候很喜欢朱炫的一句话："公主死去了，屠龙的少年还在燃烧。"其实啊，这不是最热血的故事呀，我听过的最好的屠龙少年的故事应该是这样的：

有少年听闻东方屠龙术，越过山丘踏平荆棘，求学十年学成归来，却遭众人笑：世上本无龙，何来屠龙之术，荒谬至极。少年心中不忿，苦寻恶龙至而立之年却依旧未果。拔剑茫然立于街头，最终封了剑，解甲归田再不提屠龙之事。

昔日屠龙少年，混迹于市井之中。

十年后，村中一恶蛟出没蚕食生灵。已经面带沧桑的少年脱下蓑衣，拔剑独斗恶蛟，日夜苦战。第六日残阳如血，少年取龙首而归。

我们都以为少年死了，难抵岁月峥嵘，但其实饮冰十年，难凉热血！

屠龙的勇士们呀！愿我们阅尽千帆，归来仍是少年。

Hey guys ！ May we return with a young heart after years of fighting.

绿盟科技综合信息概览

文/郑芳迎 (绿盟科技 品牌推广部)

绿盟科技入选四川省第一届网络安全应急处置支撑单位

7 月 22 日，中共四川省委网信办举办了四川省第一届网络安全应急处置支撑单位授牌仪式暨座谈会。会上，中共四川省委网信办副主任宁方伟为本次入选的 10 家网络安全应急处置支撑单位授牌，并颁发了证书。绿盟科技成功入选“四川省第一届网络安全应急处置支撑单位”。

绿盟科技云安全进入 Gartner ICT 技术成熟度曲线报告

近日，Gartner 发布了《Hype Cycle for ICT in China（中国 ICT 技术成熟度曲线），2020》报告，绿盟科技凭借专业的云安全能力入选，成为具代表性的云安全供应商。

绿盟威胁情报解决方案获 CCIA2020 年网络安全解决方案优秀奖

近日，中国网络安全产业联盟（CCIA）组织开展了“2020 年优秀网络安全解决方案和网络安全创新产品评选活动”，经过专家严选，“绿盟威胁情报解决方案”荣获 CCIA2020 年网络安全解决方案优秀奖。

绿盟科技正式发布首款业务安全新品

7 月 22 日，绿盟科技正式发布了首款业务安全产品——绿盟业务安全网关（BMG）。这标志着绿盟科技正式开辟了业务安全领域这一新战场，同时也开启了绿盟科技自有产品体系的新篇章。

新品集结季 | 把握前沿科技发展脉搏 绿盟科技五大领域长线创新

8 月 6 日，绿盟科技 TechWorld 2020“解锁新品：创新产品战略发布会”线上正式启幕。本次发布会聚焦数据安全、零信任安全、云计算安全、企业级安全、工业互联网安全五大领域，共发布 10 款安全产品、解决方案及服务，9 位绿盟科技资深安全专家基于国家安全战略与法律法规，深挖企业客户实际应用场景与需求，共同解析绿盟科技系列创新产品。

1. 绿盟数据安全系列产品

绿盟数据安全系列产品依托绿盟科技在数据安全领域的研究与探索，再次推出六款新型“武器”，为客户实质性解决数据合规与风险防护的需求，让数据安全建设落地有声。

2. 绿盟零信任安全解决方案

绿盟科技秉持零信任安全理念，打造具有方案体系化、分析智能化、部署模块化、响应自动化等鲜明特色的零信任安全解决方

案，帮助用户在远程办公、攻防演练、数据防护等多个应用场景，向零信任架构迁移。

3. 绿盟云安全新品

绿盟容器安全管理系统诞生于绿盟科技星云实验室，聚焦容器安全的三个维度，即基础设施安全、软件供应链安全、运行时安全。可提供镜像风险管理、容器运行管理、合规性检测、微服务 API 风险管理、资源可视化管理六大场景功能。

4. 绿盟行业级安全运营中心解决方案

绿盟行业级安全运营中心解决方案，面向行业级或集团型企事业单位用户，通过“基础运营保障、资产安全管理、威胁风险检测控制、脆弱性检测控制、安全风险通报处置、安全风险验证度量、安全检查与风险防范”等手段，实现“动态感知、智能监控、主动响应、全景可视”的业务目标，形成安全运营全生命周期的管理闭环。

5. 绿盟工业互联网安全解决方案

绿盟科技现已形成独有的工业互联网安全防护体系，此次发布的绿盟工业互联网安全解决方案，在原有工控安全的基础上，对工业互联网平台边缘层、工业 IaaS 层、工业 PaaS 层、工业 SaaS 层进行分层构建安全防护措施，健全工业互联网平台和工业 APP 应用前的安全风险监测机制，强化平台和 APP 应用过程中的用户信息、网络和数据安全防护能力。

绿盟科技与重庆理工大学签署战略合作协议

近日，绿盟科技与重庆理工大学签署战略合作协议。根据协议，绿盟科技将参与重庆理工大学计算机科学与工程学院网络安全实验室建设，并向实验室赠送价值百万元的实验设备，为学院本科生提供若干实习岗位。同时，绿盟科技将选派资深安全技术专家到校开展技术讲座并参与网络安全人才培养体系建设，与重庆理工大学共同开展网络安全方面的技术研究，并为计算机科学与工程学院教师提供企业学习机会。

绿盟科技圆满完成服贸会网络安全保障任务

2020 年 9 月，中国国际服务贸易交易会在北京成功举办，绿盟科技作为网络安全保卫工作的技术支持力量，积极发挥在网络安全技术检测、监测预警、应急处置方面的重要作用，用扎实的技术和追求创新的精神，圆满完成服贸会期间网络安全保障任务。绿盟科技在服贸会重大活动网络安全保障中的贡献作用受到了高度肯定并荣获致谢。

中国电子技术标准化研究院副院长程多福一行莅临绿盟科技调研指导

7 月 17 日，中国电子技术标准化研究

院副院长程多福一行莅临绿盟科技调研指导，听取了公司近年来的发展情况，并针对公司的技术水平、资质能力、标准能力等情况进行深入交流。

北明软件公司董事长李锋一行莅临绿盟科技总部参观考察

7 月 28 日，北明软件有限公司（以下简称“北明软件”）董事长李锋一行莅临绿盟科技总部参观考察，了解绿盟科技公司情况及行业能力。

绿盟科技总裁胡忠华、高级副总裁孙冀平、副总裁欧阳闽泽对北明软件一行领导热情接待，并详细介绍了绿盟科技相关资质、技术能力及运营能力。绿盟科技总裁胡忠华表示希望能借此机会与北明软件开展全方位合作，发挥各自所长，以长远的眼光和务实的举措，携手并进，努力实现互利共赢。

北明软件董事长李锋对绿盟科技 20 年持续深耕网络安全所取得的成绩给予了充分肯定，并表示对与绿盟科技合作充满信心，希望双方能在互信与共赢的基础上，充分整合强势资源，优势互补，共同发展。

走进绿盟科技西南总部——网络空间安全产学研融合发展研讨会成功召开

2020 年 8 月 13 日，由绿盟科技举办的“走进绿盟科技西南总部——网络空间安全产学研融合发展研讨会”在成都绿盟科技西南总部基地成功举办。来自四川省网络安全领域的专家、学者齐聚一堂，旨在推动网络空间安全的产学研交流与深度合作。省科学技术厅高新处、省信息安全测评中心相关负责同志参加会议。

太极股份与绿盟科技达成战略合作，双向赋能融合发展

2020 年 8 月 18 日，太极计算机股份有限公司（以下简称“太极股份”）与绿盟科技集团股份有限公司（以下简称“绿盟科技”）在北京举行战略合作签约仪式。太极股份总裁吕翊、绿盟科技董事长沈继业、绿盟科技总裁胡忠华，以及双方 10 余位企业高管共同参与本次签约仪式。双方将以战略合作协议的签订为新起点，不断拓展双方合作的空间和领域，共同将合作推向新高度、新阶段，以期取得更好的成效。

本次合作，双方将充分整合太极股份在行业市场和整体解决方案方面的优势，以及绿盟科技在专业安全产品和技术上的创新优势，围绕云计算、大数据、物联网、移动互联网等新兴技术，重点在政府、能源、交通、教育、医疗等行业的信息化市场开展合作，积极推动太极应用解决方案和绿盟科技产品、平台、解决方案之间的融合发展，为国家信息化发展作出更大贡献。

哈尔滨工业大学电气工程及自动化学院杨明副院长一行来访绿盟科技开展交流研讨

8 月 25 日，哈尔滨工业大学电气工程及自动化学院副院长杨明教授带队来访绿盟科技北京总部，就工业互联网及机器人安全相关领域的研究和创新情况，进行了专题调研和研讨。

工业信息安全（四川）创新中心管理团队来访绿盟科技调研交流

8 月 26 日，工业信息安全（四川）创新中心有限公司董事长张格、总经理唐林、副总经理蒋涛、陈雪鸿一行，来访股东单位绿盟科技北京总部。双方就工业信息安全领域的协同创新，科技成果转移 / 转化、资源共享，人才联合培养等情况开展了深入交流和研讨。

开启合作新篇章 | 中国电信安徽公司与绿盟科技集团达成战略合作

9 月 15 日，中国电信股份有限公司安徽公司（以下简称：安徽电信）与绿盟科技集团股份有限公司（以下简称：绿盟科技）正式达成战略合作，在城市 SOC、安全护航、高级威胁分析平台、工业互联网安全融合平台和共建产学研五方面展开深入合作。合肥高新区投资促进局局长徐斌，安徽电信党委委员、副总经理郑家升，绿盟科技集团总裁胡忠华，绿盟科技集团高级副总裁叶晓虎等领导出席签约仪式。

绿盟科技获 ISACA 中国培训合作机构授权

9 月 9 日，国际信息系统审计协会（ISACA）中国与绿盟科技进行合作授牌仪式，ISACA 中国正式授予绿盟科技 ISACA 官方授权合作伙伴。ISACA 中国区首席代表陈红梅、客户关系经理林志华，绿盟科技集团副总裁曹嘉、绿盟科技网络安全学院总监杨方宇等出席了授牌仪式。双方将以此次合作为契机，不断拓展新的合作空间和领域，共同为中国的网络安全人才培养工作做出积极的努力和贡献。

绿盟科技亮相 2020 年金融数据安全在线论坛，共论数据安全防护策略

7 月 30 日，由《中国金融电脑》杂志社、中关村智联软件服务业质量创新联盟主办，工银科技有限公司（以下简称“工银科技”）、绿盟科技集团股份有限公司（以下简称“绿盟科技”）协办的“2020 年金融数据安全

在线论坛”顺利召开，精彩的内容吸引了上百位银行业同仁与嘉宾参与关注。

绿盟科技作为协办单位参与本次活动，绿盟科技解决方案中心高级总监张旭发表题为《依法合规，践行安全——保护金融数据安全》的主题演讲。

NSFOCUS CLUB 2020 安全技术高峰论坛暨合作伙伴峰会如约盛启

8 月 14 日，由绿盟科技主办的“NSFOCUS CLUB 2020 安全技术高峰论坛暨合作伙伴峰会”正式启幕。参加本次峰会的网络安全行业专家及合作伙伴代表相聚黄浦江畔，聚焦行业技术热点、解读最新政策、共话产业发展变革。

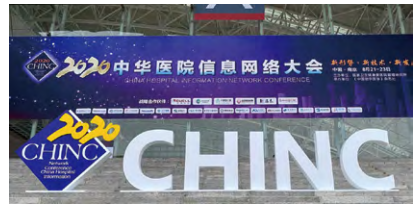
2020 OpenInfra Days China，绿盟科技与您共话安全

8 月 16-17 日，2020 OpenInfra Days China 大会线上开启。本次大会聚焦“智能开源基础设施”，围绕人工智能、机器学习、5G 等应用场景以及容器基础设施、硬件自动化、网络与存储而展开基础设施演进的讨论和技术展望。绿盟科技创新中心总监刘文懋博士、星云实验室江国龙出席本次会议，并发表主题演讲。

走进非洲 | 绿盟科技非洲会议 CyFrica 2020 圆满落幕

2020 年 CyFrica 大会，吸引着国际安全的目光。今年大会主题是“LIVE”，绿盟科技和 1000 多名来自非洲各安全公司的 CIO、CTO，从事高级信息安全、风险、数据、取证、合规、网络法律和执法专业人员共聚一堂，参与此非洲最大的虚拟网络安全会议。

相约金陵 | 绿盟科技亮相 2020 CHINC



8 月 21 日，由国家卫生健康委医院管理研究所主办、《中国数字医学》杂志社承办的“2020 中华医院信息网络大会暨中国医疗信息技术应用展览会（CHINC）”在南京国际展览中心拉开帷幕。绿盟科技受邀参加本次大会，并在现场展示了智慧医院安全运营解决方案、医共体解决方案、医保局解决方案。

打卡四十二城 |2020 年国家网络安全周，绿盟科技刮起“绿旋风”

以“网络安全为人民、网络安全靠人民”为主题的 2020 年国家网络安全宣传周于 9 月 14 日 -20 日在全国范围展开。网安周期间，绿盟科技通过线上、线下结合的方式，全国四十二地联动，通过高峰论坛、数字

化展会、线下主题日等多种方式深入开展宣传教育活动，普及网络安全知识和相关法律法规。

华中地区

2020 年国家网络安全宣传周高峰论坛在郑州举办，绿盟科技集团董事长沈继业受邀视频祝贺大会开幕。

9 月 14 日，绿盟科技集团副总裁崔媛媛受邀出席网络安全产业发展座谈会并发言。

9 月 15 日上午，在国家网络安全宣传周的网络安全产业创新发展主题论坛上，绿盟科技凭借绿盟威胁情报解决方案斩获由中国网络安全产业联盟颁发的“2020 年网络安全解决方案优秀奖”，绿盟科技集团副总裁宫智受邀出席并发表演讲。

本次网安周设置了“2020 年国家网络安全宣传周线上平台”http://www.gjwlaqxcz.cn，绿盟科技积极参与其中，推出线上“云展台”，更有绿盟安全专家为大家分享安全课程。

在 2020 年国家网络安全宣传周湖南专场活动中，与会领导为 2020“湖湘杯”网络安全应急演练大赛获奖队伍进行颁奖，绿盟科技参赛队伍荣获大赛一等奖。与此同时，绿盟科技还在武汉、娄底、岳阳等地区开展网络安全宣传活动。

华东地区

在华东地区，绿盟科技登陆了宁波、上海、嘉兴等十五个地区，全面开展网络安全宣传工作。其中，绿盟科技作为“2020 浙江省暨宁波市网络安全宣传周活动”的主要支撑单位，协办网安周主题展活动、应急演练活动，并作为宁波市第三届信息网络安全大赛承办单位之一，助力大赛圆满收官。在学术报告环节中，绿盟科技集团高级副总裁叶晓虎博士受邀发表了《安全技术创新与前瞻》的主题演讲。与此同时，绿盟科技 M01N 战队在浙江省工业控制网络安全技能大赛中荣获二等奖。

华北地区

9 月 19 日，工业和信息化部党组书记、部长肖亚庆等领导参观了工业和信息化部网络安全工作成果展，绿盟科技牵头建设的 2019 年工业互联网创新发展工程某重点项目参与了成果展示，受到领导一致肯定。

华南地区

2020 国家网络安全宣传周期间，由绿盟科技承办的“疫”考之下数据安全管理论坛顺利召开，绿盟科技集团副总裁李晨、数据安全高级顾问施岭出席活动现场并发表主题演讲。活动期间，绿盟科技亮相福建省网络安全成果展，并承办福建省网络安全知识答题活动。在展现网络安全技术发展最新成果与实践的同时，提升民众的网络安全意识。

值得一提的是，在由福建省公安厅组织的“福建 2020 网络攻防演习”中，绿盟科技以优异的成绩获得攻防演习的第一名。

在 2020 国家网络安全宣传周福建省系列活动中，绿盟科技被授予福建省网信系统 2020 年度（首批）网络安全五星技术支撑单位;绿盟科技参赛队伍在第一届“闽盾杯”网络安全攻防大赛中荣获一等奖。

2020 年广东省网络安全宣传周期间主办方开设了“2020 年广东省网络安全宣传周线上平台”（网址：https://waz.cagd.gov.cn/），绿盟科技科技作为参展商之一亮相数字化展会。在华南地区，绿盟科技还打卡了海口、佛山、桂林等地，开展网络安全宣传活动。

西南地区

在 2020 年中国技能大赛 -- 西藏自治区第五届网络安全技能大赛中，绿盟科技以优异的成绩荣获得一等奖。值得一提的是，绿盟科技小伙伴原创的说唱网络安全视频，受到了广大网友的喜爱，荣获 2020 年重庆网络安全宣传周优秀征集作品。

东北地区

2020 沈阳市网络安全宣传周中，绿盟科技东北分公司总经理崔鸿受邀亮相“网络安全会客厅”，与大家分享“新基建”大潮下，亟待解决的工控安全问题。

西北地区

绿盟科技在西安、兰州等六个地区开展网络安全宣传活动。9 月 15 日，绿盟科技走进西北工业大学，绿盟科技行业技术中心高级安全顾问张博晨受邀出席“第七届国家网络安全宣传周”网络安全专题讲座，讲座内容引起了参会师生的浓厚兴趣和关注。

智汇甬城 安全护航 | 第十届智博会圆满落幕 绿盟科技获“优秀企业奖”

9 月 13 日，2020 世界数字经济大会暨第十届中国智慧城市与智能经济博览会（后文统称“智博会”）在宁波圆满落幕，绿盟科技受邀出席，聚焦“新基建安全及智慧城市安全运营”，携工业互联网安全保障体系、5G 网络安全框架、物联网安全解决方

案、大数据安全解决方案亮相智博会，并从安全运营、安全服务、安全研究、信创安全等角度介绍了绿盟科技近年来的重要研究成果，引起与会嘉宾多方关注，并荣获“优秀企业奖”。

绿盟君的咖啡时间

“绿盟君的咖啡时间”作为绿盟科技首个访谈类节目，我们的初衷是借由访谈的形式，从专业的视角，用浅显易懂的语言，去挖掘、碰撞出那些未曾曝光但又极具特色的内容。

第四期：伏影实验室大揭秘

本期，我们邀请到五大实验室之伏影实验室负责人吴铁军，从审视威胁的角度，以威胁捕获为话题，聊一聊他们的看家本领。

第五期：安全无小事，让安全意识成为习惯

网络安全为人民，网络安全靠人民。国家网络安全宣传周期间，为响应国家提升全民安全意识的号召，本期我们邀请到了绿盟科技信息安全管理部的侯绍博，由他向大家介绍一下如何加强防范意识，保护自己的网络安全。

绿盟科技安全报告

2020 年第三季度，绿盟科技共发布两大安全研究报告：《工业互联网安全防护白皮书》《零信任安全专刊》；绿盟科技《安全加 +》技术刊物 045 期、《绿盟 +》生活刊物 045 期，欢迎大家扫码领取。

NSFOCUS

专攻术业 · 成就所托

下一个二十年，绿盟科技继续与您同行

60+ **30000+** **500+**

安全产品

60+款安全产品备受市场及客户认可

绿盟网络入侵防护系统——NIPS

绿盟WEB应用防护系统——WAF

绿盟远程安全评估系统——RSAS

绿盟数据泄露防护系统——DLP

绿盟抗拒绝服务系统——ADS

……

安全服务

累计为企业提供安全服务30000+次

累计支持国家大型网络安全重要保障活动1000+次

累计开展安全培训1000+次

累计为客户提供应急响应服务5000+次

累计向CVE、CNVD、CNNVD上报漏洞50000+次

……

行业解决方案

500+行业解决方案为客户保驾护航

等级保护2.0解决方案

关键信息基础设施安全态势感知解决方案

数据安全解决方案

零信任安全解决方案

……

THE EXPERT
BEHIND GIANTS
巨人背后的专家

20年来，绿盟科技始终致力于安全攻防研究，为政府、金融、运营商、能源、交通、教育、医疗以及企业等行业用户，提供全线网络安全产品、全方位安全解决方案和体系化安全运营服务。帮助客户实现业务的安全顺畅运行，在这些巨人的背后，绿盟科技是备受信赖的专家。

绿盟科技官方微信

对抗自动化攻击 保障数字业务安全

THE EXPERT
BEHIND GIANTS
巨人背后的专家

多年以来，绿盟科技致力于安全攻防的研究，
为政府、运营商、金融、能源、互联网以及教育、医疗等行业用户，提供具
有核心竞争力的安全产品及解决方案，帮助客户实现业务的安全顺畅运行。
在这些巨人的背后，他们是备受信赖的专家。

客户支持热线：400-818-6868

NSFOCUS绿盟科技