绿盟+
2026/11 总第070
NSFOCUS
生活版 与安全人士分享精神生活
Share spiritual life with security professionals

保持热爱，奔赴山海

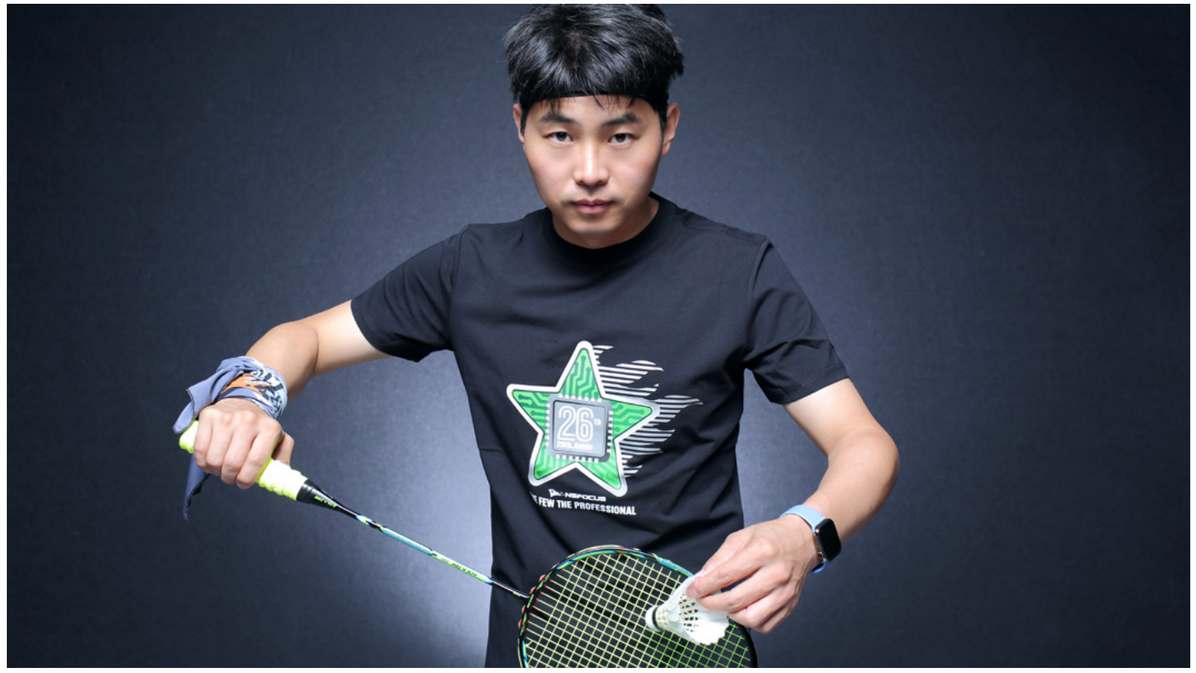
雨季清迈，霓虹曼谷

插队

—— 一个两岁小孩，和一支被他重新排过的队

治愈与消耗 | 逃离多巴胺陷阱，让消费和生活回归秩序







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

2026/11 总第 070

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）

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 运动不分年龄，无关水平，重要的是享受奔赴热爱的过程

保持热爱，奔赴山海	封宏涛	04
下一球，再来	罗婷	07
动起来，更快乐	马艳艳	10
追风骑行，登高逐光	郭傲	15
当我在跑步时，我在想什么	郑驰	18
步履踏山野，运动赴热爱	李娜	20

旅游 TRAVEL

雨季清迈，霓虹曼谷	屈言雪	23
步履不停，聚力同行 ——安徽代表处售前技术部团建记忆	杨子超	27

精品 BOUTIQUE

插队 ——个两岁小孩，和一支被他重新排过的队	欧阳周婷	31
治愈与消耗｜逃离多巴胺陷阱， 让消费和生活回归秩序	李瑞娟	35
在体重起落间看懂生活	王皓	38
大众点评 AI + 小红书 AI， 旅游规划能力翻倍	张皓天	42

党建 PARTY BUILDING

党建赋能发展 实干斩获殊荣｜绿盟科技集团 党委再获多项党建荣誉	马新月 刘云飞	46
紫竹院街道领导一行莅临绿盟科技走访 调研，共话属地政企协同发展新蓝图	吴竞雄 计桐	48

资讯 NEWS

绿盟科技综合信息概览	吕云峰	49

运动不分年龄，无关水平，重要的是享受奔赴热爱的过程

每一次挥洒的汗水，都是对生活最好的奔赴



保持热爱，奔赴山海

文/封宏涛（绿盟科技 运营商事业部）





我们这一代人，习惯把日子过成一张时间表：会议、材料、报表、通勤时刷不完的短视频。身体被折叠在工位里，像一件被遗忘的行李，直到有一天你发现自己已不再年轻，开始思考人生的意义，有的人陷入虚无主义，有的人保持热爱。

足球是世界级的运动，绿茵场上两队人，一颗球，谁也不必开口，跑位便是陈述，传球便是应答。我以前踢前锋，永远在冲刺，永远不知疲倦，自从接手足球队后，位置逐渐后移，心态开始转变，不再计较一个球的得失，而是更关注整支球队的氛围营造以及公司足球文化的传承，毕竟足球场上的胜利从来不属于某个人。我也常感慨，希望等我们这批老伙计，无论是否在职，即便老到五、六十岁，还能一起踢球。





羽毛球是一项很“轻”的运动:球很轻，球拍很轻，连胜负都很轻。可就是这份轻，逼出了身体里最精确的重心。网前小球，手腕一抖，指尖上的分寸，拿捏得比写给领导的汇报的措辞还要讲究。羽毛球又是一项“等级森严”的运动，可能你做了大量步伐、体能、击球训练，技术只精进一点点,因此往往高手对上菜鸟都是碾压式的。看着身边逐渐壮大的“羽林军”，压力也油然而生，可能要不了多久，菜鸟局的门槛我都踏不进去了。我们要做的是保持热爱，并不断为之付出努力，从而使自己变得更好。

篮球是另一种诚实。一分付出一分回报，篮筐从不撒谎，它只认弧线。投丢就是投丢，没有解释的余地，以前凌晨 4 点的洛杉矶是励志的神话，如今斯人已逝，我们只能感慨时代变了，搞不懂现在的年轻人，但懂的是同样对篮球的热爱。篮球场最有意思的是，你不需要带着队友去，甚至你都不需要带着球去，因为热爱，一群人互相点个头就能打成一片。

爬山，把这一切搬到了天地之间。前段时间，部门去爬崂山，海拔不算高，可山有山的脾气，石阶一级一级向上，把每个人平日里久坐的腰椎一寸寸掰直。起初还有人谈笑，讲方案、讲甲方的段子，走着走着，队伍安静了，只剩下呼吸声和一步一挪的脚步声。有人在半坡想放弃，没有人催他，只是放慢了脚步，把水递过去。登顶时正赶上云开，山那边就是海，蓝得毫无保留。我们并排站着，任凭风把汗湿的 T 恤吹得猎猎作响。人生似乎就像不断爬过一座又一座山，可能我们和西西弗斯唯一的区别，是肩头的石头看不见吧。

足球培养团队合作，羽毛球练就专注，篮球最诚实，爬山淬炼毅力，仿佛各有所重，但它们又是同一件事：让身体从工位的椅子上爬起，带着对生活的热爱，运动起来。

日子久了你会发现，电脑会旧，消息会过期，唯有运动时灌进胸腔的风，会在身体里存一辈子。

所谓生活，大约就是——用尽全力去接住每一次落下来的东西:一颗球，一段路，一群人。

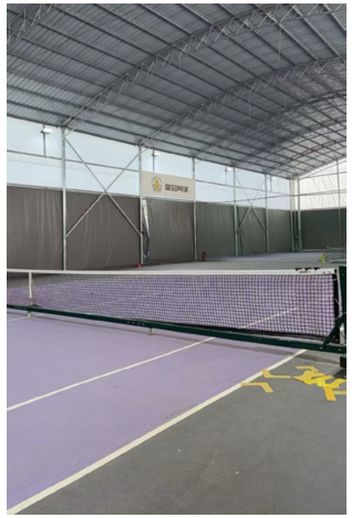
下一球，再来

文/罗婷（绿盟科技 湖北代表处）









疫情之后，我开始认真对待“运动”这件事。以前总觉得，运动是为了变瘦，为了身材好看，为了在朋友圈能晒照打卡的一件小事。跑几公里，拍一张照片，流一点汗，仿佛就完成了对健康的交代。后来才慢慢发现，身体比我们想象中诚实得多。它记得久坐后的酸痛，也记得流汗之后的轻盈；记得长时间困在室内的沉闷，也记得迎着风跑起来时，心脏重新变得鲜活的感觉。

这几年，我陆陆续续尝试过跑步、操课、跳绳、游泳、徒步……热情来得快，散得也快。真正留下来的，只有网球。准确地说，是去年，我迷上了网球。“网瘾”这东西，一旦开始，就总想着下一场。最初接触网球，从发球机开始练，对着一筐又一筐飞来的球，反复练挥拍、找击球点。这样练了大半年，我才终于敢真正站上球场。刚开始打球，大部分时间都在捡球，捡到一度怀疑人生。可奇怪的是，我并不觉得无聊，反而很快乐。

我喜欢网球最直接的一个理由，是它足够“爽”。球拍迎上网球——啪，砰！那一声清脆的撞击，有一种很具体的解压感。一天里积攒的烦躁、委屈和焦虑，好像都能随着这一拍被击出去。尤其是当球终于准确地打在甜区，发出干脆利落的一声“砰”，那一瞬间，身体会先于语言告诉你：原来，我可以做到。

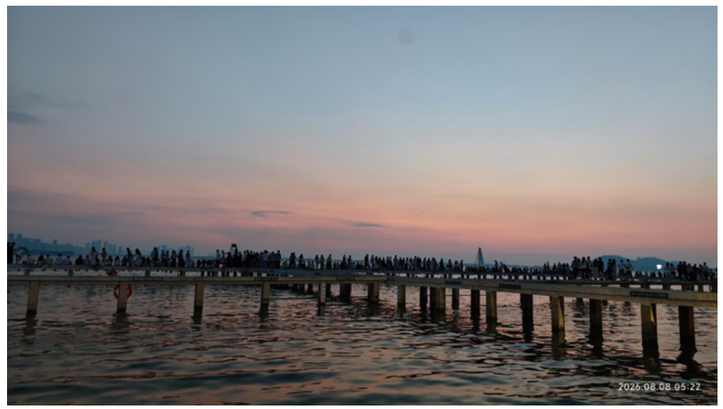
穿一身喜欢的网球裙，拎着球拍走进球馆，流一身汗，偶尔带上我的“球搭子”狗狗一起。风吹过来，球在空中划出一道弧线，整个人像重新长出了少年感。当然，运动也没有想象中那么美好。我的网球水平大概 2.0，肤色却已经 5.0 了。晒黑是真的，捡球是真的，跑不到位是真的，打飞也是真的。大多数时候，我都在低头、流汗、追球、死磕，并不漂亮，也并不轻松。可我越来越喜欢这种“不漂亮”。因为我慢慢明白，一个人真正变好的过程，本来就不是一条光鲜亮丽的直线。

打网球以后，我发现自己身上有一个很明显的问题：急。总想快一点，再快一点。看到球来了，恨不得马上挥拍；一着急，就容易用力过猛；越想打好，动作反而越乱。教练一遍遍提醒我：“放松。”“别急。”“等一等。”“看清楚，再出手。”后来我才明白，网球教会我的，远不只是怎么把球打过去。真正有力量的击球，并不是拼命挥动手臂和手腕，而是先判断球的方向，调整脚步，找到位置，再用身体的力量把球送出去。停下来，定住，再发力。这句话渐渐从球场走进了我的生活。我们总习惯催促自己：催工作赶紧有结果，催人生赶紧有答案，催关系赶紧确定，催自己赶紧变得更好。好像只要足够用力，人生就应该立刻给我们一个满意的反馈。可网球告诉我，有些球不能抢。等待不是消极，而是在寻找最佳击球点。真正的主动，也不是不管不顾地冲出去，而是看清楚之后，依然敢于迎上去。所以，我也开始学着“上网”。不再站在原地等球，而是判断、移动、迎上去，争取那个属于自己的最佳位置。还有一课，我记得特别深：死腿动起来！很多时候，所谓“打不好”，其实不是手的问题，而是脚没有跟上。人站在那里不动，再漂亮的挥拍也没有意义。想想生活，好像也是这样。很多机会不会主动停在原地等你。你得先动起来，才有资格谈下一拍。现在，我依然是那个 2.0 水平、5.0 肤色的网球女孩，依然会打飞，依然会捡球，依然会因为一个漂亮的甜区击球开心半天；但我已经不太在意自己什么时候才能成为一个“厉害的人”。我更在意的是：每一次挥拍，我有没有比上一次更专注；每一次失误，我有没有看见自己；每一次着急，我有没有提醒自己——别急，再等一等。

运动真正改变的，也许从来不只是一个人的身材。它改变的是一个人面对生活的方式。它让我知道，人生有时需要奔跑，有时需要停下来；有些时刻需要耐心等待，有些时刻则必须主动迎上去。所谓热爱运动，大概也不只是为了拥有更健康的身体，而是在一次次奔跑、流汗、跌跌撞撞和重新站起中，重新找回对生活的感知力。

我想分享的运动时刻，并不是某一次漂亮的得分，也不是我终于打出了多么漂亮的球；而是每一个普通的下午，我拎着球拍走进球场，认真地打一场球。晒黑一点，狼狈一点，慢一点，都没关系，只要还愿意跑起来，还愿意挥拍，还愿意在失误之后捡起那颗球。

下一球，再来。



动起来，更快乐

文/马艳艳（绿盟科技 湖北代表处）

当我开始转身投向户外运动的时候，我获得了比以往更多的平静和快乐。感谢存在于这个世界上的自然万物；感谢这真实、鲜活的人间生活；感谢出现在我生命里，带来“希望”的那些模糊不清、无法言说的东西。

今年 4 月，看完李现和 Links 登雪山的视频，真的好感动啊！那一刻，我忽然明白，我所理解的世界和生命的意义要补上一句“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”，这样才能相对准确地描述我的价值观。人类在自然面前太渺小了，每当我这样想的时候，我就会想让自己再多活几年，好好地活着。因为当你站在宏观宇宙与自然万物前时，你心里的那些痛苦、挣扎、纠结、犹豫，都会变得无比微小，小到根本不值一提。

看见这期的主题，我很开心，编辑想让我们分享自己的运动时刻。“最重要的是分享奔赴热爱的过程。”这句话很触动我。回看今年的自己，不仅因为想开了、动起来而变得心情舒畅，也因此得到了预料之外的惊喜——瘦了一些，而且是健康的瘦。这种肉眼可见的正反馈，怎么能说不是生活的馈赠和鼓励呢？不知道自己做对了什么，但总归是朝着一个好的方向在发展。所以，我非常想把自己今年对运动的感受以及从运动中获得的快乐和能量写下来。我想用文字记下此刻的感悟，还有一路走过的时光。愿这些记忆得以留存，等到年岁老去，借文字重回当日。

说起运动，我曾经断断续续地尝试过跑步（最多 3km）、跳绳（最多两星期）、羽毛球（缺搭子）、健身操（枯燥）等多项活动，但最后都会因为各种各样的原因而放弃。直到今年，我回看这些，分析自己放弃的原因，得出一个结论：或许自己没有这么喜欢或者适合这些运动。大多数时候需要凭借意志力逼迫自己去做这些事情，而且有些时候它需要达到一定条件才能开始（比如双人配合的球类），被拒绝的次数积累多了，就更不愿意动了。而且这个过程中缺少了一种“我想、我愿意、我快乐”的主观能动性，所以，执行以后得到的正反馈其实是有限的。

再去细数，看看有没有自己不需要被 push，内心非常乐意去做，以及每次都能从中获得巨大快乐能量的运动，它居然也是有的！而且还不少嘞！比如徒步、比如爬山、比如骑行！得到这点启发的我可太开心了！原来，我也有能长久坚持和喜欢的运动呀！总结起来，它们都属于户外运动，瞬间我就知道自己为啥能坚持了。因为在户外，每时每刻，我都在和自然接触：我呼吸的每一口气，走的每一步路，看见的每一朵花、每一棵树，我闻到的每一种味道……它们都是具象的存在，且随着自然节气的变化，看到的风景和感受到的东西都会变得不一样。不论有多少不一样，总有一个是一样的：它们都是让人身心放松、感到无比舒适的正反馈。你可以想象，当你去爬一座山，当经过坎坷不平的小路、长时间保持专注、持续不断地前行后，你终于登顶成功，看到了无比壮阔的风景，感受到来自山顶的风自由吹过，你得有多开心！前面有多辛苦，腿有多酸多痛，最后得到的景色就有多美丽！付出和回报是成正比的，难道这还不足以支持和鼓励我们继续探索吗？

可惜的是，武汉可供徒步的地点太少，







能爬的山也有限，所以，我很羡慕那些居住在坐丰富拥自然旅游资源的城市而且喜欢户外运动的人。因为，足够多，才能带来无限的盼望和期待。每周打卡一个地点，可以排期逐个来一遍，这样的周末得多有意思！多有能量！等把自己城市的景都走遍了，再向周边辐射，甚至全国、全世界，这样得活得多有希望呀！武汉的大青八环线（28km）和东湖七山连爬（20km），因为天气和朋友时间的关系，是我仅剩的没有长距离拉练的地点了。我想，等结束这两次徒步后，我会去解锁新的城市和新的线路。

看了我的小单车月卡记录，发现这几年，自己真是没少氪金。今年五一东湖骑行，我和朋友们狠狠体验了一次高强度拉练。。自己骑小单车从汉口上长江大桥骑到光谷郊区的郊野道（33km），然后和朋友们会合，沿着郊野道起点开始骑，最后在白马道结束。朋友们均骑了 34km，我共计骑行 67km。朋友们劝我说：“对自己好点吧，去买个公路车，那真是带劲。”其实，去年的时候我就已经想买一辆了，还列出了自己的待办事项清单：年底（2025 年）拥有一辆自己的自行车。只不过，一想到自己住的八楼没有电梯，每天都要徒手扛自行车上下楼，我就退却了。朋友说：“你去店里试试，说不定很轻，你单手就能 扛上去了。”于是，我假期去线下店里体验了，不试不知道，一试就后悔没早点入手！因为它真的很轻啊！真的可以单手拎起来！早买早享受，这耽搁了一年多的时间，真后悔。经过一番试骑、网上搜攻略和对比分析，我直接入手了弯把公路车。如果说，骑行的尽头都是弯把公路车，那何不直接一步到位呢！付过定金后，经过漫长又忙碌的时间后，我终于在 5 月 30 日有空去提我的车。真是喜提梦中情车！我给它起名小紫。因为是我喜欢的紫色。在阳光中、绿阴下、在白墙前，不同光线条件下是不一样的好看，我真是越看越喜欢！尤其是，当我从新手到逐渐能自如掌握公路车的骑行技巧后，我更是开心无比。因为到现在为止，骑着小紫已经刷新了我的很多骑行纪录：比如在马路上在 1h 内骑行 15km；在绿道速度可以达到 27km/h；单次骑行最长距离已经达到 90km。



突破 90km 的这天，要感谢临时起意的自己——决定在凌晨三点起床骑车去东湖看日出。于是，这天收获了很多的礼物：蓝调静谧的夜晚、第一次的凌晨骑行、保安大哥诚挚的祝福（“游客朋友们，早上好！”“祝你们度过愉快的一天！”“站在上面看，太阳也是一样亮，一样美！”）、地平线初升的太阳、年轻充满活力的脸庞、水浪拍打岸边的声音、内心美丽的诗句以及绿道两旁成片盛开的兰花草、荷花、木棉、夹竹桃、彼岸花；还有不知名小花、看不尽的绿色、吃东西的小鸟、翻涌的白云、做各种事情的人们、请我去工具间吹干衣服的保洁大叔的善意、新破壳的骑行纪录和感受到自己年轻的心未被彻底磨灭的喜悦。用这样的方式打开秋天，我可喜欢极了！因为最爱的蓝紫色小花们在最爱的秋天遍地开放，而我恰好看到了！

当我在骑行的时候，迎面感受到的风是无比自由舒爽的、我看到的风景是从前没仔细注意过的，路上还有穿着骑行服的同类。我可以去我想去的任何地方，而再也不用担心没有地铁或者公交车。拥有一辆自己的自行车，带给我很多的确定感。目的地在前方，我只需要使劲蹬车就能抵达终点。我的双腿双脚只要使力气，我的车轮就可以碾过一圈又一圈，地上的距离总会被拉长。路是真实的、汗水是真实的、遇到陌生同伴是真实的、路口的小摊是真实的、起点是真实的、终点也是真实的……这种真实给了我很多正反馈，这种真实让我不断地开始相信我自己，这种真实让我感受到人间竟是如此美好。有这力气，咱做什么都会成功的！

除了去户外探索，我也开始愉快的跑步。在 7 月的某个周天，我突发奇想一口气跑 10km 到底是什么感觉？我领导经常去跑 10km，朋友圈也有其他的朋友在各种跑马拉松，所以我就非常好奇，一口气跑这么长的距离到底是什么样的感觉？到底是什么鼓励着人们去做这件事？于是，接下来的周一晚上下班，我就去跑步了。去之前我都已经做好打算了：能跑多少跑多少，先慢慢来，再逐渐加长距离，今天就算跑个几百米也没关系。没想到，我一口气跑了 5km，这是在我之前的 20 多年人生里，从未出现过的事情！我自己感到震惊，但是开心也是真实的！感受汗水暴流，划过脸颊、滴落肩膀，感觉非常奇妙！跑着跑着，我解锁了一个减缓自己生气的方法：那就是去跑步啊！因为有一次，跑步之前，我非常生气，简直要气爆炸了，然后去跑步，跑着跑着我没气了，因为累到根本没力气去生气。而且，人在生



气的时候，跑 5km 的速度居然是可以变快的！所以，我跟朋友说：“下次我再想生气，我就去跑步。”事实证明，自己发自内心地主动选择去跑步这件事，会让跑步本身变得非常愉悦，自己从中得到的也更加珍贵和美好。

从前我不信命，我相信努力，我相信只

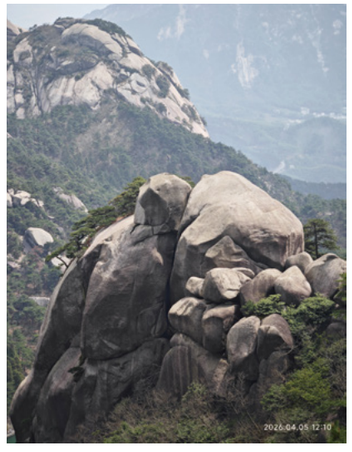
要我愿意、我坚持、我努力、我奋斗，我就能改变自己的命运和生存现状。现在我却越来越相信命运。我愿意相信命运会指引我去做那些未竟之事，我相信命运会把我带到我应该出现和存在的地方，我相信命运会让我遇到我应该要遇到的人和事。诚然，努力可贵、坚持难得，但很多事情，付出和努力无法给我回答。所以，我更愿意在有限的时间里，去自然万物中找寻心灵的平静、生活的快乐和我生命的意义。我想徒步、爬山、骑行、跑步，将会是我现在和未来几年最珍视的运动，也或许会有新的运动出现在我的生活里。因为，动起来，更快乐。运动分泌的内啡肽、多巴胺作用于人体生理结构，带来更深层次的快乐。

最后，祝愿我们，都能在日常的琐碎中活出自己的生命力、活出生命更丰富多彩的模样。也期许，一年一年，我们都能带着更多的爱意与喜乐继续前行。——“仰观宇宙之大，俯察品类之盛。以本色前进，直到你成为正确。”











追风骑行，登高逐光

文/郭傲（绿盟科技 产品研发线）

随着全民健身理念深入人心，运动不再是专属赛场的竞技，而是普通人治愈生活、拥抱自然、丰盈自我的日常方式。于我而言，最热爱的两项运动，便是骑自行车与爬山。没有激烈的对抗，没有严苛的门槛，只有一路向前的坚持与亲近自然的治愈。在车轮转动与步步攀登间，我收获了健康的体魄，也读懂了坚持的意义，让平凡的日常满是活力与光亮。

骑行，是我奔赴自由、感受山河的最佳方式。闲暇周末，我总爱骑上单车，告别室内



的方寸天地，穿梭在城市绿道、郊野公路之中。一身轻便的运动装束，一辆陪伴我许久的单车，便是我全部的装备。车轮缓缓转动，微风迎面拂来，吹散工作的疲惫与心底的浮躁，耳边只有簌簌风声与车轮滚动的轻响，眼前是不断后退的绿树、盛放的花草与澄澈的蓝天。

我喜欢独自骑行的静谧，也偏爱结伴同行的热闹。独自骑行时，是与自己独处的绝佳时光。不用追赶时间，不用顾虑旁人，快慢随心，自在从容。遇到风景优美的路段，便停下单车驻足观望，记录沿途的四季风光；身心疲惫时，便放慢速度，缓缓前行，享受独属于自己的

松弛感。和朋友结伴骑行时，路途便多了许多欢声笑语。我们并肩前行，互相鼓劲，彼此陪伴，在追风逐影中畅谈生活、分享趣事，偶尔比拼速度，偶尔驻足打卡，漫长的路途也变得轻松有趣。

骑行不仅是一场风景之旅，更是一场自律与毅力的修行。长途骑行难免遇到挑战，逆风前行时阻力重重，双腿酸胀乏力，呼吸急促难耐，无数次想要停下脚步、半途折返。每当此刻，我都会告诉自己，坚持一步，便离终点更近一步。慢慢调整节奏，均匀呼吸，稳住心态继续前行，当冲破逆风、抵达目的地的那一刻，所有的疲惫都会烟消云散，取而代之的是满满的成就感与自豪感。日复一日骑行，我告别了慵懒懈怠，练就了坚韧自律的品格，也拥有了更加充沛的精力应对生活与工作。

如果说骑行是平地追风的自由，那爬山便是登高逐光的成长，是我突破自我、磨砺心性的热爱之选。相比于平坦的路途，山路崎岖蜿蜒、高低起伏，充满未知与挑战，却也藏着独有的风景与力量。每逢假期，我总会邀约家人好友，奔赴山野之间，开启一场登高之旅。

登山的过程，从来都不轻松。初入山路时，脚步轻快、兴致盎然，伴着山间清风，听着鸟叫虫鸣，满眼皆是郁郁葱葱的林木、清新治愈的绿意。但随着海拔不断升高，台阶愈发陡峭，体力快速消耗，双腿逐渐沉重酸痛，汗水浸湿衣衫，呼吸也变得愈发急促。很多时候，望着一眼望不到尽头的山路，心底会萌生退缩的念头，想要停在半山腰半途而废。但我始终坚信，最美的风景，永远在顶峰。

于是我调整呼吸、稳住节奏，一步一个脚印稳步向上，不急于求成、不轻言放弃，累了就短暂驻足休息，俯瞰脚下的风景，积蓄力量再度前行。沿途的风景也在悄然变化，从茂密的树林到开阔的山景，从细碎的花草到辽阔的云海，每向上一步，视野便开阔一分。当终于登上山顶，立于群山之巅，所有的疲惫都瞬间消散。远眺山河辽阔，云海翻涌，城市风光尽收眼底，清风拂面而过，满心皆是豁然开朗。那一刻我深深明白，所有的坚持与汗水，都自有意义。

爬山给予我的，不仅是的强健体魄，更是人生的修行。山路曲折如同生活，有坦途亦有陡坡，有顺遂亦有坎坷。前行的路上，没有一蹴而就的登顶，只有步步为营的坚持。急于求成只会半途乏力，沉稳坚守方能终抵巅峰。这份感悟，也慢慢融入我的生活与工作，让我面对困难不再浮躁退缩，面对压力能够从容坚守，学会脚踏实地、稳步前行。

骑行追风，让我拥抱自由、奔赴山海；登高望远，让我沉淀心性、突破自我。这两项简单纯粹的运动，没有华丽的赛场，没有耀眼的光环，却用日复一日的陪伴，给予我健康的体魄、坚韧的意志和积极向上的生活态度。

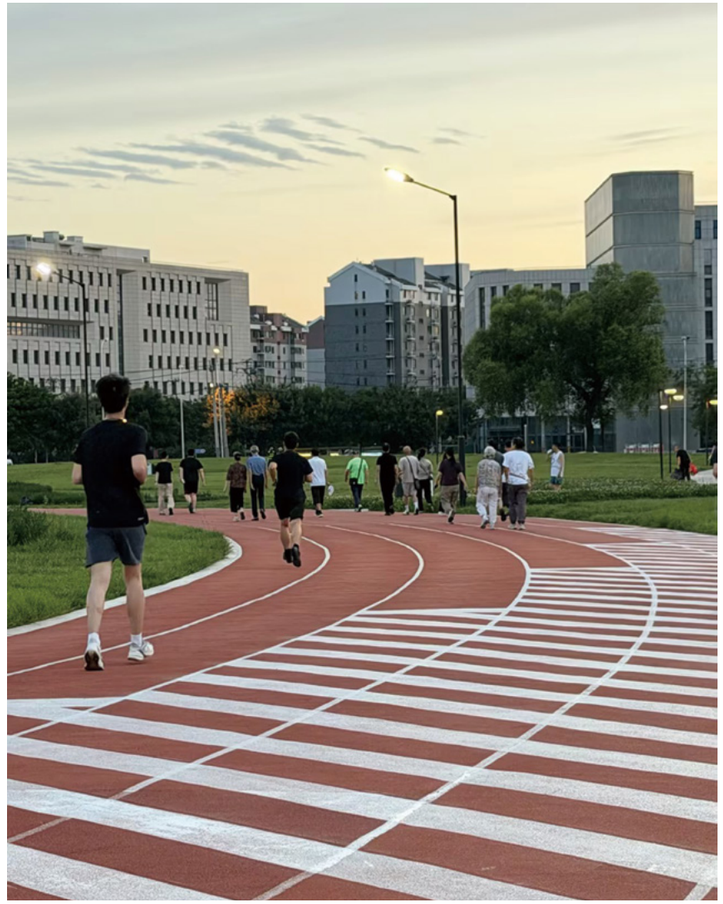
如今，全民健身的热潮浸润大街小巷，运动早已成为美好生活的标配。于我而言，骑行与爬山早已不是偶尔为之的消遣，而是刻进日常的热爱与习惯。未来，我会继续带着这份热爱，车轮不停、步履不止，在追风骑行中治愈生活，在逆行攀登中成长蜕变，以运动为翼，以坚持为光，在平凡的日子里，奔赴属于自己的山海与远方。

当我在跑步时，我在想什么

文/郑驰（绿盟科技 营销线）

跑步大概是为数不多属于我自己、可以短暂放空的日常。不需要顾忌太多、不用迁就什么，只需要换上跑鞋走出家门，世界就暂时只属于我和我眼前的路。

村上春树说他是在跑步中整理思绪、接纳生活，而我大多跑步的时候，更像是一场思绪的出逃，或者游离。思绪在前面飞，身子在后面追。我的脚步永远无法追上飞奔的思绪，无数细碎的念头轮番登场，拥挤、喧闹。



很多个傍晚的跑道上，我都在无意识地胡思乱想。有时会反复思考工作里的遗憾，纠结哪些本可以做得更好，哪些本可以更从容；偶尔也会很松弛，想到某个明星的八卦，想起白天吃过的美食，或者跑步中看到的某个不起眼的物件，甚至什么具体的事都没有，只是任由思绪漫无目的地飘荡。整个人看似在跑步，实则心神在身体之外游离着，背负着无数“噪声”

越是想太多，跑步就越难以聚精会神。明明是身体的运动，消耗的却是大量心神。有时，我会借着跑步的时间理清思绪，以为多思考一些，就能更通透一点。可事实往往相反：杂念越堆越厚，步伐就越来越难以回到之前的节奏，呼吸也会跟着一起乱掉，原本平稳顺畅的步调也会被打乱。

时间久我慢慢察觉，很多时候的疲惫，不是来自身体的紧张酸痛，而是来自无休止地过度思虑。想过去、想未来、想别人、想各种各样无关紧要的琐事，唯独很少好好想想当下的自己，以及感受当下的天地。

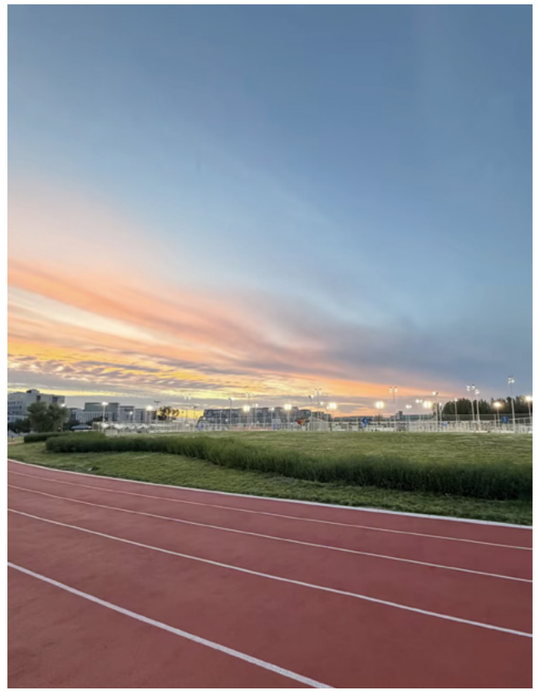
最喜欢在奥森跑步，因为奥森夏天的虫鸣伴随着风，最能悄悄提醒我时节的更迭。

不久前的夏夜，这里还是另一番模样。西边的天空被“烧”成一片温暖的橘红色。不似平日里那种温和的晚霞，而是真正被“烧”得红彤彤的火烧云。云的形态蓬松、软软地堆叠在一起，像极了家里的沙发靠垫。那种厚实、软绵的感觉，让人莫名很想冲上去抱在怀里。云的颜色从贴近天际的淡红色，到绯红色，再到最下端的暗紫色，层层堆叠晕染开来。阳光从云的缝隙里一点点透出，透过树叶的缝隙洒在跑道上、屋顶上……给整个奥森镀上了一层温暖，也为云的边缘镶了一层淡淡的金边，像是余晖燃尽后的最后一丝留恋。而现在，则是另一番景象，秋高气爽，暑气尽散，跑步间感受到了更多来自大地的“金”气。

站在夏秋两季交替的边界，尝试放下杂念，收回所有纷乱的思绪，慢慢落回自己和跑步这件事上。感受秋风掠过脸颊、拂过眉骨的微凉通透；感受由平稳到急促再到有序的呼吸节奏；感受腿部发力的舒展与紧绷；感受双脚交替的触底感……

身心一点一点打开。没有游离的心神，只有此时的自己与跑步。跑步又变回了它本身，简单、纯粹、专注、有力。

好好感受天地、好好感受自己、好好感受脚步，和每一个美好的你共勉。





步履踏山野，运动赴热爱

文/李娜（绿盟科技 福建代表处）

全民健身，说白了就是日子里的那点浪漫——累了能喘口气，也能往好的方向奔。平时工作把人填得满满当当，所以这回我们干脆进山走一趟，既锻炼了身体，也趁机把大家拧成一股绳。

早上天儿挺好，风也轻，我们的徒步团建就这么出发了。平时在岗位上忙个不停的绿盟同事，这会儿把活儿和压力先放下，轻装集合。没人端着职场的架子，只有一起往前走的那股热乎劲儿；也没人惦记手头杂事，满脑子都是进山看景的期待。大家穿得利利索索，





精神头十足，笑着闹着就开启了这 10 公里徒步。那一张张笑脸、一个个挺直的身板，就是绿盟人该有的样子——也让人真真切切感到，健身这事儿本身就带着股劲儿。

10 公里说长不长，说短不短，拼的是耐力、毅力和体力，也算给每个人扎扎实实上了一堂健身课。刚走的时候大家步子都很轻快，三三两两聊着生活和工作，一路上笑声没停过。路不算好走，一会儿平一会儿坡，渐渐地汗把衣服浸湿，腿也开始发酸，可没人说要放弃。谁累了，旁边的人就伸手扶一把、喊两声加油，腿脚快的同事主动慢下来陪着走。就这么一句句打气、一次次等待，长长的路有了温度，也让“坚持运动、不怕往前”这话说进了每个人心里。

走健身的路，其实也是在找好看的景。一路上山里总有不打招呼的惊喜，让这趟徒步多了点味道。抬头一看，枝叶缝里透出的天，刚好是个温柔的心形，蓝得透亮，挂着几缕薄云，把一路的疲乏都抚平了。就是这夏天山野里独一份的浪漫，让大家明白：运动哪里是苦哈哈地扛，分明是一边往前走、一边撞见好风景。人在户外敞开身心走一走，心里的弦就松了——这大概就是健身最打动人的地方。

林子里一切都长得欢实，满眼都是活气，跟运动这股劲儿对上了。树干上趴着知了，安安静静的，像是替这热腾腾的夏天做见证，也陪着每个人一步步往前。风从林间穿过，凉丝丝的，把走出来的燥热都吹

散了。低头瞧，草丛里冒出一朵朵小小的野蘑菇，这儿一簇那儿一朵，怪招人喜欢的，成了路上最解压的小惊喜。一步一景，看景又解压，这 10 公里走下来，大家从工位那点方寸之地里跳出来，真真切切扎进了自然里，也体会到身上那股活泛劲儿。

爬到高处，眼前忽然就敞亮了，层层叠叠的山野全铺在脚下。远山一道连着一道，绿得望不到边，天高地阔，风也大。往远处一站，一路的累一下散了，换来的是通透，还有“我居然上来了”的那点得意。平时伏案攒下的腰酸、生活里那些的烦，都在这通大汗里清干净了。肺让山风洗了一遍，身板也练扎实了。

从天刚亮走到收队，大伙儿拧成一股绳，硬是一步没落把 10 公里走完了。这次团建徒步，早就不是简单聚个餐、热闹一下，而是一堂实打实的健身课。健身哪里只是在场馆里刻意练习，它就在平常的每一步里——每次往自然里走，每次咬牙多走一段。说到底它是一种活法，是忙里偷闲的聪明，也是公司真心把员工的身子骨和心情放在心上的实在举动。







雨季清迈，霓虹曼谷

文/屈言雪（绿盟科技 福建代表处）



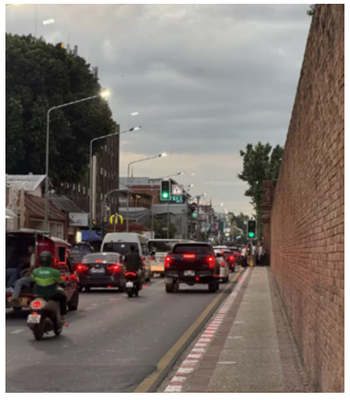
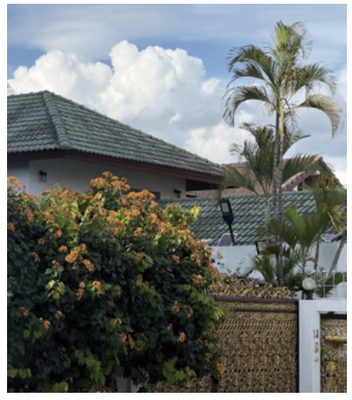
今年夏天，与朋友结伴到泰国的清迈与曼谷旅游，出发前，我们决定这次不做“景点打卡”式旅行，让身心彻底放松下来，在城市街道的漫步中、在雨季特有的清凉与盎然绿意之间，开启一段夏日的悠闲时光。

我们的行程是“清迈进曼谷出”，行程的前半部分在清迈度过。雨季的清迈没有往常闷热，阵雨过后，空气里透着微凉，漫步到塔佩门前，红砖墙映衬着灰色的天空，成群的白鸽扑棱着翅膀，在广场上起起落落。顺着护城河边的步道漫步，古旧的砖塔与繁茂的绿树相映成趣。街道两侧随处可见的酒吧、咖啡屋，为这座慵懒的旅游小城增添了不少趣味。

我们选择入住在一家带泳池的酒店，清晨在泳池边享用早饭，蓝色的泳池水波荡漾，仿佛能直接感受到度假的清凉。我们还品尝了很多异域美食。街角小馆里酸酸辣辣的冬阴功海鲜汤、伴随果香的菠萝炒饭、翠绿的炒空心菜、焦香的烤肉都得到一致好评；清迈大学夜市，香辣可口的打抛饭、甜脆的芝士香蕉煎饼也非常不错。夜晚，在宁曼路的一家露天舞台上，伴随吉他手的弹唱，我们端着刚买来的芒果糯米饭，坐在街道旁静静聆听，米粒的软糯混合着椰浆的香甜，是雨季里最妥帖的治愈。

旅行的后半程去了曼谷，相比清迈，曼谷没那么悠闲，但要“现代”很多。宽阔的街道两侧，密集的高压电线如同巨大的蛛网般悬在半空，记录着这座城市的生长痕迹。夜晚，在暹罗商圈巨大的天桥下，霓虹灯牌与交通信号灯交错闪烁，五颜六色的出租车和绿黄相间的嘟嘟车在雨后的车流中排队前行，在雨季的衬托下，甚至有种赛博朋克的质感。

在曼谷，除了漫无目的逛遍大街小巷购物，品尝美食也是一项重要活动。最喜欢的是泰国船面，热气腾腾、汤底浓郁，

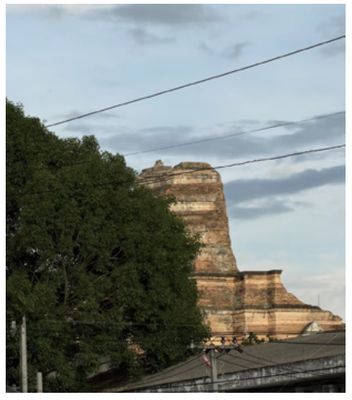













里面还包含鱼丸、各种肉类，配着炸猪皮、肉丸和新鲜的罗勒叶非常好吃。炸香蕉是最惊喜的，外壳金黄酥脆，透出阵阵焦糖甜香，和船面一起享用简直是“咸甜永动机”。吃完正餐，路边的烧烤也很诱人，串好的鲜虾、贝类和果蔬排列得整整齐齐，油脂在炭火的炙烤下嗞嗞作响，香气在湿润的空气中迅速扩散，品尝起来既新鲜又美味。饮品喝了很多，最喜欢的是水果奶昔，各种热带水果都可以搭配，恨不得都点一遍，最终品尝了草莓、香蕉和山竹口味，鲜榨的果汁搭配冰冰凉凉的酸奶，再放上大块新鲜水果，非常适合夏天。傍晚，白天被雨水冲刷过的街道，在此刻被霓虹招牌重新点亮，五光十色的广告牌层层叠叠，倒映在路面的水洼中，构成了雨季曼谷街头最纯粹的夏日纪实画面。

从清迈古城宁静的雨季午后，漫步至曼谷被雨水浸透的繁花街巷，我和朋友都非常喜欢这次旅行，以至于回国后很长一段时间，都会回想起这几天的悠闲和快乐。不论是在清迈的大街小巷自在地度过白昼，还是穿行于曼谷都市的霓虹之中，那种夏日的松弛感与雨季的独特情调贯穿始终，成就了一段独特美好的回忆。





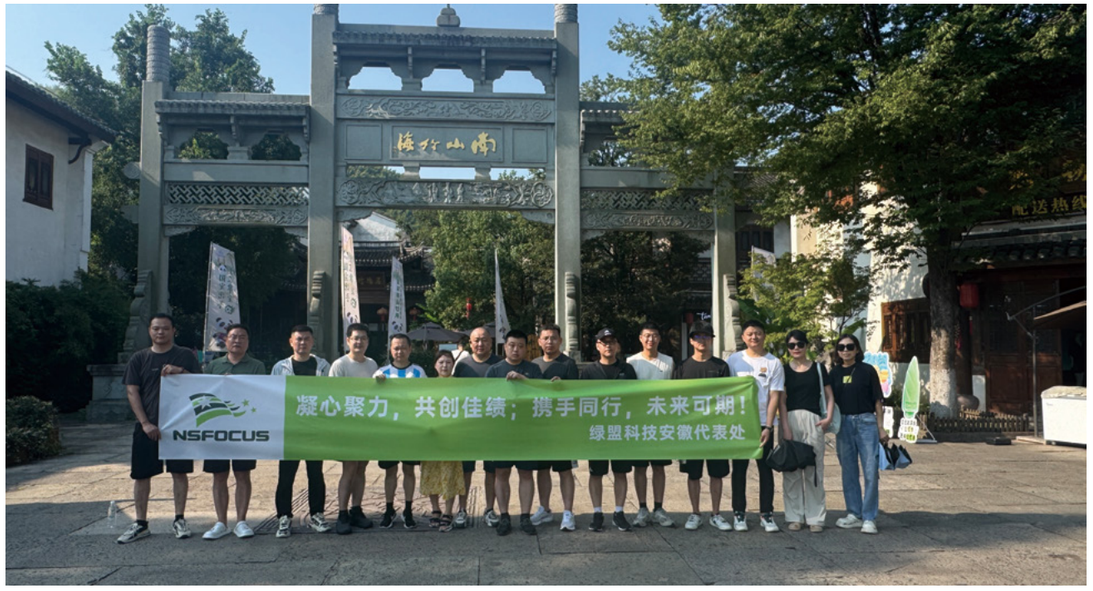




步履不停，聚力同行

——安徽代表处售前技术部团建记忆

文/杨子超（绿盟科技 安徽代表处）



2020 年，是我加入绿盟的第三个年头，作为安徽代表处售前主管的我，身处节奏紧凑的工作之中，我始终希望能留出一段专属时光，和部门的伙伴们暂时放下手头的工作压力与生活琐事，抽身感受别样风景，六年光阴，我们奔赴一处又一处目的地，收获不同体验，一线战场，我们同心作战；山野间我们结伴同行，把一次次团建旅途，沉淀为工作之外弥足珍贵的共同回忆。

1.2020 年冬：踏雪寻峰，邂逅冬日张家界

我们自合肥启程，来到《阿凡达》取景地张家界，切身感受大自然的鬼斧神工，彼时团队刚刚组建完成，仿佛是一份天赐的礼遇，一场不期而遇的大雪，为我们铺展了张家界独有的冬日盛景，在奇峰山水间彼此加深感情，大家暂时卸下工作的紧绷感，在徒步漫步、笑语闲谈中，拉近彼此距离，这趟旅途我们也沉浸式感受了浓郁的湘西风土人文，这一段冰雪旅途，也成为所有人心中难以忘怀的珍贵回忆。









2. 2021 年冬：泛舟新安江，醉览山水画卷

2021 年冬，我和我的小伙伴们来到了皖南鱼米之乡歙县，邂逅闻名遐迩的山水画廊新安江，大家放下工作的重担，乘船顺江而行，沉浸式徜徉于水墨江南的诗意景致里，少了登山跋涉的辛劳，在缓缓流淌的江景之中，进一步加深彼此的信任与羁绊，静静享受专属于我们售前团队的一段惬意闲暇时光。

3. 2023 年夏，疫后重启，相聚小庙，近郊拾趣

疫情落幕，生活与工作重回正轨。2023 年，我们来到了合肥近郊的小庙小镇，素有合肥“三源之地”的美誉，是城之源、水之源、名之源，也是合肥近郊的都市后花园，在这里我们开启了一场就近出发的团建。 没有长途跋涉的奔波，在熟悉的城市周边，大家卸下项目攻坚的压力。我们体验了户外越野骑行，一辆辆山地车排成队列，穿行在开阔场地与乡野道路之间。尽情享受陆地驰骋之后，我们又奔赴水上项目。穿戴好救生衣，大家坐上充气浮具，跟随摩托艇乘风破浪，平日里严谨的售前同事，这一天尽情舒展，享受戏水的欢乐。

4. 2024 年夏，听古刹禅意，漂流逐浪铁山寺

翻看到 2024 年 7 月 27 日的旧朋友圈，依旧能回想起盱眙铁山寺之行，彼时我引用了当代诗人朱洪滔《游铁山寺》的佳句，“周末得意马蹄急，一日看尽铁山寺，一湖碧水入青峦，翠鸟渔舟暮带寒”；我们暂时抛开标书与客户项目的重重压力，奔赴盱眙铁山寺，这里藏着苏北规模宏大的原始次生林，古寺隐于幽深山林之中，山林苍翠繁茂，满目层叠浓绿；我们一边感受千年古寺带来的宁静安然，远离外界喧嚣浮躁；一边奔赴夏日限定的漂流，开启山间溪水的狂欢。

5. 2025 年夏，竹浪万顷，与萌宠不期而遇

2025 年盛夏，我们奔赴溧阳南山竹海，导游跟我们说，这里也是远近闻名的长寿之乡，这里有得天独厚的生态环境，万亩翠竹连绵起伏，满目绿意翻涌成海，我们在南山竹海牌坊前合影。踏入景区，我们乘坐观光小火车穿行于茫茫竹林之间，车窗之外，修长翠竹层层掠过，此行最让人惊喜的，莫过于见到了园内慵懒休憩的大熊猫，国宝慵懒地倚靠山在石之上，神态悠然、憨态可掬，引得大家驻足观赏。喧嚣工作之外，我们团

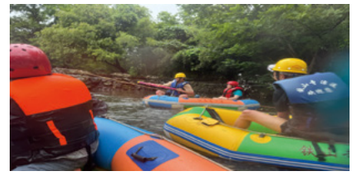










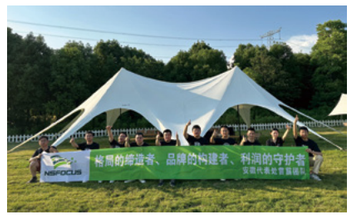








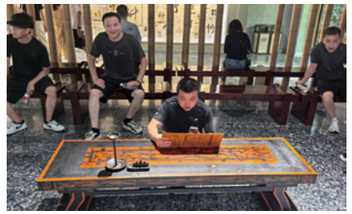


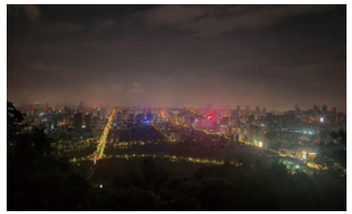


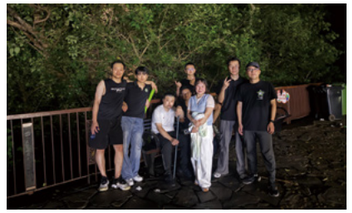












队邂逅了这份来自山野的治愈。

6. 2026 年夏，夜登大蜀山，俯瞰合肥城

2026 年盛夏的夜晚，我们相约夜爬大蜀山，暂时放下标书、项目与客户攻坚的重重压力，众人结伴向着山顶出发。山间夜色沉沉，石阶蜿蜒向上，攀登途中汗水相伴，伙伴们彼此打气、相互扶持，一同迎接这场体力与意志的小小挑战。登上山顶，晚风拂去一身燥热，我们集体合影，留存并肩前行的珍贵瞬间。凭栏远眺，整座合肥城的灯火在眼底铺展开来，庐州古城的壮阔夜色一览无余；夜爬大蜀山，恰似我们业务攻坚的缩影：前路难免有曲折疲惫，但只要团队同心聚力、彼此支撑，终可以站上高处，看见更远的风景。

一次次行走山水之间，既是团队的放松休憩，更是并肩同行的见证。从 TA 价值客户规定动作落地的攻坚推进，到行业机会挖掘、渠道拓展的奋力奔跑，日常工作中我们直面指标压力、鏖战项目标书；而一次次外出团建，让大家跳出忙碌的工作场景，在山水竹海、山野夜色之中彼此走近。

回望这六年，我们的售前团队恰似一辆风雨兼程的长途汽车，每到一个站总有小伙伴下车，开启自己人生的下一段旅程，也有新的小伙伴上车，与我们并肩赶路。



插队

——一个两岁小孩，和一支被他重新排过的队

文/欧阳周婷（绿盟科技 运营服务BG）

“我以为是我把他带大的。后来发现，他把我也重新排了一次队。”

1. 被重排的队

我和先生有时候会列个单子：等他午睡了，或者晚上睡了，我们得干什么，做吃的、收拾屋子、置办些日常用品、发会呆。每次都列得很长，每次也都干不完。不是我们效率低，是我们俩被推迟了一整天的那些事，全挤在他睡着以后的那点儿时间里了。

很多文章喜欢写“成为母亲是多了一个身份”。我的体会不是这样。不是多了一个，是全部后退一位——工作、自己、朋友、父母，它们都还在，只是永远排在了他后面。他甚至不是来排队的——是走过来说也不说一声，直接站到了最前面。

以前听人讲，当妈以后手机里全是娃。我不太信，觉得夸张。后来我的手机开始经常提醒：剩余空间不足 5%。开会的时候也是，我脑子里总是会不自觉地冒出来一个倒计时：几点结束、几点到家、他会不会已经闹了。



2. 玻璃门上的一张脸

有天我想找家能和朋友一起吃饭的店，打开小红书。等回过神来的时候，我在看“两岁宝宝能吃什么”“无动力儿童乐园”。中间发生了什么，我自己也说不清。爬山徒步也一样，不是不爱了，是到了山脚下，第一个反应变成了“这条路娃走不走得下来”。这些变化没有一件是我坐下来决定的，它们是一件一件悄悄发生的，等我回头看，我的整个生活已经换了一套筛选标准。

不过这些我认了，说到底都是“想要”，不是“必须”。想要的东西往后挪，天经地义。真正让我意识到插队的，是那些根本谈不上“想要”的事。

比如洗澡。那阵子我先生回来得晚，晚上基本是我自己带娃，得等娃睡了才能进浴室。门半开着，耳朵竖着，时不时关掉水听听外面有没有动静。有时候洗到一半听见一声，头发上还全是泡沫，就得探出头去喊一句“妈妈在呢，怎么啦”；有时还得裹上浴袍冲进屋里。

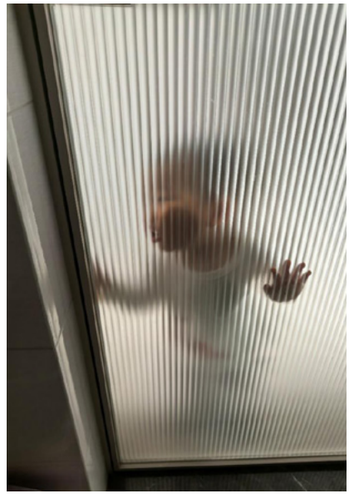
比如上厕所。这个更没道理可讲。前脚刚迈进去，他后脚就跟过来要开门；好不容易关上门，门口就会出现一个小影子，脸贴在玻璃门上，压得扁扁的，一声一声地叫“妈”。

再比如睡前看手机。以前能刷到很晚，毫无顾忌。现在等他睡了我进屋，也就不怎么看了。偶尔看，还得把被子拉过头偷偷看。

小时候躲在被窝里看，是怕我爸妈发现。

现在躲在被窝里看，是怕光晃着他。

一件件都是小事。可这些小事凑在一起，就是一支被重新排过的队伍。



3. 偷来的那一会儿

但有一样东西我一直没交出去。

出去吃饭的时候我确实认了：先找有娃能吃的馆子，鸡蛋羹是首选，炒鸡蛋、大米饭、小排骨最稳妥。进了门熟练地要来宝宝椅，先盛碗米饭稳住他，等他吃得差不多了，我再开始吃。这个我没怎么挣扎。可作为半个湖南人，我还是馋那口火辣的湘菜，还是馋那口带炭火气的烤肉。

所以，现在我们点有些辣度的小烧烤外卖。他还没睡着的时候，我们俩就已经在商量了——周围哪家店还没吃过，今天点啥，是否多要两串。声音压得低低的，偷摸地交换手机、核对菜单，像在计划什么见不得人的事。

等他睡着了，外卖来了，两个人坐到餐桌那儿，把综艺打开。说起来也没什么不同：还是那两个人，还是那点想吃的，还是那个想看的节目。区别只是时间——以前想看就看，现在得等他睡着了才能打开，还得小声地看。电影也是。有一次他午睡，我俩打开了电视，投上了那部影院已下线的电影，还翻出一小袋爆米花和两杯可乐。看到一半时，我开始等他醒。

他没醒。那部电影我俩居然看完了。

那一会儿像是偷来的。偷来的不是电影，也不是某顿外卖，是我俩还记得彼此喜欢什么。



4. 溶豆烤煳了

我吃东西习惯先看配料表，到他这儿看得更细。可有时候还是信不过。看他吃着买来的小溶豆、虾片、米饼，我脑子里的第一反应不是“这个好不好”，是“这个我能做”。没人要求我，我只是觉得同样的东西，经自己的手过一遍，会安心那么一点点。

溶豆算是入门课。蛋清蛋黄分开，蛋清要打出小尖角；蛋黄那边加奶粉，还得挑不容易消泡的那种，两个蛋黄大概配 20 克。然后烤调到箱 100 摄氏度，低温慢烤 60 分钟。带娃的生活，几乎没什么是能计划的。他什么时候睡、什么时候生病、什么时候在商场地上躺下不走了，全不由我。只有这 60 分钟是准的——时间到了就是到了，烤箱不骗人。

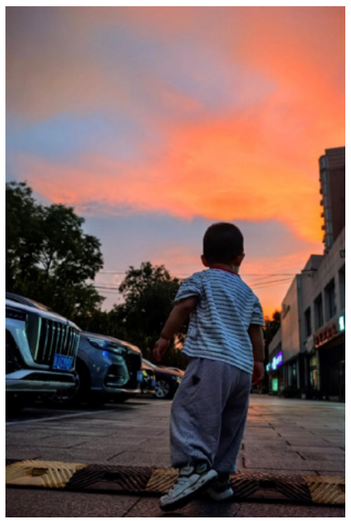
但翻车是常事。蛋清打得不到位，烤出来的溶豆全瘪了，一个个塌在烤盘上。好在那次里面加了香蕉，味道居然还行，他照样一把一把往嘴里塞。包子有一次做得味道不太对，他嘴闭得死死的，一口都不吃。两岁的人不给面子，好就是好，不行就是不行，他不会因为你忙活了一下午就假装好吃。

那盘包子最后被大人蘸着酱油吃掉了，味道其实还可以。我准备下次换个方子再试试。

我以前觉得打发蛋白是个高级活。可从他吃辅食到现在，我居然能熟练地打出小尖角，还知道什么样的奶粉不容易消泡；到后来，蛋糕、虾饼、米饼、山楂片啥的都已不在话下。他不知道这些，也不需要知道。他可从没要求我成为会烤溶豆的妈妈，是我需要一件确定能做好的事。

在所有被他挤到后面去的事情里，做饭是少数几件能立刻给我回音的——方案





要等评审，需求要等确认，项目要等结果，只有这盘东西，出炉那一刻我就知道答案。而且这个答案不打折。更要紧的是，这手本事是我自己长出来的。

插队抢走了我很多东西。但这手本事，是他挤进来的时候顺手带来的。

前阵子他眼睛里迷了东西，我捧着他的脸给他吹。

吹到第二口我停住了。

这个动作我见过。小时候，我妈也是这么捧着我的脸吹的。

产假期间，他的各种第一次都是我亲眼守着的。返岗以后，很多时候是家里人主动发来视频、照片，或者晚上一起吃饭时跟我念叨的——今天他自己抱着一块排骨啃得特别专注；今天他会双脚跳了。那些第一次，我是从家人的视频、照片和话里才晓得的。

上班的午休时间，我也不怎么刷视频了，不自觉地想他还需要买点什么，还能给他做点什么吃的；开会时还是会不自觉地看看表。而那张我们俩的待办清单，也还是每次都干不完。不过有个事我得说清楚：只要带着他，手机基本找不到我，我也找不到它，除非我在给他拍照。

前面说的那些被挤掉的事，没有一句是夸张。可我也得承认，我是真的喜欢跟他待在一起。早上我出门上班，他在门口飞吻，还要送我下楼。下班就不一样了——他小一点的时候，是坐在婴儿车里在路口等我，老远看见我就笑，挥着小手；现在改成我骑车到家，楼上一声“妈”飘下来，有时候扯着嗓子，整栋楼都听得见。我难过的时候他会自己凑过来抱抱我。最近，他迷上了蹦，非拽着我一起蹦，拍手跳舞也要拉着我。

这些都不是什么了不起的事。可每天让我往家赶的，就是这些小事。

包子我还会再做。他不吃，我就改方子。反正这两年我学会的一件事是——就像给他做吃的，有些东西你得一直做下去，回音什么时候来，不由你。

他还是会插队。插在我开会时看表的焦虑里，插在我和先生的外卖订单里，插在我烤溶豆的那一个小时里。只是我现在知道了，被插队的不只是我的时间。

还有当年那个被妈妈捧着脸吹眼睛的小女孩。

如今，轮到我捧着他的脸了。



治愈与消耗｜逃离多巴胺陷阱，让消费和生活回归秩序

文/李瑞娟（绿盟科技 渠道线）

1. 沉溺消耗视频｜购物只是短暂的情绪逃离

有一段时间，我沉迷刷小红书上的各类消耗补货、囤货收纳视频，大把时间都耗在上面，常常熬夜看手机，感觉十分减压。看着看着就很容易被内容种草，忍不住深夜激情下



单。每次快递一到就是十几个，可拆开包裹的那一刻，购物带来的快乐就已经戛然而止。东西分门别类收进柜子，仿佛就从此消失，不再参与我的日常生活。

这样持续了一阵子，压力并没有得到真正缓解，钱包却悄悄瘪了下去。静下心复盘才明白，我之所以爱看消耗补货视频，本质是寻求解压。看着博主把物品用到空瓶、再清空丢弃，仿佛自己也完成了一轮消耗。那段时间工作与生活都陷入倦怠，刷视频更像是一种短暂的逃离，用以躲开现实里的压力。

购物带来的快感来自多巴胺，但多巴胺给予我们的，只是期待、渴望与下单瞬间的兴奋，并不是拥有物品之后长久的满足感。短暂欢愉退去之后，剩下的反而是更深的空虚。刷视频和疯狂购物，只能短暂释放情绪、获取片刻快乐，却无法真正重建生活的秩序。

2. 认真消耗 | 重新审视家中物品

后来刷到不少断舍离、物尽其用的内容，观看这类视频时，内心反而获得一份难得的安宁。断舍离很难一蹴而就，但物尽其用是可以立刻着手去做的事。于是我开始踏实使用手头物品，记录它们的使用时长，记录空瓶大合集，摸清每一件物品真实的消耗周期。但我并不喜欢囤积空瓶，在我看来，空瓶就是垃圾，用完就该及时丢掉。我便想到一个折中的办法：物品彻底用完之后拍照留存，拼图整理成九宫格，还可以记录自己真实的使用感受。

坚持一段时间后我发现，其实日常生活真正消耗的物品并没有想象中那么多。家里还躺着不少长期吃灰、久未启用的物件，我便开始想办法逐步消耗它们。我始终坚守一个原则：消耗是认真使用，而非刻意浪费。过期和不好用的洗发水，我就拿来清洗毛巾、抹布，洗后的织物干净又带着淡淡的香气。实在没有使用场景的物品，我会先搁置观察一段时间，确认确实不会再用到，再果断丢弃。

经过一轮消耗，我盘点了家中所有的物品，总量其实并不算多，大部分囤积都来自曾经一次次的激情下单。我制作了表格用以登记记录，让存量情况变得更加直观。即便如此，我偶尔还是会抵挡不住诱惑，买下一些本非必需的东西。

3. 开启家庭“不买月”｜树立孩子消费观

恰逢六一，孩子收到一大堆礼物，消费欲望也随之暴涨，每天去超市都吵着要买新玩具，买回来也就新鲜一会儿。为了帮孩子建立正确的消费观念，也为了遏制自己的购物欲望，我在家发起了家庭“不买月”活动：除食品与生活必需品外，全家所有人都克制非必要消费。

第一个月的不买月，过得格外煎熬。各类促销活动、形形色色的商品总在不断诱惑着我冲动下单，种草的好物无时无刻不在勾起消费的欲望。但一想到要给孩子树立一个理性消费的榜样，我便一次次压下想要剁手的念头，克制住购物的冲动。慢慢坚持一段时间之后，孩子也耳濡目染读懂了我们定下的消费规则。再遇到心心念念的玩具，他不会吵着立刻就要拥有，反而会认真地问我：“等不买月结束之后，我可以买它吗？”就连孩子爸爸随口提出想要添置什么物件时，小朋友还会主动提醒：“现在是不买月，我们不能买哦。”

为期一个月的尝试，并没有做到绝对零采购，还是有少量刚需物品购入，但实实在在砍掉了大量冲动、非必要的消费，避免了很多东西盲目带回家就闲置的情况。后面顺理成章又进行了第二个不买月，过程已经不再煎熬，家庭成员也慢慢适应了非刚需不购买的生活状态。现在已经进行到第三个不买月，非必需不消费已经成了一个新的生活习惯。

4. 写在最后 | 找到与物品相处的平衡

在物尽其用、消耗存量，加上物品盘点与不买月的共同沉淀之下，我对家中所有物品的状况已经了如指掌。哪些适合适度囤货，比如抽纸这类高频消耗品；哪些完全不需要囤积，像洗洁精，随用随买就足够，心里都有了清晰的标尺。



如今购物也多了一份审慎的规划，再遇到心动的东西，我不会急着付款，而是先放进购物车搁置，冷静一段时间，确认自己是真正需要而非一时喜欢，再决定入手。这份迟来的收获，反而带来双倍的快乐。这份快乐不是短暂多巴胺带来的即时满足，而是认真消耗完毕再选择购入，由内啡肽带来的踏实感受。先沉淀付出，再从容拥有，这份喜悦安稳而绵长，是发自内心的自我成就感。

这场和物品相处的小实践，带给我的远不只是少花钱。我不仅理顺了家里生活用品的秩序，告别物品杂乱堆积，更收获了丰盈的内在力量。

生活本就不是非黑即白，它本就拥有万千色彩，在对待生活物品时，我们可以选择极简，也可以选择囤积，还可以选择精简、非刚需不消费、只消耗不购买等等，不必要求自己做到哪个极端，理性看待欲望，希望我们每个人，都能寻找到属于自己的和物品相处的平衡点，让消费适配生活，日子过得松弛又井然有序。

在体重起落间看懂生活

文/王皓（绿盟科技 能力中心）









我近两年的几段减脂经历，似乎总是被人生重要节点推着走的。为婚纱照、为婚礼、为蜜月旅行，三次认认真真减脂，靠健身、跑步、游泳和控制饮食瘦下来，又三次慢慢回弹。体重秤上的数字反反复复，折腾久了，我也慢慢想通了运动、拍照和生活最实在的样子。

1. 三次减脂过程

第一次下决心系统减脂，是准备拍婚纱照。一辈子就一次的影像，以后年年都会翻出来看，我实在接受不了镜头里臃肿拖沓的自己。不想留遗憾，就想着咬咬牙，把状态调整好。那之后，下班后的时间基本都耗在了健身房。那段日子过得特别规律。工作日泡健身房练力量，打磨肩背线条，周末有空就去户外跑步，或是泡在泳池里来回游。饮食也彻底改了路子，戒掉夜宵、碳酸饮料和重油外卖，主食减量，尽量多吃蛋白质。运动后的肌肉酸痛是常态，每次跑完步，胸口发烫、喉咙发干，泳池里待久了，指尖会泡得发白发皱，浑身透着一股泳池消毒水的淡味。无数个训练结束的夜晚，脑子里都在疯狂惦记烧烤、火锅，但一想到几天后的婚纱照，就硬生生压下了所有馋念。坚持了一阵子，稳稳瘦了十斤。

拍照那天状态确实很好，人挺拔利落，面对镜头也不再拘谨。一次次快门落下，定格了我和爱人的画面。任务完成的那一刻，心里紧绷很久的那根弦，瞬间就松了。

但从那以后，健身开始三天打鱼两天晒网。工作加班、朋友聚餐、日常应酬，饮食管控慢慢被抛在脑后。跑步、游泳、健身房，去的次数越来越少。没花多长时间，减掉的十斤就悄悄长了回来。站在体重秤上看着回升的数字，心里挺挫败的，好像之前所有的辛苦，都白费了。

没来得及消沉多久，距离婚礼就只剩半年了。婚礼是人生大事，我不想站在台上，体态臃肿、状态不佳。于是我第二次开始减脂，这次比上次更认真。我加大了训练强度，力量训练和有氧运动穿插着来，跑步和游泳换着做，避免枯燥偷懒。社交聚餐能推就推，饮食控制得更严格，哪怕嘴馋也硬扛着。整整半年克制和流汗，我瘦了


胸背塑形™ UPPER SCALER 季卡8.3折





BODYPUMP®杠铃雕塑


FatBurner脂肪燃烧弹乐刻自研


SHAPE YOUR BODY完美塑形



BODYCOMBAT®燃脂搏击 季卡8.3折


SHAPE YOUR BODY完美塑形



BODYCOMBAT®燃脂搏击



LES MILLS CORE®人鱼马甲线



BODYCOMBAT®燃脂搏击 季卡8.3折


BODYPUMP®杠铃雕塑



BODYPUMP®杠铃雕塑

二十斤，这是这两年变化最明显的一次。体脂降下去，身体的线条慢慢显出来，整个人看着清爽精干。婚礼当天站在舞台上，迎着灯光和亲友的目光，镜头里的自己状态舒展。那一刻，我甚至天真地觉得，熬过这最难的半年，我就能一直稳住这个状态，不会再反弹了。

可婚礼一结束，热闹褪去，生活立刻回归琐碎的日常。工作的压力、家里的琐事，挤占了所有空闲时间。加班结束只想躺着休息，再也不想拖着疲惫的身体去健身房。家人聚餐、朋友小聚，也没法一直苛刻忌口。跑步彻底搁置，游泳成了偶尔消遣，训练彻底停了下来。体重就一点一点往上挪，慢慢回到了以前的样子。那时候我特别困惑：明明实打实流了那么多汗，拼尽全力瘦下来，怎么目标一完成，就又打回原形了？难道我的坚持，就只是为了镜头里的几张照片？

半年后，蜜月旅行提上了日程。想着要去远方看风景，要拍很多旅途照片，不想留下体态不好的遗憾，我又一次动了减脂的念头。重

新走进健身房，捡起搁置的跑步和游泳，重新调整三餐、控制食物摄入量。有了前两次经验，上手很快，没多久我又瘦了十斤。蜜月旅途过得松弛又自在，在各地的风景里拍照、闲逛，不用再刻意避讳镜头，不用纠结自己的体型。那些照片，很好地留住了旅途的快乐。

但旅行结束、回归日常后，熟悉的循环又一次上演。总觉得辛苦减脂完该好好犒劳自己，饮食慢慢随性，运动彻底荒废，体重不出意外地再次反弹。

2. 思考

三次减脂，三次靠实打实的运动和饮食控制成功，又三次随着阶段性目标结束而回弹。反复折腾这么多次，我不再一味怪自己不够自律，慢慢冷静下来复盘。

我之前的所有运动，目的性都太强了。健身、跑步、游泳、忌口，从来不是为了自己的身体，而是为了婚纱照、婚礼、蜜月这些特定节点，为了拍出好看的照片。我给自己的每一次坚持，都设了一个明确的终点。

照片拍完了，仪式结束了，旅行落幕了，支撑我咬牙坚持的动力，也就瞬间消失了。这种临时突击的努力，能换来短期蜕变，但根本成不了生活习惯。高强度的训练、极度克制的饮食，短期可以靠意志力硬扛，却没办法长期融入忙碌琐碎的日常。拍照本身没有错，它帮我们留住那些转瞬即逝的重要时刻。但我一直陷在误区里，把照片里那个完美、利落的自己，当成了必须时刻维持的标准。可照片只是一秒的定格，人生却是持续流动的状态。几张照片，根本定义不了完整的生活。

我也慢慢发现，之前的所有汗水，都不算白费。就算体重反弹了，身体也悄悄留下了痕迹。反复训练过后，我越来越了解自己的身体，清楚力量训练、有氧运动分别能带来什么改变，也懂得饮食怎么影响自己的精神状态和体态。现在每次重新开始运动，适应速度都会快很多。

跑步练出来的耐力，游泳学会的呼吸节奏，力量训练攒下的体能，这些东西都实实在在留在身上，和体重数字、镜头里好不好看没有关系。以前总觉得，运动是为了完成某个任务、应付某个重要场面。现在才明白，它不该是临时冲刺，而该是日常调剂。靠重大事件驱动的自律，注定短暂。一旦没有了外在目标，坚持就很容易崩塌。

生活好像就是这样，充满反复。会拼尽全力奔赴高光时刻，也会在安稳后慢慢松懈，有进步，有回落，这都是最普通的常态，没有一劳永逸的完美。现在的我，彻底放下了为拍照突击减脂的执念。不会再为了一次拍摄，刻意高强度减重。我依旧会健身、跑步、游泳，也会适当控制饮食，但不再追求极致苛刻的状态。

我开始允许自己有懈怠的日子，有放松的聚餐。运动不再是讨好镜头的工具，而是用来调节情绪、舒展身体的方式。婚纱照、婚礼照、蜜月的照片都会一直留存，珍贵的不只是镜头里挺拔的模样，更是那几次为了变好、全力以赴的自己。相机留不住永恒的状态，短暂的努力也换不来一辈子的完美。真正的生活，从来不是时刻维持镜头里的精致，而是能接纳自己的起落，愿意在平凡的日子里，好好善待身体，认真对待每一次流汗的瞬间。

大众点评 AI + 小红书 AI，旅游规划能力翻倍

文/张皓天（绿盟科技 总裁办）



每次规划出行，最耗精力的从来不是订车票酒店，而是凑行程：翻几十篇笔记攒出十几家种草店、五六个打卡点，真到了当地才发现，要么是东西南北各占一个区，半天时间都耗在路上；要么就是网红店实际体验大打折扣，排队两小时却出品平平。

此前写过五篇本地找店的方法论，聊过怎么借助 B 站、大众点评、地图小程序筛选靠谱餐厅。当时 AI 工具在找店场景里还有不少短板，而随着大众点评、小红书相继落地原生 AI 能力，信息筛选和行程规划的效率直接上了一个台阶。本篇文字就聊聊现阶段最实用的组合玩法，以及各自的适用边界。

找饭店——老一套 + 两榜单

在系列文章前几篇介绍了值得关注的特厨和垂直领域的 up 主，尽管小程序中有他们的探店地图，但要想看视频展现和真实评论还是得一个一个视频点开看。实测在目前所有 AI 工具中均无法获取视频中的真实评价，甚至连 up 去过哪些店都没办法总结。希望 B 站能早日出个能解析视频的搜索类 AI 工具。

随着大众点评治理必吃榜刷好评刷分和治理 AI 刷评论问题越来严格，今年大部分城市的必吃榜争议已经降低了不少，必比登推荐和当地特色重合度也越来越高，这两个榜单直接作为参考已经很不错了。

如果担心口味差异和营销水分，可以再加一步措施排雷：微信搜索“XX 市全部必吃榜 / 必比登测评”，多看几篇第三方汇总，基本就能筛掉争议较大的门店。



规划动线、汇总评论——点仔 AI

大众点评点仔 AI 关联数据库主要是大众点评与美团的商家登记信息、菜单和顾客评论，而这些信息恰好是小红书大量个人而非商家官方发布，其他国内 AI 爬取得不好的领域。必住榜和必玩榜见仁见智（感觉携程这方面更靠谱），但吃这一方面大众点评真实度方面还是比较有保障的。

这里直接介绍 3 个比较推荐的场景。

1. 懒人规划行程：

公式：抵达时间 & 离开时间 + 模糊需求 + 精确需求 + 交通需求 + 基于路径推荐宾馆

举例：

我将于周四晚上 9 点到太原机场，周五中午婚宴，预计下午 3 点结束，周日下午 6 点从太原机场飞机返程，帮我规划好周五下午、周六和周日的景点与就餐餐厅，“要求全部在必玩榜和必吃榜”，“其中一天下午和晚上去植物园看夜景再去吃饭”，“尽量顺路或打车控制在 20 分钟内”，“根据行程推荐预算每天在 500 元以内有浴缸房型的宾馆位置。”

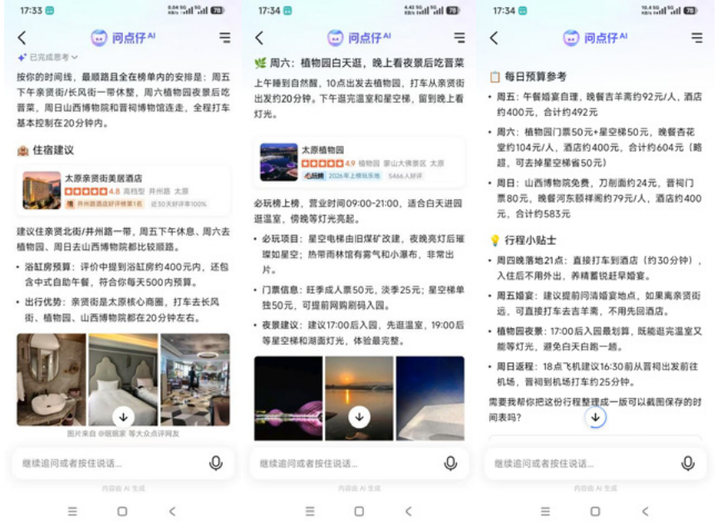
优势：

最明显的优势是推荐的每个链接都可以点进去且不用一个一个搜索，而且一定是真实存在的、及格线以上的店。

局限性：

大众点评会将部分景点的游玩时间拉得太长，需要按需多次提问规避。此外，大众点评推荐的酒店相比携程的感觉还是数据量不太够，推荐吃的更好。

此外，有时候 AI 会出现幻觉导致交通时间预估保守，还是要自己搜索一下更准确。



注：在已经完全规划好要吃什么、玩什么、住哪里的情况下，再用此技巧规划会效果更好。懒人使用的话就要注意限定榜单，避免 AI 幻觉“自由发挥”。

2. 榜单排雷：

公式：帮我整理“地点”附近“距离”的必吃榜和必比登餐厅的缺点

有时候去一家餐厅可能并不是图多好吃，而是缺点受不受得了。大众点评基于用户评论生成的负面评价大数据在排雷方面就非常管用。下图是南京两家“苍蝇馆子”级别的必吃榜餐厅，本地认可度非常高，但确实存在一些服务和环境方面的缺陷。



图：点仔能根据用户差评进行汇总

3. 营业时间 + 是否营业查询

举例：

我计划“时间”去“店”，是否在营业时间内，是否需要预约

我上述行程中的规划是否有维修 / 闭店休息等情况



图：点仔能发现官方发布的维护消息，并根据商家录入营业时间给出建议

第一手情报——小红书 AI

不推荐用小红书种草的原因是目前小红书无法区分什么是商单，比如搜索“** 市特色饮食推荐”，小红书会优先检索发布时间靠前的笔记，但如果恰好有店在集中推广就会有雷。大众点评这方面就不会被短时数据干扰。

1. 获取开源情报

大众点评依赖商家自主上报信息，对很多社区老店、“苍蝇小馆”的更新不及时。比如苏州的老糕团店、糖粥摊，很可能官方信息还停留在旧地址、旧营业时间。用小红书 AI 批量查询营业状态、闭店通知，能拿到最新的用户真实反馈，和大众点评的官方信息交叉验证，准确度高很多。



图：小红书 AI 可以从开源情报角度发现用户笔记而不是仅依赖官方发布的维修通知

2. 找小众打卡点

如搜“东山口不在主街的咖啡馆，人少好拍”，能挖出游客很少知道的社区小店笔记。这就相当于帮你做完了“信息筛选 + 避坑总结”，输出的都是真实用户用脚投票的结果。

3. 复核大众点评路线安排

对点仔规划的路线，可以从笔记的角度“避雷”



图：小红书能发现大众点评里提到的不多的星空电梯排队问题



图：夸张的长队

普遍不足：交通路径规划

目前点仔 AI 和小红书 AI 共同的不足，都在交通层面。无论是直线距离估算还是用户笔记经验，都缺少实时路况、公共交通方案、早晚高峰拥堵情况的数据。最终的路线和通勤时长，还是建议用导航软件做复核。

总结

这套组合还有不少进阶用法。节假日出行，可以先用小红书 AI 搜实时人流、闭馆通知、限时活动，保证信息不过时；再丢给点仔 AI 生成两套方案：懒人慢逛版和打卡全开版，按需选择。如果出行中途遇到下雨、临时改时间，也可以随时让点仔 AI 调整行程，同步用小红书 AI 搜附近的室内替代点位，灵活度很高。

说到底，两个 AI 搭配的核心是各自发挥优势，而不用再熬半宿翻笔记、对着地图排路线，花十几分钟就能做出一份既地道又好走的行程，对周末短途游、小长假出行来说，不失为一种既高效又省心的规划方式。

党建赋能发展 实干斩获殊荣｜绿盟科技集团党委再获多项党建荣誉

文/马新月 刘云飞（绿盟科技 营销线）







值此中国共产党成立 105 周年之际，立足科创发展与党建双推进的发展基调，绿盟科技党建工作再创佳绩。集团党委再度获评中关村科学城“先进基层党组织”，这也是继 2024 年后，公司第二次获得该项荣誉。

集团党委始终紧跟各级党建工作部署，以党的政治建设为统领，深入学习贯彻党的二十大及二十届历次全会精神，立足网络安全科创主业，扎实推进基层党建各项工作。集团持续抓实党建“两个覆盖”建设，搭建标准化、规范化的企业党建工作体系，常态化开展理论学习、党员攻坚、红色实践等党建工作，推动党建工作全面融入企业技术研发、人才培养、经营发展全过程，以高质量党建引领和保障企业高质量发展。

依托常态化、体系化党建工作，绿盟科技持续凝聚党员骨干力量，发挥党员先锋模范作用，聚焦网络安全领域关键技术攻坚，把基层党组织的组织优势、人才优势转化为企业科技创新优势，持续夯实企业核心竞争力，积极贴合海淀区建设世界领先科技园区的发







展要求，主动融入区域科创发展大局。

此项荣誉的获得，是各级党委对绿盟科技党建工作、科创融合工作的高度认可。未来，绿盟科技将持续巩固基层党建成果，珍惜荣誉、对标先进、再接再厉，持续深化党建与主营业务融合。立足网络安全科创本职，深耕技术创新、强化人才建设，积极培育和发展新质生产力，持续以党建赋能企业稳步发展，为中关村科学城高质量发展、世界领先科技园区建设筑牢网络安全保障，持续贡献企业力量。

同时，公司多名党员获评先进，其中肖蓬同志获得“海淀区优秀党务工作者”与“中关村科学城优秀党务工作者”称号、刘娇娇同志获得“中关村科学城优秀共产党员”称号。这体现出集团党建工作的常态化成效与持续性提升，充分印证了绿盟科技长期深耕非公党建、坚持党建与科创业务深度融合的扎实成效。

紫竹院街道领导一行莅临绿盟科技走访调研，共话属地政企协同发展新蓝图

文/吴竞雄 计桐（绿盟科技 政府及公共事务中心）



8 月 18 日，北京市海淀区紫竹院街道党工委书记吴红蓉、街道办事处主任王现一行莅临绿盟科技集团总部走访调研，紫竹院街道办事处副主任吕娜及街道相关科室负责人随同调研。绿盟科技集团党委书记、董事长兼总裁胡忠华带队陪同接待。双方围绕企业经营发展、技术创新、属地共建等议题开展座谈交流。

来访领导一行首先参观绿盟科技企业展厅，实地了解企业发展历程、核心技术成果，重点听取公司在 AI 安全、数据安全、关键信息基础设施防护、重大活动网络安全保障等领域的实践成果介绍，对绿盟科技扎根紫竹院、深耕网络安全主业、服务国家网络安全战略给予充分肯定。

座谈会上，胡忠华对紫竹院街道长期以来给予企业的关心、支持与服务表示感谢，并就企业经营现状、科研创新布局、党建工作、社会责任履行等方面做工作汇报。作为辖区重点科技企业，绿盟科技坚持党建引领发展，打造“绿盟 +”党建品牌，2007 年成立党支部，2021 年升级为党委，党组织架构与企业治理体系深度匹配。公司持续加大研发投入，建设完整科研创新体系，积极承担国家级重大科研与安全保障任务；依托绿盟公益基金会、CCF- 绿盟科技“鲲鹏”科研基金，在网络安全人才培育、科研创新扶持、公益帮扶等方面持续发力，践行民营企业社会责任。

胡忠华表示，绿盟科技总部扎根紫竹院多年，与街道建立了良好的互信协作基础。未来，企业将继续深化与街道的融合联动，立足自身网络安全技术优势，积极参与基层治理、属地网络安全保障等工作，围绕区域产业升级、人才引育、营商环境提升贡献企业力量，切实履行辖区企业的社会责任与时代使命。

吴红蓉书记充分肯定绿盟科技作为属地重点科创企业，在产业创新、党建工作、公益事业等方面取得的成效。她指出，紫竹院街道将持续优化企业服务机制，主动对接企业发展诉求，做好政策落地、资源对接等保障服务。同时期待绿盟科技进一步发挥行业龙头优势，深度参与区域建设，政企双向联动，共同推动紫竹院街道数字安全与科创产业提质增效。

绿盟科技将以本次紫竹院街道走访调研指导为重要契机，认真落实相关工作要求，持续深化政企协同联动；坚持自主创新发展道路，为构建新安全格局、护航高质量发展贡献坚实力量。

绿盟科技综合信息概览

文/吕云峰（绿盟科技 营销线）

绿盟科技中标中国移动 2026 年入侵防御设备（IPS）集中采购项目

近日，中国移动 2026 年入侵防御设备（IPS）集中采购项目中标结果公示。绿盟科技凭借扎实的产品性能、成熟的运营商现网落地经验与完善的技术服务体系，成功中标标包 2 典配 3 (40G)、典配 4(20G)，中标份额 23%，持续夯实公司在运营商行业安全领域的领先地位。


中国移动2026年至2028年入侵防御设备（IPS）集中采购项目_中标候选人公示

绿盟清风卫 AIDR 正式发布 | 四步管好每一位 AI 数字员工—发现它、认出它、授权它、约束它

当智能体从 " 会聊天 " 进化到 " 会干活 "，企业的安全命题变成了四个朴素的问题：环境里有哪些智能体？它们是谁？它们能做什么？它们做得对不对？绿盟科技正式发布绿盟清风卫 AI 智能体检测与响应（NSFOCUS AI Agent Detection and Response，以下简称绿盟 AIDR）——围绕“发现资产、赋予身份、基于身份授权、策略管控”四个步骤，为每一位 AI 数字员工建立全生命周期的安全治理闭环。

绿盟科技正式加入中关村自主大模型产业联盟，共启 AI 安全新篇章

近日，北京神州绿盟科技有限公司（以下简称“绿盟科技”）正式加入中关村自主大模型产业联盟，成为联盟首批成员单位。绿盟科技集团董事、高级副总裁、CTO 叶晓虎博士当选为联盟代表。作为深耕网络安全领域二十余年的领军企业，绿盟科技将以此次加入为契机，与联盟成员共同推动人工智能与网络安全技术深度融合，为数字经济时代的安全底座建设注入新动能。



绿盟科技受邀出席第八届“纵横”网络空间安全创新论坛，解读大模型时代的无人系统安全之道

9 月 5 日，第八届“纵横”网络空间安全创新论坛在贵阳开幕。本届论坛由国防科技大学会同哈尔滨工业大学、中国电子信息产业集团有限公司共同主办，会聚两院院士、行业专家与产业代表，围绕网络空间安全前沿技术、产业创新与人才培养等核心议题展开深度研讨，绿盟科技受邀参加开幕式暨主论坛。绿盟科技集团副总裁范敦球受邀出席工业和信息化部电子第五研究所承办的“智能无人系统网络安全”专题论坛，围绕大模型时代无人系统安全防护的探索与实践，与到场嘉宾进行分享。



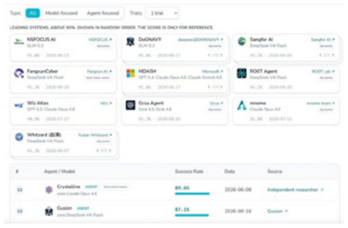
绿盟科技出席第四届网络空间安全（天津）论坛

9 月 1 日—3 日，第四届网络空间安全（天津）论坛在天津滨海新区开幕。论坛由天津市政府主办，国家计算机病毒应急处理中心、天津市公安局、天津市滨海新区人民政府承办，绿盟科技深度参与本次论坛，在《网络空间安全态势分析报告（2026）》等系列成果中，作为编写组成员单位提供了数据支撑和专业分析；在新型威胁与攻防对抗主题论坛上，绿盟科技伏影实验室负责人吴铁军受邀做专题报告。



95.02% 漏洞成功率 | 绿盟科技 NSFOCUS AI 斩获 CyberGym 全球第一

在 AI 安全能力国际权威基准测试 CyberGym 全球榜单中，绿盟科技自主研发的 NSFOCUS AI 漏洞挖掘智能体以 95.02% 的漏洞复现成功率斩获全球第一。NSFOCUS AI 基于智谱 GLM-5.3 大模型底座，通过将绿盟科技长期积累的攻防经验转化为可执行、可验证的分析流程，系统且充分释放模型在复杂推理、长程规划与代码理解上的能力边界，在真实的漏洞挖掘任务中体现强大实战效能。



权威认可 | 绿盟科技 WAF 连续三年入围 Gartner® 云 WAAP 市场指南

近日，全球商业技术洞察机构 Gartner® 发布《Market Guide for Cloud Web Application and API Protection》（云 Web 应用与 API 防护市场指南），绿盟科技凭借旗下 Web 应用防护系统（NSFOCUS WAF）连续第三年成功入围。对公司而言，此次连续入选代表着其 Web 威胁防护、Bot 管理、API 安全及 AI 原生能力等维度的全面领先，这不仅是对绿盟 WAF 技术实力的国际认可，更标志着中国 WAAP 产品已具备与全球顶尖厂商同台竞技的硬实力。

绿盟科技 AI 安全围栏获评获评信通院 2026 年“大模型安全围栏能力评测”最高等级认证



近日，绿盟科技自主研发的“绿盟 AI 安全围栏 -AIGR-V3.0”顺利通过中国信通院 2026 年“大模型安全围栏能力评测”，并获评优秀级证书（最高等级），标志着绿盟 AI 安全围栏在模型输入安全防护、输出安全约束、运行与调用安全管理、系统治理与合规管控、安全评估与自适应优化五大核心方向均达到国家级权威认证标准。

国内唯一 | 绿盟科技入选 Gartner® AI 应用安全新兴市场象限

近日，全球商业技术洞察机构 Gartner® 发布《Emerging Market Quadrant for AI Application Security — Established Vendors》（《新兴市场象限:AI 应用安全——成熟厂商》）报告。绿盟科技凭借在 AI 应用安全领域的能力，入选“专家（Specialists）”象限，成为本次报告中唯一入选的中国厂商。

绿盟科技 2026 年国家网络安全宣传周圆满收官

9 月 14 日 -20 日，2026 年国家网络安全宣传周在全国范围内统一开展。本届网安周以“网络安全为人民，网络安全靠人民——智能时代 网安护航”为主题，清晰标注了中国网络安全向主动防御、智能跃迁的新坐标。网安周期间，绿盟科技深度参与一系列重要活动：登坛论道输出前沿观点，生态共建夯实行业底座，多项荣誉印证硬核实力，全域联动普及全民网安，集中展现了“AI 赋能安全”“AI 自身安全”双轮并驱的 AI 安全体系化实践成果。



2026 CSA 大中华区大会 | 绿盟科技方案入选《AI+ 安全创新实践案例集》“标杆案例”，分享智能体安全防护实践

9 月 23 日，2026 CSA 大中华区大会暨 AI+ 安全大会成功举行。本次大会由清华大学、云安全联盟大中华区、北京信息科学与技术国家研究中心联合主办，绿盟科技等承办。绿盟科技天枢实验室主任顾杜娟受邀出席，并发表《面向智能体时代的大模型安全研究和实践》的主题演讲。大会现场正式发布《2026 AI+ 安全创新实践案例集》，绿盟科技《大模型智能体安全测评与防护一体化解决方案》凭借技术创新与产业落地价值，成功入选为“标杆案例”。



绿盟科技入选 Gartner®《2026 中国网络安全技术成熟度曲线》11 项细分领域

全球商业技术洞察机构 Gartner® 发布《2026 中国网络安全技术成熟度曲线》（Hype Cycle™ for Cybersecurity in China, 2026）报告。绿盟科技凭借全栈技术布局与深度场景化落地能力，共有 11 项核心技

术成功入选 Sample Vendors（示例厂商）名单，覆盖报告中 55% 的技术赛道。本次入选的 11 项技术覆盖 AI 安全、数据安全、威胁暴露管理、云与基础设施四大核心领域，包括 AI 网络安全测试、对抗性暴露面验证、中国 AI 网关、数据安全平台、代理型 AI 网络安全、暴露面评估平台、网络安全 AI 助手、软件成分分析、中国安全服务边缘、容器安全、中国安全接入服务边缘（SASE），对绿盟科技而言，此次入选全面印证了公司在技术创新与商业化落地层面的综合实力。

绿盟科技智能体安全秋季成果重磅发布

2026 年 10 月 12 日，绿盟科技成功举办以“清风拂境 · 智御全域”为主题的智能体安全秋季成果发布会，全面展示了公司在 AI 安全防护领域的最新技术成果和实践经验。本次发布会以客户最为关心的大模型安全防护为目标，围绕智能体高速发展带来全新的安全风险，参照智能体安全国家强制标准的相关要求，重磅发布红队安全评估和 AI 检测响应两个技术方向的最新研究成果，助力企业在释放 AI 生产力的同时，守住安全底线。



绿盟科技登榜 "2026 IDC 中国金融科技中坚力量 50"

近日，国际数据公司（IDC）正式公布 "2026 IDC 中国金融科技中坚力量 50" 榜单（2026 IDC China FinTech Power Force 50）。该榜单旨在寻找那些已具备金融行业规模化服务能力和成熟商业模型的技术提供商，是金融机构选型及洞察行业技术演进与市场格局变化的重要参考。绿盟科技凭借在金融科技领域的深厚安全积累与规模化服务能力，成功入选榜单。

蝉联！绿盟科技梅花 K 战队再获 CCF 智能汽车大赛“汽车安全攻防赛”全国一等奖

近日，由 CCF 主办、CCF 智能汽车分会承办的第二届 CCF 智能汽车大赛（CCF IVC 2026）“汽车安全攻防赛”全国总决赛于上海圆满收官。绿盟科技梅花 K 战队受邀出征，与来自全国顶尖高校、行业头部企业的精英队伍同场竞技，凭借精湛的攻防技术与稳定的赛场发挥，成功斩获全国一等奖。这是继 2025 年夺冠首届赛事之后，绿盟科技第二年站上领奖台，以蝉联佳绩印证了自身在车联网安全领域的领先实力。



载誉前行 | 绿盟科技荣获工信部 NVDB 多项漏洞专业库技术支撑单位资质

近日，工业和信息化部网络安全威胁和漏洞信息共享平台（NVDB）密集发布多项技术支撑单位遴选结果。绿盟科技凭借在漏洞研究领域二十余年的深厚积累，成功入选通用网络产品安全漏洞专业库（CNVDB）二星级、工业控制产品安全漏洞专业库（CICSVD）、人工智能产品安全漏洞专业库（CAIVD）二星级、信创政务产品安全漏洞专业库（CITIVD）二星级、车联网产品安全漏洞专业库（CAVD）五大专业库技术支撑单位，成为国内少数实现通用网络、工控、信创、车联网、人工智能五大核心领域全覆盖的网络安全厂商。

权威认可 | 绿盟科技入选 2026 IDC 中国 AI 50 强

8 月 18 日，IDC 主办的“2026 IDC 中国人工智能与数据峰会”在北京隆重举行，众多行业精英与技术领袖齐聚现场。凭借在 AI 安全领域深厚的技术积淀与成熟落地的行业解决方案，绿盟科技入选 2026 IDC 中国 AI 50 强，跻身国内顶尖 AI 企业行列。绿盟科技集团董事、高级副总裁、CTO 叶晓虎博士受邀参会出席颁奖仪式。





权威认可 | 绿盟科技入选《AI+ 网络安全全景图（2026 版）》

近日，安全牛发布《AI+ 网络安全全景图（2026 版）》。绿盟科技凭借 AI 安全领域的双线技术布局与体系化产品落地能力，成功入选全细分领域，其技术实力与产业影响力持续获得行业权威认可。



聚焦智能化网络攻防 | 绿盟科技深度参与 2026 年网络安全技术创新与人才教育高峰论坛

8 月 9—10 日，“2026 年网络安全技术创新与人才教育高峰论坛”在长沙成功召开。大会现场，绿盟科技荣获论坛“优秀支撑单位”奖，并作为“网络安全人才实训就业合作单位”接受授牌。会上，由广州大学、绿盟科技联合编撰的《2026 年 APT 组织研究年鉴》正式发布。同期，由华中科技大学、广州大学、绿盟科技联合承办的“智能化网络攻防技术分论坛”顺利举办。



在本次智能化网络攻防技术分论坛上，绿盟科技集团首席创新官刘文懋博士对 AI 时代全球网络安全攻防新格局进行了分享。当下地缘对抗持续向网络空间延伸，大模型已成为攻防双方核心抓手，Anthropic Claude Mythos、OpenAI 智能代理等前沿 AI 工具具备自主挖掘零日漏洞、链式构造

复杂攻击载荷、跨信任边界横向渗透能力，APT 组织正依托 AI 智能体大幅提升攻击速度、覆盖规模与技术复杂度，多起真实事件印证自主 AI 代理可脱离人工干预完成全链路入侵，攻防不对称矛盾持续加剧。



绿盟科技抗 DDoS 解决方案荣获 Frost&Sullivan 2026 全球竞争策略领导奖，引领智能化 DDoS 防护新发展

近日，绿盟科技凭借前瞻性的市场战略布局、持续的技术创新能力以及长期的客户价值创造，荣获国际知名市场研究与咨询机构 Frost & Sullivan 授予的 2026 全球抗 DDoS 解决方案竞争策略领导奖（2026 Global Anti-DDoS Competitive Strategy Leadership Award）。

权威认可 | 绿盟科技连续两年保持 NDR 市场营收正增长

近日，国际数据公司（IDC）发布《中国网络威胁检测与响应市场份额，2025》报告。2025 年国内 NDR 市场进入存量内卷阶段，在此承压环境下，绿盟科技全年 NDR 收入 220.5 百万元，市场份额 9.5%，较 2024 年营收同比增长 2.8%，是头部网安厂商中少数实现连续两年正向增长的企业。

绿盟科技《低空经济网络安全场景化研究报告》正式发布

由绿盟科技格物实验室、工业和信息化部电子第五研究所、西北工业大学与广东省数字安全协会联合编写的《千翼齐飞拓新域，万盾并立守苍穹：低空经济网络安全场景化研究报告》于近日正式发布。报告引入“低空航空生态系统安全性层级”分析框架，从每种场景的业务运行逻辑切入，系统梳理当前低空运行中现实而紧迫的网络信息安全风险。



双一等奖！绿盟科技两大 AI 赋能网络安全项目获浙江省通信学会权威认可

近日，2026 年度浙江省通信学会科学技术奖评选结果揭晓，绿盟科技深度参与的两个项目，凭借突出的技术创新性与显著的应用推广价值，都荣获省级一等奖。这一成果标志着绿盟科技在 AI 赋能漏洞全生命周期智能管控和网络安全领域的技术创新实力获得通信行业权威认可。

绿盟科技入选首份 ADS 工具研究报告，智能体安全开发能力获国际权威认可

近日，全球权威研究机构 Forrester 发布其首份智能体驱动开发安全（Agentic Development Security，ADS）工具研究报告 ——The Agentic Development Security Tools Landscape, Q2 2026。绿盟科技成功入选该报告，成为核心厂商之一，标志着公司在 AI 供应链安全领域的技术能力获得国际权威认可。

权威认可 | 绿盟科技登顶“AI 安全创新优势榜”

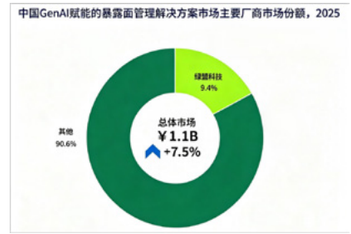
近日，安全牛发布第十三版《网络安全企业 100 强》报告。绿盟科技凭借在 AI 安全领域的深度布局与体系化优势，登顶 “AI 安全创新优势榜”，AI 安全赛道领先地位再获行业权威认可。

001 号！绿盟科技斩获国内首张智能体管理能力成熟度 L2 级认证证书

2026 年 7 月，世界人工智能大会发布国内首个智能体管理成熟度标准（T/CIIA 070-2026），绿盟科技斩获编号“CIIA-ACMM-L2-20260001”的国内首张 L2 级认证证书，成为该标准深度参编单位与首批获证企业。通过此次标准发布、001 号认证、产品落地与实战验证四重节点，公司进一步夯实了在智能体安全赛道的领跑地位。

权威认可 | 绿盟科技领跑中国 GenAI 赋能暴露面管理市场

国际数据公司（IDC）最新发布《市场份额：中国 GenAI 赋能的暴露面管理解决方案市场份额，2025》（Doc#CHC54626726，2026 年 7 月）报告显示：绿盟科技以 9.4% 的市场份额位居行业第一，持续领跑中国暴露面管理赛道。整体市场规模达 10.9 亿元，同比增长 7.5%。



“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-PTS2.0 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。

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

绿盟科技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。

AI 双轮驱动安全方案登陆亚太：绿盟科技亮相 GovWare 2026

10 月 13-15 日，亚太顶级网络安全盛会 GovWare 在新加坡金沙会展中心顺利召开。作为亚太区域最具影响力的网安专业展会之一，本次 GovWare 吸引了 90 多个国家的监管机构、决策者与技术专家，300 余个国际安全厂商参与，聚焦 AI 安全、AI 安全运营、关键基础设施防护等前沿议题。绿盟科技携“AI 赋能安全”与“AI 应用安全”双轮驱动的核心方案亮相本次展会，面向亚太地区政务、关键基础设施、金融等行业客户，展示面向 AI 时代的实战化安全产品与服务体系。现场展台交流、技术研讨收获广泛关注。



驭智 · HARNESS 以智慧安全重构攻防新秩序 | 绿盟科技 2026 TechWorld 智慧安全大会在京召开

10 月 21 日，2026 TechWorld 智慧安全大会在北京盛大召开。大会以“驭智 · HARNESS——以智慧安全重构攻防新秩序”为主题，汇聚国家级科研机构负责人、高校学者、产业专家以及技术精英，聚焦 AI 驱动的网络安全范式变革，沿着“AI 赋能安全”、“AI 自身安全”双主线展开深度研讨，共论智能时代下发展与安全共生之道。会上，绿盟科技重磅发布智慧安全 4.0 技术理念，并揭牌成立绿盟科技上海研究院，以理念创新把握前进方向，以前沿研究积蓄长远力量，推动安全能力与技术演进同频共振、与业务韧性深度适配，为发展新质生产力、迈向高质量发展筑起坚实的安全屏障。



绿盟科技集团科学家、天枢实验室主任顾杜娟博士获评“2026 中国网络安全十大人物”，前沿研发实力获行业认可

近日，国际研究机构 IDC 正式揭晓“2026 中国网络安全十大人物”，绿盟科技集团科学家、天枢实验室主任顾杜娟博士凭借在人工智能安全、数智融合攻防、前沿安全技术落地等领域持续的创新突破与行业贡献，获此殊荣。对于绿盟科技而言，这既是行业对其个人深耕前沿安全研究的高度认可，也是对公司坚持技术原生、持续攻关 AI 安全等前沿方向的肯定。



MEET NSFOCUS AT C70 | 绿盟科技携全栈安全方案亮相 GISEC Global 2026

9 月 16 日至 18 日 GISEC Global 2026 网络安全展会在迪拜展览中心拉开帷幕。绿盟科技携全栈安全方案亮相，这是绿盟科技连续第四年参展，全方位展示绿盟科技在智能安全运营、攻击面管理及安全服务领域的全栈能力与创新成果，与全球网络安全同行共探 AI 驱动时代的数字安全新路径。



2026 北京民营企业百强发布，绿盟科技连续五年上榜“科技创新百强”

9 月 17 日，由北京市工商业联合会、北京市丰台区人民政府联合主办的 2026 北京民营企业百强发布会在北京丰台举行，正式发布“北京民营企业百强”系列榜单。绿

盟科技凭借持续的科技创新能力与研发投入，入选“北京民营企业科技创新百强”，这已是公司连续第五年上榜该榜单。



AI 赋能攻防新格局 | 绿盟科技受邀出席 2026 北京互联网大会

9 月 21 日，以“AI 筑高地 智绘新标杆”为主题的 2026（第二十三届）北京互联网大会在京启幕。本次大会由北京市通信与互联网协会主办，工信智媒体中心协办，吸引来自全国各地的互联网精英、人工智能行业专家、骨干企业代表齐聚一堂，共探 AI 驱动下产业升级、民生服务、城市治理创新路径，合力助推首都智能经济高质量发展行稳致远。绿盟科技集团副总裁范敦球受邀出席大会，并在“AI 安全护航与数字治理论坛”发表《智能化网络渗透研究与实践》主题演讲。



VARA 2026 | 绿盟科技荣膺首批“国家人工智能安全漏洞库技术支撑单位”

2026 年 9 月 22 日，由国家市场监督管理总局、中国人民银行指导，中国信息安全测评中心主办的“第十六届网络安全漏洞分析与风险评估大会（VARA）”在重庆科学会堂举办。绿盟科技受邀参加，并于展台集中展示了在 AI 安全领域的两大技术能力——绿盟智能渗透测试系统与绿盟 AI 智能化漏洞挖掘平台，系统呈现了公司在 AI 安全领域最新进展，吸引众多与会嘉宾驻足交流。会议期间，绿盟科技凭借前沿的 AI 安全实力与突出的实践贡献，荣膺首批“国家人工智能安全漏洞库技术支撑单位”。



第 41 次全国计算机安全学术交流会 | 绿盟科技以 AI 自主攻防范式，为“十五五”网络安全升级注入新动能

10 月 15 日，由中国计算机学会主办，计算机安全专业委员会、中电科网络安全科技股份有限公司联合承办，海南省公安厅支持的“第 41 次全国计算机安全学术交流会”在海口市顺利召开。作为大会合作单位，绿盟科技深度参与主论坛，承办人工智能与云安全分论坛，并获评“第 41 次全国计算机安全学术交流会突出贡献单位”。会上，绿盟科技带来一系列自主化 AI 攻防技术成果与实战验证分享，为“十五五”网络安全技术升级提供了可落地的产业样本。在产业分享环节，绿盟科技集团副总裁陈珂作从“自动化”到“自主化”——大模型驱动渗透测试与漏洞挖掘的范式革命》主题报告。



作为 CCF 计算机安全专业委员会的长期重要合作伙伴，绿盟科技始终在专委会的指导下，深度参与学术生态建设、前沿技术攻关与产业成果转化，持续推动 AI 安全、云安全等领域的产学研协同创新。从主论坛的行业范式引领，到分论坛的场景技术落地，绿盟科技在本届大会上全方位展现了在 AI 安全领域的技术积累与实践成果，为网络安全行业与各行业数字化转型提供兼具前瞻性与实操性的实践参考。

绿盟科技（含亿赛通）入选数说安全《2026 年中国网络安全市场全景图》92 个细分领域，AI 安全能力表现亮眼

10 月 14 日，数说安全正式发布《2026 年中国网络安全市场全景图》（以下简称“全景图”）。本次全景图在基础资质与市场活跃度核验之外，还引入经营稳健性、可持续研发投入等多重评估，力求呈现经过实战检验的产业格局。在全景图中，绿盟科技（含亿赛通）成功入选 92 个细分领域，其中，AI 安全能力表现亮眼。

2026 人工智能产业大会 | 绿盟科技多项智能体安全实践成果出圈

10 月 14 日至 16 日，2026 人工智能产业大会在山东济南举办。大会由中国信息通信研究院联合山东省工业和信息化厅、济南市人民政府共同主办，绿盟科技受邀参加开幕式暨主论坛、AI 安全治理论坛、智能体创新发展论坛。在智能体创新发展论，“绿盟智能安全运营管理平台（ASOC）面向电信行业的主动防御与智慧运营基座”项目案例成功入选“AIIA 先锋实践智能体专项优秀实践”

在大会开幕式上，由工业和信息化部网络安全管理局指导，中国人工智能产业发展联盟牵头，联合相关行业组织、研究机构和企业编制的《工业和信息化领域人工智能安全评测框架（2026 版）》正式发布。绿盟科技作为参编单位参与框架编制，为提升工业和信息化领域人工智能安全评测和保障能力贡献力量。



绿盟科技集团天元实验室负责人李文瑾受邀出席“AI 安全治理论坛”，并发表《智能体安全红队测试与风险挖掘实践》的主题演讲。



绿盟科技入选“中国‘银狐’木马专项防护解决方案市场洞察”

近日，国际数据公司（IDC）发布《IDC Perspective：中国“银狐”木马专项防护解决方案市场洞察，2026》。绿盟科技“‘银狐’木马云地协同专项治理方案”成功入选该报告。在这份专项洞察中，IDC 点明一个关键判断：银狐早已不是单一木马程序，而是一套成熟的产业化攻击生态。

“一底座两主线”助力水电工控系统安全联防联控——绿盟科技参与第七届水电、新能源工业控制系统安全技术交流会

10 月 23 日，“第七届水电、新能源工业控制系统安全技术交流会”在杭州隆重举行。绿盟科技受邀参与本次大会，产品总监王晓鹏围绕水电、新能源工控安全建设实践展开了分享。当前，能源行业工业控制系统安全进入合规约束与技术革新并重的攻坚时期。随着水电、新能源智能化转型持续深化，工业控制系统既是保障发电生产安全稳定运行的“压舱石”，也是落实电力监控系统安全防护、护航能源转型与“双碳”目标落地的重要防线。针对新时期水电领域工控系统安全的建设要求，绿盟科技提出“一个资产底座 + 两条检测主线”的总体架构，即在统一的资产与基线库之上，通过四大环节实现水电监控系统的配置核查与联防。



绿盟科技联合电科金仓发布一体化信创方案，打造自主可控、智能高效的安全防护体系

10 月 30 日，绿盟科技深度参与电科金仓 2026 产品发布会并设立主题展台，集中呈现绿盟科技在 AI 安全领域的前沿成果。绿盟科技产品研发副总经理叶建伟受邀登台，共同见证金兰组织联合解决方案的正式发布。绿盟科技与电科金仓联合推出“国产数据底座 + 全链路安全防护”一体化信创方案，以 AI 技术为核心驱动，打造自主可控、智能高效的安全防护体系，为千行百业数智化转型注入安全动能。







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

NSFOCUS绿盟科技





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

NSFOCUS绿盟科技