

人间四月天，运动正当时
向山而行，对话心灵
中国人的景观大道-国道318



专题 TOPIC	人间四月天，运动正当时		
	“42.195 公里的爱与激情” + “50KM 的约定”	王锐协	04
	阿根廷为什么能登顶卡塔尔世界杯?	陈佛忠	11
	让运动成为一种生活	王江浩	15
	新冠三年居家运动的流水账	张皓天	17
旅游 TRAVEL	向山而行，对话心灵	李磊	21
	中国人的景观大道 - 国道 318	张凯	26
文化 CULTURE	激情绽放，“羽”你同行	郭梓轩	36
	——“武羽杯”羽毛球比赛		
精品 BOUTIQUE	我向你奔赴而来 你就是星辰大海	郑景予	38
	我与《解忧杂货店》的故事	安志鑫	43
	我喜欢你，像风走了八千里	孙洁	45
	一入烘焙深似海	王芳	47
	活着的意义?	延林朴	49
党建 PARTY BUILDING	《党建活动 绿盟科技党委不忘初心，牢记使命，感受伟人故里，缅怀革命先烈》	王娇	51
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	李金凝	55

绿盟+ 2023/04 总第 056
NSFOCUS+
与安全人士分享精神生活



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 8880-5462
传真: (010)6872 8708
网址: www.nsfocus.com

2023/04 总第 056

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+

人间四月天，运动正当时

春暖花开，阳光明媚。人间四月天，正是运动好时光。让我们舒展困乏了一冬的身体，抛开一切烦恼杂念，约上三五好友，或打球，或跑步，一起运动起来！



“42.195公里的爱与激情” + “50KM的约定”

文/ 王锐协 (绿盟科技 运营商业部)



桂林国际马拉松参赛装备领取

前几天和几个好友在一起吃饭，他们问最近马拉松好像又开启，下一次准备去哪里跑，报名了没有……

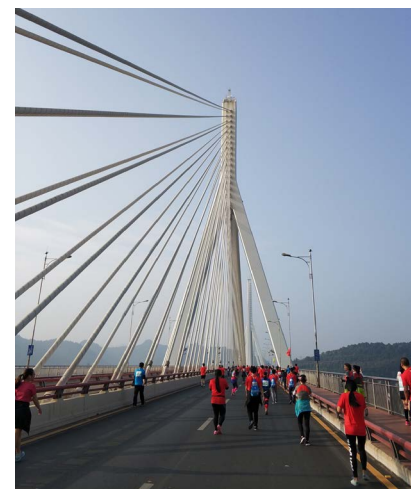
正所谓，春回大地万物苏，一起跑马正当时。记忆被风吹散，思绪回到从前，想起了

运营商团队的第一次跑马。当时的整体行程也相当紧凑，周五到周六上午开会，其中既有汇报又有内部比赛，周六下午领取参赛装备，周天上午跑马，下午返程回家，说真的还有点累。在赛事举办之前，大家都非常期待，为

这一天的比赛做准备。比如按照群里面制定的赛前练习方案，不断调整自己的训练量，以求达到较好的参赛状态。买价钱不菲的跑鞋、运动裤、运动袜，等等，真是应了那句“装备越好，技术越菜”。



在宜昌马拉松起跑点集合



跑过夷陵长江大桥

在比赛当天，早早起床，前往起跑点，来自各地的人聚集在一起，说笑、打闹，周围都是一起加油打气的人。看着身边的跑友精神抖擞，活力满满，为着同样的目标奔跑的时候，感到激动不已。体验一次，就慢

慢领会到跑马拉松的独特魅力。

当穿上赛服、贴着专用号码布站在赛场上，周围素不相识的人都在为你加油，这种自然亲切的和谐氛围让人很享受。当跑上只有参赛选手的赛道，道路两边是绵延不断的交通管制，这种仪式感和被重视的感觉，同样会让人感觉很美妙。

马拉松和自己平时跑步天差地别，这是一场视觉盛宴，感觉就像参加一个大party，大家都借着这场合，肆意发挥。有的是全家老幼出动，自己上场，老婆女儿后勤保障，加油鼓劲，一场马拉松成了全家总动员。有精心准备的现场求婚，好友死党倾巢而出，鲜花头纱，艳羡旁人……有的奇装异服，有孙悟空、猪八戒，有卡通人物，有民国风，等等，可谓八仙过海各显神通。更有各种千奇百怪的标语，或能激起你奔跑的斗志，或让你收获满满的温暖，或能够让你会心一笑。比如“自己报的马，含泪也要跑完”“还有5公里就可以发朋友圈了”“跑跑马拉松，二胎更轻松”……

跑马有精神上的高度兴奋也有生理上的极限低谷。长时间的跑步，由于身体产

生大量的二氧化碳、乳酸等代谢产物，不能及时氧化消除，呼吸变得更加急促，心跳变得更加频繁，有一段时间感觉特别不舒服，胸闷，头晕恶心，脚步沉重，达到生理上的“极限点”。这时需要适当减慢跑速，调整呼吸与动作节奏，有意识地加大呼吸深度，减少呼吸次数，以顽强的意志和毅力坚持下去。

作为一群马拉松参与者、爱好者，尽管没有取得过骄人成绩，我们对这项运动依然情有独钟。每一次长跑的收获都不一样，似乎就成了一种坚持的使命。生活中、工作中，每一次遇到困难，都会想起跑马拉松。人生就是一场马拉松，心力交瘁的时候，总得试图逼着自己坚持一下、努力一下，所谓“没有比脚更长的路”，大抵如此。

生活有时很复杂，跑马却很简单，你在前行路上的每一次超越，都是给过往经历的最好礼物。宜昌、桂林、厦门、成都、武汉……鸣枪起跑，以一种更加昂扬的姿态，奋力向前。



2017年逐梦宜马 情醉三峡



2019年厦门海沧国际半马

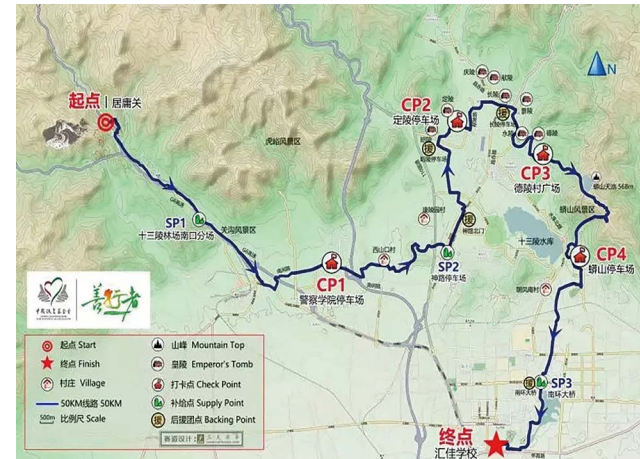


2018年享桂马激情, 品山水桂林

一场 50KM 的约定

前记：善行者源起北京昌平，是中国扶贫基金会于 2014 年发起的一项公益和运动相结合的大型户外徒步筹款活动，队员们每 4 人组成一队，日夜兼程共同克服困难，在规定的时间内完成徒步挑战任务，发动身边的人以实际行动支持公益，关爱贫困地区儿童，助力中国公益事业发展。

绿盟科技连续多年积极动员，组织公司善行者开展线上线下义卖活动，所得收益捐助给贫困地区儿童助力全面发展。绿盟善行者们通过行走的力量，努力为公益慈善献出我们的微薄之力。



2018年北京善行者路线图



爬过居庸关长城

2018年9月8日，50公里、600多支队伍、2700余人，一场充满爱与正能量的活动正式拉开序幕。从雄壮的居庸关出发，经过长城、十三陵林场、警察学院、神路、定陵、德陵村、蟒山……最后在到终点站汇佳学校。

蟒山绵延起伏，山路崎岖漫长，许多山间沟壑仅能容纳一人通过。坡度很陡的地方，抬脚的每一步都心力交瘁，一眼看不到头的阶梯栈道让膝盖不由得颤抖。善行者们从最开始的轻装上阵，到后面的每走一步都很艰难。从最开始的“吃着火锅唱着歌”，到后面形同毫无情感的走路机器。不时看到一些队伍，因为身体状况而不得不办理下撤。长距离的徒步，考验的不仅是体力，更是内心和意志力。

运营商事业部共组建多支队伍参加了这次善行者。OBD1(运营商)队有两个灵魂人物，一直用他们的方式鼓励队伍里的每一个人，一路走一路等，没有放弃我们这些拖后腿的。一个是七哥，使用激励式鼓励“加油，前面转弯马上就到了”。另一个是良哥，嫌弃我们走得慢，说的最多的是：“你看，又有一个女选手超越我们了。”所有伟大的成就，后面必有不屈信念的支撑。不论怎样，都是一群不抛弃不放弃，共同进退的人，意气相得，并肩前行。



前面转弯马上就到了



2020年善行者 CP2 昭陵停车场打卡点



2018年善行者 CP4 蟒山停车场打卡点



2018年善行者队伍冲线完赛

从黎明破晓到夜幕降临，一路走来，每一步都算数。长路漫漫，从行走间感受坚持的力量。翻山越岭，在激励中领悟团队的力量。纵然疲惫不堪，也有过想要放弃的瞬间，但因为团队选择了坚持，才有最后的冲线。

50 公里的路程不仅仅为徒步，更多的是超越自我的成长！

无论是徒步还是跑步，终归是与自己的对抗。需要对抗孤独、对抗疲惫。而最需要的恰恰是陪伴，感谢一路相伴的朋友们。

感谢少峰哥从蟒山天池一步一步帮助队友撑着走完下山那漫长的石板路。真的是上山容易下山难，走一步疼两下。

感谢公司的后援团，提供贴心补给站，保障后勤服务。志愿者们早早地扎营起灶为队员们准备好热腾腾的补给伙食。既有水果、糕点、绿豆粥、巧克力、能量饮料等美味佳肴，又提供按摩拉伸等贴心服务，从黎明到半夜，一直默默付出，在此必须给个大大的赞！你们才是一路上最靓丽的风景，才是我们念念不忘的人。

四个人，百里路，十万步。

从晨曦初露走到繁星满布

疲惫时后援的一段搀扶

想放弃时队友的一句鼓励

一起携手冲线时的喜悦激动

多年后，仍是记忆中最闪耀的片段

一个人可能走得很快，但一群人会走得更远！

致敬那些一路相伴的朋友！期待我们可以在通往梦想的路上，再相见！



2020年善行者队伍冲线完赛



从蟒山下来，走一步疼两下



志愿者帮参赛选手按摩拉伸



2018年善行者蟒山天池



2019年善行者出发点



2020年善行者出发点



2020年完赛

阿根廷为什么能登顶卡塔尔世界杯？

文/ 陈佛忠（绿盟科技 创新研究院）



前言

2022年卢塞尔绚烂的烟花点亮了梅西职业生涯最闪耀的一刻，即使时间已经过去了一年，人们依然难以忘记那一刻带来的喜悦和成就感，每个阿根廷队和梅西的粉丝，都会将那个梦幻般的故事珍藏

在心中，直到永远。

细细回想，阿根廷队夺得冠军并不容易，阿根廷为什么能登顶卡塔尔世界杯？我想每个人都会有自己不同的看法，正如一千个读者就会有一千个哈姆雷特。“尽人事，听天命”，面对“尽人事”这道考题，阿根廷队究竟写下了哪些答案？

强大而一致的团队信念

强大而一致的团队信念是阿根廷夺冠的基石。

古往今来、沧海桑田，无数王国建立，又无数王国陨落，而宗教信仰则生生不息，经久流传。基督教、伊斯兰教、印度教和佛教这四大宗教已经历了数千年的发展和演变，并在各自的历史时期产生了深远的影响。在我个人看来，宗教之所以如此强大，在于其信念已经深入人心。

对于一个团队来说，我们必须有一个明确的团队信念，并发自内心的去拥护它。对于这届阿根廷队来说，夺得世界杯则是他们赛前已经统一并坚定的信念。

自我鼓励的成功学理论已经家喻户晓，它是一种通过激发自我信心、积极态度和目标导向的方式来实现成功思想。这种理论强调，在实现目标的过程中，信心、积极态度和目标导向是非常重要的因素，这些因素能够帮助我们克服困难、保持动力。如每天早晨对着镜子鼓励自己，经常对自己说“我能行！”等等。对于一个团队来说，一旦有了一致的团队信念便要时刻鼓舞团队，让每一个成员的团队信念变得强大。

《史记·项羽本纪》记载道：“项羽乃悉引兵渡河，皆沉船，破釜，烧庐舍，持三日粮，以示士卒必死，无一还心。”破釜沉舟的典故大家早已耳濡目染，项羽这个看似激进的做法其本质也是为了让自己的士兵有一个统一的信念——“没有后路，只能向前”。有了一致的团队信念，就需要让这个共同信念变得强大。大家看过不少好莱坞大片，许多好莱坞大片都少不了主角演讲来激发大家斗志的画面，其核心也是为了让团队的信念更加强大、更加坚固。



极高的团队逆商

极高的团队逆商是阿根廷夺冠的保障。

阿根廷夺得世界杯并不顺利，在小组赛第一轮时阿根廷便 0:1 输给了沙特阿拉伯，在 1/4 决赛时阿根廷在领先荷兰两球的情况下被对手连进两球压哨扳平，在决赛时阿根廷也是被法国连续两次追上比分。困境与失败对于任何人、任何团队来说都是不愉快、不想经历却又往往不得不面对的，正如世界杯决赛阿根廷被扳平后，梅西鼓舞全队的话：“站在决赛的舞台，最终的胜者，是先站起来的那一方。”面对困难、面对挫折，我们应该要学会坚强地去面对，只要我们站起来我们就有机会去获得成功。



失意是人生中的常态，2022 年卡塔尔世界杯是梅西的第五届世界杯之旅，阿根廷人前面四届都最终以失败告终。在梅西踢第一届世界杯时，我们假如把阿根廷夺得世界杯作为其成功标准，那梅西是失败的，在梅西踢第二届世界杯时，我们假如还是把阿根廷夺得世界杯作为其成功标准，那梅西还是失败的，可如今看来，毋庸置疑梅西是成功的。对于梅西来说，过去的一路荆棘都只是为如今的成功埋下伏笔、做好铺垫。

不以物喜，不以己悲，我们应该敢于拼搏，不惧失败。足球诗人贺炜曾说道：“人生当中成功只是一时的，失败却是主旋律。但是如何面对失败，却把人分成了不同的样子，有的人会被失败击垮，有的人能不断地爬起来继续向前……我想真正的成熟应该并不是追求完美，而是直面自己的缺憾，这才是生活的本质。罗曼·罗兰说过，这个世上只有一种真正的英雄主义，那就是，认清生活的真相，并且仍然热爱她。”

公认的优秀领袖

公认的优秀领袖是阿根廷夺冠的灵魂。

一个团队取得成功需要一位优秀的领袖，一位大家公认、信服的领导者。回顾夺冠的阿根廷，梅西则是团队中当之无愧的绝对领袖。在历史荣誉方面，截至 2022 年世界杯开赛前，梅西夺得过 7 次金球奖、2 次世界足球先生、3 次欧足联年度最佳球员、6 次欧洲金靴、22 次最佳射手、15 次阿根廷年度最佳球员、10 次赛季最佳球员、1 次劳伦斯世界体育奖、1 次金童奖、1 次美洲杯冠军、4 次欧冠冠军、3 次世俱杯冠军、3 次欧超杯冠军、7 次国王杯冠军、10 次西甲联赛冠军等。在个人能力方面，梅西的传球、盘带、射门等能力都是公认世界级的。在个人作风方面，梅西则是一位非常低调、家庭导向的人。他非常爱他的家人，并且非常注重隐私。在足球场上，他也以其出色的表现和尊重对手

的作风赢得了许多尊重。

顶尖实力、高尚品德、数不尽荣誉的梅西理所应当成为本届阿根廷队的绝对领袖，对于德保罗、恩佐、阿尔瓦雷斯、马丁内斯等阿根廷球员来说，梅西则是他们当之无愧的偶像。

号称梅西“贴身保镖”的德保罗说过两句特别流行的话：“我多跑一步，梅西可以少跑一步”和“我的工作就是让他们远离梅西”，阿根廷本次夺冠德保罗功不可没，而他奋斗动力的来源少不了梅西。看着梅西踢球长大的恩佐曾给美洲杯失利的梅西写诗安慰道：“我们要如何说服你？如果我们从来没有承受过你肩膀上哪怕百分之一的压力，你每天早上醒来照镜子时，心知超过 4,000 万的阿根廷人希望你做到完美，这种荒谬的压力被强加给你。我们要如何说服你？如果我们没有意识到，你也是一个人，一个拥有无与伦比天赋的人，是这个星球上最好的球员，但你毕竟也是一个人。我们要如何说服你？如果我们始终没有意识到，你不应该为我们输球的愤怒负责，这种愤怒往往更多地来自我们在球赛里，自我映照的挫折感。我们应该照照镜子，扪心自问，我们对自己的要求，是否有我们对你——这个我们甚至不认识的人——的百分之一？做你想做的事情吧，莱昂内尔，但请考虑留下来，留下来、享受比赛……在一个充满荒谬压力的世界里，大家能从比赛里获得最美好的东西，就是踢球的乐趣。看你穿上阿根廷的蓝白球衣，是世界上最大的骄傲，希望你享受踢球，因为你快乐踢球的时候，你不知道我们有多开心。”阿根廷本次夺冠恩佐功不可没，而他奋斗动力的来源也少不了梅西。在美洲杯决赛后，马丁内斯受访时曾公开表示：“我希望和他（梅西）一起打每一场比赛，我会成为一个更好的球员，我愿意把我的生命给他，我愿意为他而死。”



团队领袖是团队的灵魂。优秀的团队领袖可以激发团队成员的内在动力和热情，帮助他们更加积极地投入工作中，并在困难时给予鼓励和支持；优秀的团队领袖可以设定清晰的目标和方向，使团队成员能够有针对性地开展工作的，同时也确保团队的工作与公司整体战略保持一致；优秀的团队领袖可以通过合理分配工作、激发创新思维、提高沟通效率等方式，提高团队的工作效率和质量，进而提升公司整体的业绩和竞争力；优秀的团队领袖可以通过关注和支持团队成员的成长，帮助他们发挥潜力并提升能力，进而促进团队和公司的长期发展；优秀的团队领袖可以通过建立有效的团队沟通、鼓励团队成员之间相互合作和互相支持的文化等方式，促进团队合作能力和凝聚力提升，从而更好地完成工作。

总结

强大而一致的团队信念、极高的团队逆商和公认的优秀领袖，



就像一部结局美好的电影

这是阿根廷世界杯上对于“尽人事”考题所提交的答卷。

在世界杯结束后的一段采访中，记者问到梅西：“如果时间能够倒流，今天的你会对 20 多年前那个初出茅庐的自己说些什么呢？”梅西答道：“我会说，你会拥有美妙的职业生涯，尽管会有很多艰难的时刻，你都要坚强，要去战胜困难，而且永远不要放弃梦想，因为最后你会梦想成真的，你的未来无比美好，就像一部结局美好的电影……”

阿根廷人博尔赫斯说过，无论命运多么复杂漫长，实际上只反映于一个瞬间，那就是人们彻底醒悟自己究竟是谁的那一刻。世界杯冠军只有一个，但是所有人都有为自己的梦想去努力的机会。

最后借用足球诗人贺炜说的一段话与大家共勉：“请不要相信，胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得，但是请相信，世上总有一些美好值得我们全力以赴，哪怕粉身碎骨……”

让运动成为一种生活

文/王江浩（绿盟科技 运营商事业部）



这是曾经从健身房出来的我

我是一名 1996 年出生的“老”售前，在售前的职位上已经工作了 6 个年头，时常有些跨行业的朋友问我，你这个职业有什么职业病吗？比如久坐不动带来的腰肌劳损，比如喝酒应酬带来的肠胃疾病，比如高血脂、高尿酸，等等，以往我都会非常坚定地回答他们“没有”，直到……



健身对我来说是自己对生活一种“不屈”的态度，但这种态度又时常被紧急的项目支撑、重要的客户交流、关键的业务推进工作压成一个“屈”字。有人说运动是一种证明自己自律的最好方式，也有人说运动是保持对生活热爱的一种表达方式，但我对运动的理解最后变成了一种让我保持健康，能够一如既往认真工作的必要手段。

工作的这6年，从南到北我辗转过3个城市，每到一个地方，我都会就近选择一家健身房，试图通过举铁诠释这种态度。

但规律的运动对于我而言并不是一件轻松的事情，他就和大多数习惯的养成一样困难。曾有专家这样讲“你不疲惫的时候运动是有利的，如果你本身就已经很累，仍然去运动的话反而对身体不好”，这句话成为我逃避运动的常用借口。这6年我从大学时期一口气20个引体向上，到现在做3个就有点喘气。但无法否认我依旧健康，在历年的体检报告中都表明我很健康。

过去的2022年是极其特别的一年，疫情防控让我停下平时外出交流的脚步，更多地转而线上交流、线上会议，外界干扰的减少使我更投入地久坐在办公桌前写材料，回过头来才发现已经保持一个姿势坐了好久。很不幸腰肌劳损的病症缠上了我，我要像一名老者一样不停捶背才能缓解我的不适，起初我认为这可能只是近期业务量激增带来的副作用，过了这段就好了。但事与愿违，症状并没有在我的自我安慰下有任何好转，最后我找了医生，把专业的问题留给专业的人，医生让我贴膏药缓解，并建议我通过游泳、拉单杠、打羽毛球的方式进行锻炼。医生说：“来我这里的病人很多，但像你这样的

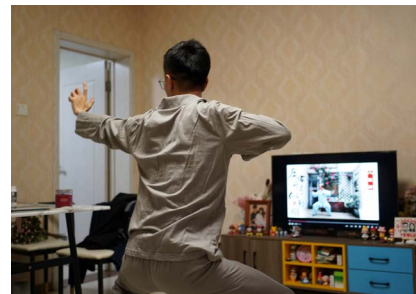
问题大多数都是一些瘦弱的非体力劳动者，很多当兵的过来都是肌肉拉伤，从来没遇到过腰肌劳损的，一定要多运动。”

依稀记得大学时期那个挥着铁出着汗中午一顿干三盘饭的自己，依稀记得大学时体质测试近乎满分的优越感，这些记忆夹杂着背部肌肉的隐隐作痛告诉我，生活中不一定要有运动，但运动能让我的“生活”变成生活，同样的两个字，每个人都在用不同的生命进行诠释，所以“生活”也有了不同的意义。

现在的我，重拾运动，重拾运动后流汗的感觉让我对生活的理解慢慢发生变化，渐渐地，运动也成为我的一种生活。



这是现在打八段锦时的我



这是现在吊单杠时的我

新冠三年居家运动的流水账

文/ 张皓天（绿盟科技 信息安全管理部）

自2019年开始在绿盟实习，到2021年中，在总部食堂和加班加餐、喝水就胖体质的加持下，完成了体重从140斤到180斤的飞跃，因此逐步开始了减肥踩坑之路。

大学时候热爱骑行和踢足球，但北京租的次卧并放不下车，足球社建立之前也没有找到附近球场可以稳定约野球。后来办了健身卡结合竞走和夜跑撑过了2021年，就来到了北京疫情频发的2022年。

新冠第三年是对民生影响最大的一年，同样也是对户外运动打击最大的一年。健身房停业，小区封闭，被次密接，居家隔离……非必要不外出和两点一线下，开始了居家健身的踩坑之路。

首先放弃的是跑步机、划船机和动感单车

坚持时间：0

坚持时间：没有买就是0

放弃原因：

动辄一两千的价格是第一个坎儿，在纠结时，亲妈对这个想法给了致命一击：“你高中买在家的跑步机，也就玩了几天，后来晒衣服挺合适的。”——高中时学校在传体测

不合格不能报一本志愿，而那时老家河南雾霾严重经常无法室外锻炼，果断买了跑步机，跑了几次后学校辟谣了，又果断放弃。



其次，关于划船机伤腰，动感单车伤膝盖，跑步机既伤腰又伤膝盖的说法也经常见到。对自己合租独居的懒惰程度有AC数的情况下，考虑成本还是放弃了器械运动。

两瓶矿泉水教你居家健身

坚持时间：1个月

成本：2瓶矿泉水

放弃原因：所以我为什么没想起来用哑铃呢……

在寻找低成本健身的路上，在B站踩坑了矿泉水瓶健身大法。用两瓶矿泉水可以解锁包括阿诺德推举、前平举、俯身飞鸟、蹬腿躲瓶、卷腹转体、十字跑、W型伸展等动作。从500ml升级成1L、1.5L、5L和桶装农夫山泉。



阿诺德推举



蹬腿躲瓶



蹬腿拿瓶

放弃的原因也很简单，每天做半小时坚持了一个月后，突然“顿悟”，买不起跑步机我还买不起哑铃吗？遂下单哑铃。

我的哑铃呢? 我那么大一箱哑铃呢?

坚持时间: 0

成本: 200

放弃原因: 哑铃丢了

网购哑铃是个曲折的过程。印象中最早是咸鱼同城买的, 结果卖家小区被封了, 眼瞅着想通了急着用就淘宝下了单, 结果因为周五下班去公司旁边华澳中心吃了顿 KFC, 成了次密接, 我被居家隔离了。

居家隔离期间忙着点外卖、做饭和居家办公。哑铃到了之后, 想着那么沉就不辛苦社工帮忙配送(小区被封, 快递外卖只给放到小区大门口马路边), 等解封了自己去取。

然而解除居家隔离后, 发现快递外卖配送已经恢复一周了, 我的快递最终也不知道去了哪里。再加上五一后北京疫情似有恢复趋势, 打算去健身房, 就放弃了再买一个哑铃的想法。

Keep 会员分级有些坑

坚持时间: 3 个月

成本: 0 (反正是腾讯视频联名的 3 个月会员, 就当 0 成本)

放弃原因: 会员过期 + 健身环实在是太好玩了

2022 年某次充腾讯视频会员时发现送了 keep 会员, 于是也跟着锻炼了三个月。在疫情期间, keep 还专门推出了专门的居家运动课程。根据当时体重体脂设计了 3 个月减肥 10 斤的目标(完美实现)。

在那三个月, 根据 keep 录入每日吃喝计算卡路里摄入, 晚上根据计划进行运动, 会员生活无比充实。唯一的困扰是公司食堂餐盘打菜应该录入 1/4 盘还是 1/2 盘计算。在第三个月还迷上了一段 keep 的自由搏击课程。

会员过期后仅坚持了一个星期就放弃了, 原因也很简单——非会员待遇太差了, 很多课不能跟、不能订计划、不能看动作要点……加上当时解锁了居家运动神器健身环大冒险, 便放弃了 keep。

题外话: keep 官方卖的瑜伽垫确实便宜质量好, 但隔音不太行, 做腿部运动踏步声音可能随着楼板干扰楼下作息, 后来买了李宁的加厚带气泡夹层瑜伽垫解决了隔音问题。



2022 年度理财神器——健身环大冒险

坚持时间: 2 年

成本: switch (国行也可以) + 健身环 (400 元 +)

放弃原因: 还没放弃, 不过现在沉迷线下羽毛球 / 健身房 / 游泳, 使用频率明显下降了

为什么不选舞力全开: 买游戏的时候国行舞力全开缺货……

2020 年健身环大冒险喜提过一次“理财产品”称号, 主要是销量高加上任天堂供货不足, 国内发售价从 500 元一度涨到了 1000 元左右, 最后恢复了 400 元 + 的常规售价。而在新冠元年, 大众居家运动时一度炒到过 1800 元。



图 曾经的历史最高价

2020 年拿到了公司内推福利 switch 后, 发现是国行的只兼容一部分过审游戏, 加上又是 PC 党, 于是 switch 就成了健身环专属机器。



图 这个界面的音乐确实令人印象深刻



图“游戏”截图

健身环大冒险将传统“无聊”的健身,和“有意思”的游戏合一,在简单的主线——“跑地图打魔兽升级,直面魔龙堕拉攻”中,组合了原地快跑、高抬腿等日常“跑图”,和全身各部位锻炼。购买前认为“腿绑带+健身环”才能做什么动作的我大开眼界。跑图融合了腹部推压、原地快慢跑和高抬腿;打怪动作有各类深蹲、上下肢力量、仰卧自行车俯卧登山、各类瑜伽动作等,让“度日如年”的平板支撑也没那么无聊。过关时收集果汁素材和宝石金币购买服装也满足了“收集癖”。

此外,因为 switch 自身支持 HDMI 投屏,在咸鱼两三百元收一个国产 24 寸屏随便立在电视电脑旁边,也可以很轻松地边追剧追番边健身。《中国诗词大会》《典籍里的中国》《国家宝藏》也都是在此期间边健身边刷完的。

在北京疫情被迫两点一线和居家办公的 2021—2022 年,健身环陪我度过了户外运动被“封禁”的两年。2022 年 5 月 3 日一周目通关,11 月二周目通关,目前三周目也进行了一小半,因线下健身的恢复攻略速度减慢了很多。但每天 200 千卡一个半小时的运动,是在北京工作的两年中必不可少的回忆。

二周目忘了拍照,目前总计消耗了约 5W 千卡,不知道对应了

多少体重……此外,做健身环时也是必备加厚隔音瑜伽垫,否则就要面对疼痛的膝盖和暴怒的楼下邻居了。

总结

以上就是自己在疫情两年间的居家运动历程,仅代表本人观点和经历的流水账。总的来说,低成本的 keep 会员确实好用,但有条件的还是建议 switch 舞力全开或健身环大冒险。



向山而行，对话心灵

文/ 李磊 (绿盟科技 运营商事业部)





去西藏旅游一直是很多人心中的梦，那里有蓝天、群山、牛羊，温暖圣洁，无处再觅；那里有信仰，内心纯洁，虔诚无比；西藏徒步登山更是一场身心的修行，对话心灵，寻找诗与远方。

西藏代表处是一支年轻、有活力、有理想、有爱的团队，目前大家庭共 20 多人，各岗位协同作战，团队氛围浓厚。在工作之余，大家都喜欢在周末去拉萨周边进行登山运动，运动不激烈，又能消耗热量锻炼身体，在运动的同时还能欣赏

到美丽的风景。大家登山最多的地点就是位于布达拉宫正南方，与其隔水相望的南山公园。

南山公园海拔 3957 米，景色十分优美，行车前往入眼便能看到一座写有“祖国万岁”的山，这是一个可以像鹰一样俯视拉萨市区的神奇地方。登上山顶，整个拉萨城区风景尽收眼底，让你瞬间有“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。

那是 2022 年 7 月的一个周日，碧空万里，阳光灿烂，温暖又舒适。我与 3 个



同事相约一起来到南山公园，进入大门，映入眼帘的便是曲径通幽的道路，两侧绿树成荫。公园里一直播放着富有特色的藏族歌曲，时而欢快，时而悠扬，情景交映，令心情愉悦。首先我们来到进大门不远处的布宫镜湖，能将远处的布宫倒映在水中，将周围的树林和布宫后方的群山融入进水画中。在此拍摄布达拉宫全景简直堪称绝美，每年这里都会吸引一大波摄影爱好者。



很快，我们来到了第一段索道天梯，我起初以为这就是南山的山顶了，后来才知道上面还有一段索道天梯。我信心满满地开始登山，万里无云，金色的阳光洒满了南山的山水、草地，全然忘了这是在高原登山，更把那句“下山容易，上山难，高原上山难上难”的口头禅忘得一干二净。一眨眼的工夫，我已落到队尾，很快与同事拉开了距离。我想追赶，但胸口似乎有块石头压着，喘不过气，腿也重得挪不动。迈两三步得停下喘口粗气，迈七八步就想坐下歇歇。抬

头仰望山顶，山仿佛在长高，越往上爬，山顶却离我越远。顿时，自信没了，竟心生了些许胆怯。

在同事鼓励下，我边休息边登山，终于登上了第一段索道天梯，坐在观景台上，嘴里呼哧呼哧地大口喘着气，但是看着山下的秀美风光，远处的布达拉宫，心情格外舒畅，全然忘记了劳累。

休息了半刻钟，和同事们向第二段索道天梯冲锋，不到山顶誓不罢休。可是现实是残酷的，不一会儿，我就吃力地昂起头，眼



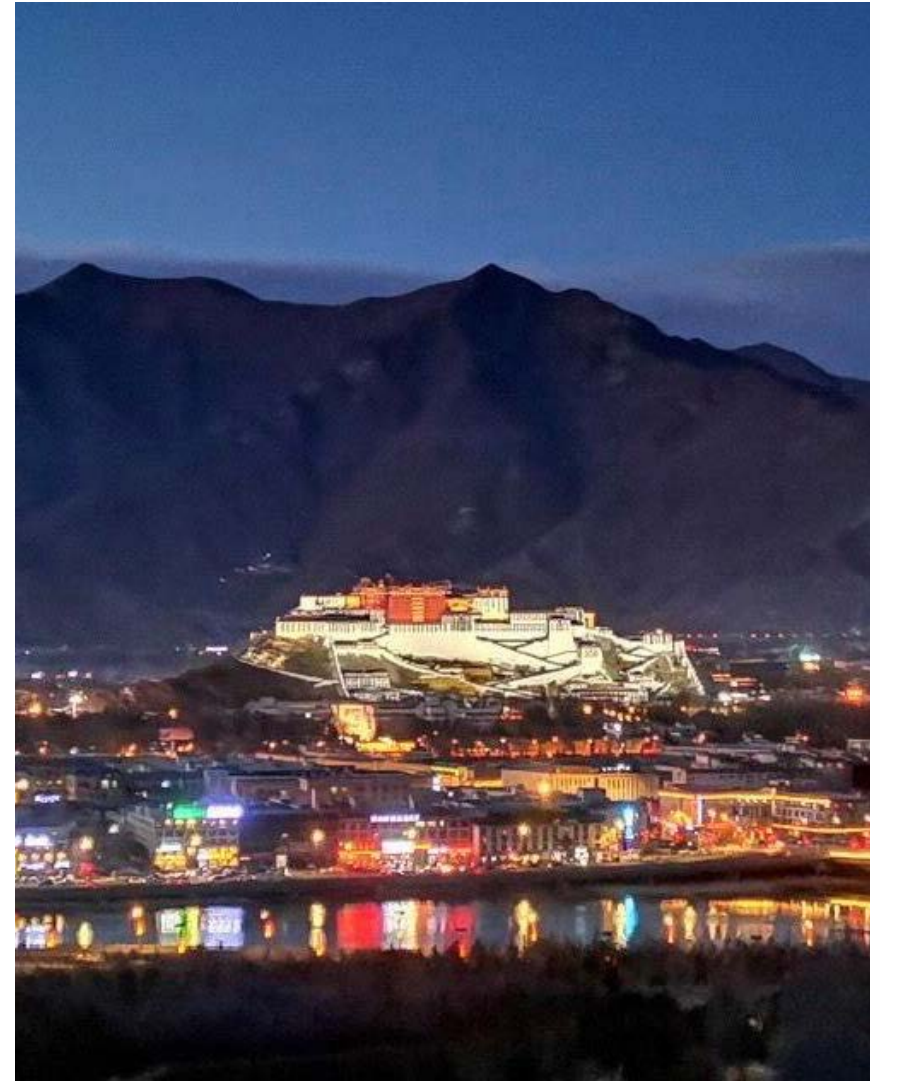
皮重得睁不开。我拖着沉重的脚步，扶着铁链，一步一步缓慢地登上台阶。隔了好久，我只是依稀听到一阵欢呼声。在同事的簇拥下，我们终于到了山顶。头痛欲裂，眼前漆黑，我一屁股瘫坐在地上。一阵慌乱之后，四周突然安静得只有我“呼哧呼哧”的喘息声和“咚咚咚”的心跳声，那颗猛烈撞击胸膛的心似乎快要蹦出。许久，我缓过了神，强睁开眼，远眺拉萨城区，尽收眼底，全貌一目了然，突然间心旷神怡，征服了南山，成就感油然而生。



“你们看! 那是我们办事处的大楼, 那是我们住的小区。”同事喜悦的声音传来, 朝他们手指的方向望去, 环球大厦大楼和天路康卓小区变得很渺小, 布达拉宫同样地渺小, 矗立在隔壁不远处, 柳梧大桥像一条长龙匍匐在银光闪闪的拉萨河上, 汽车像玩具一样在道路上来回地穿梭着, 与耸立的大楼、草木, 动静结合, 相互映衬, 构成了一幅辽阔而又充满生机的画面。我们也在山顶拍了一张斗志昂扬的合照, 映入了这张画卷。

我拿着手机放着音乐, 同事们也随着音乐欢快地唱起《回到拉萨》《青藏高原》《西海情歌》……一曲接一曲, 欢乐的歌声回荡在南山上空。当黑夜笼罩着南山时, 拉萨的夜景太美了, 我们不禁心潮澎湃, 痴迷起来, 终生难忘, 如此美妙的夜晚。我们顶着浪漫的星空从山顶往下走, 完美的半天登山运动结束, 睡觉也是香甜的。

事实证明, 在高海拔的西藏也是可以登山的, 慢慢登山感受到的风景, 与开车一晃而过的疾驰, 着实拥有不一样的感觉。那些山上遇到的牦牛, 叫不出名字的植物, 还有路遇热情的藏族小伙姑娘们, 都汇聚成了幸福记忆, 保留在心灵深处。拉萨, 是一座缺氧不缺精神, 净化心灵的幸福城。



中国人的景观大道-国道318

文/ 张凯 (绿盟科技 天津代表处)





2023 年伊始，在对抗新冠疫情这场战争中我们取得了来之不易的胜利。感谢国家三年来为抗疫工作的大力付出，感谢国家保护了我们三年！随着对疫情的有效控制，各地旅游政策也有所放开，这对热爱自驾游的小伙伴是特大利好，刚好我对自驾游也是有着无比的热忱和喜爱，为了缓解三年来一直紧绷的心情和焦虑的情绪，我为家人和自己计划了一场可以释放压力和心向往之的旅行。

起初家人还是对各地区疫情和春节返乡潮是否会带来新冠病毒的二次流行抱有不太乐观的态度，毕竟最近的一次疫情距我们计划出发的时间仅有一个月左右。权衡了新冠疫情的好转和各地政策的全面放开，加之全国大部分人口转为阳康，最终决定实施这次筹划了三年而不得行的四川自驾游，始发地为天津市，途径河北、河南、武汉、湖南、贵州等多个地方。



每次自驾出行前，我会提前做一些简单攻略，会把规划的路线讲给家人听，大家会一起畅想旅途中可能遇见的美好和困难，作为业余旅游爱好者攻略不必做得面面俱到，旅游整体路线不一定完全按照计划而行，这样才会有意外惊喜和不期而遇，因为自驾游本身具有探险属性，就是要探索未知的地方。开上我的 1.5T 涡轮增压小哈弗，安装好车顶行李架，装了满满的行李箱，5 人的长途游完全不是问题。

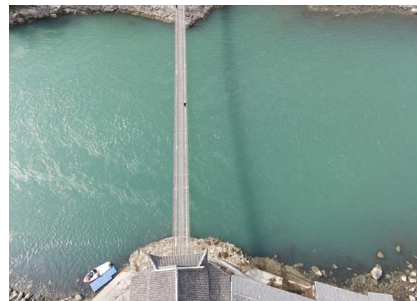
经过长途跋涉到达四川省境内，先后游玩了乐山大佛、汶川地震纪念馆、都江堰、大熊猫繁育基地、三星堆、杜甫草堂、四川省博物院、邓小平故居、阆中古城等地方。此行 318 国道（川藏线）的起点是成都天府国际机场附近的酒店，途径蓉丽高速、隆汉高速首先到达大渡河金口大峡谷，这个中国唯一不对任何外国人开放的



景区。通过对历史的了解，金口大峡谷之所以不对外国人开放，是因为这里曾经是一个非常重要的军事基地，虽然现在已经弃用了，但是现在还有着很多军事遗迹，出于国家的保护和保密，所以才会禁止外国游客进入，不对外国人开放。

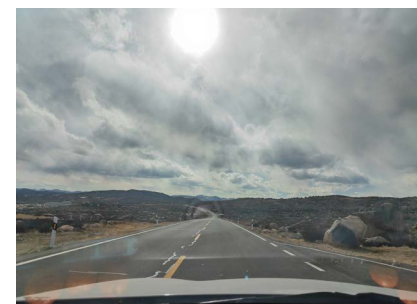


大渡河金口大峡谷全长约 26 公里，峡谷宽度不足 200 米，却深达 2600 米，和著名的美国科罗拉大峡谷相比，金口大峡谷要比科罗拉大峡谷还要深约 542 米，被评为“中国最美的十大峡谷之一”。大渡河金口大峡谷两岸的崖坡几乎都是直上直下，巍然耸立如天然



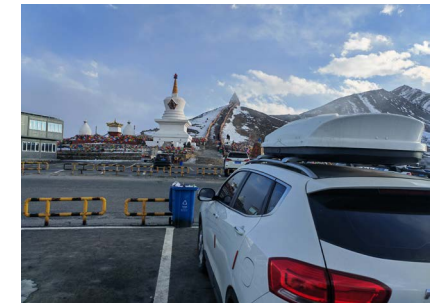
劈开，远望峡谷内的云雾与峭壁，更显得深不可测，构成一道绚丽的风景线。人车在悬崖峭壁的峡谷山下穿行，不由得感叹大自然的鬼斧神工，穿过铁道兵博物馆隧道来到了同心桥，一桥联系着汉彝两族兄弟姐妹，情真意切。站在桥上可俯览峡谷全景，两岸峭壁，一江碧水，美丽的水上公路就在脚下。

游玩之后晚上选择入住雅安市，第二站来到了泸定桥，一座横跨大渡河的铁索桥。来之前了解一下历史背景，“飞夺泸定桥”是决定红军前途和命运的关键一战。这一仗打出了红军的大无畏牺牲精神并凸显了战士们迎难而上的勇气和毅力。置身桥上抚摸着早已锈迹斑斑的铁链，桥身随着游人的增多也随之慢慢摇晃起来，远眺汹涌湍急的大渡河水，不觉出神，仿佛看到了红军战士们的身影，身临其境般地感受到了当时作战环境的恶劣，不由得感叹当年作战的艰险。我们能有今天来之不易的幸福生活，离不开当年战士们抛头颅洒热血的奋勇抗战精神，先烈们的事迹会被我们一代又一代地传承下去，先辈的革命精神永垂不朽，吾辈永记。作为当代青年面对全球复杂多变的局势，不应有懈怠和躺平的心态，要在自己的岗位上不断努力向前从而回报社会。



泸定桥后便开启了这次行程最令我念念不忘的一段路程——沪聂线。什么是沪聂线？来之前确实没有进行过查询，沪聂线为上海到聂拉木县的国道，也就是传说中的318国道！不断盘山上行的过程中，看了下仪表盘胎压已经达到305左右，到达了小松林大桥隧道前，及时下车给车胎进行放气，以免出现意外。到达了第一个景点折多塘观景台，因地处折多山而得名，而“塘”字表示自然村落的意思，折多塘观景台是观赏折多塘村最佳的位置。

折多山是318川藏线上具有挑战性的山路，随着高度的不断攀登，绵延的雪山与大片云朵齐高的风景映入眼帘，宛如神话传说中的天上仙宫。如果是3200米的折多塘让人感觉还好，行驶不久后到达海拔4298米的折多山观景台，因高海拔让人一阵阵的头晕、恶心、胸闷，不适感不断袭来。从车上下来后，体感温度很低，外面的风很大，天气冷得不行，望着不高的玛尼堆，感觉跑几步也能轻松上去，事实上却打脸了。我扶着挂满经幡的栏杆，脚下踩着的不时发出咯吱咯吱的声响，头晕、恶心、呼吸困难，每走几步就需休息几分钟，几度想放弃尽快离开此地，但想到《桃花源记》的意难平，最终还是挑战了当时身体的极限登顶成功。





不断克服一个个困难，有高潮有低谷，都是必经之路。翻过玛尼堆走到后面看见“318 此生必驾（康巴第一关、康定—拉萨）”才是第一次真真切切感受到了 318 国道那难以抗拒的独特魅力，也是每个自驾游爱好者的向往之路。

随后一路盘着高原山脉向西行驶，穿过理塘县沿着 227 国道驶向稻城县，途径了海拔更高的波瓦山观景台（4513 米）、世界海拔最高的稻城亚丁机场观景台（4411 米），依然感觉头晕胸闷，长期在平原生活的人在这种高原地区不适合久留。抵达稻城亚丁景区附近开了几公里，路上见不到几辆车，有点萧瑟之感，也许是淡季的原因，绝大部分酒店都处于停业状态。本来已经被高原反应摧残了很久，想在山下找个酒店，结果从某团上找了一圈没有营业酒店，只好被迫爬了一段山路住到了山上的酒店。入住后心想终于可以好好歇歇了，结果屋子里没有空调，只有不太热的电暖灯和床上的电热毯，一看当地温度零下十二度，在屋子里冻得浑身发抖，根本不敢洗澡，就这样吃完晚饭后钻进被子不敢出来，和家人聊着聊着便入睡了，蒙眬间一觉到了天亮。终于到了早饭时间，因为是藏民开的酒店我们吃到了从来没有吃过的青稞饼，喝到了酥油茶。早上吃早点时看见老板等人在围着篝火焚烧松柏、青稞、茶叶、糌粑等然后洒些酒水，嘴里念一句六字真言，颇为神秘。其实，这是藏族同胞的煨桑，每日焚烧，有祭祀诸神、祈福朝圣之意。现在回想那一夜都不知道怎么睡着的，转天全家人身体都很疲惫，面对高原还是不太适应，就放弃了稻城亚丁景区一游，直接奔向大理然后走攀枝花绕道返回成都，没有选择走回头路。



站在观景台顶，寒风呼啸，玛尼堆却不曾动摇，稳如泰山般屹立在那里，感觉心灵得到了净化，一切烦恼、忧愁、喜悦抛诸脑后，也有点生无可恋的感觉，估计是缺氧导致的。看着被风不断刮起的五颜六色的经幡，和皑皑白雪覆盖的雪山相互呼应，人们在彩旗上写满了祝福，眺望蜿蜒曲折的上山路，感慨人生就是





去大理的路上前半段走的 S216 香稻公路，又是高原盘山路，不过这条路大约有 30% 的地方都被山上碎石破坏了，路况极为不佳。后半段还遇到大段冰路、部分雪路，车辆开到冰面一半被前面师傅及时叫停了，小哈弗使出九牛二虎之力倒回冰面起点，而叫停我的哥们就是因为没有看到冰面而使车滑到公路边缘的，好危险呀，不过好在其他司机给了他防滑链最终脱困。这香稻公路大部分地方都没有信号，真在晚上开车出了事还是相当危险的，最终我们有惊无险地抵达了大理市。回头想想最后这段经历是既惊险又刺激，如果没有这段插曲也不能算是一段完美的旅行。

最后总结一下这段人在画中游，车在景中行的旅程，去高原地区最好携带红景天、布洛芬、肠炎宁、板蓝根、藿香正气水以及涂抹使用的风油精等，能够缓解高原反应所引起的头晕、头痛、腹泻等不适症，同时要携带一些氧气瓶。走 318 国道的时候，看见很多大排量 SUV，我这个 1.5T 150 马力顶着行李架并且坐满 5 个人的小哈弗上坡时经常是 4000 多转，虽然略显吃力但基本全程走下来也是没有任何问题的。3148 川藏线是每个自驾爱好者的向往之路，此次虽然只走了 1/4 左右，就已经被 318 的魅力吸引，这些隐藏在高海拔地区的绝美风景，不轻易示人，一出世便直击心灵！



激情绽放，“羽”你同行

——“武羽杯”羽毛球比赛

文/ 郭梓轩 (绿盟科技 武汉研发中心)

为丰富我司文化生活，活跃文化氛围，提高我司人员身体素质，2022年11月，由武汉研发中心主办、武研羽毛球协会承办的首届“武羽杯”羽毛球比赛在武汉研发中心基地附近的华林体育场顺利举办。这是一场抒发豪情、展示风采、凝心聚力的文体活动，充分展示羽毛球爱好者的个人魅力和技能。

本次活动分为双打和“五羽轮比”五人团体赛两个项目，经过前期的报名环节，共计10余支队伍，30余位选手参加了本次羽毛球大赛。

比赛期间，参赛选手们秉承“友谊第一、比赛第二”的原则，以昂扬的斗志投入每一场比赛。选手们反应灵敏、跑位积极，用潇洒的身姿完成了一次次发球、轻挑、跳杀等精彩动作，精湛的球技、默契的配合博得了观众们的阵阵欢呼与热烈掌声。

经过激烈的角逐，最终由吴繁、贾海涛组成的双打组合获得双打比赛冠军，郭梓轩、徐欣组合获得亚军。

而“五羽轮比”五人团体赛的桂冠则由“要锻炼队”摘得，“刚买球拍队”获得第二名的成绩。

本次比赛营造了浓郁的全民健身氛围，展示了我司同事们奋发有为的拼搏精神，促进了同事之间的交流，增进了团队的凝聚力，展现出我司积极向上、努力拼搏、不断进取的精神风貌，也增强了大家对羽毛球运动的认识，极大地燃起了大家对于体育运动的热情，为增强身体素质提供了方便有力的渠道。同时，此次羽毛球大赛也为大家提供了一个展现自我和相互交流的平台。



我向你奔赴而来 你就是星辰大海

文/ 郑景予 (绿盟科技 运营商事业部)



前言

听说宇宙有一种念力
只要你的思念还在
呼唤他的名字
当满天星辰都变成绿色的时候
他就会回来

重新被点燃的青春

许久未提笔，提笔必是因为我的生活中又出现了值得记录的有意义的事儿.....

参加工作近5年的我，和大多数搬砖人一样，好像把膘都长身上了，很少再像学生时代那样拥有着各种各样的兴趣爱好以及运动，“年轻”“活力”这些词仿佛不复存在。但是，青春来过之后，必然会留下它的痕迹，曾经那颗躁动的心，总会在未来的某一刻被某些事情给点燃，因为那是我们未完成之梦。这次，我想说的是一场期待许久，奔赴500多公里的演唱会——2022年12月27日，薛之谦“天外来物”演唱会（海口站），记录是最浪漫的回忆方式，下面我想带大家一起回忆。



如约而至

你们曾经的梦想是否都实现了？

2017年一巡演唱会、2018年第一次抢到的演唱会门票（佛山站）、2021年广州站，都因为各种客观原因错过了，去听一场薛之谦的演唱会一直是我未完成的心愿，可能于很多人而言，这只是普普通通、很简单的一件小事，但，假如这是一场处了8年的异地恋，这场奔赴，这次见面，它的意义是不是得到了升华？

3年疫情后的首次远行，是happy的，开心到我都飙英文了。从南宁到海口的行程，与以往工作出差完全不一样，停下了忙碌的脚步，没有了满满的安排，暂时把工作放在了一边，那是一种

听闻远方有你，动身跋涉千里的感觉，一切都是那么悠然自得，沿途都很顺利。

此次演唱会地点在海口五源河文化体育中心，是中国最大国际型体育场馆之一，可容纳5万人，规格很高。我们提前了两个小时前往，但场馆外已经被围得水泄不通，有歌迷应援会，有卖应援物资的商贩，有不断跟你打招呼的黄牛，疫情放开后第一次来这么多人的地方，虽然已经“羊”过了，但说实话心里还是有点慌的。场馆外很贴心地设置了大量的指引牌，虽然很拥挤，但人群都是往特定的方向前进，当安检验票通过之后，才觉得一切都尘埃落定，不会有什么意外了，心情万分激动。





明知这是一场意外 你要不要来

当万人的场馆响起开场曲《天外来物》时，“你像天外来物一样求之不得”，歌声仿佛就在耳边缭绕，无数歌迷的 DNA 仿佛被搅动了一样，现场气氛瞬间被点燃，一场“蓄谋已久”的星际音乐之旅开始，这是一次双向奔赴的尽情狂欢。

宇宙飞船震撼着陆，欲望之塔惊心动魄，旋转木马浪漫出圈，演唱会主题的设置是薛之谦以星际执行官的身份开启一场与现时代人的心灵对话，并带来对当下环境的总结与思考，薛之谦创意式地将环保主题融入这场音乐旅程中，借故事情节推动传达环保愿望，呼吁大家勇敢化身地球家园环境守护者，将“星际穿越、时空穿梭、宇宙巡航”等概念真正落地。

大家听演唱会的时候是拿着手机拍着录



着听，还是全身心投入生怕错过每一个画面？好像不拍的话生怕错过精彩的画面，不留下些回忆的痕迹会很可惜，拍的话又会影响视觉效果，这是个两难的选择，现场大部分的歌迷都是在拍拍拍，我也留下了一些。

熟悉的歌一首接着一首，仿佛在播放电影一样，把以前在线上听的，喜欢了多年的歌曲一首一首地放映，场上首创“自助式”大合唱，老薛与台上伴舞吃泡面、吃零食，歌迷们则化身“打工人”开启自助式全场合唱，万人合唱薛氏情歌的场景，舞台感染力拉满，最后在《违背的青春》《这么久未见》等歌曲后，演唱会完美落幕。

青春不散场

演唱会结束的时候已经接近夜晚 11 点，往场外走的时候，还陆续听到哼唱着歌的人儿，仿佛是演唱会的延续。场馆外已经



聚集了大量等车的人，虽然已经做好了等待的心理准备，一看打车软件，发现排队的人已经到 500+了，哭笑不得，遂决定徒步回去。

场馆回酒店的路程大概 7 公里，路程很远，但我们的脚步很慢，走得很轻松，很惬意，仿佛耳边还环绕着“你就像天外来物一样 求之不得 你在世俗里的名字 不重要了 反正我隐藏的人格是非你不可……”

期待下一次的见面，祝大家烟火向星辰，所愿皆成真。



我与《解忧杂货店》的故事

文/ 安志鑫（绿盟科技 运营商事业部）



人生的道路怎么走？这个听起来哲学意味颇浓的问题在我刚刚结束大学生生活时就活生生地摆在了我的面前，与《解忧杂货店》不期而遇似乎拨开了我心灵上的迷雾。

与大多数的应届毕业生一样，迷茫与困顿是初入职场那个月的生活主旋律，当《解忧杂货店》作为伴侣的赠书呈现在我眼前时，我完全不设防地翻开了第一页，一眼着迷。意外的惊喜，使得我几乎不曾停顿地把构成全书的既独立又丝丝相扣的六个故事全部看完，并隐隐为看完之后可能产生顿悟有所期待。果然在全书读完后，乍现在我脑海里的感悟像丝丝缕缕的光线，拨开弥漫全书的忧伤和宿命感，在我脑海一直挥之不去。

故事的开头，三个无业青年因为偷的车抛锚，只能在天亮之前暂避到废弃的杂货店里，他们无意中在店里的牛奶箱里接到了一封来自过去的咨询信。原来这个杂货店在三十多年前，是一家能够解决任何烦恼的杂货店，晚年丧偶的店主因为一封封求助的来信，重新找到了被需要的感觉。因缘际会，店主去世之后的来信，就这样来到了他们的手中。而那种被人信任和需要的感觉，是他们在很久以来都没有感受过的，因此，他们开始提笔，以“浪矢杂货店”的名义给人回信，尽管错别字很多，语气也粗鲁不文，但是他们的和浪矢爷爷一样，是真心对待这些信的。

翔太、敦也、幸平，他们三个人对这个世界充满了愤怒和抵触的情绪，这是多么熟悉的情感啊。当时的我，刚入职不久，那段日子里，面对着截然不同的身份转变充满了迷茫，面对着独自承担生活压力倍感焦虑，因为经验的不足和知识的浅薄而时常感觉到无能为力挫败感，所以我拼命地想抓住一些什么，来确定我存在的意义，以及帮我找到自己是理由。

明明这本书名字叫作《解忧杂货店》，但在开头就读的我心事重重，那种把自己的困顿摆在桌面上的感觉令我猝不及防，最后那封回复给白纸的信一击中心，我的眼睛也跟着三人一起发光。这本书深入了我心里，让我怀念所有被感动的时光，比起话语声音，被书打动更让我觉得幸福，那种只是自己感受到的触动，没有渲染，没有音效，没有那些潜移默化添上的东西，只是留白给我，让自己填满的天马行空，可以肆意想象和参与，真好。在书中，人们彼此并不知道，也许过去或者未来的自己，会与他人的命运这般紧密相连，认真作答的每一个人，其实都是在向自己发问。最后的最后，当这个夜晚停滞于杂货店中岁月的光芒消失，人们将会迈出这个屋子，去书写虽然不一定美好，但是也因为不可思议地充满了未知而百般精彩的人生。书里的人们会去承认自己的错误，去完善自己的将来，去努力为了梦想而奋斗，去不留下遗憾地勇敢而诚实地活着。

浪矢爷爷曾经和他的儿子说：“很多时候，咨询的人心里已经有了答案，来咨询只是想确认自己的决定是对的。这就像抛硬币一样，把硬币抛到空中的时候，也是有了选择的时候。他们只是迷途的羔羊，手中都有地图，却没有去看，或是不知道自己的位

置。”“地图是一张白纸，这当然很伤脑筋，任何人都会不知所措。可是换个角度来看，正因为是一张白纸，才可以随心所欲地描绘地图。一切全在自己，一切都是自由的，在你面前是无限的可能。”在最后的信中，浪矢雄治这样写到，这是解忧杂货店最后的回答，也是《解忧杂货店》对我的回答。这本书温柔地告诉了我人生的滋味。无论我将要开启怎样的人生，只要我相信自己，热情地、用心地、真诚地去活着，那便是成功的。我很自由，有着无限的可能，我想真实地面对自己、面对现实，跟随心的脚步，心之所向，那就是我的人生，那就是我的存在。

如今回首，很庆幸我的身边有一直陪伴我的人，庆幸拥有过那么多美好的时光！思虑万千，终化为这最后一句：祝我青春里遇到的每个人，万事胜意。



我喜欢你，像风走了八千里

文/ 孙洁（绿盟科技 内蒙古代表处）



这是一本关于友情爱情亲情的生活感悟，如果以为是鸡汤那就误会了，这是一本把感情融入生活，生活过后的感悟以及指南，说能治愈大概源于他说的很多道理，好巧不巧地直击内心。

关于前任，爱过，最后放过，朋友没法治，那就遗忘，你要感谢的是，你没娶我，而我还有选择的机会。一直以为你的离开是伤疤，后来才知道我从这条裂缝里看到了阳光，分手就应该体面，往事也不该说抱歉。

每个深爱过的人，都会知道忘记有多难，可是后来自己不也做到了，留不住的不必勉强，所有需要用尽力气维持的，都是不值得留恋的。世界辽阔且遥远，我想至此之后，我们不必再重逢，但还是祝你一切都好，真心话。

关于爱情，不要在遇不到的时候妥协，因为不到最后你不知道会怎样，如果妥协那么为之负责的只能是自己，并无他人。爱情这东西，可遇不可求，对于婚姻，心动不是答案，心定才是。

关于自己，不要和不重要的人计较，尊重别人的选择，不是妥协，而是一种情商和

格局的体现。不要为了一些无关紧要的事情去争执,破坏重要的关系,那些无关痛痒的输赢,谁稀罕,谁拿走吧。

世上你我皆过客,何必计较那么多。

关于朋友,再好的关系,也要懂得分寸感。

为什么有的人走着走着就散了,甚至,共同经历了懵懂无知,叛逆无敌,最后长成大人,经历了学生时代的一切,也经历过工作后的无奈,可是最后却走散了。好像性格早已摸清楚了,人品早已铭记在心,可是最后还是走散了,书中归结为分寸感,通俗一点讲就是没数。

分寸感这东西,太玄乎,有人无师自通,有人勤能补拙,可是最怕的就是无可救药的那一类。

对你的好,因为爱你,你的坏也可以忍,因为是重视,但是不能因为忍让了,就变得越来越过分,这叫没数。说实话,成年人的生活没有谁是容易的,谁都有不开心、迷茫、孤独又绝望的时候,每个人都会有很多没回的消息,没见的面,没接的电话,但是希望我们都能理解,我们谁都不容易,唯有理解才会再见

面,再见面我们才会知道我们还是最好的朋友。最好的关系状态,就是对于双方来说,你们亲自决定的结局,这就是你们最适合的关系。

人与人之间本来就需要互相亏欠,然后才能在余生里不断你来我往,友谊这艘小船易行易覆,如果能一直前行那更好,但是如果翻了,就散了吧,争执这东西最伤人,你一言我一语,全都命中他人,自己也没好过到哪里去。一点小事,该原谅就原谅,大千世界这么难,我们能做的就是和解,和解不了就远离,毕竟需要努力维持的关系,都不是正常的关系。

关于爱情,我想说遇到一个合适的人,从来就不是概率事件,要做的,是先遇见自己。两个人的相处,争执是正常,到最后他接受你的不完美,你接受他的瑕疵,然后你们还能在一起,这才是爱情。什么是爱情?我什么都没有的时候你和我在一起,我什么都有的时候我依然爱你。一屋,两人,三餐,四季,足矣。

书中的话,温暖而治愈,细细品味都是精华的输出,今天温暖了我,也希望可以温暖到你。

一入烘焙深似海

文/王芳(绿盟科技 市场营销中心)



《小王子》里说:仪式感就是使某一天与其他日子不同,使某一个时刻与其他时刻不同。在如今这个快节奏的生活中,属于自我的时间所剩无几。日复一日重复让生活变得索然无味,偶尔需要找寻一点仪式感为我们的生活染上几分颜色。于是我开始学着自己做蛋糕,味蕾的满足,心理上的成就感,简直让我欲罢不能。烘焙的美妙之处在于努力之后,悠然享受成果的过程。我一直相信,仪式感对我们而言,庄重而有意义,它足以让平凡的日子散发出与众不同的光芒。如果没有这种仪式感,人生只不过是干巴巴的沙漠而已。仪式感的目的,就是让自己感觉是在生活。它会让你在平凡又琐碎的日子里,找到诗意又浪漫的生活,找到继续前进的光亮。



保罗·费格执导的喜剧电影《最爆伴娘团》里有这样一个片段：主人公安妮，一位糕点师，在生活处境艰难之时，通过独自烘焙一款精致的杯子蛋糕来安慰自己。她从零开始，混合搅拌各种食材，将面糊勺入烤模，打发糖霜，精心装饰了蛋糕，最后在蛋糕出炉后，独自慢慢品尝，内心也渐渐回归平静。当然在现实生活中，烘焙也真的可以治愈，可以给我们带来平和幸福。自己动手烤面包，制作各类甜点，不仅可以吃到放心美味的食物，对心灵治愈也有着意想不到的神奇作用。

最开始，我把烘焙当作生活的调剂品，只为在休息的时候，拥有属于自己的静谧时光。后来我才发现烘焙有自己的人生哲学。学会等待，不再焦躁，把握剂量，懂得分寸，未雨绸缪……我从小小的烘焙中学会了以更好的状态去应对生活和工作。漂亮的成品给我的生活带来了一点浪漫，但是追求和制作浪漫的过程，也要求我时刻保持理智。愿所有人都能做一个理性的浪漫派。

“一入烘焙深似海”，慢慢地，我发现烘焙的乐趣不在于吃到亲手做的食物，而在于过程。有时忙碌了一天，回到家我就迫不及待地想要好好做份点心犒劳家人和自己。洗手，精准地称量各种材料，按照步骤一丝不苟地分离蛋白，倒奶油打发，搅拌面糊，然后郑重地送入烤箱，眼巴巴地期待“见证奇迹的那一刻”到来，每次掀开烤箱门，都有种打开山洞发现宝藏的感觉。哇！这是世界上独一无二的作品啊！不管怎么说自己学做烘焙家里人吃起来干净、放心，可以花样翻新，又不用任何的添加剂，还是好处多多呀！我喜欢烘焙的另一个原因大概是我可以在这上面找到成就感，做出来成功了可以与自己爱的人分享，一句赞美、一个幸福的微笑就会让我特别舒心。甚至一直在梦想自己退休后的生活，开一家融鲜花、蛋糕、咖啡于一体的集合店，希望自己可以早日梦想成真！



活着的意义？

文/ 延林朴（绿盟科技 运作支持部）



摘要

人活一辈子，到底是为了什么？有的人是为了实现自我的价值，有的人是为了传宗接代，有的人是为了更多的体验，有的人是为了金钱和地位，但人终将死去，化为一抔黄土，不知道你是否考虑过活着的意义。

那么人生的意义到底是什么，活着是为了什么？就为了做一个基因和模因的打工仔？要说打工仔有什么坏处呢？那也不尽然，毕竟想想那些没机会死去的存在，连成为打工仔的机会都没有。想到如此，一下豁然开朗，一切的答案就是活着本身，活着就是赚了，活得越久赚得就越多，而活着也完全符合一个生物个体的利益，不像繁殖这件事，爽的是个体，赚的是基因。接下来我们从张艺谋执导的电影《活着》（该片改编自余华的同名小说）来探寻活着的意义。

影片的大概内容

该片整体基调为温情中带着悲剧，虽然名为活着，但是贯穿整部影片的却是接踵而至的死去，在 20 世纪 40 年代到 60 年代中，



主人公福贵先后经历了在民国失去了父亲，在内战中母亲去世，在大跃进时期痛失儿子，在‘文化大革命’时期死去了女儿。作品通过写主人公福贵从最初的纸醉金迷，到对五颗枪子的恐惧，再到对亲人接踵失去的无奈接受，涵盖着人在历史命运中的无法掌控生死，衍生出对死亡的无奈与苦笑。

在小说原著中，福贵一家的生活要比电影里更痛苦。原著是以福贵老年的视角讲述整个故事，并且在最后，家珍、二喜、苦根（电影中的馒头）也相继离世。电影却在之前戛然而止，留给观众一个相对幸福的结局，对未来的生活也充满了美好的愿景。

影片内容分析

张艺谋导演很好地将主人公的经历同荒谬的时代相结合，给这看似意外的悲惨命运做出了合理的解释。其一是社会悲剧，如正值解放军同国民党反动派决战时期，

福贵被迫参军，在土地改革中，打倒地主阶级，福贵眼睁睁看着龙二被枪决，这都加深了福贵想做一个平民老百姓的观念。其二是麻痹的人性悲剧，那个时代的人，没有感情，没有想法，都不过是政治家的傀儡罢了，空有一腔革命热情。就如在‘文化大革命’时期，“盲目无知”的女大学生，可怜的“反动学术权威”的王医生，导致了凤霞（福贵的女儿）惨死。这些都像是命运对于福贵的捉弄，就像是贯穿影片前后的皮影一样，我们一直被操控着。福贵从龙二手里接过皮影后，多年来为了活命逆来顺受，他为了审时唱皮影，为解放革命唱皮影，为政治运动唱皮影。张艺谋导演很好地从另一个视角还原了真实的社会背景。

总结

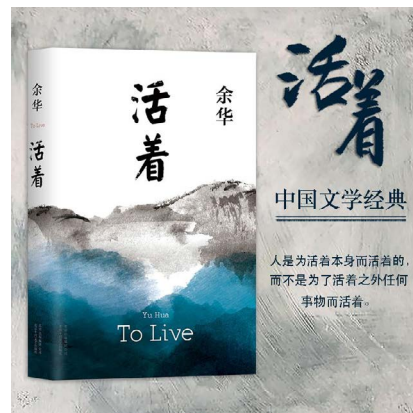
在此引用作者余华的一段自叙和电影中的一段台词。

这篇《活着》，写人对苦难的承受能力，对世界的乐观态度。写作过程让我明白，人是为活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物所活着。（来自《活着》中文版自序）

鸡长大了就变成了鹅，鹅长大了就变成

了羊。羊长大了就变成了牛。牛以后啊，馒头就长大了。馒头（福贵外孙）长大了就不骑牛啦，就坐火车，坐飞机，那个时候啊，日子就越来越好。（来自电影《活着》）

无论是小说原著，或者是电影，福贵改过自新、认真生活的决心却从未动摇。而当下90、00后，也是不被定义的一代，期望你我都率性而活，活出不被定义的人生。



《党建活动 | 绿盟科技党委不忘初心，牢记使命，感受伟人故里，缅怀革命先烈》

文/ 王娇（绿盟科技 江西代表处）



2月12日下午，绿盟科技集团党委业务线党总支前往韶山参观毛泽东故居，并在毛泽东主席铜像广场进行进献花圈仪式。

随着金融事业部2023年行业研讨会顺利结束，业务线党总支一行驱车前往伟人故里、红色圣地，被称为“红色太阳升起的地方”——韶山。

在韶山村土地冲上屋场——毛泽东同志故居，同志们通过故居中一件件曾见证百年历史的陈列物品，渐渐拨开历史的尘烟，探寻毛泽东同志的点点印迹。

韶山毛泽东同志故居，位于韶山市韶山乡韶山村土地冲上屋场，坐南朝北，总建筑面积472.92平方米。系土木结构的“凹”字形建筑，东边是毛泽东家，西边是邻居，中间堂屋两家共用。1893年12月26日毛泽东诞生在这里。从故居堂屋转过右厢房、卧室、廊檐和碓屋之间，可看到毛泽东的全家照、日常器皿和各种农具，其中陈列着毛泽东少年时期用过的扁担、水桶、锄头等。

随后，同志们前往毛泽东铜像广场，毛泽东铜像身躯高大，体态稳健，面带微笑而又沉思，成功地塑造了领袖在开国大典时的伟人风采。铜像基座上，镌刻着江泽民同志题写的“毛泽东同志”5个镏金大字。

同志们怀着无限敬仰和深切怀念之情，站在红地毯，深情瞻仰伟人的光辉形象，向铜像鞠躬致敬，缅怀伟人的丰功伟绩。音乐响起，

司仪组织进行进献花篮仪式，绿盟科技集团副总裁陈珂、崔鸿前往整理花篮绶带。随后在领导的带领之下，我们迈着沉重而又坚毅的步伐绕铜像一周。

在活动的最后一站，我们前往韶山冲西边的角落里，被很多历史爱好者称为“西方山洞”——滴水洞。层峦叠嶂中，滴水洞这处幽深狭长的山谷，位于其中。这里山环水绕，风光秀丽，更有奇花异草，珍禽名兽。遇虎惊魂等故事，为滴水洞的秀丽平添几分神奇。1959年，毛泽东到滴水洞口的韶山水库游泳，随口说想在这山沟修几间茅屋养老，于是后来有了滴水洞一号楼。1966年，毛主席回韶山，居住在这里。

随着讲解员细致的讲解，大家驻足凝视，深入交流体会，重温了中国革命发展的艰难历程，了解革命路上革命先辈们经受的各种严峻考验。总应该去看看“永不熄灭的一盏灯”，去听听那些关于毛主席的故事，去学学毛泽东的思想与品德。

通过此次的毛泽东故居之行，大家纷纷表示，要以革命时期的老一辈共产党人为榜样，坚定理想信念，继承和弘扬革命先辈艰苦奋斗的优良作风和不屈不挠的斗争精神，以昂扬的精神状态，扎实做好本职工作。我们不忘初心，牢记使命，艰苦奋斗，砥砺前行。





绿盟科技综合信息概览

文/ 李金凝 (绿盟科技 品牌推广部)

喜报 | 绿盟科技凭借 Metarget 项目入选 CNCF Landscape

绿盟科技凭借 Metarget 项目入选 CNCF Landscape, Metarget 项目被收录于供给 (Provisioning) 大类中的安全与合规性 (Security & Compliance)。目前, 基于 Metarget 等云原生安全攻防研究项目, 绿盟科技内部孵化出云原生入侵与攻击模拟系统 (CNBAS) 等创新产品, 并在多个企业客户落地, 助力客户先于攻击者一步发现云原生环境中的脆弱性。未来, 绿盟科技将在云原生领域持续耕耘, 积极与生态伙伴进行合作拓展, 全力保障客户云原生业务安全运行。



绿盟科技入选 Frost & Sullivan 全球云原生应用保护平台报告

绿盟科技凭借多年的云原生安全技术积淀和安全能力打磨, 入选 Frost &

Sullivan Frost Radar™: Cloud-native Application Protection Platforms, 入围 Frost&Sullivan CNAPP 雷达厂商。

载誉前行 | 绿盟科技荣获 2022 年度“CCF 科技成果奖”科技进步二等奖

2月18日, 2022年度“CCF 科技成果奖”颁奖典礼在北京举行, 绿盟科技凭借其与浙江大学、北京理工大学联合申报的“云边协同的网络安全智能运营决策关键技术研发与应用”项目荣获科技进步二等奖。

该项目立足网络空间安全风险管控与威胁响应等方面的综合治理, 旨在推动全局、协同的云端风险运营智能决策, 多维度提升对关键信息基础设施的风险管控能力, 现已成功应用于政府、运营商、金融等行业的关键信息基础设施安全防护、高级持续性威胁组织打击、大规模资产的持续安全运营等场景。有效保障了相关单位业务的稳定运行, 对我国网络空间运营决策平台技术及工程化领域发展产生了重大推进作用。



护航 AI | 绿盟科技入选首批“人工智能安全可信护航计划”合作伙伴单位

2月13日, 北京人工智能产业创新发展大会成功召开, 国家工业信息安全发展研究中心联合北京市门头沟区政府、中关村发展集团、华为技术有限公司等共同发起了“人工智能安全可信护航计划”, 绿盟科技凭借多年来在 AI 安全研究领域的投入和技术储备, 入选首批 31 家企业在内的合作伙伴成员单位。

深植红色基因 | 绿盟科技集团党委荣获2022年度海淀区两新组织“党建强、发展强”品牌项目

2月7日，海淀区以“学习贯彻二十大奋进时代新征程”为主题，举办海淀区两新组织“红领”党建主题活动暨“红领杯”两新党建业务大练兵总决赛。北京市委“两新”工委现场正式公布“党建强、发展强”党建品牌项目评选结果，绿盟科技集团党委“青春绿盟+党建融合业务发展”荣获2022年度海淀区两新组织“党建强、发展强”品牌项目，绿盟科技集团党委副书记肖蓬获评2022年度海淀区“两新”组织优秀党务工作者。



再获认可 | 绿盟科技列为国际咨询机构研究报告 WAF 领域代表厂商

绿盟科技凭借其 Web 应用防护系统的防护能力列为国际研究咨询机构 Forrester 《The Forrester Tech Tide™: Zero Trust Threat Prevention, Q4 2022》报告 WAF 领域代表厂商。绿盟下一代 WEB 应用防护系统覆盖数字变革下的全新服务提供场景，针对政府、金融、科教文卫等多个行业均有应用。它对外解决身披“合法身份”进行



喜报 | 绿盟 NF 可信防火墙首批通过可信计算产品联合认证

公安部第三研究所和中关村可信计算产业联盟在京共同主办首批可信计算认证产品发布会，14款可信计算产品顺利通过检测和专家评审，获颁可信计算产品联合认证证书。绿盟 NF 可信防火墙获得了专家组的高度认可，首批通过可信计算产品联合认证。

账号接管、黄牛党、薅羊毛这些引发敏感数据泄露、业务过载，以及造成的客户经济、声誉双重受损的问题；对内帮助客户梳理 API 资产，分类安置，基于不同的 API 类型，按行为、按上下文逻辑，在合规检测的基础上、解决 API 控制、防护等多方面问题。

绿盟科技入选“工信部商用密码应用推进标准工作组”首批成员单位

2022年12月27日，工业和信息化部商用密码应用推进标准工作组公布首批成员单位名单，绿盟科技实力上榜。

绿盟科技密码建设方案在等保建设与关基建设的基础上，落实“三同步一评估”要求，从企事业单位安全现状出发，依据信息系统业务特点以及安全防护现状，分析系统密码应用需求，有针对性地进行设计。将密码应用需求转化为可以实现的密码技术防护、密码安全管理措施和密码安全服务手段，建立以密码技术保障为基础、以密码安全管理为抓手、以监测预警为核心、以协同响应为目标的密码安全防护体系。

网聚青春 携手成长 | 清华学子走进绿盟科技

清华大学近30位学子在老师们的带领下来到绿盟科技开展交流活动。此次活动是清华大学与绿盟科技成立联合研究中心的第三次交流活动，旨在加强校企双方相互渗透，双向介入共同培养网安人才。来访学生通过参观企业展示厅，深刻感受到了智能化、数字化、信息化在企业的应用力度，以及企业蒸蒸日上的发展势头。同时，通过主题分享环节和与清华校友的当面交流，学生们全面学习了绿盟科技的企业文化，加深了对网络安全行业的了解，并与绿盟科技专家校友针对众多前沿问题展开讨论。



四川大学网络空间安全学院党总支书记秦燕一行莅临绿盟科技成都研发中心交流研讨

四川大学网络空间安全学院党总支书记

记秦燕、副院长杨频、副院长张意、教学科科长何露、团委书记隋文馨一行莅临绿盟科技成都研发中心，双方就校企合作、人才培养、产教融合等议题开展座谈交流。绿盟科技成都研发中心总经理何坤、产品BG总监李宇博、政府关系总监吴红娟、四川代表处销售总监寇谏等参加座谈会。双方就合作模式、人才培养、毕业生就业等方面达成了重要共识，确立合作意向。

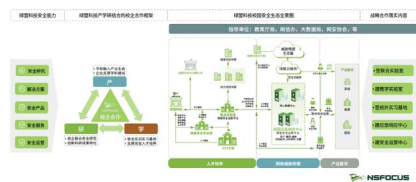


产学研融合创新 | 华中科技大学与绿盟科技共同举办实训教学学术交流会

华中科技大学网络空间安全学院与绿盟科技共同举办“产学研实训教学学术交流会”。华中科技大学网络空间安全学院副院长陈凯、网安学院教学实验中心主任李升辉、网安学院教学实验中心高级工程师高鹏毅、网安学院教学实验中心教师李冰

倩、绿盟科技湖北代表处科教文卫销售部总监李承继等嘉宾参与本次活动。双方就人才培养达成合作共识，在课程共创、教材共编、平台共建、师资共享等方面进一步推进，加强校企合作，培养高质量高层次网安人才。

▶ 绿盟科技产学研融合创新发展蓝图



勇毅前行，共谋新篇 | 助力北京城市副中心网安建设，绿盟科技北京运营总部基地落地通州

3月20日，2023北京城市副中心产业高质量发展大会召开，会上，绿盟科技正式完成签约，入驻城市副中心。

绿盟科技北京运营总部基地将在北京城市副中心开展信息安全建设、科技创新支撑、人才培养储备等多维度业务，打造

安全运营中心、科创联合实验室及安全人才培养基地，为城市副中心智慧城市、电子政务、城市云、大数据中心及其他城市关键基础设施提供网络安全运营服务，为元宇宙、人工智能等科创产业发展提供安全保障，为网络安全产业发展定制人才培养体系，与城市副中心共同助力我国网络安全产业快速发展。

安全赋能产业发展 | 绿盟科技受邀出席中国电动汽车百人会论坛 (2023)

3月31日—4月2日，由中国电动汽车百人会主办，清华大学、中国汽车工程学会、中国汽车工业协会、中国汽车技术研究中心、中国汽车工程研究院共同协办的中国电动汽车百人会论坛 (2023) 在北京正式启动，多场专题开放论坛同期举行，深入探讨汽车产业细分领域难点痛点。4月2日下午，绿盟科技首席创新官刘文懋受邀出席中国电动汽车百人会论坛 (2023) —汽车产业数字

化论坛并发表题为《车联网数据安全研究与探讨》主题演讲。



聚以致远 共筑新程 | 绿盟科技 2023 合作伙伴大会精彩直击

3月10日，绿盟科技 2023 合作伙伴大会在成都盛大召开。大会以“聚以致远 共筑新程”为主题，旨在邀请合作伙伴共同探讨网络安全行业市场新机遇，洞见绿盟科技核心产品竞争力，分享绿盟科技渠道战略转型的成果及 2023 年合作伙伴政策，同时赋能合作伙伴提高工程项目交付能力。来自全国各地的合作伙伴以及行业专家、投资机构、咨询机构、媒体等数千

位嘉宾齐聚一堂，共叙网安行业新格局，共谋 2023 发展新篇章。

共筑软件供应链安全防线 | 绿盟科技深度参与首届中国软件供应链安全治理论坛

2月16日，首届中国软件供应链安全治理论坛暨信息通信软件供应链安全社区第二届成员大会在北京成功召开。作为信息通信软件供应链安全社区成员单位，绿盟科技受邀参会。绿盟科技集团副总裁曹嘉、运营商业部总经理汤旭受邀出席。副总裁曹嘉出席主论坛“新形势下软件供应链安全风险与应对”圆桌讨论与《软件供应链安全自律公约》签约仪式；产品 BG 副总经理刘嘉奇在绿盟科技协办的“探索政策法规落实路径 助力供应链安全治理实践”分论坛发表主题演讲。

会上，绿盟科技软件供应链安全白皮书、绿盟代码审计系统分别荣登科学研究文献成果、自主研发创新成果榜单。绿盟

科技解决方案架构师王玮琪被授予“社区年度优秀专家”称号。同时，凭借在社区工作中的有力支撑，绿盟科技荣获社区优秀成员单位奖。

2022 年中国工业信息安全大会 | 绿盟科技：融合化的工业安全能力为中国智造保驾护航

1月9日，2022年中国工业信息安全大会在北京拉开帷幕。本次大会由国家工业信息安全发展研究中心与工业信息安全产业发展联盟共同主办，大会以“数智转型，安全发展”为主题，致力于推进落实国家工业信息安全发展重点任务，促进工信安全技术、产业、教育等综合保障能力提升等目标。作为网络安全行业的企业代表之一，绿盟科技集团首席创新官刘文懋博士应邀出席，并发表名为‘融合化的工业安全能力为中国智造保驾护航’的主题演讲。

会上，绿盟科技被授予“工业信息安全产业发展联盟优秀联盟成员单位”荣誉称号。同时，绿盟科技某石化企业生产控制系

统安全防护项目摘得“工业信息安全优秀应用案例”桂冠。



绿盟科技实验室年度研究巨献重磅发布

数字技术不断革新，塑造着新安全、新发展的格局，网络安全的基础性、全局性、战略性日益凸显，已成为保障发展的关键要素。2022年，绿盟科技团队推出多项安全

研究报告, 洞察安全事件, 从 APT 威胁攻击、BOTNET、DDoS 攻击、隐私计算、空间测绘等视野探索网络安全背后的发展之路。

《2022 年度网络空间测绘报告》

《绿盟科技 2022 年度网络空间测绘年报·云上风险测绘篇》

《新安全 新发展——网络安全 2023》

《2022 年度 APT 高级威胁报告》

《2022 年度 BOTNET 趋势报告》

《隐私计算在科教卫生领域应用白皮书》

《无人机现状观察及安全分析报告》

《2022 年度安全事件观察报告》

《2022 年 DDoS 攻击威胁报告》

《绿盟科技云安全纲领》

《绿盟科技 SecXOps 安全智能分析技术白皮书》

《绿盟科技天枢实验室引入英特尔流量分析开发工具套件, 打造针对 Web 攻击的 AI 高性能检测方案》

重磅 | T-ONE CLOUD 外部攻击面管理服务正式发布

4 月 10 日, 绿盟科技正式发布 T-ONE

CLOUD 外部攻击面管理服务。T-ONE CLOUD 外部攻击面管理服务, 简称: T-ONE CLOUD EASM, 是基于绿盟科技 T-ONE CLOUD 重磅发布的一款云化服务。服务集泛资产普查、攻击触点识别、攻击面分析、风险预警为一体, 为组织提供外部攻击面管理。服务以攻击者视角监控本级单位、分支机构、供应链暴露在互联网侧的资产、系统及其关联的外部攻击触点。同时, 系统自动结合知识图谱, 主动映射攻击面, 分析并预测易被网络犯罪分子利用的安全风险, 并及时进行风险预警, 辅助组织完成风险处置闭环。

实力上榜 | 绿盟科技 74 个细分项登榜安全牛《网络安全行业全景图》

4 月 7 日, 安全牛发布了《网络安全行业全景图》(2023 年 4 月第十版)。绿盟科技凭借二十余年来在网络安全领域的技术优势、服务能力和长时间的市场验证, 共入选 13 个一级安全分类, 74 个二级安全分类。

诠释技术担当 | 绿盟科技深度参与网络安全态势感知国家标准制定

由国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会发布了中华人民共和国国家标准 GB/T 42453-2023《信息安全技术 网络安全态势感知通用技术要求》。绿盟科技作为起草单位之一, 深度参与了此项标准的制定。

绿盟科技出席智慧民航网络与数据安全高峰论坛

4 月 12 日-13 日, 由中国航空运输协会主办的“智慧民航网络与数据安全高峰论坛”在深圳顺利举办。绿盟科技集团副总裁曹嘉受邀出席并发表题为《信创安全评估办法与实践探讨》专题演讲, 从新战略、新场景、新风险、新合规四个维度分析了当前网络安全发展态势。



绿盟科技社区

BBS.NSFOCUS.COM

绿盟汇集性共享互动开放平台

享你所想, 达你所答

问答广场
技术文章, 探索交流
技术问题, 急速答疑

资料库
分类明确, 汇聚各类产品手册, 简单问题自助查询解决

积分商城(即将上线)
积分礼品兑换周边

积分等级
每日任务, 积攒积分



**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。

扫码即使用

盟管家

绿盟客户售后服务系统

功能优势

智能客服

白皮书 / 用户手册覆盖产品 80+
涵盖升级、部署、联动、配置、
密码、登录、硬件、功能支持及
资料获取 9 大业务场景



登录盟管家即可查看更多词条范围



知识库

遇到故障, 如何排错?
上万+技术解决方案
等你来查



关注绿盟科技技术服务号
登录盟管家, 无需每次扫码
知识查询范围扩大, 工单进度尽在掌握



在线提单

设备信息自动带入
问题反馈方便快捷
工单进度随时可查



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