

车轮前的风景，
心灵里的远方

在有风的地方

我的夏日处方

—— 一桌绿植，一束鲜花，一场奔跑

生命，一场复杂的
情感体验





绿盟+ 2026/07 总第 069
NSFOCUS+
生活版 与 安 全 人 士 分 享 精 神 生 活 Share spiritual life with security professionals



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号院绿盟科技园
邮编：100089
电话：(010)6843 8880-5462
网址：www.nsfocus.com

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）

2026/07 总第 069

绿盟+
NSFOCUS+

© 2026 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

目录 CONTENTS

专题 TOPIC	夏天自带治愈感，总能抚平心底焦躁，让生活变得轻快又温柔	
	车轮前的风景，心灵里的远方	何恩寒 04
	我的夏日处方 —— 一桌绿植，一束鲜花，一场奔跑	王亭亭 07
	夏日记忆 —— 毕业季，从长安到彩云之南的自驾漫游	郭傲 11
	夏日纪事 藏在三亚与万宁里的盛夏回忆	罗婷 15
	那些慢悠悠的夏天	孙洁 17
旅游 TRAVEL	在有风的地方	骆嘉敏 20
	拜水都江堰：一夏清凉，一生相伴	李壮 24
精品 BOUTIQUE	清晨到深夜的一场争执： 藏在亲子矛盾里的处世真相	李娜 26
	托住生活的力量	吕晓萌 30
	生命，一场复杂的情感体验	马艳艳 32
	与干眼症抗争的日日夜夜	尹亮 38
	“宿命感”的另一种写法	马新月 40
公益 PUBLIC WELFARE	微光成炬 第二届绿盟公益日圆满落幕	吕云峰 徐菲菲 43
	情暖六一赴光爱，同心聚力献温情	王强 46
党建 PARTY BUILDING	党建共建凝合力，校企联动启新程——首都经济贸易大学赴绿盟科技开展联合主题党日活动	耿双月 54
	从网安尖兵到志愿先锋：绿盟科技在党委书记胡忠华带领下公益实践纪实	吴竞雄 56
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	吕云峰 58



夏天自带治愈感，总能抚平心底 焦躁，让生活变得轻快又温柔

温柔的风，安静的海，还有刚好也在看海的你



车轮前的风景，心灵里的远方

文/何恩寒（绿盟科技 总裁办）





如果有人问我：“为什么喜欢骑行？”我脑海里浮现的往往不是骑行路上绝美的风景照，而是一人一车，风穿过耳畔，风景从眼前迅速刷过，车轮贴地飞行，心跳与踏板同频共振的感觉。镜头里定格的风光固然美好：即便拿起手机按下按键，便能将清晨破晓的朝阳，春季满目葱茏的绿意，日暮时分五光十色的晚霞永久珍藏，留在相册里，每每查看也能重温初见时的惊艳。可是静态的风景留不住风的轨迹，也无法复刻骑行途中的那份自在感觉。

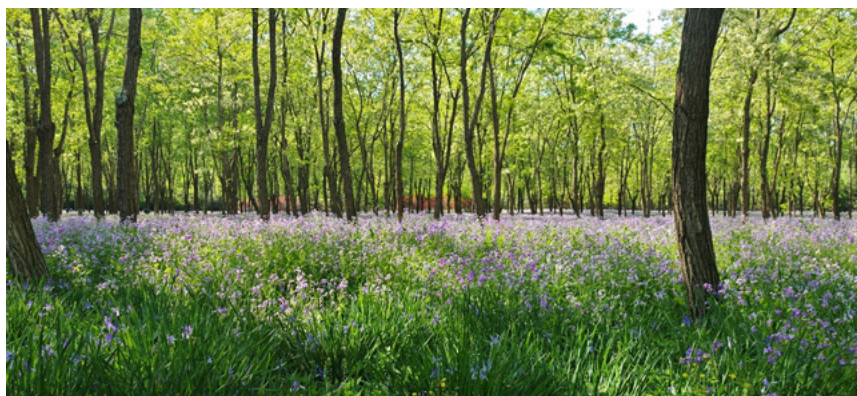
喜欢骑行，理由或许可以列出数十条，但归根到底，可以归结为以下几种感觉。

一、对自由的掌控感。在当今社会，生

活就像一张无形的网，也像上紧的发条，不断驱动着我们身不由己地向前，步履匆匆。很多时候，我们尝试抓取，但似乎又得不到什么，留在指缝的只剩虚无与疲惫。于我而言，骑行，就像那把划破无形网的尖刀，更是让发条松弛的开关。当握紧车把时，所有的束缚仿佛瞬间消散，那一刻，仿佛我握住了自己生命的主权，去哪里，走多快，什么时候停下歇息，喝口水，全凭自己的双脚做主。骑行没有固定的路线，也没有固定的剧本，更没有条条框框的约束，尽管会有目的地，但过程的随性与未知，远比抵达更加重要。一个不知名的岔路口、一阵忽然路过的凉风，或是途中偶然遇见的美景，都能

让你毫不犹豫地掉转头拐弯绕路。因为目的地只是出发的一个借口或理由，沿途路过的每一处未知的风景，才是属于我的自由。骑行时，路在脚下延伸，快慢也随心情调节。即便定好了目的地，中途点也可随心而变，遇见美景便驻足停留，兴致来时便乘风而行。车轮碾过路面的沙沙声，迎风骑行的簌簌风声，穿过耳畔时，世间的所有烦恼与忧虑都被远远甩在身后。此时此刻，身体和情绪属于自己，前行的节奏也完全属于自己。这种掌控感，是忙碌生活中最珍贵的自由。

二、贴近自然的松弛与治愈感。平日里的北京，总是被钢筋水泥的楼宇包围，上班下班也总是穿梭于高楼之间，身心也难免处于半压抑状态，偶尔抬头远眺，望见远方的一抹绿意，仿佛连室内沉闷的空气都变得清新了起来，紧绷的心情也得到了舒展，不免多了几分惬意。工作日的偶尔远眺固然能舒展心情，但也抵不上置身于自然的怀抱中，呼吸着那混着草木与泥土清香的新鲜空气。骑着车穿梭于林荫绿道，视野也随着骑行逐渐开阔，路上的蓝天白云，层层叠叠



的绿叶，总是让人心情放空。目光不再被高楼切割，心情也不再被楼宇困住。没有喧嚣的车流声，周围有的只是随风飘摇的草木，生机盎然的绿叶与肆意盛开的花。骑行在这样的自然之中，仿佛踏入了一片远离尘嚣的天地，这种感觉，是骑行所追求的治愈。

三、历经起伏，终见希望的释然感。骑行最动人的，从来不止于风景。骑过高坡，才能享受下坡顺遂；穿过城市的喧嚣，才能懂得山野的静谧；熬过路途的燥热，才能体会林间的阴凉。一路骑行，有付出也才有收获。出发伊始，穿行在城区街巷，车辆人声的喧嚣，鸣笛声、人声交错，路面也裹挟着些许温度，连风也是沉闷温热的。骑行的底

色，永远不是舒适的，而是伴随着枯燥与疲惫。奋力蹬车翻越长坡，双腿酸胀乏力，呼吸急促且沉重，每一次踩下脚踏也都格外费力，燥热的身体，不断渗出的汗水，疲惫夹杂着温热的风扑面而来，就像生活中负重前行、艰难跋涉的时刻，满是迷茫与困顿。但只要咬牙坚持蹬过坡顶，车身也顺势俯冲下坡，那原本沉重如铅的双腿，便会在这刻迎来久违的轻盈，无须费力蹬踏，清风也迎面而来，原本身体的燥热也被这阵风裹挟着带向后方。逐渐地骑出街巷，绿道林木在眼前也慢慢展开。开始爬坡的疲惫，闹市的烦闷，空气的沉闷也都随之散去，留下的只有草木的清香与微风和煦。很多时候，

骑行不是为了去向哪里，而是为了“放空”。当骑完几十公里，大汗淋漓地停下来时，总会觉得身体虽然疲惫，但灵魂仿佛被洗过一样，轻盈又透亮。其实，骑行像是生活的缩影，一路上有上坡时的负重坚守，也有下坡时的自在从容。不必畏惧前路陡坡，始终坚信，所有的艰难跋涉，终会换来豁然开朗的风景。

喜欢骑行，不仅是因为爱上了路上的风景，更是因为在那不断旋转的车轮中，找回了那个最真实、最鲜活的自己。骑行对我来说，是拥抱自然的治愈，也是读懂生活起落的修行。风掠过耳畔，美景奔赴眼底，而心中的那份从容也愈发清晰。它让我明白，无论是逆风时的咬牙坚持，还是顺风时的畅快淋漓，都是时间最好的安排。只要车轮还在转动，人生的旅途便永远充满向上的力量与未知的惊喜。



我的夏日处方

——一桌绿植，一束鲜花，一场奔跑

文/王亭亭（绿盟科技 商务中心）



夏天如约而至，带着它标志性的炎热与张扬，阳光把一切烤得升温，连空气都仿佛被点燃了。这样的季节，最容易让人心浮气躁、疲惫不堪。但我却比任何时候都更平静、更笃定。不是因为夏天变了，而是因为我找到了属于自己的“夏日处方”——一张铺满绿植和鲜花的办公桌，和一双随时可以带我奔跑的跑鞋。

1. 办公桌：我的心灵氧气舱

如果你路过我的工位，大概会忍不住多看两眼，不是因为奢侈的摆设，而是因为那里有一座生机勃勃的“微型花园”。

桌面上大大小小摆了七八盆绿植：左侧是一盆茂密的八方来财，叶子层层叠叠，深绿浅绿交织在一起；旁边是一盆天堂鸟，叶片圆润肥厚，像一把把翡翠色的小扇子，油亮亮的，看着就让人心生欢喜；再右侧是一盆富贵竹，挺拔的叶片向上而生，安静地立在角落，有一种不动声色的力量感。而正前方，两盆绿萝的藤蔓已经从桌沿垂到了抽屉的高度，像一道绿色的瀑布，风一吹，轻轻摆动，仿佛在跟我打招呼。

最让我心动的，是每周一早上的鲜花。

我有个坚持了多年的习惯：每周末都会在花市挑几束当季的鲜花，在家打理好，周一清晨带到公司。上周是白色的茉莉，花香浓郁却不张扬，整个工位都弥漫着一股清冽的甜；这周选了一束浅紫色的桔梗，花瓣轻薄柔软，插在那个磨砂玻璃的花瓶里，阳光透过花瓣，泛出一种近乎透明的光泽。有几个路过我工位的同事都停来说：“今天的花真好看。”

我不喜欢匆忙，所以每天都会提前半个小时到公司。拿起天蓝色的小喷壶，给每一盆绿植喷一点水，水雾细密均匀地洒在叶面上，在晨光中映出小小的彩虹。绿萝的叶子被洗得一尘不染，鲜花的香气被水汽

激发出来，弥漫在空气中。给鲜花换水，剪掉根部微微发软的老枝，把花瓶擦得透亮。这一套仪式做下来，不过七八分钟，但它带给我的平静感，可以延续一整天。

2. 当压力来袭：绿植是我的情绪“减震器”

很多人会觉得，摆弄花花草草不过是小资情调，能有多大用处？我以前也这么想，直到我真的在工作最焦头烂额的时候，被一盆鲜花治愈了一次。

那天下午两点，外面气温三十多度，办公室的空调却不是很凉，空气又闷又黏。眼前是一串不见底的工作流程，邮件里还躺着



两个紧急提醒，企微消息不停地往外蹦。我的眉头拧成了疙瘩，手指在键盘上越敲越重，后背的T恤湿了一片。烦躁像滚雪球一样越滚越大，觉得自己随时可能把鼠标砸出去。

就在那个临界点上，我的目光无意中落到了桌上的那盆绣球身上：它就那么安安静静地待在那里，粉色的花瓣在日光灯下泛着柔和的光泽，不慌不忙，不争不抢。我突然觉得有点好笑——一盆怕热且极度喜水的植物都能在这么热的天气里保持优雅，我这个号称“热爱生活”的人，怎么就被眼前的问题打败了呢？

于是我放下鼠标，深呼了一口气，然后拿起喷壶，给面前的绿植喷了点水。水珠落在叶面上，顺着叶脉缓缓滑下，绿萝的叶子变得更绿了，茉莉花的香气更浓了，桔梗花的花瓣上挂着晶莹的水珠，像刚哭过又笑了的小姑娘。就这么一瞬间的“偏离”，我的呼吸慢了下来，肩膀松了下来，脑子里的那团乱麻也渐渐理出了头绪。重新回到电脑前，我发现自己能够用一种更从容、更清晰的方式去应对那些问题了。

这不是什么玄学，而是实实在在的感受。后来我读过一些研究，说在办公环境中

摆放绿植，可以降低皮质醇（压力激素）的水平，提高注意力和创造力。但我更愿意相信自己的体会：绿植是有生命的，它们和我一样，在夏天里努力地生长、呼吸。当我看着它们的时候，我会想起生活不只是屏幕上的文字和数字，还有真实的、柔软的、绿色的生命，这种“连接感”本身就是一种疗愈。

而且，每周换花的仪式感，更像是一个温柔的提醒。鲜花是会凋谢的，它们在最美的时候陪着我，一周之后就要换掉。这也让我学会了一件事：不必追求永远完美，只要这一刻足够好就够了。工作中的压力也好、挫折也好，都像鲜花一样，会来、也会走。不必那么焦虑，不必那么紧绷。

在绿植和鲜花的包围下工作，我的情绪变得越来越稳定。以前遇到突发状况，第一反应是焦虑和抵触；现在我会看一眼桌上的绿色，深呼吸，然后说：“好，我们来想办法。”以前下午三四点是最难熬的时候，现在我会在这个时间段看一眼绿色缓解疲劳，用这些小而确定的美好，给自己的情绪做一次“中场休息”。

同事们也感受到了这种变化，大家有时候一起买一些应季的花材，插上一瓶小美

好，也会有同事说，每次路过我的工位都感觉心情变好了。这个小小的绿色角落，不仅治愈了我自己，也在悄悄治愈着身边的人。

3. 奔跑在夏天：用汗水交换轻盈

如果说绿植和鲜花是白天工作中抚慰我情绪的“静功”，那么跑步就是我为自己的身体和心灵做的“动功”。

夏天的清晨，是一天中最值得期待的时光：闹钟在早上五点半响起，窗外天色泛白，换上跑鞋，推开家门，一股带着露水气息的凉风迎面扑来。这个时候的夏天是温柔的——太阳还没完全升起，天空是浅浅的蓝，东边泛着一抹橘红。跟随其他跑友沿着河堤慢跑，脚步不快不慢，心率稳定在一百四十左右。十几分钟后汗水从额头滑下来，顺着脸颊滴在衣服上，能深切地感受到这汗是舒服的、是“排毒”的，是把一夜积攒的慵懒全部甩掉的畅快。

跑完五公里，找一个路边的长椅来辅助拉伸。看着太阳一点点升起来，金光洒在水面上，会觉得新的一天是被我“赢”来的——我已经完成了一件重要的事，剩下的工作再忙，也不会比早起跑步更难。这种掌控感，

让我走进办公室的时候，脚步都是轻盈的。

夏天的夜跑则是另一种治愈：不加班的时候，到家太阳基本下山，换上跑鞋和运动服，去河边慢跑一场。这时候的暑气已经退去，晚风吹在皮肤上，像被丝绸拂过。路灯亮起来，橘黄色的光把树影拉得很长。蝉鸣从四面八方涌来，配速六分半，不急不躁。白天积攒的压力、那些没解决的难题、那些让人心烦的细碎，都在奔跑中被一点一点地吹散了。

时间充足的时候也会在观景台上停留一会儿，感受跑步结束后荷尔蒙提升带来的喜悦、看远处小朋友荧光棒的一明一暗，然后深呼吸，对自己说：“今天辛苦了，你已经做得很好了”。这种对自己的温柔，恰恰是夏天教给我的——在炎热中寻找清凉、在忙碌中寻找停顿、在奔跑中寻找平静。

4. 绿植与奔跑共同的秘密

你可能会问：办公桌上的绿植和清晨傍晚的奔跑，这两件事有什么联系？

有的，它们的秘密是一样的——都是主动为自己创造一个小小的“好心情”。

绿植是用绿色、用生命、用每周一束鲜花的仪式感，在我最紧张、最忙碌的办公空间里，开辟出一块安宁的角落。它们不说话，

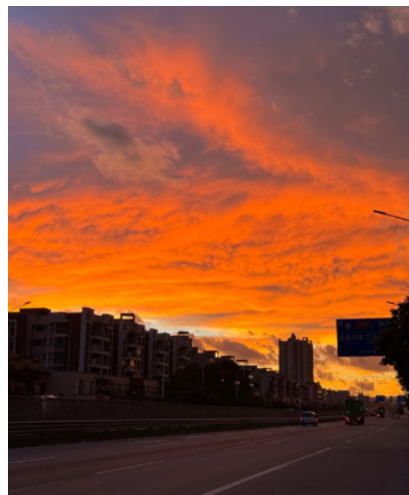
但它们的存在本身就是一种语言：慢慢来、深呼吸、没关系。而奔跑是用汗水、用节奏、用双脚与大地的每一次接触，在我最疲惫、最焦虑的日子里，帮我把情绪一点一点“跑”平整。一个向内，一个向外；一个静，一个动；一个用视觉和嗅觉安抚我，一个用身体和呼吸释放我。它们就像夏天的一阴一阳，把我稳稳地托在中间，让我不再因眼前的困难导致情绪像过山车一样忽上忽下，而是变得温和、稳定、有韧性。

慢慢地我发现，所谓的“热爱生活”，并不是要做什么惊天动地的大事。它就是每天早晨给绿植浇水的那几分钟，是每周一换上一束

鲜花时的心动，是清晨五点半穿上跑鞋推开家门的那一刻，是傍晚被晚风吹过脸庞的那一阵凉爽。这些微小而确定的事情，像一颗颗珠子，被夏天这根线串在一起，戴在我的手腕上，每一次低头，都能看见它们在发光。

窗外的蝉还在叫，太阳还在晒。但我不再觉得难熬了。因为我知道，只要回到我的办公桌，那片绿色就会接住我；只要换上跑鞋，那条跑道就会拥抱我。这就是我的夏天——热气腾腾，却又温柔坚定。

生活从来不会自动变得清凉，但你可以亲手种下一片绿荫。然后，跑着去见那个更好的自己！



夏日记忆

——毕业季，从长安到彩云之南的自驾漫游

文/郭傲（绿盟科技 产品研发线）

2023 年的 5 月，夏意初盛，风里还裹着西安城残留的槐花香，却已悄悄被毕业的气息浸润。答辩结束的那天下午，我们几个挤在宿舍的阳台上，看着楼下往来穿梭、拖着行李箱的身影，突然有人说：“就这么散了，也太可惜了吧。”一句话，戳中了所有人的心事。四年同窗，从陌生到熟稔，我们一起在图书馆熬过深夜，在食堂抢过热乎的饭菜，在操场谈过迷茫的未来，如今毕业在即，总想着用一场特别的旅行，给这段青春画上一个圆满的句号。

商议再三，我们敲定了自驾去云南——从十三朝古都西安出发，一路向南，穿越秦岭，途经汉中、成都，最终抵达魂牵梦萦的彩云之南。没有跟团的束缚，没有赶车的匆忙，只有一辆车、一群人，还有对远方的无限憧憬。出发前的几天，我们忙得不亦乐乎：有人负责租车、检查车况，有人熬夜做攻略、规划路线，有人采购路上的零食和应急物品，还有人悄悄带上了毕业纪念册，想在每一个值得纪念的地方，留下我们的合影。我们特意选了一辆宽敞的 SUV，想着这样既能容纳所有人的行李，也

能在途中随时停下，捕捉路边的惊喜。

出发那天清晨，天刚蒙蒙亮，西安的街道还很安静，我们载着满满的期待，驶离了熟悉的校园，沿着 G5 京昆高速一路南下。车子渐渐驶离市区，高楼大厦被连绵的青山取代，窗外的风景一点点切换，从关中平原的辽阔，慢慢过渡到秦岭山脉的险峻。作为我们自驾旅途的第一站，汉中就像一颗藏在秦岭深处的明珠，给了我们第一个惊喜。行驶在西汉高速上，一侧是陡峭的悬崖，一侧是潺潺的溪流，云雾缭绕在山间，仿佛闯入了一幅水墨丹青画。我们忍不住放慢车速，打开车窗，清新的空气夹杂着草木的清香扑面而来，瞬间驱散了早起的疲惫。

抵达汉中时，已是中午，阳光正好，街道上满是烟火气。我们循着当地人的指引，找到了一家藏在巷子里的小店，点了几碗地道的热米皮和菜豆腐。刚出锅的热米皮裹着红油，撒上葱花和豆芽，辣香扑鼻，一口下去，Q 弹爽滑，配上一碗清淡的菜豆腐，解辣又解腻，瞬间唤醒了旅途的味蕾。饭后，我们沿着汉中的老街漫步，青石板路蜿蜒曲

折，两旁的老房子古色古香，偶尔能看到老人坐在门口摇着蒲扇聊天，时光仿佛在这里慢了下来。我们还特意去了武侯祠，在古柏参天的庭院里，感受三国文化的底蕴，看着斑驳的墙壁和古老的碑刻，仿佛能听见历史的回响。短暂的停留后，我们再次出发，向着下一站——成都前进。

从汉中到成都，四个多小时的车程，路况优良，沿途的风景越发秀丽。越往南走，气温渐渐升高，路边的植被也愈发繁茂，满眼的翠绿，让人心情格外舒畅。傍晚时分，我们抵达成都，这座被誉为“天府之国”的城市，一见面就给了我们满满的温柔。我们入住的民宿就在宽窄巷子附近，放下行李后，便迫不及待地奔赴锦里。夜幕下的锦里，灯火通明，红灯笼挂满了整条街巷，耳边传来悠扬的川剧唱腔，空气中弥漫着火锅、糖油果子、三大炮的香气，烟火气十足。我们一边逛，一边吃，手里拿着糖油果子，嘴里尝着冷锅串串，偶尔停下来看一场川剧变脸，欢声笑语不断。逛累了，我们找了一家小火锅店，点了一锅牛油火锅，看着锅里翻滚的红油，聊着四年里的趣事，

不知不觉就到了深夜。

在成都的两天，我们彻底放慢了脚步，感受这座城市的慵懒与惬意。我们去了宽窄巷子，在清代老街上漫步，看青砖黛瓦，尝地道小吃；去了武侯祠，在红墙竹影下拍照，感受三国风云；去了春熙路，感受这座城市的繁华与热闹。最难忘的，是我们在一家小茶馆里，点上一壶茶，听着茶馆里的评书，看着窗外人来人往，那种松弛感，是毕业前从未有过的。我们还特意去吃了地道的担担面和钟水饺，每一口都充满了川味的鲜香，也让我们记住了这座城市的味道。离开成都的那天，我们都有些不舍，舍不得这里的美食，舍不得这里的烟火气，更舍不得这份难得的松弛。但我们知道，前方还有更美的风景在等待着我们，于是，我们再次踏上征程，向着云南出发。

从成都到云南，车程渐渐变长，沿途的风景也发生了巨大的变化。我们沿着雅西高速前行，这段被誉为“云端天路”的路段，弯道密集、海拔陡升，尤其是腊八斤大桥横跨峡谷，十分壮观，行车时我们格外谨慎，全程不敢有丝毫大意。一路上，

我们穿过隧道，翻越山岗，从盆地到高原，从翠绿到湛蓝，窗外的风景美得让人移不开眼。经过一天的奔波，我们终于抵达了云南的第一站——昆明。

昆明素有“春城”之称，五月的昆明，气候温和，鲜花盛开，仿佛一座被鲜花包裹的城市。我们放下行李后，第一时间就奔赴了斗南花市，这里作为亚洲最大的鲜切花交易市场，果然名不虚传。各种各样的鲜花琳琅满目，玫瑰、绣球、洋牡丹、向日葵……五颜六色，争奇斗艳，而且价格便宜得让人惊喜，10元就能抱走一大束。我们每个人都买了一束自己喜欢的花，放在车里，整个车厢都充满了花香，也让旅途多了几分浪漫。傍晚，我们去了滇池边，虽然不是红嘴鸥栖息的季节，但滇池的辽阔与静谧依然让人沉醉。我们沿着滇池边漫步，晚风拂过脸颊，带着湖水的清凉，远处的西山若隐若现，落日的余晖洒在湖面上，波光粼粼，宛如碎金铺湖，美得让人窒息。晚饭时，我们尝了地道的过桥米线，滚烫的鸡汤上桌，生肉片、菌菇、米线依次入汤，热气氤氲，鲜香直抵肺腑，一口下去，浑身都暖了起来。

在昆明停留一天后，我们向着大理出发。从昆明到大理，大约四个小时的车程，一路上，我们聊着天、唱着歌，看着窗外的风景，不知不觉就抵达了这座风花雪月的城市。刚进入大理，我们就被这里的风景吸引了——湛蓝的天空、洁白的云朵、连绵的苍山、清澈的洱海，还有错落有致的白族民居，青瓦白墙，飞檐翘角，充满了民族风情。我们入住的民宿就在洱海边，推窗就能看见洱海，清晨被洱海的波光唤醒，傍晚看落日染红天际，那种惬意，让人忘却了所有的烦恼。



在大理的三天，我们把日子过成了诗。我们租了电动车，沿着洱海生态廊道骑行，从才村到喜洲，一路风景如画，一边是碧波万顷的洱海，一边是金黄的稻浪和盛放的花海，风拂面颊，心随云走。我们在喜洲古镇停下脚步，逛了古老的街巷，尝了热腾腾的破酥粑粑，酥皮掉渣，甜咸皆宜，一口下去，满是幸福的味道。我们还去了双廊观景台，站在台上，俯瞰洱海，玉几岛如翡翠浮于湖心，随手一拍都是大片。傍晚，我们坐在洱海边，看着落日慢慢下沉，晚霞染红了整个天空。我们聊着毕业以后的规划，有迷茫，有期待，有不舍，却也充满了勇气。我们还在大理古城逛了一圈，夜晚的古城灯火璀璨，酒吧街的歌声此起彼伏，但也有安静的小巷，适合慢慢漫步，感受这座城市的温柔与浪漫。

离开大理，我们前往丽江，这是我们云南之行的又一个重要站点。从大理到丽江，沿途的风景依然迷人，山路蜿蜒，草木葱茏，偶尔能看到纳西族的村寨，充满了民族特色。抵达丽江古城时，已是傍晚，古城被灯笼笼罩，青石板路被灯光映照得格外有韵

味，纳西族的鼓声与民谣在街角回荡，让人瞬间爱上了这座古城。我们入住的客栈就在古城深处，院子里种满了鲜花。老板是一位热情的纳西族人，给我们介绍了丽江的风土人情和必玩的景点。

在丽江的日子，我们过得悠闲而自在。我们早早起床，避开人群，漫步在古城的石板路上。此时的古城，没有了夜晚的喧嚣，只有潺潺的流水和当地居民的生活气息，这才是它原本的样子。我们去了玉龙雪山，虽然没有抢到大索道的票，但山脚下

的蓝月谷依然美得让人惊艳，湖水蓝得不真实，宛如一块镶嵌在山间的蓝宝石，阳光洒在湖面上，波光粼粼，让人沉醉。我们还去了白沙古镇，这里比丽江古城更安静、更质朴，古镇尽头抬头就能望见玉龙雪山，我们找了一家咖啡馆的二楼露台，坐着发呆，看着雪山，聊着心事，度过了一个惬意的下午。夜晚，我们避开了热闹的酒吧街，去了文昌宫观景台，免费俯瞰古城全景，万家灯火，璀璨夺目，那一刻，我们仿佛拥有了整个丽江。





我们的云南之行，还去了泸沽湖，乘坐猪槽船漫游湖面，水清见底，芦苇摇曳，阳光洒落，宛如诗意的梦境；去了沙溪古镇，感受茶马古道上唯一幸存的古集市的质朴与宁静，在玉津桥看牧归，让时间慢下来。一路上，我们经历了很多难忘的瞬间：在秦岭山脉的隧道里，我们一起唱着歌，驱散黑暗；在洱海边，我们一起看落日，

许下毕业的心愿；在丽江的星空下，我们一起聊未来，约定无论以后身在何方，都要保持联系。我们也遇到过一些小意外，比如在雅西高速上遇到堵车，在丽江的小巷里迷路，但正是这些小意外，让我们的旅行更加难忘，也让我们之间的情谊更加深厚。

不知不觉，我们的自驾之旅已经接近尾声。从西安到云南，全程约 2200 公里，我们途经了汉中、成都，游览了昆明、大理、丽江、泸沽湖等多个地方，用了整整十天的时间，穿越了大半个中国，也穿越了我们四年的青春。返程那天，我们从丽江出发，沿着来时的路返回西安。一路上，大家都有些沉默，看着窗外渐渐熟悉的风景，心中满是不舍。这段旅程，我们不仅看到了祖国的大好河山，品尝了各地的特色美食，更重要的是，我们一起度过了一段难忘的时光，留下了满满的回忆。

如今，距离那场毕业自驾已经过去很久，我们每个人都走上了不同的人生道路，有的继续深造，有的步入职场，有的奔赴远方，但我们依然记得，2023 年的那个 5 月，我们一群人，一辆车，从长安出发，奔赴彩云之南，在夏日的风里，留下了最珍贵的青春记忆。那些沿途的风景，那些一起笑、一起闹的时光，那些毕业前的不舍与期待，都成为我们心中最温暖的牵挂。

原来，毕业不是结束，而是新的开始；而这场旅行，不是一段简单的漫游，而是我们青春最美好的注脚。它见证了我们的友谊，承载了我们的梦想，也让我们在告别校园之前，学会了勇敢、学会了珍惜、学会了奔赴远方。往后余生，无论我们身在何方，无论经历多少风雨，想起这场夏日的自驾之旅，想起那群并肩同行的人，心中都会充满温暖与力量。

夏日纪事 | 藏在三亚与万宁里的盛夏回忆

文/罗婷（绿盟科技 湖北代表处）



偏爱初夏奔赴海边，大概是我这个恋夏一族与生俱来的执念，早早定下行程，一头扎进海南的海风里，把一整个温柔盛夏，妥帖收藏在海边的朝夕日常里。

初夏的海岛褪去盛夏灼人的酷暑，卸下厚重臃肿的衣物，一身短袖短裤便能随性出门。清风漫卷，空气里缠绕着鸡蛋花与椰树淡淡的清甜，街边草木肆意舒展，铺成满目鲜活葱茏的绿意；炽烈阳

光穿过繁茂枝叶，在地面裁出层层叠叠的斑驳光影，街巷林间蝉鸣此起彼伏，化作独属于夏日的绵长序曲。我抬头撞见盛放热烈的凤凰花，忽然恍然，人生亦如眼前之物，不必终日埋头匆匆赶路，眼界放远、脚步放缓，心胸开阔，烦恼自然随之消散。

和挚友结伴旅行，原定上午十点起床，十一点动身打卡椰梦长廊、天涯海角，以及亚特兰蒂斯，但总在慢悠悠的闲散里拖到傍晚，恰好奔赴一场海边落日。迎着蓝调时刻，我坐在秋千上，海风吹起我的裙角，随性同行的人，总能凑出最松弛的旅途。整段假期放下行程内卷，日日睡到自然醒，饱腹之后缓步踱去海边，寻一间本地小店，嗦一碗海鲜粉汤，手捧一颗清甜椰子，待到暮色降临，跟着当地居民赶海拾蟹、寻觅滩间小螃蟹。窝在海边休闲沙发上，手握冰饮，任由海风环抱周身，放空发呆；夜色漫起时，海边 Bar 的驻场歌手恰好唱起杰伦的新歌，晚风、浪声与旋律相融，便是夏日最惬意的馈赠。

从三亚辗转万宁，这座小城自带热烈鲜活的海岛气质。街头随处可见身着随性穿搭的游人，穿比基尼漫步的姑娘、晒成黝黑肤色的冲浪少年，满身阳光与健康的朝气，整座城市都涌动着原生蓬勃的生命力。我避开拥挤人潮，流连澄澈蓝海与连片椰林，连着两个清晨奔赴冲浪。初时畏惧涌来的浪涛，一味躲闪反倒屡屡被海水呛到，慢慢摸索才懂得，浪潮来袭要挺身跃起主动相拥。原来人生和冲浪从无二致，困境如浪潮，越是怯懦躲避，越容易被现实裹挟受伤，迎难而上，方能借风浪之势稳步前行。站在冲浪板上被海浪缓缓推送的瞬间，所有烦闷都被碧海抚平，满心都是突破自我的成就感。石梅湾冲浪板上印着一句“Life is better at the beach”，

正应我心意。在海岛栖居一周，作息与肤色慢慢染上海岛的烟火气息，兴致来时，在神州半岛的沙滩上连翻三个跟头，用最直白的欢喜，告白眼前的碧海晴空。

倒数第二天专程奔赴大东海，一眼撞见澄澈透亮的果冻海，这般鲜活盛景，任凭镜头也难以复刻分毫。沙滩上随处是惬意晒背的外国游人，自成海边一道风景。连续两日高强度冲浪过后身体轻微脱水，索性静坐海边，点上一杯冷饮，坐在椰影下静看枝叶随风摇曳。旅途总藏着细碎遗憾，连日奔波始终错过落日，

好不容易追赶上晚霞，却仍是差了半步，留一点恰到好处的小缺憾。在旅途尾声的情人湾，伴着粼粼浪光、迎着漫天余晖随性起舞，被友人打趣像史迪仔动画里蹦跳草裙舞的莉萝。

旅途落幕，回到住处冲一次热水澡，洗去整日被海风裹挟的黏腻、暑热与疲惫，调暗屋内灯光，窝在床榻细细翻看整日拍下的相片。窗外随风飘荡的碎花小裙，在晚风里摇摇晃晃，此刻才真切懂得：这是毫无修饰、纯粹圆满的夏天，是妥帖珍藏在心底，一辈子舍不得遗忘的夏日记忆。





那些慢悠悠的夏天

文/孙洁（绿盟科技 内蒙古代表处）

长大以后，尤其是工作之后，日子像复制粘贴一样，一年年悄然流走。即便是夏天，室内到处都有空调，连炎热的记忆都变得模糊。可每当想起夏天，脑海里最先浮现的，还是小时候的那些时光。

我是在村里长大的，记忆中小时候的夏天，没有风扇，更没有空调。能解暑的东西不多，西瓜是最奢侈的念想。可在那个物质匮乏的年代，买西瓜的钱是没有的，只能用麦子去换，而小麦，得先从地里收回来。



记得放暑假的第一件事，就是收小麦。那个时候收割机还没普及，还是只能靠人工。记忆中小麦都是套种的，所以四轮车是进不去地里的，会压坏别的正在生长的庄稼，只能把割好的麦子捆成捆，一趟趟搬到地头。村里是不养闲人的，而这个活儿，自然落在小孩身上。累倒是忘了，毕竟很多年过去了，只记得麦芒划得手臂生疼，还不能沾水，不然会更疼。

麦子运回村里，要摊在空地上（麦场），一垛一垛垒起来晾晒。小时候我总是不明白，为什么要垒那么高，费时费力还费人。即使到了现在也没太懂，可能是那时候能打麦子的地方小，为了节约地方吧。记得那时候恨不得第一天收割，第二天就变成麦粒，第三天麦粒就能变成西瓜，可现实哪能有那么快呢。

麦子晾晒的空隙，小孩子是闲不住的。挑些坚韧的麦秆，浸了水，编笼子是我们另外的快乐。小朋友们之间总是要比比，谁编得大，谁编得高，最后要看看谁养的虫子活得久。那时候的快乐，真是简单得很。

等到麦子晒得差不多了，大人们会开着四轮车，拉着水泥碾子一圈圈碾压。这个工作只能在太阳最烈的时候做，翻一遍，碾一遍，直到麦穗上的麦粒全部脱落。你以为这就完了？还早着呢。

打下来的麦粒还要继续晾晒，降低水分，不然就会发霉，而且粮库也不收。晒麦子倒是好玩，光脚踩在麦粒上，颗粒的触感从脚底传来，快乐也就跟着来了，小时候的快乐真是简单，于是在这就可以玩上好久，这也是大人唯一允许的“翻麦子”方式。

一般这个时候，我就天天盼着卖西瓜的商贩来。要是当天就能来，那简直是天大的幸运。用小麦换一麻袋西瓜，光是想想就觉得幸福。就此我常常出现幻听，大中午跑出去张望，生怕错过。好在麦子下来后，商贩渐渐多了起来，买到西瓜只是时间问题。

没有冰箱的年代，冰西瓜得靠井水。一

般压上三桶水后，水就变得冰凉。把西瓜泡进去，等它慢慢沁出凉意。夏日的第一口西瓜，历经“九九八十一难”终于吃进嘴里，在那个买什么都不像现在方便的年代，这大概就是最极致的幸福了。

西瓜之外，爷爷的菜园是我们另一处快乐的源泉。从种子入土那天起，我们就一天天盼着长大，黄瓜、西红柿、香瓜，这就是小时候的零食。

我不会挑香瓜，于是每天跑去菜园趴在地上凑近香瓜闻，哪个香，就代表哪个熟了。小孩子总是没耐心，恨不得一夜之间都变香飘飘，一天光顾三趟更是标配，哪颗长得快、哪颗快要能吃，都要标记上的，甚至还要做点隐藏手法。因为那时候不光我惦记着爷爷的菜园，哥哥姐姐也同样惦记着呢。

突然有一天，我发现我做了标记的那颗香瓜，它不见了，那叫一个难过。跑到爷爷家，委屈得直哭，我问爷爷，我让您帮我看住的香瓜，为什么不见了？爷爷没说话，只是笑嘻嘻地从橱柜里，缓缓拿出了那颗我心心念念的香瓜。如今，日子好过了，可

好像再也吃不到那么香甜的瓜，那么让人惦记的味道了。

晚饭过后，村里的小伙伴们会不约而同地聚到村子中央的广场，就是晒麦子的那片空地，一起玩耍。跳皮筋、丢沙包、捉迷藏，小时候的我们个个都是游戏高手。一级一级地过，一遍一遍地跳，笑声在晚风里飘得很远。现在回想起来，嘴角还是会不自觉地上扬。

如今回头看，那个没有空调、没有冰箱、连西瓜都要等上“九九八十一难”的夏天，反而成了记忆中最清凉的一段时光。

小时候总盼着日子快一点，盼麦子早点晒干，盼商贩早点来，盼香瓜早点熟，盼早点和小伙伴们在广场上玩。可越是着急，时

间越像黏在了麦垛上、井水里、蛙叫声中，慢得让人直跺脚。现在倒过来了，日子快得像复制粘贴，空调吹走了炎热，也吹走了那些需要耐心等待的清凉。

仔细想想，那时候的快乐其实很有逻辑，春天种下，夏天收成，汗水流过了，西瓜才甜，麦子一捆一捆搬完了，广场上的游戏才格外畅快。爷爷从橱柜里拿出香瓜的瞬间，我记住的不只是瓜的香甜，更是悄悄惦记的温暖。而晚饭后小伙伴们聚在一起，跳皮筋跳到天黑，被大人喊了三四遍才肯回家，那种简单的热闹，现在想来，是夏天最好的晚风。

这些记忆像一条项链，西瓜、菜园、广场，一颗一颗串起来，串成了我的整个

夏天。它们并不轰轰烈烈，甚至有些琐碎，但每一颗都闪着温柔的光。长大后，我吃过很多冰镇的西瓜，买过比香瓜甜得多的水果，也见过更大的广场，可是那种从井水里捞起西瓜的期待、趴在地上闻香瓜的耐心、光脚踩在麦粒上的触感，却再也找不回来了。

也许我们怀念的，从来不只是夏天本身，而是那个肯为了一口西瓜等上整个麦收季节的自己，是那个被爷爷悄悄藏起来的偏爱，是那群在晒麦场上不知疲倦奔跑的小伙伴。夏天一年年地来，一年年地去，但它留下的温柔，一直藏在心底最柔软的地方。只要一起，蛙叫就响起来了，晚风就起了，日子又变得轻快起来了。



在有风的地方

文/骆嘉敏（绿盟科技 能力中心）



洱海边的风是有形状的。

住在海东的时候，每天推开窗都能感受到它。风从湖面吹过来，穿过坡地上错落的白色房子，吹动院子里的花草，也吹散了原本紧绷的时间。来到这里之后，似乎很少再去几点钟、该去哪里，好像一切都慢了下来。

这几天里做的最多的事情，是骑车。

在大理租了一辆可以换电瓶的电动车之后，整个洱海忽然变得触手可及。原本只是想着随便骑骑，后来却沿着环海路骑了整整两天，总共跑了160公里。这个数字放在平时听起来有些不可思议，但在洱海边却显得顺理成章。

因为路实在太适合一直骑行了。

有时候左边是安静的村庄和稻田，右边是洱海；有时候道路紧贴着湖岸，风迎面吹来，湖水就在几米之外闪着光。经过喜欢的地方就停下来看看，看到漂亮的风景就拿出手机拍几张照片，没有计划，也没有目的地，只是顺着道路一直往前。

洱海每天都不太一样。阳光好的时候，湖面亮得像镜子，远处的云和天空都映在水里。偶尔风大一些，湖面泛起层层波纹，

颜色也会跟着变化。很多时候只是坐在岸边发呆，看光线一点点移动，看水面不断变换颜色，就能消磨掉整个下午。

文笔村的一家咖啡馆临着湖。白墙、蓝天和洱海构成了最简单的背景，院子里种满了花，阳光落下来时，整个花园都显得格外明亮。那天下午我们在花园里待了很久，喝咖啡、聊天，也拍了许多照片。微风吹过的时候，花枝轻轻晃动，远处的湖面泛着细碎的光，好像随手按下快门都会很好看。

后来整理照片时才发现，手机里留下了很多相似的画面。但每一张照片背后，都有不同的风、不同的阳光，以及那个被夏天填满的下午。

旅行里真正记住的东西，往往也不是景点。

比起某一家餐厅的名字，我更记得洱海边那顿慢悠悠的午饭。餐厅临着湖，窗外就是一整片开阔的水面。风从湖上吹过来，带着一点潮湿的凉意，把盛夏午后的燥热都吹散了。

那天我们坐了很久，并不着急离开。菜一道道上来，边吃边聊天，偶尔停下来看看湖面上的光。远处有人骑车经过，有人在岸边拍照，一切都慢慢的。





其中有一道薄荷牛肉让我印象很深。牛肉很嫩，带着薄荷特有的清香，和眼前的风景莫名地契合。后来回想起那顿饭，记住的其实已经不是味道本身，而是湖边吹来的风、阳光落在水面的样子，以及那种什么都不用着急的舒服感。

大理很适合把时间花在这些看起来没有意义的小事上。

喝咖啡，骑车，看湖，吃饭。没有特别精彩的情节，也没有必须完成的任务，但每天都过得很充实。

除了沿着洱海闲逛，我们还体验了扎染和拓染。

扎染的时候，要先把布料折叠、捆绑，再放进染缸里等待颜色慢慢渗透进去。整个过程并不知道最后会呈现什么样子，所以打开的瞬间总会带着一点期待。那块普通的白布最终变成了一条扎染裙子，深浅不一的蓝色纹路自然地铺展开来，像云，也像水波。

拓染则是另一种乐趣。

把树叶摆在帆布包上，用小锤子一点点敲打，让植物的颜色和纹理留在布面上。完成之后，叶脉清晰地保留下来。回到家后，

那条裙子和帆布包被一起放进柜子里，像是从洱海边带回来的一小部分夏天。

洱海边的天气也总让人觉得有趣。

还记得那天从双廊古镇骑车回民宿的路上，前一秒还是晴天，后一秒雨就落了下来。整片湖面很快被雨幕笼罩，远处的山变得模糊，风夹着细密的雨丝吹过来，湖和天空仿佛连成了一片。

我们把车停在路边，没有急着离开，只是站在那里看雨落进湖里，看原本清晰的景色一点点变得朦胧。等雨慢慢停下来，空气反而变得更加清爽，湖面重新亮起来，像什么都没有发生过一样。

从双廊离开的时候，还遇见了两只特别热情的大金毛。它们趴在路边的店门口，懒洋洋地晒着太阳，对来往的游客充满耐心。有人停下来摸摸它们，它们就摇摇尾巴；有人蹲下来拍照，它们也安静地待在原地。

一路上其实经常能看到带着宠物旅行的人。咖啡馆门口趴着晒太阳的小狗、坐在电动车前踏板上兜风的小狗、跟着主人慢慢悠悠散步的小狗。看到那两只金毛的时候，我们不约而同地想起了家里的小狗。

旅行让人暂时离开熟悉的生活，但那些习惯和牵挂并不会因此消失。看到相似的身影时，总会忍不住想，它现在是不是也正躺在阳光底下发呆，或者正等着我们回家。

不过这样的念头很快又被风吹散了。

远处的湖面重新亮起来，我们重新骑上车继续往前。风从耳边掠过，阳光落在水面上，洱海依旧安静地陪伴在身旁。

夜晚回到民宿时，老板泡上了一壶滇红。

茶香混着木头淡淡的气味，窗外偶尔传来风吹树叶的声音。聊天的时候，他说起自己以前在银行工作，后来来到大理开民宿。说这些的时候，他的语气很平静，没有刻意强调什么，就像讲述一段再普通不过的人生经历。

这种平静似乎也是洱海的一部分。

它不急着给人留下些什么，也不急着告诉人什么道理。风吹过湖面，云从天空飘过，人们骑着车沿路前行，一切都在自然地发生。

离开的时候，并没有太多告别的情绪。

老板帮我们把行李搬到门口，临走前只是笑着说了一句路上注意安全。等车开出去的时候，再回头看，院子里的花还在风里轻轻晃动，和刚到没有什么不同。

洱海依然在那里，风依然吹着，咖啡馆里依然坐着看风景的人。而我们带走了一条

扎染裙子、一个拓染帆布包、手机里几百张照片，还有关于那个夏天的许多记忆。

后再翻看照片时，会想起迎面吹来的风，想起湖边突然落下的雨，想起骑行路上的阳光，也想起那些看似平常却让人开心的小事。

有些地方之所以让人记住，并不是因为发生了什么特别的故事，而是因为在那里度过的日子本身就足够舒服。

洱海对我来说，大概就是这样的地方。

有风，有湖，有阳光。人可以慢慢走，也可以停下来发呆。那些简单而轻松的时刻，最终组成了关于夏天最美好的记忆。





拜水都江堰：一夏清凉，一生相伴

文/李壮（绿盟科技 工程线）

盛夏时节，暑气蒸腾，城市被热浪笼罩，喧嚣与浮躁常伴左右。每当此时，最让人惦念的，莫过于都江堰的一江碧水。世人赞它是千年水利奇迹，是天府之国的生命之源，是古人智慧与自然相融的典范。而于我，都江堰早已不是一处普通的旅游胜地，它是刻在时光里的陪伴，是藏在烟火中的温情，更是我们一家人心底最安稳、最难以替代的清凉归处。

偏爱夏日的都江堰，并非只因景致宜人，而是这里的风、水、光影，一草一木，都藏

着我们一路走来的温暖印记。恋爱那几年，每到盛夏，我们总爱往都江堰跑。不必远寻喧闹的景点，不用刻意规划行程，只在宝瓶口旁寻一处临江茶座，静坐下来，便是一整个悠然惬意的午后。岷江水从群山深处奔涌而来，带着雪山融水的清冽，一路跌宕，穿过宝瓶口，拍打着岸边青石，水声潺潺，清凉阵阵。江风拂面而来，将盛夏的燥热一扫而空，也让浮躁的心瞬间沉静。

两杯花茶，几碟小食，再来一份特色河鲜，鲜美的滋味伴着湿润的江风入口，简单却格外满足。我们并肩而坐，看江水滔滔向东流去，看游人悠闲往来漫步，看天边云卷云舒缓缓变幻。那时的时光缓慢而温柔，没有刻意的奔赴，没有繁复的安排，更无须追求浮华与热闹。只要两个人、一江水、一阵风、一杯茶，便是夏日里最踏实、最动人的幸福。宝瓶口的流水静静流淌，日复一日，见证着年少的心动与默契，也沉淀着最纯粹、最坚定的相守。

一晃五六年，岁月流转，时光匆匆。我们从热恋中的情侣成为携手一生的夫妻，又迎来了可爱的孩子，曾经的二人世界，慢慢变成了温馨和睦的三口之家。生活步入安

稳有序的轨道，工作与家庭各司其位，而盛夏赴都江堰之约，早已成了刻在心底、融入岁月的习惯。再临故地，依旧是熟悉的宝瓶口，依旧是奔涌不息的江水，依旧是沁人心脾的清凉，只是身边多了一个蹦蹦跳跳的小身影，日子里也多了几分清脆的欢声笑语。

带着孩子漫步江边，轻轻指给她看千年古堰的壮阔，讲都江堰如何滋养万顷良田、守护一方百姓的故事。她在岸边追逐清风，踩着光影奔跑，好奇地望着奔流不息的江水，眼里满是童真与欢喜。我们依旧坐在当年的茶座，点上熟悉的花茶与河鲜，看着孩子嬉笑奔跑的模样，相视一笑间，全是心安与温柔。江水依旧，清风依旧，茶香依旧，只是时光把陪伴酿成了更醇厚的幸福，把两个人的浪漫，慢慢变成了一家人的温暖。

站在都江堰畔，望着这座历经千年风雨、依然润泽四方的水利工程，心中满是感慨与敬意。它因势利导，顺势而为，润物无声，千年如一日地守护着这片土地，滋养着万千生灵。而我们的感情，也恰如这岷江水一般，不张扬、不汹涌、不刻意，却在岁岁年年的陪伴中，绵延不绝、温润绵长。夏日的江水洗去疲惫，江边的时光安放身心，

无论走多远、无论经历多少变迁，只要回到这里，便觉心安如故，温暖如初。

拜都江堰，拜的是千年工程的智慧，叹的是自然人文的和谐，念的是岁月相伴的深情。盛夏的风会吹走浮躁，江水会带走流年，而身边的人、心底的情、刻在宝瓶口的记忆，始终如初。愿往后每一个夏天，都能与家人同临此岸，听江水潺潺，享岁月安然，让这份在都江堰萌芽的温暖，相伴岁岁年年，成为生命中永不褪色的美好。



清晨到深夜的一场争执：藏在亲子矛盾里的处世真相

文/李娜（绿盟科技 福建代表处）



今天想跟大家分享一个身边朋友的家事，不是为了评判对错，也不是吐槽鸡毛蒜皮的琐碎。只是个寻常的日子，从晨光微亮到夜色沉底，家里爆发的这场争执，像一块浸了凉的玻璃，照见了亲情里的拉扯、付出后的委屈，更戳中了我们每个人在生活、在职场里，都逃不开的处事软肋。故事里的一家三口，太像我们身边的你我

他——有满心是爱却不懂表达的父母，有敏感执拗还没长大的孩子，也有遇事扛责、从不逃避的普通人。

先跟大家说说这一家人：

儿子：6岁半，9月就要背上小书包上小学。他有自己的小脾气、小执拗，家里长辈疼、爸妈念，不同的管教声音，慢慢养出了散漫拖沓的性子。刚退烧的那天，他小脸还泛着病态的白，黏人、脆弱，一点小事就容易红眼眶。

孩子爸爸：性子硬、眼光远，心里装着对孩子最深的疼爱，一门心思想帮娃改掉坏习惯，走好上学前的每一步。可教育这条路，他始终是一个人在扛、在坚持，默默立规矩、悄悄做执行，家人的不理解、不统一，让他的努力一次次落空。委屈攒多了、挫败憋久了，他不会软语解释，只会用强硬伪装脆弱，用发脾气掩盖无能为力，最后只剩崩溃。

她（妈妈）：对孩子刚柔并济，心疼孩子的小敏感，也守着教育的底线；工作上更是拼尽全力，部门出问题从不退缩，第一个站出来担责、找解法、做复盘，把“不逃避、敢担当”刻进了骨子里。工作日被琐事占满，她只能拼尽全力挤周末陪孩子，夹在执拗的父子中间，既想护着孩子，也想读懂丈夫。

1. 时间线还原：从一顿温吞的早饭，闹到深夜的关门声

1.1 清晨：凉掉的饭菜，埋下的心事

初春的风还带着寒意，阳光透过纱窗漏进餐厅，落在没吃完的早饭上，慢慢烘出一点油腻的气息。儿子刚退烧，坐在餐椅上扭来

扭去，手里攥着玩具车，一口饭含在嘴里半天不咽，皱着脸说肚子疼、不想吃。她蹲下来，轻声哄了一遍又一遍，看着孩子病恹恹的样子，终究心软：吃两口垫垫，不想吃就放下吧。

快十点，爸爸才起床，一眼就看见桌上剩了大半的碗碟，筷子横在桌边，饭菜早就凉透。问清缘由的那一刻，他的眉头紧紧锁成了疙瘩——不是生气那点饭菜，是心疼孩子饿肚子伤身体，是怕拖沓的毛病改不掉，以后上学跟不上；更是心寒，自己熬夜想的育儿规矩、默默坚持的底线，又一次成了空话。他压着嗓子，语气硬得像石头：“不吃飯就别在家里待着，三道菜选一个，必须吃完。”儿子被他的样子吓住，低着头扒完饭，屋里安安静静，只有碗筷碰撞的轻响，和爸爸压在心底的一声叹息。

1.2 中午：绷断的神经，爆发的委屈

日头升到头顶，爸爸系着围裙做好午饭，热气腾腾端上桌，想让孩子吃顿热乎饭。可儿子刚坐下就不停打哈欠，揉着眼睛说困，小脑袋一点一点的。爸爸的脸色沉了下来，

声音带着疲惫的坚定：“吃完饭，写完硬笔作业，才能睡觉。”

他等着孩子好好吃饭，可等妈妈刷完碗出来，碗里的饭还剩一半，孩子依旧磨磨蹭蹭，一个小时就这么耗过去了。那一刻，爸爸心里的弦彻底断了。独自扛着教育压力的累、一次次努力白费的痛、没人搭把手的孤独，全都涌了上来。他红着眼眶，声音带着压抑的颤抖：“不好好吃饭，拖这么久，你就离开这个家。”

儿子“哇”一声哭出来，眼泪砸在饭桌上，一边哭一边喊：“我要妈妈，我不要爸爸。”这话像针，扎进爸爸心里。他何尝想凶孩子，何尝不想温柔教导，可没人懂他的苦心，没人跟他站在一起，他只能用更冷的话伪装自己：“好，让你妈妈兜底，让你妈妈管你。你的兴趣班、你的吃穿用度，我都可以不管，你可以不在这个家。”那些狠话，不是不爱，是一个父亲无能为力的绝望。

父子俩闹到她面前，爸爸逼着她表态：要不要给孩子兜底。她站在中间，语气沉稳却坚定：“孩子是我们两个人的，没有谁不兜底的道理，不能因为孩子没做好，没遵

守或者完成既定的规则，就把责任全推给另一个人。你这就是在逃避问题。”

她拉着爸爸，想劝他消消气：“你撵他出去，让他不在这个家，不就是想让他改毛病吗？你是爱他的，别说这么伤人的话。”可爸爸已经被委屈裹住，摇着头，只狠狠地说一句：“我不管了，他的事，我再也不管了。”

下午的硬笔课不能耽误，作业还没写，儿子连午觉都没睡。她没抱怨、没叹气，安安静静陪着孩子写完作业，牵着他的小手送去上课。遇事不慌、先解决问题，这是她的习惯，也是她藏在温柔里的担当。

1.3 夜晚：压抑的崩溃，冰冷的关门

天黑下来，屋里亮起暖灯，却驱不散压抑的气氛。她出差回来连轴转了好几天，累得腰都直不起来，还是强撑着做饭。爸爸在房间里，一言不发，像个局外人，只有吃饭、刷碗的时候才起身，全程沉默得让人心慌。晚饭后，她实在撑不住，躺在床上眯了短短30分钟，屋外的哭闹声，还是把她惊醒了。

那半小时，爸爸彻底崩溃了。他看着眼前不听话的孩子，想着自己一路的孤军奋战，



声音愤怒地说：“你今天什么都没做好，走路蹦跳、吃饭拖沓，我和你妈妈都不要你了，你出去。”

儿子吓得浑身发抖，撕心裂肺地哭，追着问爸爸为什么不要他。爸爸直面儿子说：“因为你没做好，包括晚饭，也是吃了一个多小时，这样就不能待在家里。想回来可以，谁给你开门，谁就给你兜底，

以后我不管了。”他不是真的想抛弃孩子，是太累了，太失望了，累到不想再坚持，失望到不敢再付出。

门“咔嗒”一声关上，把孩子关在楼道昏暗的灯光里，也把爸爸的心疼和后悔，关在了门后。他直接走回床铺，漫不经心地刷着笔记本电脑。她走过去，轻声问：“你把他关到门外的目的是什么，你到底想让他改什么？你明明那么疼他，别把自己逼成这样。”可爸爸只是摇头，反复说着放弃的话，把自己封闭在挫败里，不肯沟通，也不肯回头。

她苦口婆心地劝：“他是你的儿子，是你亲生的，你是爸爸，你不能不管他，不能遇到难题就逃避啊。”可他听不进去，此刻的他，不是一个理性的成年人，只是一个付出太多、却得不到回应的失败者。

1.4 深夜：小小的反思，暖暖的拥抱

楼道的灯昏黄又微弱，儿子缩在门边，小身子冻得发凉，眼泪鼻涕糊了一脸，听见脚步声就哭着扑过来：“妈妈，你是不是不要我了？我喊了你好久，你都不开门。”

她蹲下来，轻轻擦去孩子的眼泪，语气柔和而坚定：“妈妈不是不开门，是想让你静一静，想想自己哪里没做好。”孩子抽噎着说：“我吃饭太慢了，爸爸生气了，我不知道该怎么办。”

她抱着孩子，轻声引导：“吃饭慢不对，但哭闹和逃避也没用。妈妈不能永远陪着你、帮你解决所有事，以后遇到问题，要先想怎么改、怎么做好，而不是等着别人来救你。”

儿子吓得抱紧她的脖子，哭着说：“外面好黑，我怕坏人，我怕我死了就见不到妈妈了。”她忍住眼眶的热气，拍着孩子的背：“别怕，妈妈在，但你要先学会反思，学会改正，才能不被关在门外。你先想一想，想好了再敲门。”

不过五分钟，门铃轻轻响了。她打开门，儿子仰着满是泪痕的小脸，一字一句地说：“妈妈，我想好了，以后我快点吃饭，不拖拉，就不会被赶出去了。”

她一把将孩子搂进怀里，紧紧抱着，鼻尖发酸：“妈妈开门，不是因为兜底，是开心你懂得反思，愿意变好。以后有困难，找妈妈帮忙，但不要逃避，要勇敢面对。”

暖黄的灯光落在母子身上，孩子渐渐平复了情绪，洗漱后乖乖睡去，小眉头还微微皱着。她坐在床边，听着窗外的风声，心里五味杂陈，久久无法平静。

2. 写在最后：爱与责任，都不该逃避

朋友后来讲起这件事，几度哽咽。她说，其实没有谁真的错了：爸爸是满是爱的父亲，只是用错了方式；孩子是懵懂无知的小孩，只是还没学会自律；而她，只是想守住家的温度，守住该有的责任。

这件事，像极了我们的职场和人生：太多人初心很好，却被情绪困住；太多人肩负责任，却选择逃避甩锅；太多人默默付出，却不懂表达，最后把爱变成了伤害。

工作中，项目出了问题，我们总想着撇清责任，而不是直面解决；

团队出了矛盾，我们总想着固执己见，而不是并肩扛责。就像故事里的爸爸，明明是为了孩子好，却因为孤军奋战的委屈，选择了逃避和放弃；而妈妈，不管是工作还是育儿，始终不躲、不推、不怨，直面问题、扛起责任，这才是最难得的担当。

我们总说要对生活负责、对工作负责，可真正的负责，从来不是硬扛、不是发脾气、不是甩锅走人，而是稳住情绪、直面问题、懂得反思、并肩前行。逃避解决不了任何事，强硬换不来真心，唯有不放弃、不逃避，才能守住爱，也守住初心。

愿我们都能少一点情绪化的强硬，多一点温柔的担当；少一点逃避退缩，多一点直面困境的勇气。不管是生活还是职场，不愧于心，不负于人。



托住生活的力量

文/吕晓萌（绿盟科技 营销线）



某个下班的傍晚，憋闷在工位一天的我，顶着昏沉的脑袋，机械般地走出公司大门。意外地没有撞上惯常的暮色沉沉，而是被一股温热又清透的气息迎面抱了个满怀，我抬头，迎来了一片亮堂景象——天空映着粉蓝伴彩的晚霞，落日刚好挂在楼宇之间，黄灿灿的余晖还有些暖意。原来，初夏已经悄无声息地来了，

微风轻轻一吹，就把白昼吹长了，把傍晚吹亮了，也把人心吹得柔软了几分。我长吸一口气，夏季空气中的高负氧离子让沉重的身躯变得轻盈，心想，这么好的傍晚可不能荒废，应该做点什么去去“班味儿”。想起最近网上频频好评的电影《给阿嬷的情书》，便说走就走。

影片非常感人，看完后带给我一种被命运巨浪裹挟，却又被坚韧底色托住的震撼力量，我愿称之为最朴素的生命力。

故事发生在动荡年代，以男主角木生为代表的底层劳动人民，为躲避抓壮丁应征而远赴南洋打工，他们省吃俭用，将赚来的钱与书信一并寄回家乡，支撑起国内妻儿的生活用度，这也便是“侨批”的起源。一封封来往的书信和相片，成为他们异乡打拼的精神寄托。贫穷、炎热、离散、动荡、偏见、误会，电影没有采用刻意煽情的画面呈现很多苦难，而是揉碎进日常缝隙里：一锅米粒少得可怜的米汤、一场被阴谋报复的大火、一封寄不出去的讣告……普通人在时代面前渺小得像一粒尘埃，单薄且无望。

在这细碎的流年与苦难之中，每当我为故事中的人们遭遇绝境捏把汗时，他们却无声地透出骨气与坚韧，哪怕被命运反复碾压，依然流着汗赤诚地活着。瘦弱的木生蹬起百公斤的三轮车赚钱，独自抚养三个幼子的淑柔壮胆抓贼，被烈火燃尽祖宅的南枝出摊谋生，异国同根的华侨之间相助与宽慰。尤其是，两位女性跨越山海的“精神接力”与互相托举，刻画出那一代沉默、坚强、劳作

终生，用双手缝补家庭与时代的传统女性群像。故事中的人们怀揣着至真至诚的情义，用顽强又朴实的生命力，托起生活的重量，平静而震撼。

当一头白发的老年南枝出场时，我恍惚间一阵鼻酸，忽然感觉她很像我已过世的姥姥。

与电影中阿嬷身处相近的年代，我的姥姥是一位勤劳又有智慧的农村女性，以农作为生，孕育儿女。妈妈回忆那段艰苦的童年时说道，小时候家里粮食不够吃，姥姥就去乡间挖野菜回来做饭，荠菜、香椿菜、蒲公英等，再打个鸡蛋，香喷喷的也就不那么馋肉了。夏天麦子快成熟时，姥姥就掐下一段麦穗，双手掌心相搓，边搓边吹去麸皮，留下饱满的麦粒躺在手心里，放进嘴里嚼一嚼，甘甜的麦香瞬间溢满口腔；待收割麦子后，姥姥拿着卖庄稼的钱买了白面，细细的面粉放进锅里翻炒变黄加上芝麻，出锅晾置后，用热水一冲便变身浓香的炒面茶。夏天挖野菜，秋天炒麦面，忙着做农活，忙着做家务，日子伴着生命的节律忙忙碌碌地过着，生活也慢慢变好了起来。后来，妈妈长大进了城，

结婚成家，再有了姐姐和我。每当假期回村探望姥姥时，这股从田野间汲取的最朴实的味道，也滋润了我的童年。

今年五一，我回老家探望姥爷，距离姥姥过世已经一年半了，相较于之前姨舅们相聚时就红肿湿润的眼眶，家里的悲伤氛围似乎减淡了些，但眼神深处却始终暗淡着。午饭后，妈妈张罗着三姨小姨去乡间挖野菜，外面日头正盛，不顾食困的她们随意找了几个头巾帽子里上就出发了。一个多小时后，满载而归，原来乡间土埂旁的香椿树和槐树早已无人打理，自然也就没人管着可随意采摘了，看着她们分发野菜和槐花的笑容，仿佛姥姥还在身边从未离开，七嘴八舌地讨论起晚上是腌渍、粉蒸还是打几个鸡蛋炒香。这些儿时的味道，和着姥姥传授下来的厨艺，似能冲淡苦涩的悲伤，又似能托住浓郁的思念。

若问托住生活的力量都有哪些？答案很多，对家乡的眷恋、对爱人子女的牵挂、对父母亲的思念、对童年的怀念、对四季的期盼、对美食的享受……现代快节奏强竞争的社会环境，人们被扰乱心绪，容易陷入各种

焦虑、抑郁与疲惫的泥潭，反而遗忘了与生俱来的生命能量。赫尔曼·黑塞曾在《克林索尔的最后夏天》里写道：“生命中周期性的暗潮只是暂时的，你正在死去，但也将重生，感受到金色洪流贯穿全身，感受到心脏血液熊熊燃烧。”他用还原生命体验的方式，经历过痛苦与新生后告诉我们，只要愿意从纷繁嘈杂中重新回归内心的平静，我们其实要比自己想象中顽强得多。倘若疲惫了，将一碗热腾腾的汤面灌下肚，相信自己仍能捡起生活的勇气。



生命，一场复杂的情感体验

文/马艳艳（绿盟科技 湖北代表处）







在漫长的人类历史长河里,我们存在的时间不过短短的几十年而已。在短短这几十年里,能有多少是完完全全属于自己的,只想为自己而活着的时间?又有多少瞬间的美丽被我们收藏,用心地守护着?

没有答案,人本来就是复杂的,情感体验又有谁能说得清楚呢。只愿这一生会有一个自己真正热爱的,并愿为之奋斗一生的东西来填补内心所有的空缺,也能照亮未来漫漫之路。

散步东湖,心会被一种神秘的力量吸引,那时那刻,只想静静地坐着。坐在那里,看朵朵白云飘过蓝天却不留任何痕迹,看柳枝摇曳风中而没有一丝矫揉造作,看旅人垂钓湖边无鱼上钩脸上却满是悠然自得之乐,看镜面似的湖水倒映着色彩斑斓的树木熙攘却和谐。

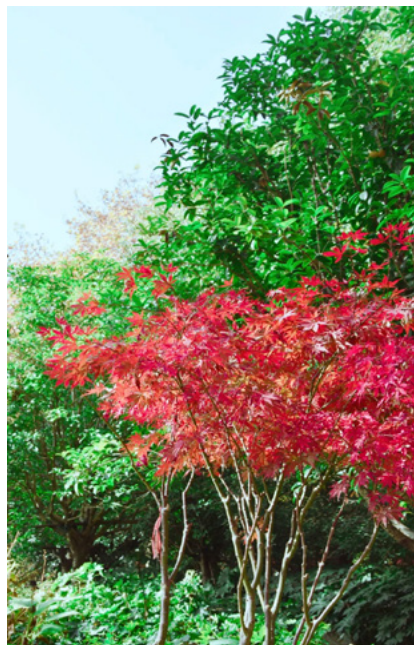
这是我唯一不焦虑的地方。有任何难以抑制的不快,第一时间能想到的地方就是东湖。

像是被东湖施了魔咒,来之前满是忧伤难捱,来之后会变得异常平静。在没有找到让自己心情平复冷静下来的办法之前,都会来这里。

说来也是奇怪,回想过去的时光,不论是读大学还是刚工作,我独自落寞最失意惆怅,真的快要坚持不下去的时刻,都是来东湖释放自己。感谢这个世界上还有这么一个地方,能接纳和承载我的不安与苦痛。在别人看不见,也不想让别人看见的、躲在角落里的我,真庆幸曾经有那么一个只属于我的秘密花园,一直陪着我渡过那些艰难的岁月。而且,我知道,它未来也一直在。

欧阳修在《醉翁亭记》中写道:“朝而往,暮而归,四时之景不同,而乐亦无穷也。”虽不曾到过滁州山间,但我在东湖感受到了和滁州山间异曲同工之美。春夏和秋冬、清晨和傍晚,不同季节、不同时间,风景亦不同,而每次都会发现新的风景。一望无际的湖水不绝,而水天相接的地方是那么地旷远豁达;春夏的油绿和湿润,秋冬的橙红和干燥;无论是柔软的绿草地还是清脆的落叶堆,都是我心中最美的风景。没有理由,就这么爱上了东湖。

东湖的日出和落日看了很多次了,不一



样的是，从自己一个人看，变成了带着不同的朋友们一起看。翻看自己备忘录里的文字：“哇，这次终于不是自己一个人来东湖玩耍了，有朋友一起的感觉可真好啊！”哈哈，我也是被自己打败了。

那天，天空湛蓝，云层粼粼，阳光明媚，而我们来的时间也恰到好处，正好赶上了太阳落山，天边的晚霞把湖水映照得美丽又多情。捕捉到光的那一刻，我知道，我已成功充电。每当晚霞袭来，总想穿过手指去看

那些光束，想看看从指缝间看到的它们有什么特别之处，或者说，透过我的手看到的那束光就是独一无二的存在。我们一行五人，大家很努力地凹造型，借着夕阳，站在湖边拍好看的照片。这一路上嬉嬉闹闹，欢声笑语没少过。喜欢和朋友们一起玩，喜欢这样的氛围，喜欢这样的体验。希望还有很多很多的机会，和朋友们一起出来玩。

走入同样的道路，难免想起多年前在湖北美术馆看到的画展。只记得当时走进湖北美术馆后，心生敬畏，由衷地想起周敦颐《爱莲说》中那句千古名句：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”只可远观，不可亵玩。因为艺术的美是高贵的，是震撼人心的。

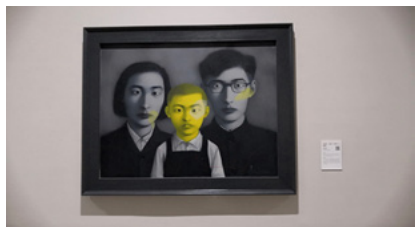
不由得感叹，欣赏美术作品，得怀着一颗纯粹干净的心，若非如此，便会丧失与画作内容进行深度对话的心灵体验。美，是悄无声息，存在于各个角落，用心才能看见的东西。它就是这么神奇，于无声处影响和改变人，这种能量不可小觑，这种力量神圣不可侵犯。我站在几幅画前面，久久地移动不了自己的脚步。



第一幅：屋里的人躺在床上慵懒地看着报纸，而眼前，穿着蓝色T恤和格子裙的女孩，随意地坐在凳子上，可是她拿着镜子涂口红的动作却是那么地认真。她是那么地专注，她把所有的注意力都放在了镜子里的自己，好像生怕口红涂得不好，那瞬间，仿佛这个空间，只有她一个人。那一刻，我想成为一个对自己认真的人。



第二幅：在一个阳光洒满整个房间的午后，一个穿着褐色高领毛衣双手插兜的男子，正聚精会神望着什么东西，随着他头的偏向，看到了墙角的桌子，桌子上有一本书，有一个苹果，一切是那么地安然美好。那一刻，我想做一个关注自己的人。

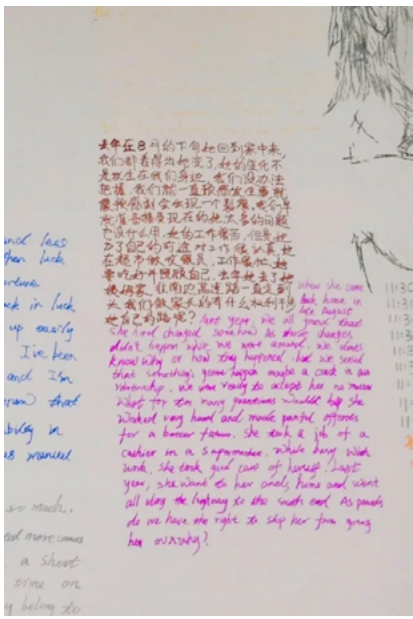


第三幅：一张充满年代感的全家福，家人的眼神却是如此地呆滞冷峻，以血缘为纽带的家庭居然只能用一根极细的红线连接，它是那么地脆弱易断。这，真的是家吗？这，是我们记忆中的家吗？这其实是无数个家庭的真实写照。而我们到底该如何存在于自己的家庭之中呢？个体记忆在群体记忆里居然是那么地渺小，有谁会真正在意这些小小的人呢？当麻木、冷酷、无情成为家里主要的色彩时，怎么可能还会有温暖和爱的空间留存？那一刻，我想成为一个温热有爱的人。



第四幅：在大师的真迹面前，我只能感叹精妙。真迹远比看纪录片来得更加真实。意味深重的境界，如果不了解他们所处的时代背景和个人遭遇，怕是很难和他们共鸣。巨星的陨落，也带走了那个时代的精神。那一刻，我想做一个知识渊博的人。

第五幅：小小的书籍承载着一代人的记忆，有谁还会在意当时简单的快乐吗？书的主人把它当成了树洞，在书的扉页或者背面写下了那一刻自己的快乐、悲伤、相思……



遏制不住的情感奔涌而来，无穷无尽的思绪万千，当时是怎样的感受，谁还会记得吗？真的希望多年后，在今天的你们，都过上了自己想要的生活。那一刻，我想做一个给别人带来力量的人。

还看到了普通人在日记本上记录下的文字，真实中夹杂着心酸、无可奈何：

一个打工者的心酸：“跑业务太辛苦了，而且很少能赚到钱的，因为跑业务，凭的不是运气，而是能力。当然，运气好能赚

到钱的也有吧，但不是我，能力这东西，我还差很远。只是我不甘心，总想试着证明一下。这几年一直在跑业务，一跑就是五六年，始终一人吃饱，全家不饿的境界。现在我想通了，业务这东西，既是能力活，也是脑力活，而我，把它当成了体力活来干，成功才见鬼了。或许我还有许多的不甘心，花费了那么多的时间、精力、也积了人脉，但我没有信心在最近的时间里成功，其实我不应该再浪费时间了，因为我的时间不只是我自己的，也是父母的，他们能不能一直等呢？”

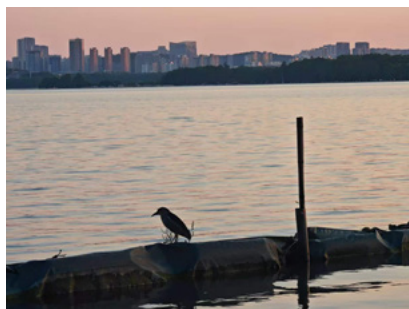
一个家长的茫然：“去年8月的下旬她回到家中来，我们都看得出她变了，她的变化不是发生在我们身边，我们没办法把握。我们就一直预感发生事，就想预感到会出

现一个裂痕。我们早就准备接受现在的她，太多的问题也没什么用。她的工作很苦，但是她为了自己的前途，对工作很认真，她在超市做收银员，工作很忙，她要吃好并照顾自己。去年她去了她姨妈家，往南边高速路一直走到头，我们做家长的有什么权利干涉她自己的路呢？”

东湖和东湖附近的一切（省博、省美术馆），真是相得益彰。不论何时，来到东湖，都会收获一些心灵上的震撼，或多或少，心被填得满满的，然后回家，并为此开心很久。

生命到底是什么呢？每个人都有自己的想法。当下的我会认为，生命是一些复杂情感的体验。正因为这样复杂的情感，才组成了当下的我和我们。只是会希望，我们能

多一些愉快的生命体验去编织未来每个灿烂的黄昏。更愿我们拥有足够多的美丽瞬间，来制造一个永恒的浪漫生命。



与干眼症抗争的日日夜夜

文/尹亮（绿盟科技 工程线）



夏天悄悄地来了，寒冷的日子总算过去了，回想与干眼症抗争的日日夜夜不禁唏嘘。

初识干眼症

长年累月的文案工作，眼睛的工作负担可不小。工作中也经常出现眼疲劳的症状，但是一般睡一觉也就好了。这次眼睛闹罢工来势汹汹，眼睛怕风畏光酸胀，干涩到眼球转动都会感觉磨眼睛。倔强的我用眼还没有停，除了白天正常做项目，晚上还要熬夜看书学习。直到晚上睡觉会因眼睛干涩而醒来，感觉这事好像已经扛不过去了。

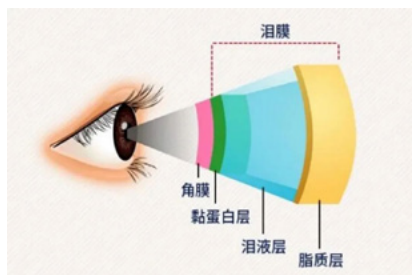
来到一家综合医院后，医生开了常规的眼底检查、眼压检查，也没发现什么大问题，只是眼睛有炎症、干涩，于是开了加替沙星滴眼液（消炎）和玻璃酸钠滴眼液（缓解干眼）。我满心欢喜地开始了用药，没过几天貌似好了，于是又开启了“班照上夜照熬”的用眼习惯。好景不长，眼睛又不舒服了，于是我又来到了这家综合医院，然后又这样反复了两次。直到来到一家眼睛专科医院确诊了是干眼症，这时我的心情来到了冰点，心想：“完了完了，这是绝症。”

迷茫中摸索

不甘于现实的我开始寻医问药，希望找到一种灵丹妙药能立马治好。

前期医生给我制定了一个疗程（五次）的治疗方案，首先是用蒸汽眼罩热敷十五分钟软化睑板腺，然后对眼部进行表面麻醉后用大镊子用力挤压上、下眼皮促进睑脂排出，最后通过眼部 SPA 让眼睛得到放松缓解不适症状。每次做完治疗之后眼睛确实会有一种比较轻松的感觉，一个疗程之后感觉似乎好了，但是只要用眼多了症状就会复发。我又开始了不断挂号，咨询怎么才能彻底地治好干眼症，前期医生开的睑板腺按摩还是很痛的，过多地做睑板腺按摩也会对睑板腺造成伤害。我还怀疑过自己是不是屈光不正，结果检查完视力还变好了一点点，当时就被气笑了。

我又开始在网上研究了很多治疗方法，比如湿房眼镜、强脉冲光干眼治疗，但是感觉都治标不治本。眼干眼涩、怕风畏光都是干眼的症状，要从根本上治疗只能从干眼症的形成机理来研究。我们的眼球表面持续由一层泪水形成的薄膜（泪膜，俗称“油”）呵护着，眼睛干涩最主要的原因就是睑板腺功能障碍导致“油”分泌不足，要想治疗好就要促进睑板腺分泌“油”。



20-20-20原则护眼指南



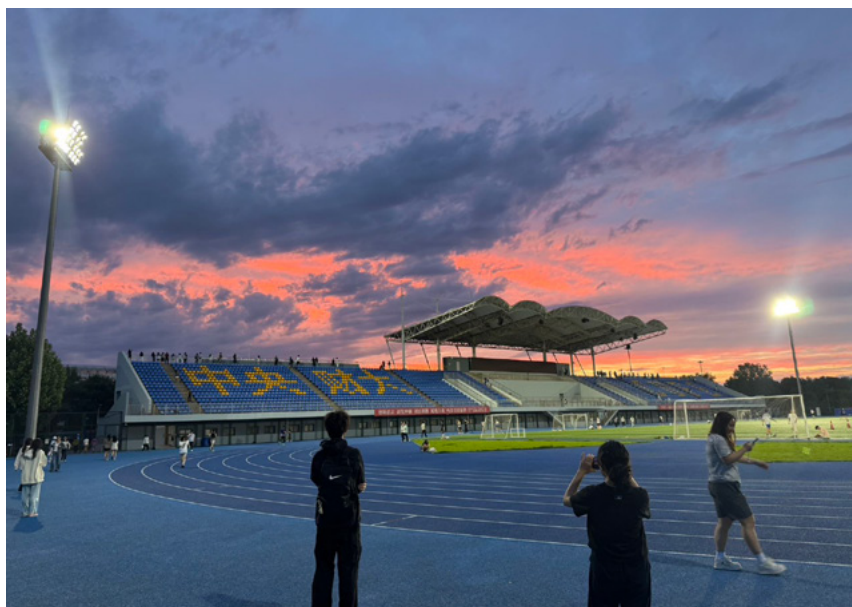
首先白天上班要科学用眼，减少对眼睛的负担。用眼1小时休息10分钟左右，抬头眺望远方让紧张的眼部肌肉得到放松。眼睛感到疲劳的时候可以做眼保健操，也可以使用按摩仪进行辅助。

其次晚上在家要做好修复，促进睑板腺分泌油脂。建议每天坚持泡脚的同时戴上蒸汽眼罩。蒸汽眼罩佩戴15分钟即可，没有蒸汽时就不要再使用。做完之后，还可以使用按摩仪进行眼部按摩。当感觉眼睛有稠密分泌物（俗称“眼屎”）时可以滴玻璃酸钠滴眼液将其带出，此时照镜子就会发现眼底部有“油”了。当然晚上也要尽量减少在弱光底下用眼，保证充足的睡眠让眼睛得到充分的休息。有次看电影感动得哭了，发现也能刺激睑板腺分泌“油”。

经过一段时间的坚持，能明显感觉到眼睛里开始有“油”了，干眼症也不再找上门来。偶尔有眼部不适的时候就及时休息，让眼睛修复的时间大于用眼的时间。回想与干眼症抗争的日子，我还会一直坚持，写完这篇文章我已经让眼睛休息两次啦。

坚持中好转

找到病因后，我开始了自我治疗。当然自我治疗的前提是要止损，戒掉一切不必要的屏幕。



“宿命感”的另一种写法

文/马新月（绿盟科技 营销线）

那天下班回到宿舍，我的室友递给我一张牛皮纸，让我把想对她说的话写上面。我接过来开玩笑说我才懒得写，可那些和她有关的过往却瞬间浮现在眼前——我们一起经历的种种，矛盾和拌嘴，陪伴和依赖，好的坏的一闪而过。我摇摇头跟她说，这么多故事，这张小小的纸怎么写得下？

关于我的这位朋友，其实我有些不知从何说起。因为我们不是那种一拍即合的友谊，没有一见面就成为无话不谈的朋友，反而先走过了一段磕磕绊绊的路，相识半年才渐渐缓和。

在我眼里，她不只是我的通勤搭子、吃饭搭子和上课搭子。在我心里，更是把她当作一位益友、良师。从大一初见，一路同行，兼职、实习，再走到今天，一眨眼我们已经并肩走过了三年的时光，在彼此的大学岁月里都留下了浓墨重彩的一笔，我很幸运能够遇到她，从她身上，我学到很多，思考很多，也改变很多。

总说距离产生美，每天都待在一起难道不会腻不会吵架吗？可不知道为什么，她给我的感受却恰恰相反。每天的相处让我们渐渐发现彼此身上的闪光细节，那些细碎的日常非但没有消磨好感，反而让这份关系越来越扎实温暖。

她教会了我怎么更好地做自己，不想做的事情可以直接拒绝，不开心的时候不用笑着说话，喜欢还是讨厌都可以直来直去地表达。

在和人相处上，她总是直来直往，干脆利落，比起照顾对方，她更尊重自己的想法。比如约她吃饭，想去就爽快答应，不想去也会直接说，不会过多解释，其实这样反而能省去一些麻烦。我也意识到，过于顾及他人的感受，反而会让相处变得不那么轻松自在。于是，我开始学着坦然把“不想”说出口，不用连发好几个道歉的表情包铺垫解释。

这样的细节还有好多，我也在渐渐地受她影响改变了和人说话的方式。

大三以来，我们变得习惯了彼此就在身边，约定每天一起上班、一起回学校，周末一起去教室自习，一起出门吃饭、拍照……

很多时候她总笑着说“谢谢你陪我”，其实我想说正是因为她，

带我体验了别样的乐趣。我发现，同一件事，和不同的人去做会生出截然不同的体验与感受，通过和不同的人相处，慢慢体会到差异，从中兴许可以汲取到加倍快乐的养分。

我总喜欢坐地铁时翻翻相册，翻到我们的照片时，指尖总忍不住停顿，每一张都藏着独属于那天的风、温度和笑出声的瞬间。回头才觉得，这些藏在平凡的褶皱里，不起眼的小碎片，满是清冽的回甘。

说来很奇怪，大一入学初见这位漂亮的舍友，我们相处得并不是特别融洽，甚至到后来都有点针锋相对。宿舍里偶尔还会上演巨蟹和狮子座“水火不容”的戏码。

那时总觉得，怎么会有人和自己的性格差这么多，一点点小事都能拧巴起来。现在回头看，其实那些不愉快的瞬间，不过都是拉不下的面子在作祟。后来，也许是某次我们给对方庆祝生日，或是某天大雨里我拿着伞去接她。这之后横在我们中间的小棱角慢慢地被磨平了，共同经历的事情越来越多，越来越懂对方，直到现在的形影不离。后来，我给这段关系安上了“宿命感”的标签。

她是我每次想到“命中注定”的时候第一个想到的人，我偶尔想，要不是因为分到了一个宿舍，以我们的性格，我们的友谊不会有今天，也许会永远形同陌路吧。但是刚好，经历了漫长的磨合期，我们成了很默契的一对儿。

即便后来不在一起实习，我们也约好每次下班都到西土城碰头，再一块回学校。让我感动的是，不管要等半小时还是更长时间，她



每次和这位朋友分开时，总是会收到她发的“好想你啊”“要是你在就好了”，记得前几天看到学校里拍毕业照的学姐，她说“不

好在宇宙慷慨，让我遇到的朋友总是能拽着我，一次次地把我拉进他们的生活，教

其实，每次提笔，我总会为自己的生涩与笨拙感到抱歉。但我想，不能因为害怕不够好就不去尝试。毕竟，爱也是需要许多笨拙的重复，才能越来越好，对吧？



微光成炬 | 第二届绿盟公益日圆满落幕

文/吕云峰 徐菲菲（绿盟科技 营销线 人力资源管理中心）



4月27日至28日，由绿盟科技集团、北京绿盟公益基金会举办的第二届绿盟公益日活动在北京总部及成都、武汉、西安研发中心同步举行。为期两天的公益活动中，全员同心聚力、各献爱心，以多元行动传递善意，最终汇聚成温暖力量。

绿盟科技集团党委书记、董事长兼总裁胡忠华对活动表示高度认可与肯定，并且以爱心捐款等形式参与其中，以实际行动支持公益，传递绿盟公益文化。他表示，从绿盟公益基金会成立，到高校专项助学金设

立，再到困境儿童定点关爱等，多年来，绿盟科技始终坚守公益本心，以实际行动诠释科技企业的使命担当与人文情怀。绿盟公益日不仅是全员爱心汇聚的传播平台，更是我们长期深耕公益事业，践行社会责任的长效载体。公益之路，行则将至；怀仁之心，恒则能成。他呼吁全体绿盟人同心向善、共襄善举，积极投身公益实践，持续传递责任与温度。

善意长存，微光聚暖，让我们一起回顾本届公益日的暖心瞬间。

慈善义卖

北京总部一楼大厅、餐厅门口变身“公益集市”，有潮玩手办铺、爱心臻品铺、绿意公益摊，以及特殊学校的爱心手工艺工作坊和紫竹院街道北洼路社区的公益摊位，数百件义卖品琳琅满目。成都、西安、武汉三地同步开设公益摊位，线上线下共同接力爱心！

活动现场人气满满，大家纷纷挑选自己心仪的好物。每一次选购，都在为爱助力、传递温暖。

慈善拍卖

一年一度最燃环节“慈善拍卖”火热开启，一件件精选拍品轮番亮相，精彩纷呈。现场竞价氛围热烈高涨，大家踊跃举牌、温情角逐，以慷慨之举传递善意，用实际行动汇聚爱心力量，为公益事业添砖加瓦。

经过多轮竞拍，所有拍品全部名花有主！其中，科比·布莱恩特亲笔签名照片，经过多轮竞价后以3.8万元高价落槌，将拍卖会推向最高潮！



2025 年度绿盟科技公益之星

本届绿盟公益日活动，特别为 2025 年度公益先进同事颁发荣誉奖项，表彰大家在公益行动中的积极参与与默默付出，诚挚感谢每一位伙伴过去一年的暖心坚守与无私奉献。

2025 年度绿盟科技公益之星：车海麟、陈珂、陈霄、陈永泉、成志刚、崔鸿、方宝亮、胡忠华、李俊薇、李子奇、梁世伟、刘琛梅、刘多、刘继革、沈继业、宋艳秋、王强、王鲜梅、徐细丹、颜泽、姚兰、叶建伟、叶晓虎、袁强、张军杰，以及外部爱心人士李军（* 排名不分先后，按姓名首字母排序）

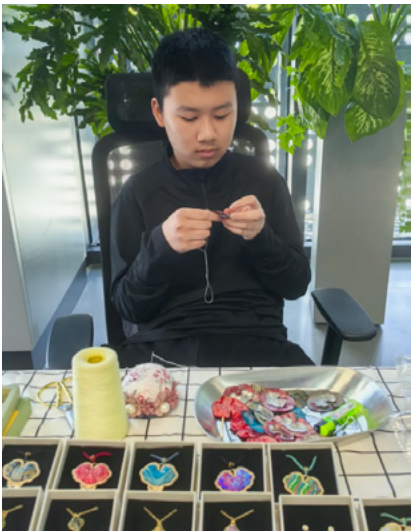
爱心交流

本届绿盟公益日活动现场，绿盟科技与昌雨春童康复中心的老师们展开深度交流。双方围绕公益帮扶、暖心关怀、爱心共建等方面友好沟通，深入了解特殊儿童成长需求与日常帮扶工作，以真诚对话凝聚公益共识，为后续长效爱心合作筑牢基础。

基金会致谢

衷心感谢中共绿盟科技集团股份有限公司委员会、紫竹院街道北洼路社区及所有支持本届公益日活动的爱心人士！

二十六年公益路，初心不改。四年前，北京绿盟公益基金会成立，让基金会更有底气与信心做深做实慈善事业。基金会始终秉持“汇聚星火力量”的使命，相信每一滴水珠都能汇成江海，每一份善举都在塑造未来，诚挚地邀请更多人加入我们，一起携手为需要帮助的人点燃希望。



► 公益 PUBLIC WELFARE



情暖六一赴光爱，同心聚力献温情

文/王强（绿盟科技 总工办）



初夏风暖，童趣盎然，在六一儿童节即将到来的美好时刻，一份藏着温柔与爱意的约定如期而至。为奔赴与孩子们的温暖之约，北京绿盟公益基金会的志愿者们早早起身出发，迎着清晨的微光奔赴光爱学校，比往日上班的步履更为匆忙、更为热忱，只为提前赴这份童真之约，近距离陪伴孩子们度过温馨美好的节日时光。

本次公益慰问恰逢周末，队伍也格外温暖鲜活，不仅有坚守公益初心的企业员工，更有不少员工家属与小朋友主动加入，大家携手同行，多方善意汇聚，为这场暖心之行增添了满满烟火气与治愈感。当日晴空万里、阳光明媚，初夏的暖阳洒满校园，带着些许热烈的温度，一如现场涌动的满满善意，热烈又滚烫。



当我们走入大门，一个可爱的孩子迈着小小的步伐，快步向我跑来。没有成人式的问好，没有拘谨的挥手，只有一个真诚又柔软的拥抱，搭配一抹干净纯粹的灿烂笑容，质朴却极具力量，瞬间治愈了所有疲惫。这份毫无铺垫、全然信任的善意，让久处成人世界的我们倍感动容。长大后的相处多了客套与分寸，而这股纯粹直白的接纳与欢迎，仿佛重回年少时光，是小学、初中时代同窗间最真挚的相处方式——轻轻相拥、打闹嬉戏、并肩相伴，用最直白的肢体互动，传递最纯粹的友善与欢喜，简单、热烈又无比真诚。

开阔的露天活动场地，成了所有人放



松嬉戏的治愈天地，没有刻板的拘束，没有刻意的流程，唯有自在松弛的良好氛围萦绕全场。大家随心而动、肆意欢愉，有人挥拍驰骋，在羽毛球的起落间挥洒活力；有人三两围坐闲谈，轻声诉说温暖日常；有人对坐博弈，在棋盘方寸间切磋趣味；还有人嬉笑打闹、掰手腕、荡秋千，微风拂面，笑语盈盈。志愿者们温柔地为孩子们分发糖果，甜甜的滋味在舌尖化开，也甜进了每个人的心底。此刻，大人卸下了工作的疲惫与成年人的拘谨，孩童肆意舒展天性，所有人都沉浸式体验着纯粹的儿时快乐，久违的轻松与烂漫，在校园的每一个角落静静流淌。



如今的校园环境焕然一新，相较于以往更加宽敞通透、干净整洁，明亮的光线洒满教室与走廊，整洁的环境让人倍感舒心，处处洋溢着温馨清爽的气息。活动期间，光爱学校鲁老师热情带领志愿者一行人参观校园，细致介绍校内房间布局、功能分区、孩子们的日常起居，以及学习生活安排，耐心分享学校的日常运营与孩子们的成长点滴。在鲁老师的细致讲解中，我们深切地感受到学校对孩子们无微不至的呵护与悉心栽培。短短数小时的陪伴时光虽短暂但珍贵。我们全程温情相伴、暖心互动，用陪伴消解距离，用温柔温暖童心，与孩子们共度了一段治愈又美好的六一专属时光。



李连众：



走进学校一层时，我没想到会遇到这样一个孩子。穿着紫色的运动服、运动裤，一双小小的白色带镂空凉鞋，幼儿园小班的年纪，圆圆的眼睛里装着一丝好奇。我蹲下身跟她打招呼，她毫不犹豫地走向我，把自己的一双小手放在我的脸颊上。那一刻，我感到她的手心暖暖的，略带一些融化心灵的触动。

上午的活动孩子们黏在我们身边，互相感受关爱与被关爱的幸福。这些孩子，有的父母长期在外务工，有的家庭情况特殊。他们比同龄的孩子更早学会了自己穿衣、自己吃饭，也更懂得察言观色。但他们终究只是孩子啊，同样渴望被关注、被呵护、被温柔以待。

我们能做的也许不多，但哪怕只是一个微笑、一次陪伴、一个拥抱，对孩子们来说可能就是一整天的快乐。他们的手心那么小，却渴望握住大大的温暖；他们的世界那么单纯，却需要更多的光来照亮。关爱，不一定要惊天动地。有时候，只需要弯下腰、伸出手，就能在彼此的生命里种下一颗温暖的种子。

郑芳迎



这次去光爱学校，心里挺触动。后来了解到学校背后的故事，才知道这份坚持真的不容易。石清华校长当年因家人烧伤来北京求医，变卖家产后也曾流落街头，住在立交桥下。最难的时候，是一些流浪儿童帮过他，告诉他哪里能找到吃的、哪里能挡风避雨。后来，他创办了光爱儿童之家，希望让更多

孩子有饭吃、有书读，也能被好好地对待。

最开始条件很艰苦，师生们每天只能吃白菜，孩子们后来就叫他“白菜爸爸”。从最初几个孩子，到累计帮助 2100 多名困境儿童，学校一路坚持到今天并不容易。现在也面临老师资源不足、长期运营压力较大等现实困难。走进之后，会更真切地感受到，这样的地方值得被更多人看见，也值得更多一点关注和支持。

王鲜梅



去年去了一次光爱学校，看到那些孩子幼小可爱的脸庞以及与其年龄不符的眼神，心灵被震撼。是的，这个世界并不是我们日常看到的那么岁月静好，还有很多角落的人们没有被关注到，他们需要帮助，而作为个人的我能做的太少了。于是看到志愿群里的招募信息时，就想报名，怎奈本早有安排，

时间冲突，好在最终成行。

到了地点，看到孩子们，非常开心。孩子们天真可爱，心思单纯，围着大家说说笑笑，并没有因为成长环境的不同而显得自卑或羞怯，至少表面上看起来是这样的，这是值得欣慰的，可见志愿者老师们日常也给予了很多的鼓励和关照。看到好几个去年见到的孩子，个子长高不少，给他们看了去年的照片，都在照片里找自己，争着说“这个是我，这个是我”。不管成长的经历怎么样，孩子们澄澈的童心都是一样的。

这次给我印象比较深刻的是一个来自四川大山彝族的姑娘，今年11岁，她说她6岁的时候被送到了安徽的光爱学校，后来又来到北京这边。还有一个男孩，他本来年龄也就是十二三岁，但是故意和别人说16岁，可以感觉到他内心的脆弱，只是表面上很坚强，和其他孩子玩的时候，还特别能够照顾其他孩子，这种不得已的坚强和懂事善良让人心疼。

吃完饭，大些的孩子们会主动去擦桌

子、拖地、收拾、洗池子，每个人的分工不同，但他们都牢记自己的工作。那个女孩跟我聊天的时候，突然说“姐姐你等一下，我去洗一下池子，马上就来”。跟着她来到餐厅，发现每个孩子都在井然有序地做自己的事情，非常熟练卖力。

从物质层面来说，孩子们都能吃饱穿暖，而且没有课业压力，日常运动较多，看起来都还很健壮，但是能感觉到他们特别缺少来自心灵的关怀，而他们又特别需要被关注、被陪伴，需要温暖的怀抱。就像我们在和其中一个孩子聊天时，其他孩子会自动地往凑上前，也想得到关注和陪伴。那种感觉让人心疼。

希望这微不足道的陪伴能够带给孩子们一丝丝温暖，让他们感受到这个世界的爱。愿每个孩子都能拥有完整美好的童年，愿每个孩子都能被世界温柔善待。

非常感谢公司的基金会提供这样的机会，以后如有机会，会继续做这些事情，为世界的美好贡献力量。

王欢



跟着公司的公益活动走进了光爱学校，内心触动很深。经了解这所学校几乎是靠着鲁老师等人多年如一日的坚持和付出，才走到今天。没有充足的资金保障，大多依靠社会爱心资助与老师们自身的热忱在默默支撑，为一群失去家庭庇护的孩子撑起了一个可以落脚、可以安心成长的港湾。

在这里，孩子们解决了温饱问题，有肉吃，有奶喝，还能分龄接受一些基础的教育，互相陪伴。参观小女生宿舍时，看到她们的上下铺收拾的挺干净，被子也叠的整整齐齐，每个人床头都有个毛绒玩具陪着她。小男生们也围在一起打球，很羞涩。对比外面世界的同龄孩子，有时显得成熟，有时又那么单纯。

即便整体的办学条件、教学资源和外
界正规学校不好比，但在如此艰难的环境
下，老师们依旧用爱坚守，尽力给孩子们
温暖与希望。这份纯粹的善意，以及这么
久的坚持，真的让人由衷敬佩！也让我更
加明白，每一份微小的善意，都能为这些
孩子照亮前行的路。我们陪着他们的时候，
全心全意，就好。

李瑞娟



随公司一起去光爱学校慰问，和之前
想的情景不太一样，孩子们都被照顾得很
好，很难想象只有两个老师，管理 40 多个
孩子。听学校负责人介绍学校情况，学校
基本靠公益捐助运行，就很感慨，这个世
界上还是好人多。一个人能做的很少，但
大家都贡献一份自己的爱心，相信学校的
情况会更好。

郭滨涛



走进光爱学校参加志愿活动，内心颇多
感触。之前参与过自闭症儿童关爱活动，本
以为本次活动内容相近，到场后才知晓，这
里收留照料的是失亲，或是监护人无力看管
的孩子。

我带上了女儿一起同行。她年纪尚小，
还不能深刻理解公益的内涵，只希望借着这
次经历，让她见识不同的生活，学会珍惜眼
前的幸福，体谅父母的辛苦，踏实走好成长
的每一步。

有个小姑娘令我记忆犹新。父母早早离
世，她一直由已经工作的姐姐照顾。姐姐省
吃俭用为她添置衣物、零食，女孩心里满是
感激，说起姐姐时言语真挚。她活泼健谈，

交流能力备受大家认可。校长也提到，正值
青春期的她心思敏感，性格有些倔强，偶
尔做事不够周全，好在老师们始终耐心开导，
陪伴她慢慢调整心态。

学校里一共有二三十名孩子，有些家长
因生活困顿、自顾不暇，便将孩子安置在这
里。这里就像一个大家庭，接纳了一个个缺
少庇护的孩童。全程看下来，孩子们脸上少
有愁容，而校长和老师们多年的默默付出、
悉心守护，才是这份温暖背后最动人的力量。

家属



作为两个孩子的母亲，平日里，我的目
光大多追随着自己孩子的喜怒哀乐，关注着
他们的衣食住行与学业进步。在这个快节奏
的时代，我们常常被生活的琐碎包围，内心
深处却总有一块柔软的地方，渴望着向外延

伸。这次跟随“绿盟基金会”走进金谷美丽城的光爱学校，开启了一场期待已久的爱心公益之旅。

清晨8点，阳光正好，我们一家三口出发了。此行我们特意为孩子们准备了些小礼物——一些棋和书籍。在我看来，物质上的帮扶固然重要，但精神的滋养和智力的启迪同样不可或缺。我希望这些跳动的棋子能带给他们快乐，希望那些有趣的课外书能为他们打开一扇看世界的窗。

上午9点，和绿盟的其他小伙伴汇合一起抵达学校，眼前的景象既让人心疼又让人敬佩。虽然条件相对艰苦，但孩子们的眼神里透着纯真与渴望。我们开始了第一项议程：暖心陪伴互动。我们把带来的书和棋分发下去，瞬间孩子们热闹了起来。看着孩子们专注地下棋、开心地翻阅书籍，那种纯粹的快乐极具感染力。

在众多孩子中，我与一名六年级的女孩结下了深厚的缘分。与我所预想的沉默寡言不同，她是个非常开朗乐观的小姑娘。我们聊了一会就熟悉起来，她像只快乐的小鸟一样叽叽喳喳地分享着她的学校生活，看着她脸上洋溢的自信笑容，听着她清脆的声音，我被她的阳光深深吸引了。我们坐在操场的台阶上，聊起了她的梦想和对未来的规划。她谈起要努力学习，姐姐也是这个学校毕业的，已经工作了，希望自己有的好成绩，早点工作挣钱，减轻姐姐的负担，能独立并且去帮助更多的人，眼里闪烁着坚定的光芒。作为一名母亲，我忍不住握紧了她的手，真诚地鼓励她：“你的心态真好，这是最宝贵的财富！只要你保持这份乐观，努力学习，未来一定能实现自己的梦想。”看着她毫无保留的笑容，我感到无比的治愈。她的乐观像一束光，照亮了周围的一切，也让我反思自己在面对生活中的挫

折时，是否也能保持如此纯粹的笑容。

时间过得飞快，转眼到了午饭时间，中午我们一起吃热气腾腾的咖喱饭和饺子，孩子们有序地排队打饭，大家围坐在一起，吃得津津有味，这些孩子独立得很早，哪怕最小的3岁孩子也能自己吃饭。吃完饭，还有值日的孩子收拾碗筷和桌椅，动作很熟练，一看就是平时经常做的事。

午后的时光，活动接近尾声，我们在校园里拍下了集体大合影。快门按下的一刻，定格了我们灿烂的笑容和这段难忘的经历。随后，我们依依不舍地与孩子们告别，踏上了返程的路。

这次光爱学校之行，不仅是一次给予爱的过程，更是一次深刻的心灵洗礼。它让我明白，公益不仅仅是物质的捐赠，更是心灵的触碰与陪伴。那个开朗乐观的女孩、那顿充满笑声的午餐、那张温馨的合影，都将成为我记忆中最珍贵的片段。感谢这次经历，让我有机会去感受更广阔的爱。未来的日子里，希望有更多的机会去学校看孩子们，虽然学校有些现实的困难无法解决，但我希望能通过个人微薄力量让孩子们感受到社会的温暖，我也会继续带着这份感动，教育好自己的两个孩子，让他们也懂得感恩与回馈，将这份人间大爱一直传递下去。

这场双向奔赴的六一公益之行，没有轰轰烈烈的仪式，却藏着最动人的真诚。不同于单次的物资帮扶，本次活动集结了企业员工、家属孩童多方力量，以陪伴为内核，以温柔为底色，让善意不再是单向的给予，而是双向的治愈。

一直以来，绿盟科技始终以长期主义践行公益初心，从未止步于短暂的爱心捐助，而是持续深耕儿童关爱领域，用真实的陪伴、务实的帮扶守护每一位困境孩童。

立足行业，深耕技术，守护数字安全；心怀大爱，践行公益，守护少年成长。作为网络安全行业的深耕者，绿盟科技始终坚信，企业的成长离不开社会的滋养，深耕公益、回馈社会是企业发展的应有之义。多年来，企业始终将社会责任融入品牌发展基因，在坚守科技创新、助力产业升级的同时，积极响应公益号召，聚焦青少年成长、乡村振兴、公益帮扶等多个领域，以技术之力赋能行业，以仁爱之心回馈社会。

微光汇聚，可成星河；点滴善意，可暖童心。一次慰问，是短暂的相遇；长久坚守，是不变的初心。未来，绿盟科技将继续秉持“科技向善、公益致远”的理念，持续深化与光爱学校的公益联动，持续聚焦困境儿童成长，以持续的爱心、务实的行动传递温暖与力量，守护每一份童真，助力每一位少年向阳生长。同时，企业也将持续传递公益正能量，带动更多人关注公益、参与公益，以企业微光汇聚大爱星河，用责任与温度守护少年未来，让善意生生不息、让温暖久久传递。

再一次感谢为本次活动提供支持和爱心的小伙伴们，感恩。





党建共建凝合力，校企联动 启新程 | 首都经济贸易大学赴绿盟科技 开展联合主题党日活动

文/耿双月（绿盟科技 北京代表处）

2026年5月7日，首都经济贸易大学网络信息中心主任陈康、副主任张俊祥及网络信息中心骨干专家一行，赴绿盟科技集团开展“党建共建凝合力，校企联动启新程”联合主题党日活动。

▶ 党建 PARTY BUILDING

动。活动旨在深入贯彻党的创新理论，推动党建工作与产教深度融合，助力双方实现优势互补、协同发展。绿盟科技集团副总裁陈珂、北京代表处首席代表陈霄、科教文卫销售部销售总监李博、技术总监莫浩然，以及相关业务和技术代表热情接待并出席活动。

活动伊始，双方首先召开专题研讨会，围绕 AI 与网络安全融合创新、校企业务协同、党建共建长效机制构建等核心话题，展开充分互动与深入研讨。绿盟科技集团副总裁陈珂向参会嘉宾详细介绍了企业发展历程、核心业务布局，以及绿盟科技 AI 安全实践成果与技术应用。绿盟科技集团北京代表处技术总监莫浩然分享了集团党建工作进展，重点介绍了企业在思想建设、组织建设、文化建设与服务建设等方面的具体实践，以及取得的显著成效。

首都经济贸易大学网络信息中心主任陈康对绿盟科技的产品服务与党建工作给予高度肯定。他表示，双方已保持多年良好合作关系，当前高校数字化转型进程持续加速，希望借助绿盟科技专业的技术实力与高



效优质的服务，助力校园构建更加智能化的安全防护体系，期待双方进一步深化全方位合作，实现互利共赢。

研讨结束后，首都经济贸易大学一行先后参观了绿盟科技总部展厅与鹰眼安全运营中心，详细了解了企业安全理念、资质荣誉及核心技术布局，近距离观摩 AI 赋能安全运营的全流程，直观感受绿盟科技在网络安全、AI 安全领域的深厚技术沉淀与实际应用成效。

此次联合主题党日活动，以党建为纽带、以技术为支撑，聚焦 AI 时代校企协同发展，不仅强化了双方党组织的凝聚力，更为校企搭建了技术交流、合作共赢的坚实平台。未来，双方将持续深化党建共建合作，聚焦 AI 赋能校园安全、人才联合培养等重点领域，建立常态化交流协作机制，推动党建工作与技术创新、校园安全建设深度融合，携手为高校网络安全事业高质量发展贡献力量。

从网安尖兵到志愿先锋：绿盟科技在党委书记胡忠华带领下公益实践纪实

文/吴竞雄（绿盟科技 政府及公共事务中心）



5月13日，中共北京市海淀区委社会工作部为落实2026年政府工作报告“引导支持志愿服务健康发展”及“十五五”规划纲要“加强志愿服务组织管理，引导各方有序参与社会治理”等要求，在京举办以“科技赋能志愿，同心共筑海淀”为主题的志愿服务研讨会。绿盟科技作为参与志愿服务的网络安全企业代表受邀出席并作专题发言。集团党委书记、董事长兼总裁胡忠华高度重视此次研讨会，带领绿盟科技在会上展现了科技企业以党建为引领、投身公益、服务社会的责任担当。

会上，区委社会工作部郭部长出席并作讲话。绿盟科技协同蚂蚁集团、小米集团、联想集团、贝壳集团等科技企业相关责任人和中国志愿服务基金、《中国志愿》杂志等媒体责任人一同参加研讨。各单位负责人分别介绍了各自在社区志愿服务、科技公益平台建设等方面的探索实践。

在会议总结环节，区委社会工作部郭部长对与会企业在志愿服务领域的积极探索给予充分肯定。他特别指出，网络安全企业结合自身技术优势，在公益教育事业、科普宣教等方面做出了有益探索，值得借鉴。这一评价与绿盟科技长期在网络安全志愿服务领域的深耕实践高度契合。

党建引领，是绿盟科技践行社会责任的根本遵循。绿盟科技集团党委书记、董事长兼总裁胡忠华，始终坚持将党建工作与企业社会责任深度融合。在他的带领下，绿盟科技形成了“党委统领、基金会统筹、全员参与”的公益格局，将网络安全专业能力转化为服务社会、回馈社区的温暖力量。在胡忠华的指导下，绿盟科技逐步构建起三大公益板块：

一是持续履行企业社会责任。绿盟科技多次入选“北京民营企业社会责任百强”，累计为党政机关及关键信息基础设施单位投入各类设备、人员和技术支撑，公益价值超过 1000 万元，助力国家网络安全建设。

二是深耕网络安全人才培养。自 2017 年起，绿盟科技设立“鲲鹏计划”科研基金，每年投入百万级资金，面向全国 985、211 高校网络安全专业中青年教师，支持开展前沿课题研究。截至 2026 年，该项目累计投入已超过 1000 万元，成为产学研协同育人的重要平台。

三是成立公益基金会，系统化开展慈善活动。2022 年 2 月，北京绿盟公益基金会正式成立，绿盟科技开展了多项公益行动。

针对乡村地区，在海淀区政府的指导下，绿盟科技积极响应“乡村振兴”战略，深度参与“京蒙协作”，为内蒙古敖汉旗乡村小学捐赠款项和物资，助力教育均衡发展；针对青少年群体，联合北京市科学技术协会和中关村网络安全与信息化产业联盟开展“青少年网络安全素养培育工程”，提升青少年安全意识；针对高校，面向品学兼优但家庭困难的网络安全专业学子，展开“网安筑梦计划”，设立助学基金，帮助他们完成学业；针对流浪儿童、孤残儿童及特困儿童，公司深入特殊儿童教育机构“光爱学校”，为学校捐赠物资，送去温暖。

下一步，绿盟科技将启动“中小学生网络安全基础教育”公益项目，以网络安全科普讲座和主题宣讲为抓手，从属地中小学试点起步，依托公司志愿者资源主导课程开发，逐步推进课程标准化并推广普及，用专业力量筑牢青少年网络安全防线。

面向未来，绿盟科技将在胡忠华的带领下，将继续以党建为引领，以专业为依托，在中国志愿服务体系中持续贡献力量。

绿盟科技综合信息概览

文/吕云峰（绿盟科技 营销线）

新品发布 | 绿盟安全智算一体机，构建 " 算力、调度、安全 " 深度融合的 AI 基础设施

随着大模型技术的飞速发展，AI 正从概念探索全面迈向落地应用。然而，在政务、金融、医疗等数据敏感行业，算力部署正加速从公有云向私有化迁移——如何快速构建安全、高效、可控的智算底座，成为客户面临的核心挑战。

传统模式往往是 " 先建算力、后补安全 "，这种拼凑式方案不仅存在防护盲区，更难以应对 AI 场景下的新型安全威胁。绿盟科技深刻洞察这一行业痛点，推出了业界首款将安全能力原生内嵌于一体机平台的产品——绿盟安全智算一体机(AI-UTM-ICA)，以 " 安全内生 " 理念重新定义 AI 基础设施。

绿盟安全智算一体机以高性能硬件平台为基础，融合绿盟算力调度平台与 AI 安全围栏，为客户提供 " 算力、调度、安全 " 深度融合的综合解决方案，实现一体化交付、开箱即用。

“首发，前沿大模型突破渗透测试新范式”——绿盟智能渗透测试系统 2.0 正式发布

2026 年 7 月 15 日，绿盟科技成功举办 AI 安全创新成果发布会，正式发布新一

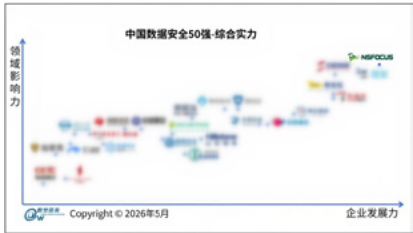
代智能渗透系统 AI-PTS 2.0。本次新品围绕任务规划、资产 (Web) 测绘、漏洞分析、攻击验证与报告生成等核心环节，构建端到端自主化渗透测试闭环。相较上一代产品，AI-PTS 2.0 的升级重点不再局限于工具调度效率提升，而是进一步面向复杂业务场景、长周期测试任务和高对抗环境，提升系统级自主研判、动态执行与持续进化能力。

AI-PTS 2.0 核心逻辑是将大模型长程推理能力、安全专家知识体系与工程化运行框架进行深度融合。产品底层依托智谱 GLM-5.2 大模型，具备 1M 无损上下文窗口、长链路推理和自主工具创造能力，重点强化了 "AI 像人一样思考和执行" 的行为能力。在持续渗透测试任务中，它不仅能像人类专家一样保持目标理解与状态记忆的一致性，多维度研判漏洞、构建攻击链条并应对突发难题；还凭借复杂问题解决能力的质的飞跃，成功推动自动化渗透测试从 " 按规则执行 " 迈向 " 按目标推理 "，开启了全新可能。



蝉联榜首 | 绿盟科技连续两年登顶数世咨询《中国数据安全 50 强》

近日，数世咨询正式发布《中国数据安全 50 强 (2026)》榜单，绿盟科技再度斩获 " 中国数据安全 50 强—综合实力 " 第一名，连续两年蝉联榜首，稳固树立数据安全领域龙头地位。作为国内网络安全行业的先行者，绿盟科技始终以技术创新为核心驱动力，在数据安全领域持续深耕十余年。此次连续两年登顶榜单，既是权威机构对绿盟科技全维度领先的技术实力、完善的产品体系与规模化的落地实践的高度认可，也是公司长期领跑数据安全领域的有力印证。



国际认可 | 绿盟科技入选 2026《中国云原生安全生态导航》，定义智能时代数字安全底座

5 月 1 日，国际咨询机构 Forrester 发布了最新趋势研究报告 Navigate the AI-

Native Cloud Security Ecosystem in China (《中国云 AI 原生安全生态导航》)。该报告系统梳理了国内云 AI 原生安全生态的发展图谱，为技术与安全决策者指明了构建高韧性 AI 应用的技术路径。绿盟科技凭借在 Cloud Security for AI 领域及 ModelOps 全生命周期管理中的卓越技术与深厚实战成果，作为国内网络安全专业厂商的代表成功入选该报告，并在模型安全核心版块获得重点推荐。对绿盟科技而言，这不仅印证了其在 AI 安全领域的前瞻性技术洞察，更证明公司市场布局高度契合了国际权威机构对行业风向的判定。

深耕数智安全，筑牢安全底座 | 2026 绿盟科技徽安峰会圆满落幕

近日，以“安全内生筑基·数智赋能焕新——智构未来安全体系”为主题的 2026 绿盟科技徽安峰会，在安徽巢湖圆满落幕。本次峰会由安徽省网络安全协会指导、绿盟科技集团主办，已连续成功举办六年，汇聚政府、运营商、金融、能源、交通、科教、大型企事业单位等多领域客户与行业安全专家齐聚交流。立足行业发展大势，绿盟科

技聚焦 AI 与网络安全深度融合的时代命题，与参会嘉宾深入研讨安全建设新思路、新路径，为各行业数智化安全建设输出多元创新的发展思路与可落地的解决方案。



深耕产教融合，绿盟科技深度赋能首都网安人才建设

5 月 27 日，北京教育行业 SRC 平台 2025 年度报告发布暨北京联合大学—绿盟科技校企合作签约仪式在绿盟科技总部圆满举行。教育部教育管理信息中心、北京市委网信办、北京市教委等主管部门领导，市属高校代表、企业及行业专家、师生代表、媒体莅临参会。绿盟科技集团党委书记、董事长兼总裁胡忠华，副总裁曹嘉，副总裁刘多，北京代表处首席代表陈霄等领导出席会议。作为 SRC 平台核心联合运营单位，绿盟科技深度参与平台建设、安全治理、

人才教学改革等核心工作，践行国家网络安全教育、技术、产业融合发展战略理念，携手打造教育行业校企协同创新标杆，助力首都教育网络安全治理体系升级，完善网安人才储备体系。



解读 AI 智能体安全治理新范式，绿盟科技受邀出席中信证券 2026 资本市场论坛

5 月 29 日，绿盟科技受邀出席中信证券在上海举办的“韧链强基 科创自立”——2026 资本市场论坛，绿盟科技安全能力中心技术总监、天元实验室负责人李文瑾在“AI 下一站：模型、算力与应用”分论坛发表专题分享。她围绕 AI 智能体安全核心议题，以 Mythos 大模型为切入点，系统剖析其带给网络安全领域里程碑式的变革，并结合绿盟科技实战实践，提出全生命周期、一体化的智能体安全治理方案，为资本市场与产业界提供 AI 安全领域的前沿洞察与实践路径。



绿盟科技“清风拂境·智御全域”——智能体安全创新成果线上发布会

5月28日，绿盟科技顺利举办“清风拂境·智御全域”——智能体安全创新成果线上发布会。本次发布会聚焦AI安全核心领域，深度剖析智能体执行框架(Harness)工程化安全风险，重磅发布“类Claw智能体威胁与防御建议矩阵”，并带来智能体行为安全能力重要升级成果，提供可落地、全场景、体系化的智能体全生命周期安全防护方案，助力千行百业应对AI安全全新挑战。



绿盟科技联合申报网络安全保险服务方案入选工信部第二批试点

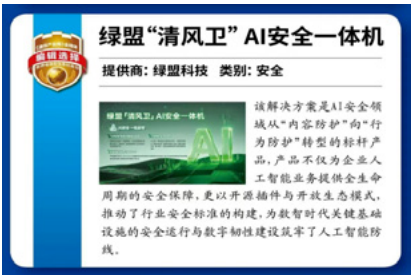
近日，工业和信息化部正式公示第二次网络安全保险服务试点工作方案名单。绿盟科技联合北京市经济和信息化局申报的中小制造企业网络安全保险服务方案成功入选，标志着绿盟科技以云化安全运营为核心的“安全技术+保险保障融合创新模式”获得国家权威认可。本次试点由工业和信息化部组织开展相关申报和评审工作，旨在加快网络安全保险服务规模化应用，推动网络安全产业高质量发展。绿盟科技中小制造企业网络安全保险服务方案凭借云原生安全融合架构、全流程闭环运营、AI智能驱动、多云统一管控等突出优势，从众多申报中脱颖而出，成为云化安全运营领域标杆试点。

北京市网络安全保险服务试点工作方案一览表

序号	方案名称	牵头单位	方案简介	投保联系人
1	中小制造企业网络安全保险服务方案	绿盟科技集团股份有限公司	三方协同“保险+服务+科技”，覆盖营业中断、网络勒索、数据泄露等核心风险，提供评估、集中防护、应急响应全周期闭环护航中小制造企业。	

双重认可！绿盟科技入选《通信产业报》电信日两大榜单

2026年世界电信和信息社会日期间，《通信产业报》正式发布《韧性的力量：517世界电信日产业图谱报告》与《517电信日编辑选择：韧性的力量—产品技术方案》两大榜单。绿盟科技凭借扎实的综合实力与前沿的AI安全技术，成功入选产业图谱，旗下“清风卫”AI安全一体机获评编辑推荐优秀技术方案，斩获企业、产品双重认可，彰显了其在AI安全赛道的技术领先性与产业影响力。



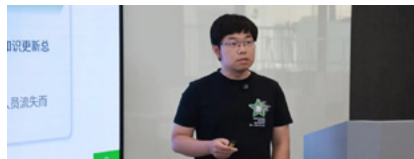
国际认可 | 绿盟科技入选 Gartner®《网络威胁情报技术魔力象限》远见者象限

5月4日，国际知名研究与咨询机构Gartner®发布Gartner® Magic Quadrant™ for Cyberthreat Intelligence Technologies

报告（以下简称 报告）。绿盟科技成功入围魔力象限，并列远见者象限（Visionaries）。对绿盟科技而言，此次入选代表着其在威胁情报领域深厚的技术积累、完善的产品体系及成熟的解决方案得到了国际认可。

绿盟科技安全数字人平台正式发布：以风云卫为核心，构建自主运营、持续进化的安全数字人团队

5月14日，绿盟科技召开“智启安全·数生运营”线上发布暨系统演示，会上，绿盟科技安全数字人平台全新亮相。平台以风云卫为核心，精准贴合全场景安全运营实战刚需，推出自主运行、能力稳定、持续成长的数字人团队。该团队旨在将安全人员从烦琐的执行工作中彻底解放，专注于战略规划、风险决策与业务赋能，助力企业安全治理提质增效，激活全域防护动能。



权威认证 | 绿盟科技再次荣膺 CNCERT 甲级支撑单位

近日，国家计算机网络应急技术处理

协调中心（CNCERT）正式公布了第十一届网络安全应急服务支撑单位遴选结果。绿盟科技以深厚的综合实力再次位居甲级网络安全应急服务支撑单位之列。自2004年首届评选启动以来，绿盟科技已连续十一届获评该体系最高级别支撑单位，缔造了网络安全应急服务领域的持续性标杆。与此同时，绿盟科技凭借在威胁情报领域深厚的技术积淀和前沿创新能力，成功入选重点技术领域：网络安全威胁情报方向。

序号	单位名称	支撑单位	支撑单位
1	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
2	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
3	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
4	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
5	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
6	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
7	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
8	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
9	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
10	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
11	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
12	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
13	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
14	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
15	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
16	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
17	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
18	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
19	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级
20	北京神州绿盟科技有限公司	CNCERT-202404-202804JJ04	甲级

七大新趋势曝光！绿盟科技《APT 高级威胁研究报告》（2026 版）正式发布

为精准研判全球高级持续性威胁（APT）演进态势，筑牢数字安全与关键信息基础设施防护屏障，中国联通与绿盟科技深度协同，整合网络安全监测与高级威胁狩猎能力，联合发布《APT 高级威胁研究报告》（2026 版）。本报告系统剖析 2025 年 APT 攻击态势，解码前沿攻击技术，为各行业应对高级威胁提供重要指引。



巅峰加冕！绿盟科技强势斩获“黑客松—智能渗透挑战赛”第一名

近日，备受瞩目的第二届腾讯云黑客松智能渗透挑战赛圆满落幕。在这场代表着国内 AI 安全前沿探索的巅峰之战中，绿盟科技凭借领先的 Agent 架构设计与 Harness 框架理念势如破竹，强势夺冠。



绿盟科技 26 周年庆 | 廿六载深耕不辍，不负来路；守初心专攻术业，厚积致远

26 年前，身处中国互联网的“拓荒时代”，13 个怀揣理想的年轻人聚在一起，把热爱做成了事业。26 年后，绿盟科技已从那个小小的初创团队，成长为在国内设有 90 余个分支机构、拥有数千名员工的安全领军企业。从千禧年的初心启航，到智能时代的创新领航，公司的每一程跨越，都离不开绿盟人的同心聚力。会上，绿盟

科技集团董事长、总裁胡忠华作了《廿六载深耕不辍，不负来路；守初心专攻术业，厚积致远》的重要讲话。当下，人工智能正在重塑各行各业，也深刻重构网络安全行业生态，既带来了效率跃升的新机遇，也提出了安全防护的新课题。面对这一轮行业变革，绿盟科技始终坚持把 AI 技术创新与安全场景落地紧密结合起来，持续推进 AI 与网络安全的深度融合。



绿盟科技《DDoS 攻击威胁报告》（2026 版）正式发布

2025 年，随着智能体与大模型的高速发展，DDoS 攻击正从传统的带宽堆积型对抗，向以认知速度、策略精度与决策效率为核心的智能化对抗转变。攻击方式由流量压制逐步演进为高针对性的精准打击，隐蔽性与破坏力显著提升。同时，DDoS 攻击生态

加速分化：老牌攻击组织持续巩固优势，新兴力量借助自动化与智能化能力快速崛起，整体威胁态势越发复杂。基于绿盟科技伏羲实验室全球威胁狩猎系统长期监测与分析，正式发布《DDoS 攻击威胁报告》（2026 版），系统性解构当前 DDoS 攻击趋势。

实力认证 | 绿盟科技荣登数世咨询《新质·中国数字安全百强（2026）》综合领域前列

近日，国内权威咨询机构数世咨询正式发布《新质·中国数字安全百强（2026）》报告。绿盟科技凭借深厚的技术积累、全面的产品体系、卓越的行业影响力，成功入选报告并位居“综合领域”前列，再次印证了其在中国网络安全行业的领先地位。



权威认可 | 绿盟科技入选《AI 生成内容安全及风控管理技术应用指南》

近日，安全牛正式发布《AI 生成内容

安全及风控管理技术应用指南》，系统拆解 AIGC 全生命周期安全风险，为企业提供可落地的技术应用指引。绿盟科技凭借在 AI 安全领域的领先实力，成功入选该指南。

绿盟科技亮相“2026 网络空间安全学术大会”，解读 AI Agent 的觉醒演进之路

近日，由中国电子学会主办的“2026 网络空间安全学术大会”在湖南省长沙市成功召开。大会汇聚两院院士、知名高校学者、科研院所专家等，旨在进一步推动网络空间安全领域的技术创新，学术交流与产业融合，为行业发展注入新的活力。绿盟科技受邀参与本次活动，集团副总裁范敦球与现场嘉宾共同分享了绿盟科技在人工智能领域的探索与实践。



绿盟科技《APT 组织研究年鉴》（2026 版）正式发布

2025 年，地缘冲突与科技变革深度交

织，人工智能迭代跃升重构网络空间攻防格局。高级持续性威胁（APT）在 AI 赋能下呈现出隐蔽性更强、破坏力更大的特征，已成为威胁国家主权与发展利益的核心风险源。

绿盟科技平行实验室联合广州大学网络空间安全学院正式发布《APT 组织研究年鉴》（2026 版）。年鉴依托绿盟科技 CSKG4APT 知识图谱威胁建模平台、广州大学四蜜系统，对 2025 年全球 APT 活动开展全维度监测，既全景呈现活跃态势、归因追踪成果，也收录 42 个新增 APT 组织画像，深入解析攻击技术演进趋势，为网络安全从业者提供权威决策参考，助力关键信息基础设施防护效能提升。



权威认可 | 绿盟科技入围国内入侵检测与防御市场排名前列

近期，国际数据公司(IDC) 正式发布《IDC security appliance tracker 2026Q1》报告。依托持续技术创新、核心架构迭代以及细化场景深度落地，绿盟入侵检测与防御产品斩获 16.6% 的市场份额，相比 24 年市场排名跃升至第二位，并且实现连续 17 年入选该报告。



国际认可 | 绿盟 NF 防火墙入选权威机构企业防火墙报告

近日，国际权威研究机构 Forrester 正式发布两年一度的《The Enterprise Firewall Solutions Landscape, Q2 2026》报告。绿盟科技成功入选该报告，跻身全球 20 家代表性厂商行列。绿盟 NF 防火墙产品的卓越实力与市场认可得到充分印证。

权威认可 | 绿盟科技双类别入选《AI 大模型安全评估及防护技术应用指南》代表厂商

近日，安全牛正式发布《AI 大模型安全评估及防护技术应用指南》。绿盟科技凭借在 AI 安全领域的前瞻布局与深厚积累，同时入选报告 "网络安全厂商" 和 "攻防渗透能力厂商" 两大类代表厂商，其 "某博览会 AI 大模型应用防护建设" 实践入选报告 "典型应用案例分享"，全面彰显了绿盟科技在 AI 大模型安全领域的综合实力与落地能力。

国际认可 | 绿盟科技获评 Gartner®《中国特权访问管理 (PAM) 市场指南》代表性厂商

近日，全球商业技术洞察机构 Gartner® 发布 2026《中国特权访问管理 (PAM) 市场指南》，绿盟科技运维安全管理系统 OSMS（绿盟零信任堡垒机）成功入选该报告。对绿盟科技而言，此次获评市场代表性厂商 (Representative Vendors)，代表着公司在特权访问安全领域的技术积淀与产品综合实力，获国际机构的高度认可。

蝉联榜首！绿盟科技（含亿赛通）再度登顶中国 DLP 市场份额第一

国际数据公司 (IDC) 正式发布《中国数据泄露防护市场份额，2025：智能甄别，动态防护》(Doc#CHC54443926，2026 年 6 月)，绿盟科技（含亿赛通）凭借持续的技术积累与扎实的市场表现，以 18.5% 的市占率再次斩获中国数据泄露防护 (DLP) 市场首位。这份成绩既彰显了绿盟科技数据安全核心能力的市场认可，也印证了其多年深耕行业、聚焦客户真实需求的产品价值。

国际认可 | 绿盟科技获评威胁情报知名供应商

近日，国际咨询机构 Forrester 发布了威胁情报领域研究报告 The External Threat Intelligence Service Providers Landscape, Q1 2026。绿盟科技凭借在威胁情报领域的技术积累与持续创新，成功入选报告并被列为 "知名供应商" (Notable Providers)。

网安标委通知 | 《网络安全技术 大模型安全网关产品安全指南》公开征集参编单位

7 月 1 日，全国网络安全标准化技术委员会发布《关于下达 13 项规范类指导性技术文件计划的通知》，绿盟科技牵头申报的《网络安全技术 大模型安全网关产品安全指南》成功获批立项，并开始征集参编单位。

全国网络安全标准化技术委员会秘书处

网安标字〔2026〕79 号

关于下达 13 项规范类指导性技术文件计划的通知

各工作组、各项目牵头承担单位：

近日，由全国网络安全标准化技术委员会归口管理的《网络安全技术 攻击面管理实施指南》等 13 项规范类指导性技术文件，已在国家标准化管理委员会立项，下达工作计划《清单见附件》。

请各指导性技术文件所属工作组制定项目推进计划，并督促牵头承担单位按计划抓紧落实，在计划执行中要加强协调，广泛征求意见，确保指导性技术文件质量和水平，按要求完成指导性技术文件制修订任务。

附件：13 项规范类指导性技术文件计划清单

全国网络安全标准化技术委员会秘书处

2026 年 7 月 1 日

附件：13 项规范类指导性技术文件计划清单									
序号	登记编号	技术文件名称	文件类型	起草/修订/归口单位	计划下达日期	直接起草/修订/归口单位	所属工作组	牵头承担单位	参与单位
1	202637312-Z-4619	网络安全技术 攻击面管理实施指南	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG25	公安部第三研究所	
2	202637313-Z-4619	网络安全技术 大模型安全网关产品安全指南	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG25	北京神州绿盟科技股份有限公司	
3	202637310-Z-4619	网络安全技术 网络全生命周期平台 互联互连规范	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG6	腾讯实验室	
4	202637313-Z-4619	网络安全技术 云原生通信与网络资源安全应用规范	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG6	中国移动通信集团	
5	202637329-Z-4619	网络安全技术 网络攻击防护指南 第 1 部分：分布式拒绝服务攻击	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG27	中国科学院信息工程研究所	
6	202637328-Z-4619	网络安全技术 大模型威胁检测评估方法	规范类	制定	2026-06-29	2027-04-29	WG29	中国信息安全测评中心	



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

持续续保，为您 省成本、防风险、 提效率



*解释权归绿盟科技所有



扫码获取专属续保方案
锁定全年无忧
400-818-6868

设备过保vs持续续保

设备过保

- ❗ 版本无法迭代
无法获取最新功能新版本
- ❗ 安全风险高
无法更新规则库及漏洞库
- ❗ 合规红灯
维保期失效，软件未升级

风险“爆表” | 隐患重重 | 成本增加

VS

持续在保

- ✅ 新版本新功能
升级畅，功能全，保障产品稳定运行
- ✅ 安全防护
阻断新型攻击和异常行为
- ✅ 合规无忧
等保测评，合规检查强支撑

保障“满格” | 安全可靠 | 持续守护

过保维修vs在保维修

单次硬件-维修

- ❗ 成本“增加”
按次计算，零件+人工
价格高，成本不可控
- ❗ 周期“拉长”
排查+采购+维修排期
周期长，业务连续性损
失不可预估

预算不可控 | 等待时间长 | 业务风险高

VS

持续续保-维修

- ✅ 费用“节省”
质保期内维修不收费，享
受原厂支撑
- ✅ 响应“迅速”
7x24小时极速响应，故障
快速闭环，保障业务运行

成本可控 | 响应高效 | 运维更省心

*提供“以旧换新”：老设备焕新升级享多重福利，详情可咨询绿盟科技销售经理



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