



掌握小技能，
解锁生活的无限可能
咖啡开启我的“解放”之路

印度东北邦奇遇记
一首写给绿盟“明日之子”的歌





绿盟+ 2023/10 总第 058
NSFOCUS+



主办: 绿盟科技
策划: 《绿盟+》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

2023/10 总第 058

绿盟+ NSFOCUS+

欢迎您来信nsmagazine@nsfocus.com 与我们交流, 分享您的建议和评论。(《绿盟+》部分图片来源于网络)

© 2023 绿盟科技

《绿盟+》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。《绿盟+》保留所有版权。

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息, 请访问WWW.NSFOCUS.COM

专题 TOPIC	掌握小技能, 解锁生活的无限可能	
	咖啡开启我的“解放”之路	杨萌 04
	我的“重保”故事	熊高虎 10
	我的恐怖电影观影缓解指南	覃少群 12
	一颗关于技能的种子	王江浩 15
旅游 TRAVEL	印度东北邦奇遇记	尹沛榕 18
	梦里山河之旅	轻山(笔名) 27
	在延吉的五天四晚	徐亚新 31
精品 BOUTIQUE	围炉轻煮慢时光	欧阳向玲 33
	《嘿, 绿盟》 ——一首写给绿盟“明日之子”的歌	高英 36
	猫是如何养成的之“妞小姐”	苏凤君 40
	请照顾好我妈妈	孙洁 42
文化 CULTURE	绿盟科技 2023TOP SALES 斐济之行 ——感受世界上第一缕阳光	吴玉佳 44
	行政不普通: 是小管家也是扫地僧	郑佳佳 48
党建 PARTY BUILDING	绿盟科技职能党支部开展“弘扬西柏坡精神” 主题党建活动	金海波 51
	党建引领 绿盟科技携和平里医院 开展义诊活动	宋玉鑫 53
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	李金凝 55

掌握小技能，解锁生活的无限可能

没有人天生就会各种“独门秘籍”，一次偶然的相遇或启发，让你爱上了它，拥有了它，它赐给你力量，给你自信，给你希望，让你的生活变得更加有趣、美好。



咖啡开启我的“解放”之路

文/杨萌 (绿盟科技 政府事务部)



最近，我在看一部韩剧《我的解放日志》，里面的主人公都有自己的烦心事，都面临着压力和对生活的思考，这让我想起在没有遇到咖啡之前的生活，那是一段平静的日子，没有开心更别提灿烂。直到我邂逅咖啡，从此感觉自己的人生“解放”了。

记得那是 2008 年的冬天，第一次走进星巴克，也是第一次喝咖啡，完全看不懂菜单的我，点了一杯最便宜的美式，还要求服务员给我加奶，从那时起开启了我的咖啡之路。

在我的认知里，咖啡的味道是苦的，直到 2016 年，在东四胡同的一家咖啡店里，喝到了一款液体清澈、口感酸甜的手冲咖啡，才打开了我对咖啡的认知，原来咖啡的味道不全是苦。

自此之后，开启了我的咖啡爱好之路。手冲入门，滤纸、滤杯、磨豆器、手冲壶、分享壶、咖啡杯，感受着咖啡豆与生俱来的原始味道。（以下为手冲咖啡制作要素）

- 15g 咖啡粉
- 225ml 总注水量
- 30s 闷蒸
- 120s 注水



咖啡让我变得更勇敢，更开放，更会沟通。在那些独自打卡咖啡店的日子，每次都要求自己坐在吧台的位置，观察着咖啡师的每一个动作，偷学着每一个要素点，在一问一答的聊天中，免费学到了知识，还顺便结交了许多咖友。

有次去乌镇旅游，漫无目的也闲得无聊，在一家咖啡店的门口与善谈的店长和他的两位常客边畅饮边闲聊，一直聊到了第二天凌晨4点。得知他们以前或者现在都工作于乌镇景区内，有人负责给旅客拍照，有人在景区内从事咖啡师，有人辞掉了景区内的工作在外面当咖啡店老板，大家来自不同的省份，在夜深人静时依然相聚在乌镇的马路边，各自诉说着自己的故事，再结交朋友的同时感受到了全国人民一家亲。这段短暂的经历，让我依然怀念至今。

随着对咖啡的了解和情感的升级，我开始不甘于手冲的味道，于是购入了一台半自动咖啡机，从启动机器到顺利制作浓缩咖啡，再到自学打奶泡和拉花，我享受着这项能带给我快乐的兴趣，同时也让我时刻保持着探索精神，咖啡浓缩液加椰汁，加橙汁，加冰激凌，加苏打水……得到的都是全新且独特的味道。

在这里，我想说些打奶泡和拉花的注意事项，供大家参考交流。



1. 打奶泡是咖啡拉花重要的一环，建议买全脂的牛奶，牛奶中的脂肪会把空气包裹住，这样才能构成拉花的奶泡，如果用低脂牛奶的话，成功率就会降低。

2.“绵密细腻”感是我们对奶泡的追求，在使用蒸汽棒时，摆放角度以缸嘴作为12点方向向中心点为固定支点，蒸汽棒放在奶缸的两三点方向或九十点方向都可以，这样能保证牛奶的打发能尽快地旋转并且形成漩涡状。

3. 拉花的正确姿势是稳定地让手腕做水平的左右来回晃动，不要出动整只手臂。

4. 多看，多做，多练习，我一开始也是各种失败，但时间久了，形成了一个习惯性的运动规律，就能很好地控制角度和推移的速度。

5. 融合完之后将拉花缸收住停在半空，让奶泡保持准备倒出的状态。

以上是我觉得应该注意的细节，当然咖啡拉花还有其他注意事项，如果有大神的话，可以忽略上面的事项，有想学的可以私信我沟通交流。

咖啡见证了我成长的故事，陪伴我度过所有时刻。或许，咖啡就是一种心灵的安慰，让我在疲惫与困惑中找到一丝温暖。那些年的咖啡沉淀在心底，已经成为生活中美好的一部分，伴随我继续前行。



我的“重保”故事

文/熊高虎（绿盟科技 江西代表处）

减肥故事的开端是在 2021 年 7 月 2 日，庆祝建党 100 周年网络安全保障某重要客户的值守现场，紧张的重保工作即将结束，最后一天中午饱餐过后，满足地坐下，舒展身体，把近期的压力释放，没想到最先“释放”的是裤子的金属纽扣。我突然意识到我胖了，有了“游泳圈”。回想起和同事们的这段重保时光，从 4 月中旬开始备战省攻防演练，到 5 月底保障客户省攻防演练零失分的阶段胜利，再到继续备战庆祝建党 100 周年网络安全保障，最后重保即将圆满结束，既漫长又短暂。重保值守期间，“后勤大队长”预定的两荤一素和一大盒的米饭总是一扫而光，随之而去的还有疲惫和压力，而我也“满血复活”。我想这次重保结束后，另一场“重保”也要正式打响了！

这场“重保”该如何打？没有方案、计划、实施指南该怎么开始？那就先动起来？重保结束后，我制订了初步的跑步计划，刚开始两周先从工作日晚上饭后公园健步走，周六晚上（周六充分休息后）绕公园跑两圈；身体适应后开始跟着 keep 语音指导，每周跑 3~4 次，就这样我坚持了快三个月。在这三个月发生了很多个插曲，插曲一：中秋回去，阿姨们都说我脸上的肉多了，要减一减了。插曲二：参加表妹的大学升学宴，许久未见的姑婆说“你胖了好多呀”。插曲三：表妹来南昌玩，陪表妹逛吃逛玩，临送走时，在地铁上拍了我和她的手，表妹居然发朋友圈感叹手真胖。插曲四：9 月中旬的某天，同销售 A 去客户现场交流，等客户的间隙闲聊，销售 A 说：“××，你这手臂有点壮呀，最近在锻炼？”我说：“是呀，最近在减肥锻炼，跑完步就玩一玩臂力棒。”插曲五：通过体检发现，2020 年的轻度脂肪肝到 2021 年变成了中度脂肪肝。这一幕幕把我一步步拉回现实，我还是“胖”！

经历了三个月跑步变“壮”，我想我要调整方案了。这次要

先做好调研工作，减肥调研之医院挂号减肥：之前偶然得知远在济南的老同学老同事也在减肥，效果好像还不错，我当即微信求助一波，咨询了一下医院挂号减肥的“治疗方案”，打算“抄作业”。得到的关键信息是在医院做检查之后医生会开针对性的食谱，水果只能吃黄瓜和西红柿，通过控制每日摄入能量小于每日消耗能量，促使消耗脂肪来减肥；效果很明显，但是结束后会有一些反弹，后续需要保持健康饮食。

当即我就挂了三甲医院的门诊号，做了内分泌检查，医生说代谢很好，就是微胖，平常注意饮食，多运动就行。我都快超出标准体重 15kg 了，怎么会是微胖？得知我一定要减肥，医生给我介绍了体检科，并当场打了电话，让我去体检科的某个小房间。医生先让我暂站在某个仪器上，一会儿就出了一张人体科学成分分析报告，医生拿着表就开始给我规划美好未来：你需要减掉 13.4kg 脂肪，按照我们的治疗方案，一周最多可以减掉 4kg，差不多一个月就可以达到目标。我急切地问是不是要给我定制食谱？医生说：“不用，不用，你先加我微信，我微信给你发套餐，给你开浙江大学研制的蛋白棒，不需要吃别的，只要吃这个就够了。”我有些迟疑地问道：“不需要配合食谱吗？”“不需要不需要。”医生说道。最后抱着怀疑的态度我还是直接走了，直觉告诉我不安全。

那有没有这方面的科学研究呢？我在某学习平台 (bilibili) 搜搜了一番，发现了一个质量颇高（播放百万、点赞上万、收藏上万）的纪录片《减肥十件事》，纪录片长达 50 分钟，秉持学习的精神，看完之后我觉得这应该就是我需要的指导方案了，核心观点如下：

1. 不要减少正餐次数，吃热量低的东西；

2. 不要怪罪新陈代谢，你只是摄入的超过了消耗的；

3. 多吃蛋白质能避免阵发饥饿感；

4. 粥羹让你更长时间维持饱腹感；

5. 低脂乳制品也许能让你少吸收脂肪；

6. 运动之后 24 小时也在持续燃烧脂肪；

7. 增加平常的活动量，哪怕是多走走，不要老坐着；

8. 计算卡路里很重要，但是别把自己逼疯；

9. 更小的容器使人吃得更少；

10. 人会本能地追求多样性，因此过多的选择会诱人吃得更多，如自助餐。

通过对上述的核心观点研究，我制订了属于自己的饮食减肥方案：

工作日周一至周五：

1. 早上低脂高钙纯牛奶 + 两个鸡蛋（其他无糖面包也可）；

2. 中午两包燕麦（25g/包）开水冲泡，充分发泡了之后食用，半下午饿了吃两包备好的无蔗糖饼干（木糖醇也是甜甜的）；

3. 晚上红肉（鸡腿肉或牛肉或瘦肉）炒叶子菜（各种青菜白菜，可以适量加各类新鲜蘑菇之类的），最后加一小块的粉丝或者面饼（超市买的拳头大小的，方便控制碳水摄入量）做大杂烩；

周六、周日正常吃：

1. 早上低脂高钙纯牛奶 + 两个鸡蛋（其

他无糖面包也可）；

2. 午餐和晚餐：米饭是精米 1:1 混合煮的杂粮饭，菜随便（只要不特别油腻就可）。

减肥过程心得：

1. 减肥前一定要检查身体，了解内分泌、消化代谢和身体脂肪成分等情况，不要盲目开始，首先要了解自己的身体。

2. 一日三餐按时吃，遵循多餐少食，备点无蔗糖饼干补充能量。

3. 晚上餐后坚持公园快步走，周末在充分休息的情况下跑步锻炼。

4. 蛋白质可以通过水煮蛋（煮 5~8 分钟较嫩）、蛋白质较高的纯牛奶（选低脂高钙）、红肉（瘦肉、牛肉、鸡胸肉、鸡腿肉等）补充。

5. 燕麦食用之后饱腹感可以持久较长时间，建议先从一包开始尝试，差不多两周即可适应，我选的是某农科院研制的燕麦。

6. 特意在超市买了四个很小的碗，周末吃杂粮饭就用这个小碗，注意每天保持适量的碳水摄入，这样有助于脂肪分解和消化。

7. 工作日晚上吃的大杂烩记住多放叶子菜、多放叶子菜、多放叶子菜，这样晚上就不会饿了。

8. 营造减肥气氛，让身边的家人、朋友和同事知道你在减肥，无形中帮你监督你减肥；在亲朋好友给你分享碳水炸弹、多油多盐的快乐零食、高糖的快乐水的时候，坚定地说 NO。

9. 最后，选择一个时间点（比如起床放空后，一天最轻的时候），每天称体重并记录，看着自己越来越瘦，动力便会源源不断，一定要朝着自己设定的目标（我的目标三个月减 20 斤）坚持。

通过三个月坚持自己制订的饮食减肥方案，在 2021 年末，之前体检发现的脂肪肝也消失了。如图是我从 2021 年 10 月 3 日到 2022 年 1 月 20 日（2022 年 1 月维持了 20 天过渡）减肥体重记录。看到最后大家可能也看到，131.8 斤后面又有个直线上升的数字（141.9 斤，2023 年 3 月 12 日记录），经历了 2022 年省攻防演练保障和二十大保障，我勉强控制只胖了 10 斤左右。由于又要开始攻防演练保障，今年 3 月初的减肥计划暂时搁置。

最后，祝大家都能拥有健康的体魄，投入美好的未来！



我的恐怖电影观影缓解指南

文/覃少群（绿盟科技行业工程中心）



作为一名恐怖片中度爱好者，在邀请别人一起看恐怖电影但屡次被拒后，打算写一个简单的小指南，介绍一下我看恐怖片过程和看后如何缓解恐惧的“精神胜利法”。

最早接触恐怖片的时间节点已经太久

远了，有记忆的最早应该是小学的林正英系列和一张碟片里面的两部电影——《僵尸王》和《灵芝异形》【这两部对小孩子来说真的很可怕，一个是道士们（通常意义上的正方）全死了，一个是小时候

没见过这种异形】，之后是《午夜凶铃》，中间很长一段时间都是“建国后不许成精”的国产恐怖电影，一直到上大学后补完生化危机系列，另外开始看一些欧美的恐怖电影。

首先说明一点，突然的音效和突然闪现的鬼脸这类一惊一乍的恐怖片，不一定是真实的恐怖，只是利用了你的生物本能，和一片寂静中突然有人拍你的肩膀，或者突然有个东西扑向你，你也多半会被吓一跳同理。因此通常情况下的减轻恐惧的物理方式，就是调低音量和捂住眼睛，音效和画面是最常规的电影拍摄手段（其中音效作用更大），只要预料到即将出现恐怖场景的时候关掉音响，恐怖效果就能少一半。

接下来将分类进行缓解方法介绍，我倾向于将恐怖电影大致分为 A. 悬疑惊悚类；B. 超自然力量（外星或未知生物等）类；C. 亡者（鬼魂或丧尸）类；D. 血浆 / 暴力类；E. 诅咒类。

A. 悬疑惊悚类

我会把《闪灵》《沉默的羔羊》划进这类，这类电影主打一个细思极恐。我的建议是放到实际生活场景去看，一方面大家普遍没有处在荒郊野岭的住宅，电费通常情况下是够的（所以不会突然断电），喊一嗓子邻居也能听见，大家大可以打消焦虑；另一方面我觉得其实对电影里面可能涉及的凶手的作案手法，除了感受到残忍，能够因电影的展现而对现实中的人或物保持一定的警惕和敏感也未尝不可。

B. 超自然力量（外星或未知生物等）类

我看过的这类型影片较少，能想起来的是《异形》《解冻》，

还有上面提到的《灵芝异形》。我个人觉得这类电影造成的影响其实较小，没有人形造成的心理冲击大，现实生活里面比较少东西能够造成联想，所以比较容易忘记。如果害怕的话，可以看一下 Q 版的异形生物缓解一下。

C. 亡者（鬼魂或丧尸）类

我把这类电影再分为灵魂和实体两类，其中灵魂又分为无差别攻击类型和有怨报怨、有仇报仇类型，无差别攻击放在 E. 诅咒类中详说。而有指向性的那种完全没必要恐慌，正所谓“不做亏心事，不怕鬼敲门”；而且逻辑上如果去世者有灵魂的话，先祖必定庇佑后辈，什么时候轮到妖邪作祟了？实体的类型，不管僵尸、丧尸还是吸血鬼，僵尸作为本土品种，弱点已经被我们摸得很清楚了，糯米黑狗血不常备，但是憋气大家都会，所以不必慌张；而丧尸作为最好解决的物种，身边任何东西都可以作为武器，有血条的东西还难打吗？如果假设以僵尸围城作为背景，这种情况我更愿意找点方式自己主动感染，主打一个“打不过就主动加入”；吸血鬼的话，请相信我们的海关。

D. 血浆 / 暴力类

类似《德州电锯杀人狂》《仲夏夜惊魂》等系列主打一个视觉上的生理刺激，不能接受者最好可以不看，或者避免直接观察截面和器官。解剖等场景的画面多半是使用电脑特效制作，

可以看出来是假的，比如《美国恐怖故事》中的画面就有一种3D动画一般的质感。而化妆特效的伤口等，可以通过幕后的物料等途径去看伤口的化妆过程，减轻恐惧感。

亡者和血浆 / 暴力类型是最容易出现人物行为逻辑问题的类型，这个时候我的惯用恐惧缓解方式（也是我觉得最有效的方式，强推!!!）是道德 / 智商谴责，以“要是我就绝对不会这样做，ta 这样做，那撞鬼也是活该”类似的心理进行自我宽慰，能够很大程度上缓解情节带来的惊吓。

E. 诅咒类

这类其实和鬼怪差不多，多半是释放或者招惹了怨灵导致的，这类电影建议少碰，尤其是日本地区的诅咒电影。以最出名的《咒怨》《午夜凶铃》系列为例，看这类电影最容易窝火，也容易被吓。

原因是这类电影的加害方通常不讲理，“平等地恨着每一个人”，而受害者往往只是因为生活中某种司空见惯的行为就承受了莫大的后果，这也让观众更容易代入自身，更容易回忆起电影情节自己吓唬自己。对于这种，建议用无敌的自信打败恐惧，首先以影片自身逻辑来说，施害者因为生前遭受痛苦所以产生怨念，然后以残忍手段折磨选中的受害者，也就是受害者也具备了同样的产生怨念的过程。新怨念怨恨着旧怨念，因而新怨念就不应该被旧怨念吸收，而是应该直接干掉旧怨念，这才是符合逻辑的。从弱者产生的怨力，何德何能够吸收同样弱者产生的怨力。使用这样的逻辑一想，怨灵才应该绕着我走，我也变恶灵说不定比 ta 更强更壮。

除了上述自我暗示方式外，还有一个有效的缓解方式，就是拉上朋友一起看，一起尖叫，岂不乐哉！

一颗关于技能的种子

文/王江浩（绿盟科技 运营商售前技术部）



我有一项技能，这项技能在后来帮助到我很多，不管是生活，还是工作，具备这项技能后，我的人生在朝着我向往的方向稳步前行。我是如何一步步掌握这项技能，且听我细细道来。

时间回溯到 2010 年，那年我 14 岁，还是一名初中生，接受着 9 年义务教育的引领，同龄人都在接受着各种培训班的磨炼，大人们说多掌握一项技能，在这个社会上就能更“吃香”，不能让自己的孩子输在起跑线上，未来是一个“拼车拼房拼才艺”的时代。技能越多，就说明越优秀，就能比别人有更多的发展机会。一个 14 岁的小男孩懂什么社会，懂什么未来，但那年，我还是莫名地慌张了，不甘于人后，同时也渴望鲜花掌声。我请求我的母亲大人把我送去了吉他班，利用假期和周末开启了我的音乐生涯，被琴弦磨得双手起疱，我没喊过疼，不曾抱怨苦和累，因为这是我自己争取来的机会，也是我自己的选择。后来听过这样一句话“除了生死，一切都是擦伤”，现在想想还挺契合我 14 岁的模样。事实证明，我后来并没有爱上吉他这种乐器，也没有成为一个音乐人，而是成了一名计算机从业者。但不可否认，那段经历，我向身边人证明了我的毅力和坚韧，但那又怎么样呢？在那个年代谁会不在乎一个孩子的奇怪想法，或许孩子自己都表达不清楚，但对于那时的我，这就是我坚持下来的全部原因。后来步入高中，学习的压力让我把吉他遗忘在了角落里，时隔多年再拿起，还是能记起，那首《童年》，每一次的和弦变换，手指都会不由自主地抖一下，但还是紧紧地按了上去。

时间回溯到 2017 年，那年我步入社会，拿到了 5 份 offer，

最终选择了数通行业。那年我实现了经济独立，那年我离开了我最爱的大学食堂，拼命地工作，期望能够通过我的勤奋，取得升职加薪的机会。总是习惯性地把姿态低到尘埃里，希望前辈们能多传授我一些工作技能，事实上，我很快适应了我的工作，或者说我的工作很快适应了我。一日三餐成了传说，早饭常因为赶早班的火车而来不及吃，或者因为熬夜加班把早饭时间睡过去了，午饭如果客户没空一起吃饭，就自己来一碗面，忙完订一班最早的火车回家，然后点一份外卖，一边吃外卖一边写日报和客户方案材料，尝尝熬到深夜，一日三餐成了两餐。我并没有像别人说的工作之后开始肥胖，反而是骨瘦如柴。那是我的第一份工作，格外珍惜。那年我在福州住的“泊寓”，房屋设施很新，也很齐全，废寝忘食的我，并没有因此而升职加薪，而是得了肠胃病。初次得肠胃病，我并不自知，只是觉得没精神，内心有些慌乱，以为是最近工作压力太大的原因，想着跑跑步，自我调节一下就好。直到身心状态糟糕到无法完成我每天的

工作，销售、领导开始质问我的时候，我才想到或许这种持续的状态并不是因为压力，再后来，去看医生，果不其然，慢性肠胃炎。或许我该规律自己的饮食，或者我该思考每天的营养搭配，或许升职加薪并不靠盲目地、卑微地、废寝忘食地努力工作，就像后来在一本关于管理的书籍中看到的话一样：“你遇到一个对的人，可以帮你解决问题；遇到一个错的人，问题才刚刚开始。”选择不对，思路不对，不会“勤能补拙”，只会“适得其反”。那年我开始研究食谱，那年我开始自己做饭，虽然也偶尔有赶早班车的时候，起晚了尴尬时刻，但至少大部分时间都管理得当，那年也开始意识到赶路的同时需要思考。至此，我找到了种子。

时间回到最近几年，2019年我转战安全行业，到目前为止的4年间，我考取了华为的HCIP高级工程师认证，考取了PMP项目管理认证，考取了注册信息安全工程师CISP认证，正处于CISSP注册信息安全专家认证的备考中，已经完成第一遍的书籍阅读，我在网络安全行业的



专业技能逐步在强化，我在工作的同时也在同步思考、学习和进步。

我研究健身知识，开始锤炼肌肉，逐步掌握了健身的技能，6块腹肌逐渐凸显，身体素质和精神状态越来越好，也在为2024年的太原马拉松备战，朝着每公里跑进5分半的目标努力。

时光荏苒，我从一个小朋友变成了一个大大男孩，从曾经的人云亦云，到现在的独立思考。有人说肌肉说明自律，做饭说明热爱生活，考证说明耐得住寂寞，但我认为这些都不算是技能，我理解中

的这项技能就像一颗种子，会生根发芽，会开花结果，是过往的经历让我慢慢看清自己，过往的磨难让我慢慢理解生活，后来因为种种机缘我找到了这颗种子，用心把它种下，再后来它长成一棵小树苗，而做饭、健身、工作技能都成为这棵小树苗上的枝叶，我觉得它是一种类似自知和遇见的能力。希望自己现在的这棵小树苗在未来可以高大挺拔，枝繁叶茂，可以开花结果，遮风挡雨。有大佬说过的“大部分人因为看见所以相信，但有些人因为相信所以看见”，想来我是后者吧。至此余生，我说去哪便去！



印度东北邦奇遇记

文/尹沛榕 (绿盟科技 工程能力中心)





因为一部纪录片《亚洲五猛兽》种草了印度加济兰加国家公园。加济兰加位于印度的东北邦，与我国接壤。印度东北邦地处喜马拉雅山南边，相对于喜马拉雅山北部的我国西藏地区，这里有着丰富的降雨，简直就是一片绿洲。东北邦合入印度的时间并不长，所以宗教文化、饮食习惯以及民俗民风与印度本土也有大大的不同。又由于其地理位置的敏感性，在印度的东北七邦中，只有阿萨姆和梅加拉亚邦允许国外游客游览，所

以我们的行程就聚焦在了这两个邦，计划在印度来一场不一样的春节旅行。

关于印度东北邦的游记过少，所在地区略敏感，外国游客有一些限制，所以做路线很是艰难，为了旅程尽量安全方便，我们通过谷歌联络一些当地的旅游公司咨询包车和路线。这里值得一提的是虽然当地比较落后，但是旅游公司的官网做得还不错，邮件回复也及时，看来印度的程序员确实不少，安排给我们的司机 Suren 是一个很纯朴很努



力的印度人，之前很多人都说印度人没有时间观念，可是几天的相处中，Suren 每次都会提前到达等待我们，开着一辆手动挡汽车，车开得很平稳还很遵守驾驶规则。除了原来行程中我和他公司制定的路线，我们还想去什么地方，他都非常热情地带我们去。几次因为玩得比较晚了，长途开车很辛苦，我们想多给他一些小费，他总是推辞半天说不收。这次的包车，让旅途变得轻松、安全，真的非常感谢他，他不断地说再去印度，一定要给他打电话，还说中印人民友谊长存。

加济兰加国家公园位于印度东北的阿萨姆邦，阿萨姆邦属平原地带，气候温和，雨量充沛，盛产红茶。布拉马普特拉河（我们叫雅鲁藏布江）流经于平原之上，印度洋的暖湿气流因喜马拉雅山脉的阻挡在该地区形成大量的降雨，热带气候以及充足的水资源让阿萨姆成为一个植被繁茂、人口稠密并且富饶的地方。阿萨姆拥有漫山遍野的茶树，红茶远销世界。这里气候温和，环境整洁，遍地茶园，村庄非常美。更重要的是，这里有加济兰加国家公园——全球最大的野生动物栖息地之一。加济兰加国家公园 10 月中旬至 4 月开放，12 月开始这里进入最佳旅游季。我们是 2 月初前往的，气候非常适宜，早晚穿外套，白天着衬衣即可。

虽然印度东北邦与我国接壤，但是为了安全，不会设计飞越喜马拉雅山脉的航线，因此没有从中国直飞印度东北邦的飞机。德里和加尔各答都有很多航班到古瓦哈蒂，我们从德里转机到阿萨姆邦首府古瓦哈蒂，到了之后已经是晚上，出了机场所见场景给人一种 20 世纪 80 年代我们国家火车站的感觉。

古瓦哈蒂到加济兰加车程大概 4 小时。国家公园有各档次的住宿，不过在 booking 上都查不到，是旅游公司协助订的，我们的酒店 La Vue Resort 就在国家公园对面的小山坡上，很有野奢的味道，视野非常好，白天在酒店阳台眺望国家公园即可看见大象等体积比较大的动物。那几天酒店只有我们一家客人，服务人员非常热情，一群人为我们两个人服务，还为我们定制早餐，他们主管英语不错，其他的人员英语不是很流利。厨师的手艺很不错，价格也亲民，晚餐三个主菜，价格一共大概合人民币 40 元。晚上在院子里的摇椅上看满天繁星，非常惬意。

在加济兰加看动物的方式有两种，一种是大象 Safari，一种是 Jeep Safari。价格实惠。一小时的大象 Safari 价格大概合人民币 100 元，四小时的 Jeep Safari 价格大概合人民币 200 元，一辆车费用是人民币 200 元，每辆车可以坐 6 个人。Jeep safari 的广告还是英国威廉王子上次到访时候拍的。Jeep Safari 主要分为三个区域，中央区、西区以及东区，我们利用两天下午分别去了中央区和西区，据说东区鸟类很多，等下次有机会再去体验。比较推荐的是西区，那边象草刚被焚烧一部分（焚烧是为了让象草更好地生长，也延缓灌木丛的飞速生长，不至于过度占据象草的领地），因此视野更好，更容易发现野生动物。

之前看过很多骑大象的故事，尤其在泰国，大象是以家族为单位共同生活的，很多小象小时候就被迫离开妈妈，开始接受训练，每天工作很多小时，所以这次的大象 Safari 让人很忐忑。不过向导消除了我们大部分的负罪感，加济兰加的大象 Safari 是从印度本土请来的一个大象家族，没有把它们这个大家庭分开，每天大象们只在清早工作 2 小时，而且一边工作，一边顺路享用美妙的象草。小象们每天早上和妈妈爸爸一起 Safari 散步，也不允许骑未成年的小象。最让人欣慰的是，不会让大象蹲下或跪着让人们上去，而是需要人爬到搭建的高台，再迈到象背上，我觉得这是对彼此的尊重。这个大象家族虽说远没有加济兰加的野生大象自由，但生活得也算和乐，公园太多沼泽、湿地，象草又高又密，只有大象才能到达象草深处，让人们更好地观察吃早餐的犀牛们。这大象一家可以说是英雄一家了，为保护区的野生动物们更好生活做出了卓越贡献。犀牛表面上笨笨的、萌萌的，实际上性格很暴躁，也不是很喜欢吉普



车。一般的 Safari 都会有护林员扛着枪保护，整个国家公园是严禁徒步的，犀牛奔跑的速度可达 60km/h，如果它突然向吉普车冲过来，就好像被一个大公交车撞上，所以每次看到犀牛，游客们很兴奋，护林员却万分紧张。而犀牛却对大象无感，因此骑在大象上可以更近距离观察犀牛。

世界上 70% 以上的印度独角犀牛都生活在这里，还可以看到非常多亚洲 Big Five，亚洲象、亚洲水牛，亚洲虎，还有丰富的鸟类。公园里最多的独角犀牛，身体壮得像坦克，金属灰的皮肤有深深的褶皱，就像披了盔甲，颇有史前动物的气质，与印度犀牛的近距离接触就像穿越时空。热爱动物的朋友们，千万不要错过这里！

古时曾经有东女国，也就是《西游记》中所说的女儿国，东女国是川西及整个藏族历史上重要的文明古国，王城遗址就位于金川县。东女国文化最突出的特点之一就是以女性为中心和女性崇拜的社会制度。而在同样有着古文明的印度梅加拉亚邦，也有这样一个地方，直到今天依旧是女性地位更高，嫁娶也是女娶男。

此地不但有着独特的文化，更有无数美景，“世界雨极”乞拉朋齐就坐落在这里。自加济兰加开车到梅加拉亚邦的首府西隆大概要 5~6 小时，先是田园风光，后是山水之景，极为惬意。快到西隆时会路过 Umiam Lake，从高处俯瞰，湖中央还有一栋精美的小房子，一种到了欧洲的错觉，原来印度也有如此的景致。后面的所见，让我相信梅加拉亚邦的每一处有水的地方都很美。

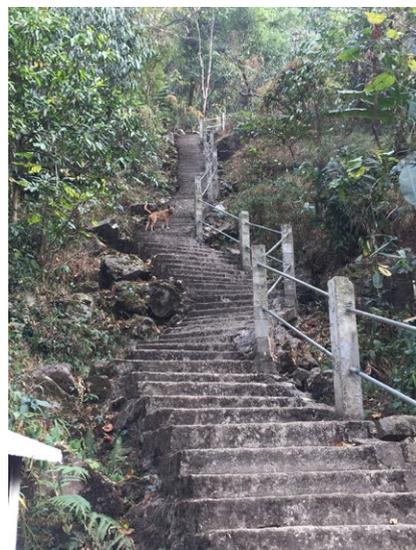
到达西隆下午 2 点多，途中见到了一场婚礼，司机 Suren 告诉我们这边主要以卡西族为主，他们的传统就是女性主导，结婚也是男生嫁给女生，想不到之前各种电影中演的女性地位低下的印度，

还有这样的一个地方吧。我们利用下午的时间去参观了西隆博物馆。参观完博物馆之后，Suren 说带我们去看看这边的城市公园 Wards Lake，大概花了人民币 1 元钱的门票，公园有湖有花有天鹅，就和国内任何一个城市的市民休闲公园一模一样。比较有趣的是傍晚的公园里游逛的主要是当地的一些情侣，我们就观察了一下当地人的恋爱，哈哈，那情景就和印度电影里面的一样。不管在世界的哪里，不管过着怎样的生活，爱情似乎总能让人脸上有着无尽的微笑。

晚上逛了下酒店旁边一个挺大的商场，买了一套青绿色的印度传统服装，还是店里主打的新款，哈哈，人民币小二百，这在印度可算是一笔巨款了。

我们准备在西隆度过两三天，最吸引我们的一是印度和孟加拉国边境，二是“世界雨极”乞拉朋齐。中途会路过一些瀑布，旱季的瀑布失去了它的壮观，不过一路上都是很高的盘山路，旱季感觉更安全一些。

地理控上线了，印度和孟加拉国的边界分水岭 Umngot river 和公路边境。孟加拉国和印度关系很好，说起来当年是印度帮助他们从巴基斯坦中独立。孟加拉国没有丰富的自然资源，发展很落后，人民生活很贫穷，其实很多火车“开挂”的照片并不是印度，而是孟加拉国。这个边境很有意思，印度这边水非常清澈，游客不多，大多数游客选择乘船游览一番，从衣着打扮看得出来，这边的印度游客都是还比较富裕的。而另一边却有成千上万的孟加拉国人民，衣着简朴，在河边非常欢乐，又唱又跳，在河边洗衣、玩水。两个印度士兵在边境巡逻，准确地说就没有一个明显的边界，只是一根会移动的麻绳，人们靠得太近，士兵就会示意他们退后，让出一些



空间。真的从没见过如此有趣的边境，因为我们外表明显和印度还有孟加拉人都不同，他们觉得很有意思，非常热情地和我们挥手，给我们拍照。印度士兵也过来和我们握手，交流了两句，那感觉好像自己成了明星，哈哈。所以说，金钱和幸福并不是十分相关的，看看这些孟加拉人，他们真是发自内心地欢乐，笑着，唱着。我们互相拍照，纪念着只有一面之缘的异国朋友。

本想着开车再到公路边境去看看，不过因为很多货车正往孟加拉国运送岩石，把道路都堵死了，感觉好遗憾。Suren 看出我们很想去看看，说可以带我们步行 1.5 公里左右过去，我们就跟着 Suren 沿着满是沙土的路到了边境。边境环境并不怎么样，但是因为地理的意义，我们还是很开心，除了边境必备的界碑和国旗，还有一个友谊之门。我们和 Suren 在这里合影一张，希望中印人民也有美好的友谊。

梅加拉亚邦多雨，更有“世界雨极”乞拉朋齐在此。这里多水因此需要造桥，而再坚固的混凝土往往也禁不住这么多雨水的浸泡，聪明的卡西人将槟榔树干挖空，把印度橡胶树长出不久、细嫩的树根团团包起来。随后，树根会慢慢生长，从水面经过。一旦抵达另一端，它们就能在泥土中生根发芽。这时，便可以借助工具取走，让树根在自然环境下生长，最终造出一座天然的树根桥，美丽、坚实、耐用，所以我们想去探访一些有趣的树根桥。我们在 Mawlynnong，号称印度最干净的村庄午餐，之后爬上当地人用竹子搭建的通天梯，可爬到最高的树冠看风景。之后去看了一座比较大的走路几百米就能到达的树根桥。正因为容易到达，Mawlynnong 聚集了比较多的游客，我觉得并不是很推荐，这个

起名亚洲最干净的村庄的人，肯定是没有来过我们社会主义新农村。相比之下，乞拉朋齐附近有一个叫 Tyrna 的小村庄，很难到达，要开很长的窄窄的土路，但是那边有超多超美的徒步路线。因为看到一个彩虹瀑布的介绍，我们知道了这个村子，因为村子很难到达，行程中并没有规划，但是 Suren 看我们很想去，开了很多土路终于抵达了这里。如果有机会真应该在这里留宿一晚，当然都是条件比较简陋的民宿了，这边的徒步路线可以到双树根桥，到超美的小泳池，还可以到彩虹瀑布。当然，你不要寄希望于车子可以到达，这些美丽的地方都需要几千级台阶的徒步。

Tyrna 村都是卡西人，卡西人的平均身高比较矮。一个抱着足球的小朋友，我们和他聊天，本以为也就七八岁，一问已经 15 岁了，他说他很喜欢足球。一路上也总是能看到踢球的孩子们，虽然那草皮看着确实不怎么样，甚至不能够称之为草。Suren 怕我们迷路找了一个挺帅气的小伙子带路，到了终点还遇到了一条可爱的狗，回程都是那条小狗带的路，每次到了交叉口，它永远能选对路线。徒步开始就是无尽的台阶，我问了几次，是不是原路返回，均得到了非常肯定的回答，所以每下降一段都很为一会儿返程的自己担忧。山间的小路很美，路过很多河，穿越很多桥，河里的水非常清澈。2500 级台阶后，终于到达了双树根桥，这里的水凉凉的，水里有小鱼，我们在这休息一下顺便做了天然足疗。听向导说到彩虹瀑布还要走近两小时，这样往返回去就天黑了，因为我们还要赶回西隆，第二天回德里，所以时间上来不及，向导说那就再走半小时，带我们去一个美美的当地人游泳的地方吧。真的很美，如果不赶时间，真应该畅游一番。

打卡“世界雨极”。1861 年，位于世界屋脊喜马拉雅山南



麓的印度梅加拉亚邦的乞拉朋齐，一年里雨量达到了 20447 毫米，夺得了“世界雨极”的称号。以后来自世界各大洲的年雨量记录，都远远落后于乞拉朋齐，可望而不可即！时隔 99 年以后，就是 1960 年 8 月~1961 年 7 月，乞拉朋齐再一次以 26461.2 毫米的成绩，打破了它自己的纪录，蝉联了“世界雨极”的称号。26461.2 毫米是一个非常惊人的数字，比北京 42 年的总降水量还多。不过从 3 月至 10 月的八个月的降水量占了乞拉朋齐每年平均降水量的 98%；在 11 月至 2 月的四个月中的降水量很少，适合徒步，就是无法看到那气势恢宏的瀑布。传说中的“世界雨极”在冬季整天阳光灿烂，让平日里难得一见的瀑布变得异常清晰。当然，代价就是瀑布都小得可怜。而在雨水丰沛的季度探访又是加济兰加的封闭期，无法探访野生动物，所以说“鱼和熊掌不可兼得”呀。



印度东北邦的旅程结束了，最难忘的还得是加济兰加的野生动物们。当然梅加拉亚邦也很美，有机会一定要再去 Tyrna 村好好徒步一下。这边物价超低，两个人每顿正餐都超过人民币 30 元，包车出行每天 300 多元的费用包含油费和司机的费用，没有其他费用。当然如果要体验背包客，公共交通和一些当地的一日游价格就更低了，乞拉朋齐当地的一日游，每人约人民币 60 元。

印度北部真是充满了惊喜，希望有机会再去默纳里、列城，当然也特别希望有机会能去克什米尔地区。关于印度西北的风景，推荐大家去看《小萝莉的猴神大叔》，感觉就像是瑞士。返程的飞机上和一些游客聊天，大家游玩的地方各不相同，但是真实体验之后对印度的印象却都是大大改观，每个人都有一段难忘的旅程。愿世界和平，自然永恒。

梦里山河之旅

文/轻山（笔名）（绿盟科技 云安全技术部）



山不见我，自去见山

6 月 20 日，我们的一天是在那辆 SUV 上，从迎接刺破四川盆地阴云密布的天空的第一缕朝阳开始的。

从成都出发沿着熊猫大道，穿过清晨的层层迷雾，一路向西行驶 3 个小时，进入被誉为 5000 米海拔登山入门级第一山。

“四姑娘山”被称为蜀山皇后，在群山如云的川西，蜀山皇后绝非浪得虚名，她是唯一一座自带丰富景观的雪山，“四个姑



娘”无疑是很美的，即便没有去到山顶，看到云海连绵、高山草甸，也是对心灵的一次洗礼。

残阳西斜，河汉无极

一步一步穿越巴郎山下的碎石河滩，我们追逐落下的太阳向着亚拉雪山的方向前进。



驾车穿越草甸石滩的途中，我看到老鹰在头顶盘旋，月亮在背后升起，向南流淌的河水，向北扬起的沙尘，牛羊成群地坐在草地上慵懒地晒太阳，仿佛这世界是那么静谧，像一幅画，静止了时间。

来到海拔4000米的星空营地，夕阳已经斜下，遥望日照金山下的亚拉雪山，仿佛有人窸窸窣窣撒下细碎的金色沙砾



笼罩着雪山，使它朦胧又神秘。

静待3个小时，黑色天幕完全笼罩下后，我们此行真正的目的才开始显露真身。

向北找到北斗七星，然后回头，一条横跨星空南北走向、环绕天球宽而发亮的不规则乳白色星带狠狠地刺进了我的眼球！

现在让我们一起来看看身处海拔4000米满天繁星下的风景。



冷嘎措旁，遥望贡嘎

翌日，从藏民家出发，穿过满是牛羊和土拨鼠的草甸，坐着藏民的摩托车穿越泥泞沼泽，我们来到贡嘎前的最后一个山脊，翻过它，冷嘎措便映入眼帘。

是的，它很美；站在冷嘎措旁，眺望横断山脉大雪山主峰，被当地人称为木雅贡嘎的蜀山之王。



从冷嘎措向上攀登500米，能够到达最高的山脊，看到川西群山连绵，万千景色尽收眼底。

但是登顶的绳索在最后100米“戛然而止”，最后一截登顶之路只能手脚并用，一旦失手将会从5000米高峰翻滚下去。我没有那么强的体质和意志力，在对面5000米海拔的时候，感觉呼吸困难，头晕眼花，耗尽了我的勇气。



最终，我们放弃了

也许人不是天生就能习惯遗憾，如果再年轻几岁，我会说不管有多么危险，我都会勇敢地冲上去。

但是我没有，也许是岁月的蹉跎让人心生敬畏，也许是爱而不得的人生经历令人感悟彼岸终不可达。

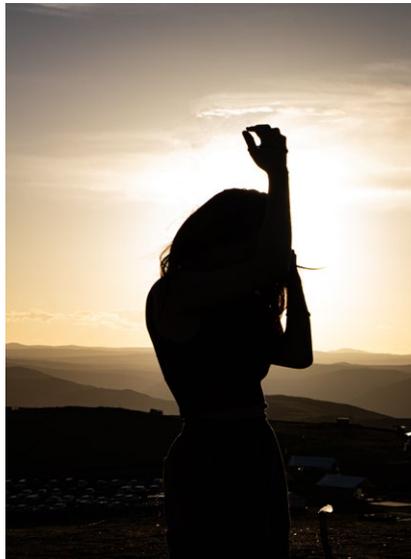
面对近在咫尺的山顶，我只能坐在那

里感受遗憾，承受高反带来的不适，想象站在顶峰的美丽画面。

看那白云浮玉，光摇烟霞，群山连绵，感受所爱隔山海，山海皆可平的威武壮阔。

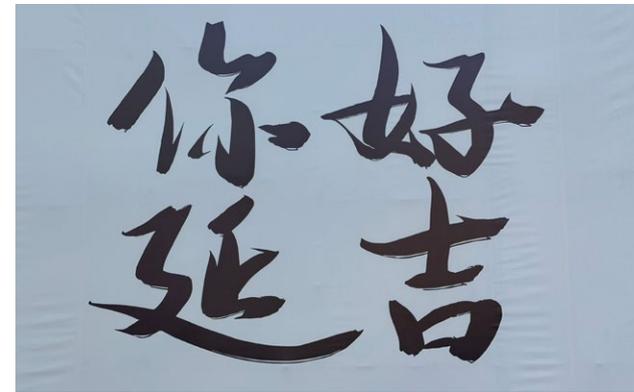
那绝对是值得每位勇敢的人前往尝试和挑战的绝美风景。

这是一场难忘的旅程，是令人爱上登山的一次旅行。最后，欢迎扩列喜欢雪山和星空的同道中人。



在延吉的五天四晚

文/徐亚新（绿盟科技 总裁办）



从延吉回来，一直想写一篇攻略出来，同时记录一下五天四晚的“特种兵”生活。但是“哇，真美……”“好吃，好吃”这些挂在嘴边的口头语，完美诠释了我的写作水平，所以迟迟没能下笔。

这次去延吉，也属于机缘巧合吧！假期有五天，在制订休假计划的时候，一直在纠结着是向南还是向北。不想坐飞机，不想自驾，生活节奏已经很快了，行驶缓慢的绿皮火车反倒对我有非常大的吸引力。在抖音和小红书的推荐下，订了火车票，开启了延吉“特种兵”之旅。

“省钱”的交通

我们在选择交通方式上，遵循的是省钱、舒适的原则，但

其实我们并没有真正做到省钱，倒是解锁了一种长途出行的新方式——高软。

去延吉的时候，我们没有选择白天可以直达延吉的高铁和飞机，而是订了晚上的软卧先到长春，再倒高铁到延吉。虽然比较折腾，但是可以多玩一个白天，nice！！

回来的时候，我们订了从长春回北京的高软。这个一定要安利一下，高软的房间就像是小型宾馆，只能住两个人，有卫生间、小沙发和衣柜，甚至床板都更宽敞一些，简直是长途旅行的最优解。

吃不完的韩国菜，满大街的朝鲜文

在延吉，满大街都是中朝双字幕，到处都是“在逃公主”。我们选择了延边大学附近的民宿，距离网红墙步行仅需10

分钟，拍照打卡非常方便。对于吃货来说，网红墙上的烤肉、火锅、布车美食以及各种各样的咖啡店更具有吸引力。延吉的水上市场算是当地的早市了，喜欢热闹的、想品尝当地早餐的，可以去逛一下。但是如果想买特产，更推荐西市场，米肠、泡菜、咸菜、海鲜以及各种酱应有尽有，类似于批发市场，价格方面一定要多问几家商铺，货比三家一下。

如果时间允许，做一天朝鲜族公主，打卡朝鲜族民俗园再合适不过了。民俗园门口、网红墙附近有很多租赁服装的店铺，化妆效果一定要多了解，如果跟店家说需要赶火车，他们真的会敷衍了事。

图们半日游，“胆战心惊”

从延吉到图们非常方便，坐高铁15分钟，当日往返轻轻松松。图们的旅行，有点“坎坷”，主要说一下如何“避坑”吧。图们属于边境城市，打卡地主要是国门和界碑。图们有两个国门，一个是需要买门票的口岸国门，一个是免费的铁路国门。由于我们去之前攻略没做好，出高铁

站后坐9路公交车在口岸国门就下车了。所以在图们的时候，一定要听清楚公交车的广播，避免提前下车。

在图们，公交车发车时间不定，打车软件打不上车，出租车也不是非常正规，如果必须推荐一种交通方式，还是出租车吧，因为盲目等公交车有可能1个小时也等不上。

长白山天池的风，真的很大

在延吉拼车，去长白山也是能当日往返的。长白山应该是我见过的最简单的旅游景点了，从北坡进山，游玩路线已经被景区规划好了，只需要跟着摆渡车到每个景点游玩就可以了。

一定要提前24小时在长白山公众号



上买票，不仅需要买长白山的门票，还需要买摆渡车票、天池的门票等，买之前一定要找个了解的人问清楚。天池随时都会因为天气变化而关闭，所以去之前一定要看好天气预报，即便四、五月份也一定要租羽绒服上山，山上风很大也很冷。

我们是5月份去的天池，从天池下来之后，景点就关闭了，算是很幸运地赶上了。去天池，墨镜、防晒霜是必备品，风中夹杂着小石子，大多数人都站不稳。

从延吉回来，一直在想，如果在查攻略方面更详细一些，是不是这次旅行就没有这么“坎坷”了呢？但是出现这些“意外”，换一个角度想，又何尝不是一种惊喜呢？希望我们每个人在以后的旅行路上都可以开心、顺利。



围炉轻煮慢时光

文/欧阳向玲（绿盟科技 客户服务中心）



时光荏苒，岁月如梭，流年似水了无痕。平淡生活中最抚人心的就是那一抹烟火气，我很喜欢白居易的一首诗：

绿蚁新醅酒，
红泥小火炉。
晚来天欲雪，
能饮一杯无？

每每读这首诗的时候，仿佛整个世界都静了下来，时光也慢下了脚步，任何嘈杂的声音都不能入耳，静听雪落的声音，眼前一幅暖暖的画面，小炉子中橘红色微茫的炭火在慢慢地、慢慢地轻煮陶罐中的米酒，香糯的米酒冒出沸腾的泡沫。烟霞旖旎，酒香氤氲。两位好友围炉对饮畅谈。此景清欢实入心，心心念念的我也要围一炉烟火煮酒茶，唤君能饮一杯无。

围炉煮茶，是原在我国云南和甘肃民间乡里人们饮茶的一种方式，甘肃地方也叫罐罐茶。现在越来越多的人都喜欢这种品茗饮茶的方式，大家都喜欢茶的清香，闲暇时光，友人小聚，松风竹影闲客，举杯品茗小酌，好不惬意，而更喜欢围炉煮茶的过程。“恐乖灵草性，



触事皆手亲”，有一点点仪式感地全身心投入在一杯自己煎茶冲泡出来的茶汤，总是觉得更加有味道。

煮茶大多用土陶罐，这种具有拙朴气韵的煮茶器物，透着满满的乡土气息。新入手的土陶罐，一定要“唤醒”，粗陶炉中放入木炭引燃，当木炭初红泛起炭火时，把土陶罐里放上一定量的糯米，注入

半罐清水，再进行文火烤煮。待到煮沸，让米汤与罐壁充分接触至十多分钟后，将土陶罐放置在干的木质垫板上晾凉，再用温水将陶罐洗净放置阴凉通风处阴干即可。这个过程就叫“开壶”，目的是把陶罐身上的污、垢、渣及土气、火气等清除干净。

秋冬季节里，暖阳斜照，且将新火试

新茶，在家中阳台上来场氛围十足的围炉煮茶。土陶罐架在炭火上预热后，放上老白茶或是生普，在炉火上轻轻抖着陶罐，炭火慢烤，茶叶在罐内翻滚着，散着一种淡淡焦香时，倒入开水轻煮。慢慢地煮，慢慢地煎，火绝不能大，不然水很快被熬干，热气弥漫，茶香飘散，还没喝就觉得美好。最美的生活便是慢



下来的样子，有了茶，就有了慢的理由。

我还会在煮茶陶罐里放一些红枣、枸杞、梨子、山楂，茶汤浓郁，极富有层次感，且有甜甜的果香。一个万物皆可烤的煮茶土陶炉，拥着火温暖着时光，各种想吃的原乡特产，花生、柿子、红薯、橘子、红枣、桂圆、香梨、饅饼、糍粑、豆干等皆可放在陶罐旁用炭火慢慢烘烤，寓意“好

柿花生”以佐茶汤。炉火上有时也温煮着家乡香甜的米酒，在寒冷的季节，轻轻啜饮，驱走身上风寒，听着炭火发出的声音，闻着食物香味，恰是一炉暖意最抚凡心。

有道是，熏香以静思。品茶以静魂，赏花以静灵，三者合一以静神。世间纵有百般苦，不如围炉一壶茶，以静养心，岁月不老，时光绵长，那纷繁的心绪也不由

得安静了下来。手捧书卷围炉夜读，或与君倾心漫谈，皆是满满人间欢愉。

新冬可期，与时光为伴，不管天多冷，地多寒，几个亲朋好友，围炉煮茶，一杯一盏热茶，一本一卷诗书，就是最好的慰藉。平凡的日子也需要一束来自炉火的光，温暖闪亮，融化冰霜。

举杯笑曰：冬天来了，春天还会远吗？

《嘿，绿盟》

——一首写给绿盟“明日之子”的歌

文/高英（绿盟科技甘肃代表处）



► 精品 BOUTIQUE

成为“绿盟人”这件事就很 Nice

“他强任他强，清风拂山岗；他横任他横，明月照大江”是初见绿盟的第一印象。在 2022 年的那个冬天，我选择回到家乡，绿盟向我发来了一支“穿云箭”。一支穿云箭，千山万水来相见，是清风，是欢喜，是恰如其分的网安行业。

关于绿盟的记忆，是第一次在会议上遇到的 47 岁、那股清风穿越重重山岗到了今天依旧是最好的模样的感觉；是山依旧在的少年郎飞哥；是第一次初相见的拘谨慌张间，很多“绿盟宝”以碎碎念的方式打开了我们彼此间的话匣子；是无数个第一次“企微网友”的梦幻联动；是工作沟通间糖醋系绿盟 MM 的那一句“谢谢工位前可爱工作的你呀”；是阳光开朗绿系男孩，他凭借天涯海角的南腔北调，以网安届声音最好听的角色与你交流。所以环境不能改变一个人的层次，但是一群人的层次可以改变环境，成为绿盟人，这件事情本身就很 Nice！

想与绿盟共成长的 365 天

遇见绿盟，是需要时间与些许缘分的，认识、了解更多的“盟宝”是遇见个我的馈赠。尽管每一次新网友以工作为理由的开场方式，多少有点直接，但是工作沟通过程中，那一句“马上发你”“问题不大”都给我们忐忑不安的内心足够的慰藉，这样的深入浅出的交流带来的是十足的信任与默契。还记得我的“第一次”网友是直接连环 Call，幸好遇见的是位温柔卦的 MM，电话还没挂断，我要的材料已经发过来，让我在很长一段时间怀疑这样的人一定是有“助理傍身”，后来的每一次的开场方式好像缺少了声音的贯通，文字已经替代了电话的“紧急作用”，开场白的昵称也固化成了“梦瑶姐……”。

与甜系不同的记忆，是盐系清爽律政佳人，和她的接触或许是这样八字箴言：学以求精，行以求正。找到她的每一次也是在学习，学习法律层面的语言措辞的精准，行事方法的正经。这样的沟通虽然不多，但充满了豁达与“坦荡荡”，行与不行只是道简单的选择题，所以人如其名地称之为“鑫慧”，意为心（鑫）领神会（慧）。





所谓“东西南北一起跑，万马奔腾新征程”，这是 2023 年兰州马拉松的 AKA，在我看来也是绿盟的 AKA。东西南北中（北京），飞跃祖国的山河大地，你会看到“摇曳生姿”的绿盟人，于“中”，我们是剑佩妥，驰骋江湖的鬼马少年；于“东西南北”，那是我们“远方的家”。

是武汉伢，是乖乖、是大妞、是叭小曼、是儿娃子，在纵横交错不断“认亲”的过程里，远亲也可抵近邻，是岗位间的技能交流探索，是跨区域调配的救急，也是工作进阶优化的“自留地”。是对同样事物的不同处理方式，在沟通交流中“向内认知，向外行走”，与柠檬 C 姐妹的互动多数是“忆往昔”，忆之前处理这件事情的方法，达到的效果。“看今朝”，看今天这件事情与之前事情的区别，看如

何在以往的处理方式上改进，适应本次事件。柠檬 C 姐妹，就如柠檬，彼此间是能够带来活力与动力，所谓享受和工作“恋爱”的每一天。

与工作“恋爱”的每一天，不仅要有悄悄努力惊艳所有人的信心，还一定有可爱、一呼百应的绿盟男版“欣欣子”，了解一点的就会更加清楚他是东北“独家赞助的”，无论是方言与人沟通的舒适与顺畅，还是工作反馈麻溜的样子，哪一点都立得住这人设。如果说娱乐圈“欣欣子”能背得起男明星已是头条，那绿盟圈“欣欣子”不仅能扛得住设备修得了电脑，还扛得住连环 Call 与百转千回的问题咨询，这也许就是“盟宝”乃“猛宝”，绿盟一宝，猛力无可挡。

遇见总是猝不及防而又心向往之，是磕磕绊绊而又久处不厌，是困难中的“兴风作浪”，是大器晚成的惊艳四座，是回首“轻舟已过万重山”。

嘿，绿盟——喜欢你我也是

喜欢如同风如同雨，你无法强求，更无法躲闪。恰如其分的同频共振的欢喜更来得巧合些，也许是曾经电台 DJ 工作的代入感，总是想把在绿盟的故事留下来，想把在深夜做节目聆听别人故事感知的美好“等价出售”，所以写下了这首歌，歌词是想与你的 365 天，这首歌唱给每一位绿盟——明日之子。

这首歌一个人是唱不了的，在歌词写好的时候我和朋友去录音棚铺轨试音，就发现即使朋友是中国音乐学院科班出身也完成不了几个声部的合唱，也许这就是我的小心思，想看到很多人一起唱，也许这也是绿盟应有的“声生不息”。

写歌的初衷只是改歌词，改歌词的初衷却是想与此刻的你一起混声合唱，也希望能够遇见更多的绿盟人。

做一个明媚的绿盟人，不虚化，不浮躁，以优雅姿态去摸爬滚打；做一个丰盈的绿盟人，不倾国，不倾城，以奋斗之姿去昂首拼搏。

如果有一天我们会遇见，我想那是“念念不忘，必有回响”，亦是“万物生发，极致珍贵”。

所以，在遇见绿盟这件小事上，喜欢你我也是。

歌曲：《嘿，绿盟》——曲来源《嘿，同学》

你是否还会想起那年夏天
我在益泰 初见你的样子
回首看我 笑颜似曾相识
云学堂的课程 是那样踏实
魔力防火墙外是风还是雨
曾经挑灯准备只为把入侵防护
安全日志 熟悉得很真实
让稳序留往日
绿盟初体验
是测试需求实现
待到护网那天时
已不再担忧
待到相逢后
也在山花烂漫时
嘿 绿盟 防火墙你约不约
地址转换 流量控制 防护也不缺
嘿 绿盟 EDR 你约不约

主机防护把病毒调教得很戏谑
嘿 绿盟 IDS 你约不约
全量检测让网络攻击逃得很坚决
嘿 绿盟 十年后你约不约
只要你们还在身边遗憾已全省略

安服的男孩写下小情诗
写给杭州亚运和海南亚沙
益泰三层灯火依旧通明
是谁的手还画着精密拓扑
微风夏日与你我匆忙交织
合规的理想也在这季节姗姗来迟
谁还说过 要用我的方式
做巨人背后的专家

嘿 绿盟 防火墙你约不约
地址转换 流量控制 防护也不缺
嘿 绿盟 EDR 你约不约
主机防护把病毒调教得很戏谑
嘿 绿盟 IDS 你约不约
全量检测让网络攻击逃得很坚决
嘿 绿盟 十年后你约不约
只要你们还在身边遗憾已全省略
专攻术业 成就所托
与你同行 继续奋斗

猫是如何养成的之“妞小姐”

文/苏凤君（绿盟科技 云化运营部）



生命中可以没有任何人，但是怎么能没有小猫呢？妞妞，没错，这个略显土气的名字，是我给我家天使猫猫取的，虽大众但我很喜欢，源于波妞。养猫很快乐，养猫是我做的最美好的决定之一，我想与大家分享一下我与我家妞小姐之间的故事和经历。

初次相遇，请多照顾

大多数的相遇总是发生在平平无奇的一天。我还记得第一次见到妞妞时的情景，它很小，黑黑的，是只小蓝猫，才两个多月，胎毛变成小丸子。它很活泼，在家里上蹿下跳，但胆子也很小，我稍微接近它就躲，一开始跟它说话都不敢太大声，怕吓着它，像对待一个刚学会走路的小孩儿一样小心翼翼的。

彼此熟悉，鸡飞狗跳

起初，我对如何照顾猫咪一无所知，但是得对小生命负责呀！就开始通过上网查找资料和咨询宠物医院的医生，逐渐学会了如何给予它适当的食物和水，以及如何清洁猫砂盆。还开辟了新技能梳理它的毛发，给它剪指甲，让它看起来更乖巧和整洁。

岁月冗长，日子缓慢，但是与妞小姐打打闹闹的日子里，我发现它真的很聪明。它有自己的个性和喜好，有时候会像小小的恶魔一样调皮捣蛋，把家里东西乱叨，玩塑料袋，撕纸箱子，拿电脑当磨牙棒；有时候又会像温柔的天使一样撒娇，来腿边蹭蹭，求摸摸抱抱举高高。它感到很舒适时，会不自主地发出咕噜咕噜的声音，表示它对我这个铲屎官的满意。

深入了解，逐渐长成

我想说养猫不仅仅是照顾它们的基本需求，更是建立起一种深厚的情感纽带。我喜欢与它玩耍，观察它追逐玩具的样子，看着

它悠闲地晒太阳，或是在我身边打盹。这些小小的瞬间都让我感到无比的幸福和满足，会让我觉得我不是一个人在生活，身边始终会有它的陪伴。除此之外，养它教会了我责任和耐心，我需要定期带着它去宠物医生那里接受疫苗接种，观察到它有任何生病的迹象，也需要及时带去医院看病，确保它的身体健康。我还学会了如何与它进行有效的沟通，给予它一定的猫生空间，让它在自己的领地里有安全感。

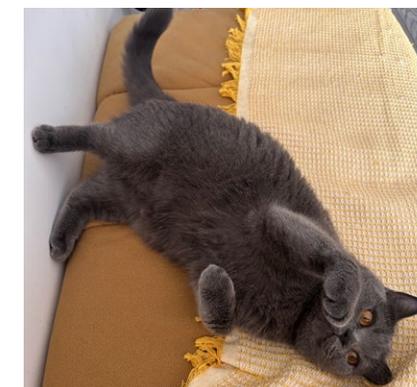
当然不全是美好，在我养猫的过程中，也伴随了一些挑战。有时候，它也会犯错，比如发情期时在我床上“厕所”，不管白天晚上都很频繁地喵喵叫，情绪十分暴躁见人就“揍”等，这些都一度让我觉得很苦恼。打吧舍不得，不打吧内心过不去，但理性的我明白这是它天性的一部分，我没办法去责怪它，我勉强学会了宽容和理解，用爱和耐心来引导和安抚它。

怎么说呢？养猫不仅仅是一种责任和挑战，更是一种无尽的快乐和陪伴。久而久之，小妞妞已经成为我生活中最亲密的伙伴

之一，它给予了我无条件的爱和支持。无论我经历怎样的困难和挫折，它总是在我身边，每次下班回到家一看到它朝我奔来的圆墩墩的身影，我就觉得疲惫一扫而空，剩下的只有它带来的温暖。

优雅高傲，相互陪伴

总而言之对我来说，养猫是一段美妙而充实的旅程，在与它一起生活磨合的这段时间，我们建立起了深厚的情感纽带，我学会了爱、责任和耐心。它给予了我陪伴、快乐和温暖。它不仅仅是宠物而已，更是我的家人。我愿意一直陪伴它，直到永远。



请照顾好我妈妈

文/孙洁（绿盟科技 内蒙古代表处）



最近读了韩国作家申京淑的《请照顾好我妈妈》，不经意间红了眼眶，在故事娓娓道来之间感受到母亲朴实的爱。

故事普遍而普通：为了给年迈的父母过

生日，四位子女邀请他们来首尔。在首尔的地铁站，妈妈却走失了，丈夫和子女相互推怨，发寻人启事，想方设法找人，他们追寻她的踪迹，复原有关她的记忆，这才发现，

竟没有人真正了解她。

小说依次从大女儿、大儿子、丈夫以及妈妈的视角，插叙式地拼凑出了朴小女(妈妈)的形象，言语朴实，却能击中内心的柔软。

1938年7月24日生，当你写下妈妈的生日，父亲却说妈妈出生于1936年。只有居民身份证上写着1938年生，实际是1936年生。你还是第一次听说这件事。父亲说，当时就是这样，很多孩子出生不满百天便夭折了，只好养到两三岁之后再去做户籍。

你看，关于妈妈，甚至就连年纪都有秘密，而我们一无所知，关于妈妈的事，我们是在她丢失后后知后觉的回忆中拼凑，原来我们如此地不了解自己的妈妈。

她站在廊台上往大门口看了看，喊了一声“哥哥”，就朝站在门口的那个人跑了过去，连鞋都没有穿好。舅舅。你妈妈风也似的跑上前，用拳头捶打着舅舅的胸口，连声叫着“哥哥！哥哥”。你站在廊台，眼巴巴地望着妈妈。你第一次听见妈妈叫别人“哥哥”，因为提到舅舅的时候，妈妈总是说“你舅舅”。

我们以为妈妈天生是妈妈，我们忘记她也有蹒跚学步的时候，也有少女的时候，可是只有在舅舅面前，妈妈才只是哥哥的妹妹，好像才有权利当个小孩，所以我们才意识到，妈妈不是生来就是妈妈。

在寻找妈妈的过程中，我们才知道妈妈不识字，而我年少时总是嫌弃妈妈烦我给她读书，在我没给她读书的很多日子里，她找了别人来给她读自己女儿写的书。你看，妈妈尽她所能地爱着我们，她也想走进我们的精神世界，如果不是妈妈丢失，他们可能都不知道，原来妈妈一直在孤儿院做义工。你看，妈妈的世界我们总是不懂。

“她的一生都在为家人牺牲，最后却失踪了。”

这次失踪事件看似突然，其实母亲终生都在完成这个失踪的过程。对于母亲而言，失踪是进行时态，失踪是渐进的程序。也许，失踪的母亲才是最后的母亲，

愿意为子女奉献全部，并将抚育子女当作终生的事业。

故事中妈妈的失踪，其实是一种隐喻，是我们在日常生活中对妈妈的漠视。这种漠视并非不关心她，而是我们很少能够跳出“母亲”这个身份，真正去了解妈妈究竟是一个怎样的人，她自己的精神世界是怎样的。

这或许就是我们每个人的故事，我们努力成长，最终长成了父母的客人，急急忙忙回，匆匆忙忙走。我们好像更多地在意自己是否走得更远，飞得更高，却没有在意妈妈是否孤独，是否悲伤，她的梦想是什么，她在意什么。她总待在厨房给我们像小时候一样准备，她依然担心着我们的温饱，可是她不曾知道我们已经追求精神食粮了。或许从现在开始，从这本书开始，倾听她的故事，珍惜转瞬即逝的时间，一切都还来得及。

绿盟科技2023TOP SALES斐济之行

——感受世界上第一缕阳光

文/吴玉佳（绿盟科技 行政部）



绿盟科技集团作为巨人背后的专家，以提供基于自身核心竞争力的企业级网络安全产品、安全解决方案和安全运营服务为目标，聚集无数优秀人才，在前行之路上，昂首阔步，上下而求索。

值此仲夏之际，为感谢销冠们为公司做出突出的贡献与努力，公司特邀过去一年有突出贡献的销售代表及其家人们，于2023年8月17日至24日赴南太平洋的璀璨明珠斐济，开启一场夏日海岛盛宴。

8月17日，受邀销售代表从全国各地

飞抵北京，集合出发。从北京经停香港，搭乘斐济航空，经过十几个小时的奔波，来到南太平洋“最快乐的天堂”——斐济。

如果说，太平洋上的小岛多得像落入海洋的星星，那么斐济就是最想摘下的那一颗。

很多人第一次知道斐济，也许是在张小娴的面包树的系列小说中，那个浑身带着阳光印记、有着天籁歌喉的女歌手葛米儿，就是来自这个距离祖国很远，但距离天堂却很近的地方。

蔚蓝的海水，碧蓝的天空，淡淡的花香，

萦绕耳畔的 BULA，让我们切身感受到了来自南太平洋的呼唤。本次斐济之行，我们特意安排国际五星级酒店入住体验，包含喜来登、希尔顿等国际知名连锁品牌。行程中，我们以海为起点，涉及维提群岛、玛玛努卡群岛等岛屿，设置多重海岛体验活动，包含浮潜、海钓、文化村夜游、莫迪奇岛半日游、珊瑚猫一日游、库克船长日落巡航等。跟随电影《荒野求生》的步伐，探秘海岛传奇。

行程亮点 1：南洋海钓

海钓在欧美发达国家已有上百年的历史，与高尔夫、马术和网球被列入四大贵族运动之一而备受青睐。

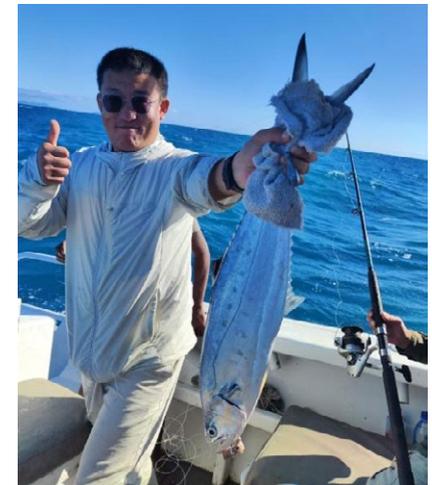
本次旅程，我们特意安排搭乘专属双体帆船，前往玛玛努卡群岛，在南太平洋上体验海钓的乐趣。与礁石作伴，与海浪共舞，垂钓之间，其乐无穷。在船长的悉心讲解下，大家收获了七星斑、石斑鱼、红鲷鱼等珍稀鱼类，并带回酒店加工，享受海钓的成果。



斐济奢华酒店



海钓渔船



海钓现场





行程亮点 2：真实版“荒野求生”

乘船前往 Stand bay，这是海中的奇妙之地，在深海环绕中的洁白沙滩，这里也是少有的浮潜圣地，穿上浮潜装备，大家在这片海域中成功与鱼共舞。

稍事休息后，大家继续前往 Fiji 的著名岛屿莫迪奇岛，这里是多部好莱坞电影的取景圣地，同时也是汤姆汉克斯《荒岛余生》的拍摄地，岛上至今还留有电影拍摄时留下的 Help me。

跟随着电影的足迹，我们也在这里留下了属于自己的精彩瞬间。

行程亮点 3：文化斐济

来到斐济文化村，从各方面了解斐济古时候的村庄生活和各种手工艺以及歌舞娱乐节目。观看不同的手工艺展示，了解斐济的衣食住行。参观“Bure Kalou”和拜访酋长，浏览历史文化墙，全面了解斐济历史文化，并且了解斐济当地珍稀的各种动植物。



莫迪奇岛



合影留念



斐济文化村

行程亮点 4：库克船长日落巡航

在斐济怎么能不体验日落晚餐巡航呢！乘船出海，不仅能够欣赏太平洋岛充满浪漫气息的晚霞，还可以品尝到当地厨师们美味的烧烤并观看当地传统文化娱乐表演，让人流连忘返。



库克船长日落



音乐，舞蹈，夕阳，晚风，热情的斐济人们，为我们完美的水上之夜画上圆满的句号。

除了丰富多彩的斐济体验活动，在餐食上我们也为大家带来了更多惊喜。富有特色的斐济餐食、精致的欢迎晚宴、做法独特的海鲜特产、中西餐的交叉融合，共同铸就了饕餮盛宴。我们在一望无际的南太平洋，感受着大自然对海岛人民的馈赠。

斐济精致餐食

旅行的时间总是短暂的，在经历了八天的慢生活后，我们带着对南太平洋的不舍、对斐济的独有记忆，登上飞机，返程回家。



本次 TOP SALES 奖励旅游也成功激发了绿盟科技集团的销售们，更积极地投入新一年的工作中。随着国内外市场的逐步开放，未来我们也将不断优化奖励机制与内容，为优秀的绿盟人才，开拓新的奖励版图。

行政不普通：是小管家也是扫地僧

文/郑佳佳（绿盟科技 总裁办）



行政镜头下的他们
2023 年组织的司庆活动（西研）中，烧烤组很热情留下了此镜头，之后还送了一大盘烤肉，很开心

关于技能的最初看法

初听到关于“技能”一词，全盘地想了想：我，日常就是一 NPC，十年如一日般地砍树，树不见倒，还长得挺好，好吧，生活技能好像没有特别的；大佬来找宝箱，我还没来得及当显眼包，重要道具也没掉，就与之擦肩而过，拯救世界没发挥什么作用，如此说来，社会技能零零零；职业嘛，不懂代码上的各种厮杀，只会憨憨地暗自感慨好厉害，瞅见机房进去的人再出来，神秘得好像身上镀了层金光，参不透又心生向往，再回归自己，会什么来着，好像没什么可以挑出来说的，似乎什么都拿不出手，好嘛，职业技能也作罢。于是乎，关于技能的分享，因为才不配位，退缩了。

之后的几天，在写总结 PPT，苦思冥想列框架之际，灵感小爆发，行政，可不普通啊，于是，总结的 PPT 还没写先输出此番感慨来。

行政，是小管家

是不是你总有这样的行为习惯：小姐姐，这个资料应该交给谁来着？小姐姐，打印机怎么用？小姐姐，发票怎么报销？小姐姐，小姐姐，小姐姐……但凡有不知道的问题，第一想到的是先问行

政小姐姐，意识上自然而然地认为行政是个百科全书，好像且应该什么都知道，这种依赖和信任悄无察觉，又如山川河流。

于是诙谐地自称为管家，全方位地提供服务，六边形战士技能发挥得淋漓尽致却又深藏若虚。所以，你可能知道我们是日常问题的百科全书，是卫生管理、绿植养护、日常用品领用、报修等生活后勤管家，但我们还负责会务 / 活动的组织策划，办公楼选址装修及工位规划，对外如消防、园区的关系维护，固定资产管理，合同及采购供应商管理……一切种种相关日常运行，均是行政在默默发挥着作用。用比较容易理解的话来说，如果没有行政，办公楼就定不下来；没有行政负责日常项目的运营，就没水、没电、没工位没设备，没有行政负责公共福利项目，就没有快乐。

总之，行政是小管家，是基础中的基础，细致且贴心地不经意间将问题解决于根源之中，是扁鹊大哥。

行政，也是扫地僧

出场时面带微笑，总是坚守到最后一刻，全方位检查职场的水电门窗等，有时会值班坚守；总是在宣贯节能的路上留有身影，不断强调废物再利用，关水关灯关空调等；总是大杀四方地比价谈判选取最优合作方；总是头脑风暴策划组织会议活



摄影师镜头下的我们
2023 年组织的篮球赛，摄影师拍下我和另一位行政小姐姐的侧影，以及球员大合影

动，严谨时严谨，幽默时又不失幽默……人来人往熟悉全局架构，局势中运筹帷幄，在每一项任务中变换着一种不同的角色。任务结束时，悄然退场，下一次出场时，仍然面带微笑并亲切问候：您好，有什么需要帮忙的。

这也许就是行政，是小管家也是扫地僧。

PS：想找点关于行政小姐姐的配图，突然发现，行政的工作就是他人的点点滴滴，很少留有自己的图片，索性就介绍几张有趣的照片，也算是对行政工作的诠释啦。



行政镜头下的自拍
部分行政组的姐妹花，等公交车时留下的自拍，
2023年的一次团建留影



行政镜头下的摄影师
大型活动，满场跑，总给记录别人，大合照也很少能找到他们，稍有机会，就会偷偷拍下他们

绿盟科技职能党支部开展“弘扬西柏坡精神”主题党日活动

文/金海波（绿盟科技 法务部）



为重温党建历程，凝聚和增强党支部的战斗堡垒作用，9月9日至10日，职能党支部开展“弘扬西柏坡精神”党建活动。支部党员赴西柏坡纪念馆、冉庄地道战纪念馆参观学习，庄严地重温入党誓词，并邀请到西柏坡纪念馆原馆长助理研究员赵福山老师讲授《重温光辉党史 弘扬西柏坡精神》的主题党课。

参观带来的震撼和触动历历在目：在党指挥三大战役那间简朴的指挥部，三张办公桌和一幅用36张牛皮拼成的中国地图，构建出让党的部队势如破竹的力量；在七届二中全会的会场，党员们仿佛静心聆听到当年党的领导人那里描绘新中国的宏伟蓝图；在冉庄地道里，党员们由衷感慨革命先辈抗争卫国的智慧和坚决；最

让人印象深刻的，是毛主席反复叮嘱的两个“务必”和“赶考”精神。

在主题党课上，赵福山老师从党的发展历史、党在西柏坡的工作内容等方面为我们阐释了西柏坡精神的基本内涵，这些精神财富延续至今，具有凝聚党心、军心、民心的积极作用，需要共产党人继续传承和发扬下去。

本次主题党日活动引发了党员们的热烈讨论和深刻自省，我们将牢记共产党人“为人民谋幸福，为民族谋复兴”的初心，在职能战队的工作岗位上，充分发挥党员的先锋模范作用，始终秉持赶考心态，为公司发展和民族富强贡献一点自己的力量。





党建引领 | 绿盟科技携和平里医院 开展义诊活动

文/宋玉鑫 (绿盟科技 品牌推广部)



8月11日下午，绿盟科技携和平里医院在益泰大厦3层武汉厅举办义诊活动。本次活动由绿盟科技职能线党支部、行政部以及和平里医院党支部共同组织，和平里医院五大科室的医护人员亲临现场，为绿盟员工提供不同类型的诊断服务。

五大义诊方向助力员工提升保健意识

本次义诊活动于当日下午1点半开始，持续时间近3个小时，吸引不少员工前来问诊。现场，和平里医院“和医杏林志愿服务队”

为员工提供的诊断内容包括眼科、正骨推拿科、中医科、口腔科、康复科，并准备了血压测量仪等医疗器材。医护人员认真解答前来问诊的员工疑问，免费为员工进行测量血压、检查身体、询问病史、按摩等服务。

为达到良好的指导效果，和平里医院还为员工准备了近视防控手册、口腔知识科普等宣传物料，给予相应的健康保健指导。活动结束后，不少员工表示，义诊活动确实能够提升自我保健、防病调养的意识，希望未来多举办类似活动。



党建引领护健康

本次绿盟科技职能线上党支部、行政部携手和平里医院为员工提供的义诊服务，是充分发挥“党建引领护健康”的桥梁和纽带作用，旨在为员工传递温暖和关

怀，提升员工的健康水平。未来，绿盟科技将继续发挥党建引领作用，组织丰富多彩的现场体验活动，为员工传播更多的健康生活理念。

北京市和平里医院为三甲甲等中西医结合医院，是国家和北京市公务员入职体检单

位以及北京市唯一一家国际海员体检认证单位。医院于2013年成立了“和医杏林志愿服务队”，队伍由医院党员、团员、职工等构成，为人民群众提供健康指导、义诊咨询、专家授课等多样化的志愿服务，收到良好效果并得到多方肯定。

绿盟科技综合信息概览

文/ 李金凝 (绿盟科技 品牌推广部)

绿盟科技 CTO 叶晓虎博士受聘为部重点实验室第一届学术委员会委员

7月26日，“数据安全关键技术与产业应用评价工业和信息化部重点实验室学术委员会成立大会”和“数据安全技术产品创新沙龙”在京举办。绿盟科技首席技术官叶晓虎博士被聘任部重点实验室第一届学术委员会委员。



绿盟科技被 Gartner 报告列为“数据分类分级领域”代表供应商

近日，Gartner® Hype Cycle™ for Data, Analytics and AI in China, 2023 报告发布，绿盟科技凭借其敏感数据发现与风险评估系统（简称 IDR）入围 Data Classification 代表供应商名录。

绿盟科技获 Gartner® 2023 年中国 ICT 技术成熟度曲线报告中国云安全与 SASE 领域“代表供应商”称号

近日，绿盟科技获 Gartner《2023 年中国 ICT 技术成熟度曲线报告》(Hype Cycle™ for ICT in China, 2023) 中国云安全以及安全访问服务边缘 (SASE) 两个领域的代表供应商 (Sample Vendors)，这也是绿盟科技连续四次入选 Gartner Hype Cycle for ICT in China 报告。

为数据安全“加码” | 绿盟科技入选赛迪顾问《中国数据安全防护与治理市场研究报告 (2023)》

近日，赛迪顾问发布《中国数据安全防护与治理市场研究报告 (2023)》，绿盟科技实现数据安全服务、数据安全防护产品、数据安全治理产品以及特定场景数据保护产品四大类别全覆盖，同时 27 项细分领域入选《中国数据安全防护与治理市场企业全景图》，立足数据安全防护，持续为行业释放安全能力。

持续领跑 | 绿盟科技再次入选 Gartner® 《2023 中国智慧城市与可持续发展技术成熟度曲线报告》

近日，国际研究机构 Gartner 发布了

《2023 中国智慧城市与可持续发展技术成熟度曲线报告》(Hype Cycle™ for Smart City and Sustainability in China, 2023)，绿盟科技在中国 CPS 安全领域再次入选代表供应商。

增速第一 | 绿盟科技 NDR 强势突围

近日，全球领先的 IT 市场研究和咨询公司 IDC 发布了针对中国 NDR 的市场份额研究报告，即《中国网络威胁检测与响应市场份额，2022: 技术提升，市场下沉》，绿盟科技市场份额排名第二，增速第一，增速远超市场平均水平。

绿盟科技被 Gartner® 中国 API 市场指南报告列为市场代表供应商

近日，咨询机构 Gartner 发布了 Market Guide for API Management, China (《中国 API 管理市场指南》，2023 年 8 月)，绿盟科技被列为代表供应商。

绿盟科技连续六年获得“湖湘杯”最高殊荣

9月11日，湖南省2023年国家网络安全宣传周活动在长沙启动，绿盟科技参赛队伍再获2023年“湖湘杯”网络安全应急演练特等奖，这是绿盟科技连续六年获得“湖湘杯”最高殊荣。



载誉前行 | 绿盟科技再获“CNVD 漏洞信息报送突出贡献单位”“CNVD 原创漏洞报送突出贡献单位”殊荣

近日，绿盟科技被授予“2022 年度漏洞信息报送突出贡献单位”“2022 年度原创漏洞报送突出贡献单位”两项殊荣，以此表彰绿盟科技在信息安全漏洞检测报送方面的突出贡献。



绿盟科技获评北京市第一批商业秘密保护示范基地(示范点)

2023 年 9 月,《北京市第一批商业秘密保护示范基地入选名单》正式公布,绿盟科技从全市 81 个候选单位中脱颖而出,成功入选北京市第一批商业秘密保护示范基地(示范点)。

喜报 | 绿盟科技入选《中国政务云安全领导者实践, 2023》报告

全球领先的 IT 市场研究和咨询公司 IDC 发布报告《中国政务云安全领导者实践, 2023》,绿盟科技成功入选政务云安全解决方案优秀案例,展示了绿盟科技在政务云安全建设方面的创新能力和优秀实践经验。

权威认可 | 绿盟科技获评 CNNVD 一级贡献奖

近期,中国国家信息安全漏洞库(CNNVD)发布 2023 年度(第一期)漏洞奖励评选结果,23 个漏洞在我国网络安全及风险消控工作中发挥积极作用。绿盟科技凭借在漏洞挖掘研究及报送工作的有力支撑获得“一级贡献奖”。

应急时刻的得力助手 | 绿盟应急处置系统(ERT)正式发布

近日,绿盟科技正式发布应急处置工具——绿盟应急处置系统(ERT),该

产品结合了相关监管要求,并基于真实的需求场景以及长久以来积累的应急处置经验自主研发。通过专业的应急处置流程、丰富的数据采集工具、自动化的数据分析来应对突发的网络安全事件,并且给予专业的修复建议,最终输出应急处置报告。绿盟应急处置系统(ERT)可帮助安全团队或专业人员在紧急情况下迅速响应和处置安全事件,及时检测和应对安全事件,增强网络安全防御和应急响应能力,最大限度地减少潜在损失,保护网络安全。

进击的“安全新势力” | 绿盟魔力防火墙 X 系列强势来袭

近日,绿盟科技推出最新魔力防火墙 X 系列,构筑在最新一代 64 位多核硬件平台基础之上,运用最新应用层安全防护理念,通过 AI 智能检测技术及弹性可扩展的安全架构,为用户提供混合网络下安全、稳定、易用的主动攻击防护能力和威胁管理能力,打造进击的“安全新势力”。

聚焦实战攻防,绿盟风云卫大模型(NSFGPT)发布

9 月 1 日,绿盟风云卫大模型(NSFGPT)在 2023 TechWorld 绿盟科技智慧安全大会上重磅发布。此前,绿盟安全大模型已

于 8 月 25 日正式启动邀请测试。

绿盟风云卫大模型是集绿盟科技二十余年网络安全深耕与十余年 AI 安全研究实践于一身的安全行业垂直领域大模型,是基于海量安全专业知识训练,构建的一套覆盖安全运营、检测响应、攻防对抗、知识问答等多种场景的网络安全运营辅助决策系统。



正式发布 | 绿盟科技 T-ONE CLOUD 轻量化安全意识测评服务

绿盟科技 T-ONE CLOUD 轻量化安全意识测评服务(Intelligentization Security Awareness Assessment Service, 简称 InSAAS),是一款基于自动化钓鱼邮件工

具,结合客户网络环境、邮件使用习惯和特征,以热点事件为主题,精心构造极具迷惑性且含有恶意链接的邮件,模仿客户内部人员/部门向目标群体定向开展邮件钓鱼测试,进而评估客户内部人员信息安全意识,为后续安全培训、技术防护手段升级提供依据。

绿盟新一代“零信任堡垒机”震撼来袭

为了帮助企业构建更安全的网络,绿盟科技通过将传统的运维安全能力与先进的零信任理念融合,打破传统运维体系的安全壁垒,推出了新一代“零信任堡垒机”产品。

绿盟新一代“零信任堡垒机”,是为当前日益复杂的运维场景专门打造的新一代运维管理系统。它基于默认不信任的安全原则,其核心理念是不信任任何一个内部或外部用户、系统或设备,结合统一运维客户端以及网页运维、移动运维、客户端运维等多运维方式,形成安全与效率并重的新一代运维管理体系,助力企业在数字时代背景下,低成本高效率完成安全合规建设。

守好网络安全“北大门” | 绿盟科技黑龙江区域总部落户哈尔滨新区

8 月 14 日至 15 日,由黑龙江省工信厅、哈尔滨市人民政府、中国计算机行业协会联合主办的人工智能与先进计算融合发展

论坛在哈尔滨举办。其间,省委书记、省人大常委会主任许勤,省委副书记、省长梁惠玲在哈尔滨会见出席人工智能与先进计算融合发展论坛的专家和企业代表,并共同见证黑龙江省信创产业项目签约。绿盟科技集团董事长、总裁胡忠华受邀参加。会上,哈尔滨新区管理委员会与绿盟科技正式签订合作协议,绿盟科技黑龙江区域总部落户哈尔滨新区。



共筑“东数西算”安全“篱笆” | 绿盟科技与宁夏发改委、数字宁夏公司达成战略合作

8 月 18 日至 19 日,2023 中国算力大会在宁夏银川成功举办。大会同期,由宁夏发改委、公安厅、国资委主办,数字宁夏公司、中国电信宁夏分公司、中国联通宁夏分公司承办,绿盟科技等协办的“数盾保障算力安全发展分论坛”召开。

会上,宁夏发改委与绿盟科技签署战略合作协议,携手推动“东数西算”工程建设落地,筑牢数字经济健康发展底座。同时,绿盟科技与数字宁夏建设运营有限责任

公司达成战略合作。绿盟科技集团副总裁陈珂出席签约仪式并作主旨演讲。



网络空间安全高峰论坛 | 绿盟科技与国家计算机病毒应急处理中心达成战略合作

8月27日至29日，首届网络空间安全（天津）高峰论坛在天津滨海新区举行。作为在安全领域深耕多年的网络安全排头兵，绿盟科技深度参与本次大会。大会期间，绿盟科技与国家计算机病毒应急处理中心达成战略合作。在网络安全高级威胁防御分论坛上，绿盟科技伏影实验室负责人吴铁军受邀出席并作主题演讲。

打造国内首个媒体行业级网络安全云枢纽中心 | 绿盟科技集团与贵州广播电视台达成战略合作

9月19日，贵州广播电视台与绿盟科技集团就“贵视网络安全云枢纽中心”建设及后续网络安全领域深度合作相关事宜

进行交流洽谈，并签署了合作框架协议。贵州广播电视台党委副书记、总编辑哈思挺，党委委员、副台长张青，绿盟科技集团党委书记、董事长、总裁胡忠华，云BG总经理何坤，贵州代表处首席代表王修国等领导参与了本次活动。



绿盟科技“牵手”江西宜春，为数字经济展筑牢安全屏障

9月21日，绿盟科技与宜春市大数据产业集团有限公司在宜阳新区举行签约仪式。宜春市委常委、副市长龚法生，宜春市大数据局党组书记袁启告，宜阳新区党工委副书记李雪梅，宜阳新区党工委副书记、管委会主任蔡伟琴，绿盟科技集团副总裁官智，江西代表处首席代表谢胜等参加仪式。



以攻铸防 以练强技 | 绿盟科技参与车联网产品安全漏洞专业库 (CAVD) 年中总结会暨 2023 车联网网络安全演练启动会

近日，由中汽数据有限公司主办的车联网产品安全漏洞专业库 (CAVD) 年中总结会暨 2023 车联网网络安全演练启动会在天津召开。工业和信息化部网络安全管理局相关领导出席会议，绿盟科技作为CAVD首批技术支撑单位、车联网网络安全演练攻防参演队伍受邀参会。



向新 NEW · 数智赋能新未来 | 2023TechWorld 绿盟科技智慧安全大会圆满召开

9月1日，以“向新 NEW · 数智赋能新未来”为主题的 2023TechWorld 绿盟科技智慧安全大会在北京启幕。本次大会包括1场主论坛和3场分论坛，采取“现场会+在线直播”的方式。全新升级的 TechWorld 大会得到了院士、专家、技术大咖的支持。中国工程院院士邬江兴，中国工程院院士谭建荣，俄罗斯自然科学院外籍院士、中国电子信息

产业发展研究院副总工程师刘权，绿盟科技集团董事长、总裁胡忠华等专家齐聚大会，探讨数智时代安全发展的新需求、新趋势、新路径。

会上，绿盟科技联合中国计算机学会 (CCF) 发布 2023 年度 CCF- 绿盟科技“鲲鹏” 科研基金项目。同时，绿盟科技重磅发布了数据保险箱、“风云卫”安全大模型、《安全行业大模型 SecLLM 技术白皮书》等重要新品和安全研究成果，受到了与会嘉宾的关注与认可，展现了绿盟科技的技术实力与创新活力。

在下午开设的“数·聚未来 数据安全分论坛”“智·领未来 安全大模型分论坛”“新·创未来 安全技术创新分论坛”三场活动中，来自全国的网络安全技术领袖一起，共探数字经济新发展，共筑数字安全新屏障，共建数智时代新成果。



加“数”前行 | 绿盟科技数据安全十大解决方案亮相 2023 网安周

9月11日至17日，2023年国家网络

安全宣传周在全国范围内统一开展。网安周开幕式、网络安全技术高峰论坛、网络安全博览会等重要活动在福州举行。绿盟科技亮相福州海峡会展中心，带来最新发布的“数据安全十大解决方案”。首席技术官叶晓虎博士、副总裁陈珂受邀出席开幕式。



2023 网安周 | 绿盟科技叶晓虎：创新数据安全流转新范式，护航数字经济发展

9月12日，由国家互联网应急中心 (CNCERT/CC) 和福州市人民政府主办，新华网、绿盟科技等单位联合主办的“2023 年第 20 届中国网络安全年会暨国家网络安全宣传周网络安全协同治理分论坛”在福州召开。绿盟科技集团首席技术官叶晓虎博士受邀出席并发表了《数据安全技术落地实践和问题思考》的主题演讲。

叶晓虎指出，数字化发展需要坚实的安全底座，绿盟科技智慧安全 3.0 理念，构建“全场景、可信任、实战化”的安全运营能力，实现“全面防护，智能分析，自动响应”的防护效果，以夯实数字中国建设框架的数字安全屏障。



护航新型工业化高质量发展 | 绿盟科技携工业互联网安全解决方案亮相 2023 网安周电信日

9月13日，2023年国家网络安全宣传周电信日活动在福州正式举行。论坛以“筑牢网络安全屏障，护航新型工业化”为主题，邀请工业和信息化部网络安全管理局、福建省通信管理局、福建省工业和信息化厅、福州新区管理委员会等领导出席。

绿盟科技总裁助理张铭、运营商事业部总经理汤旭参加。绿盟科技在大会现场对“绿盟科技工业互联网安全解决方案”进行了深度展示和介绍，获得了参会领导和现场嘉宾的认可与关注。

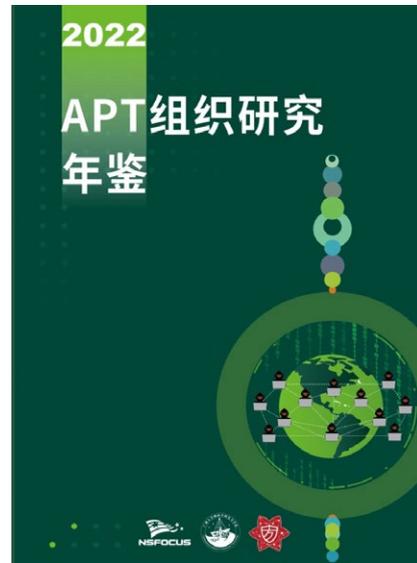


绿盟科技深度参与第 38 次全国计算机安全学术交流会议并获特别贡献奖

10月13日,由中国计算机学会(CCF)主办的第38次全国计算机安全学术交流会在湖南长沙成功举办。绿盟科技集团董事长、总裁胡忠华当选中国计算机学会计算机安全专业委员会常务委员,绿盟科技被授予“第38次全国计算机安全学术交流会议特别贡献奖”,副总裁陈珂在大会主论坛发表主旨演讲。

《2022年APT组织研究年鉴》发布

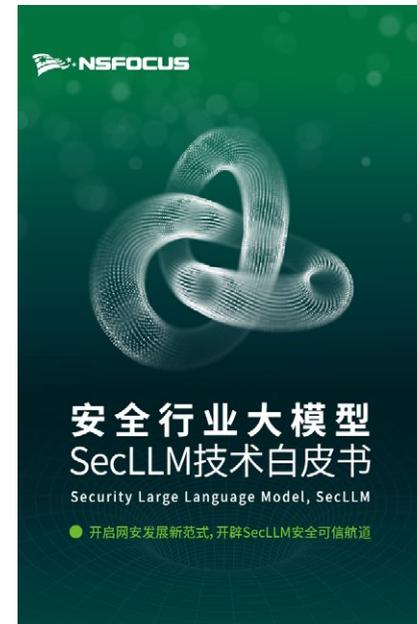
2023年7月,绿盟科技平行实验室继续联手广州大学网络空间安全学院,开展以APT攻击为代表的高隐蔽未知威胁智能检测与溯源技术相关研究,并正式发布《2022年APT组织研究年鉴》。



《安全行业大模型 SecLLM 技术白皮书》正式发布

9月1日,绿盟科技正式发布《安全行业大模型 SecLLM 技术白皮书》,分享绿盟

科技在 SecLLM 研发过程中所积累的最佳实践和经验教训,并探讨其在安全领域的重要性及价值。



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、金融、运营商、能源、交通、科教文卫等行业用户和各类型企业用户,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。在这些巨人的后面,他们是备受信赖的专家。

客户支持热线: 400-818-6868



安全行业大模型 SecLLM技术白皮书

Security Large Language Model, SecLLM

● 开启网安发展新范式, 开辟SecLLM安全可信航道



THE EXPERT BEHIND GIANTS 巨人背后的专家

客户支持热线: 400-818-6868

多年以来, 绿盟科技致力于安全攻防的研究, 为政府、金融、运营商、能源、交通、科教文卫等行业用户和各类型企业用户, 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。在这些巨人的后面, 他们是备受信赖的专家。

 **NSFOCUS** 绿盟科技