



后疫情时代生活

中国女排之《夺冠》

苏东坡在黄州

直击 | 二十周年司庆的台前幕后





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

2020/07 总第 045

欢迎您扫描封面左下角的二维码，关注绿盟科技官方微信，分享您的建议和评论，或者来信nsmagazine@nsfocus.com 与我们交流。（本刊部分图片来源于网络）

绿盟+
NSFOCUS+

©2020 绿盟科技

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

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息，请访问WWW.NSFOCUS.COM

专题 TOPIC	后疫情时代生活		
	开启，寻找巨人之旅——漫谈我的“巨人观”	林涛	04
	疫情思考：中医是如何对抗疫情的	王奇	06
	Quarantine times	Andre Tristao e Mello	10
	疫情尚未结束，安全仍需注意	施岭	15
精品 BOUTIQUE	中国女排之《夺冠》	孙洁	18
	这一年，被疫情耽误的院线大片	郭尧天	24
旅游 TRAVEL	北海不在“北海”，在南海 ——广西北海闲散小记	孙浩如	27
感悟 EMOTION	苏东坡在黄州	曹冲冲	32
文化 CULTURE	我有故事，你有红酒吗？ ——分享几则徒步穿越的小故事	姚兰	37
	直击 二十周年司庆的台前幕后	蔡利民等	41
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	郑芳迎	49





后疫情时代生活

很多人嚷嚷着“重启 2020”，然而电脑可以重启，生活却不会轻而易举地被按下重启键。后疫情时代，我们需要在当前的生活方式下，重新思考，解锁更多人生新技能，这才是生活该有的样子。

开启，寻找巨人之旅

——漫谈我的“巨人”观

文/林涛 (绿盟科技 总工办)



这世上永恒不变的就是变化，古人总是能用一句话概括人生的本质。在轰轰烈烈的抗疫战斗中，我也迎来了一个崭新而巨大的变化：加入巨人背后的专家大家庭。在小伙伴们铁面无私的帮助下，我在各种变化中逐步向组织靠拢：填写入职信息、报到、领文具、领电脑、领衣服（司服质量这么考究，必须给予热烈表扬）；兴奋之余又伴随着淡淡的一抹“忧伤”——入司考试、入岗考试正温柔地持刀以待……然而，因为我们不忘初心、牢记使命：“巨人背后的专家”，所以，使命让人内心无比强大！

OK，终于要步入正题了，既然使命意义如此之重大，而使命

中又有一个巨人，那我们首先要搞明白的问题来了：巨人是谁？如何贴近巨人？我能做什么？（以下内容纯属个人观点，抛砖引玉哈。）

巨人是谁？（服务对象）

每个人都有自己不同的巨人（看来又是个哲学问题），干的活儿不一样，面对的对象就不同。经过入司培训学习，我盟统共划分了八条业务线，那至少会面对 8 个或者说 8 类大巨人，而每类大巨人又包含着不同的小类巨人，每个小类巨人再细分才会变为“××公司”“××单位”“××部门”，再细分，最后才会变成我们每个

人将要面对的“巨人”：赵总、钱主任、孙处长……好像也不太复杂？NONONO,这只是我盟作为一个整体,对外需要面对的巨人们。不要忘了,我盟内部业务线之间是协同的哟,协同的对象当然也是巨人。例如,产品线在配合营销线开展具体工作的过程中,营销线就是产品线的巨人……发现没?巨人原来是个动态矩阵,而不是静态的线条。我们自己随时也有可能成为别人眼中的“巨人”。可以简单粗暴的这样认为:提出需求的人,就是巨人。

如何贴近巨人?(服务方法)

抛开我们自己是巨人的情况,该如何找到巨人呢?又是拷问灵魂的一击。可能接下来要搞清楚两件事。一是明确定位,就是搞清楚另一个哲学问题:我是谁、我从哪里来、我要到哪去。具体到不同的岗位来看,就是搞清楚自己的相关职责要求是什么,产品(工作成果)是啥,就像是卖东西一样,只有明白了手里的货物,才能大概知道卖给谁,从而找到具体的推销对象。二是明确需求,找到了巨人,战斗才刚刚开始。因为巨人的需求不是一成不变的,又应验了开头的古人的理论,变化是永恒不变的。这就要求我们进一步摸清需求,围绕需求做好功课,才能真正解决巨人的燃眉之急,发挥我们最大的价值,达成“保障客户业务顺畅运行”之光荣使命。

如何支撑巨人?(服务准备)

为巨人做好服务,当好“贤内助”。其实绝大多数时候不是靠临时抱佛脚能够解决问题的,考察的是同学们从幼儿园以来学的东西扎实不扎实,有没有创新的思路……好难啊有木有。也许做好三件事能够有所帮助:第一件事,做好规定动作,“听党指挥才能勇打胜仗”。规定动作就是每个人的职责所在,就是由岗位要求所变

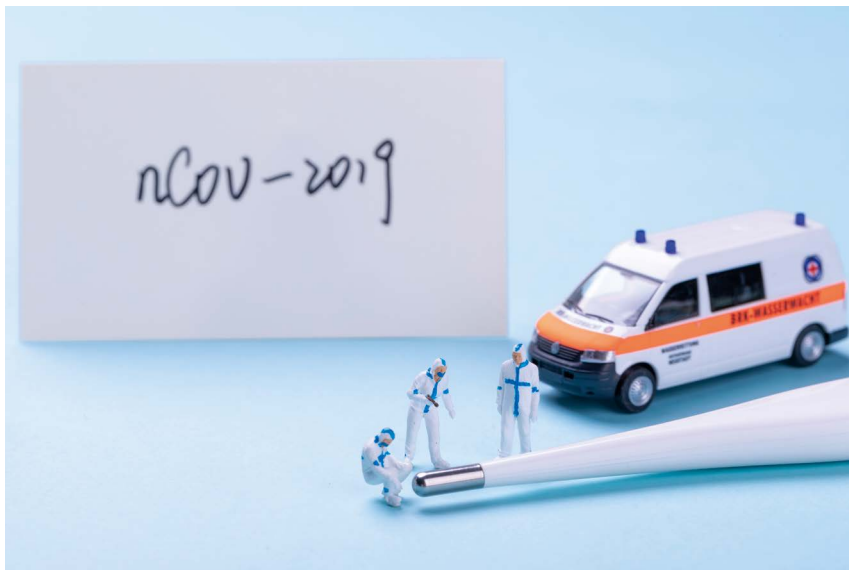
化而成的每一件具体的工作。让它们变成我们陪伴巨人前进道路上的一个个坚实脚印。第二件事,加强学习积淀。“机会总是会砸向有准备的脑袋”。学点儿啥呢——习大大的“网络安全观”学习了没?沈大大的《关于变革》思路领会了不?我盟的产品体系搞清楚了吗?友商们的大杀器都有啥?……看来又可以归纳了,两类知识:“我们有什么”和“人家有什么”。第三件事,加强沟通交流。既然巨人需求是动态变化的,那我们就要在完成任务的过程中,经常“撩”一下巨人,了解一下阶段最新反馈,这样才能更准确地了解巨人是不是产生了更加英明的想法,为我们的工作争取更多主动权。

疫情引发的思考:“危”中总有“机”

新冠疫情,无疑是近期全世界都在经历的巨变。对于这一变化,我们不能袖手旁观,首先要做的就是:分析它!“隔离”“视频”“严防严控”这3个高频词大家都不陌生,在外部巨人(客户)眼里,他们看到的可能是“远程办公”“网络会议”“信息报备”。而到了我们“巨人背后的专家”眼里,哪有什么岁月静好,这几个词就必须变成“网络安全”“系统安全”“数据安全”!对于我们而言,疫情之“危”或许在于常规模式的失效、客户需求的重新定位,应变能力的短板;而疫情之“机”更在于产品体系的创新、保障机制的创新、服务模式的变革。此刻,那个熟悉的声音再次传来,让人振聋发聩:“我们在面临一场变革,说得更准确一些,我们不得进行一场变革,以应对汹涌而来的数字浪潮冲击。”

总而言之,要成为巨人背后的专家,首先是要牢记使命——“巨人背后的专家,保障客户业务顺畅运行”。只有不断巩固和强大我们成为“专家”的基础和能力,才能让“巨人”为我盟转身。

这是一场修炼之旅,我们携手起航。



疫情思考——中医是如何对抗疫情的

文/王奇 (绿盟科技 运营平台部)

己亥岁末,庚子年初,一场突如其来的新冠肺炎给中华大地乃至全球带来了深刻的影响。能够在比较短时间内控制住疫情,我觉得起主要作用的是咱们国家的公共卫生系统和政府强大的组织动员能力以及广大群众的积极配合。其中,祖国的传统医学——中医也发挥了重大作用,这里跟大家聊一下中医是如何对抗疫情的。

中医是什么

鉴于目前中医话题比较火爆也比较有争议，不管是相信中医的或者质疑中医的，对其都存在着很多误解。在聊中医如何对抗疫情之前，有必要聊一下中医到底是什么。

在我看来，中医是跟现代医学完全不同的一个体系，它的核心思想是基于阴阳平衡的模式来诊断、治疗人体的疾病。中医认为每个人都包含阴阳（可以简单理解成功能和物质两个层面），健康状态就是动态地保持阴阳平衡，一旦这个平衡被打破，人就会生病乃至死亡。中药含有阴阳偏性的成分（每一味中药不是偏阴就是偏阳），加载于人体，使人体的阴阳重新趋于平衡。当然，阴阳平衡只是其核心思想，具体还会细分到五脏六腑、卫气营血各个层面，在这里就不过多涉及了。

如果用个粗略模型来表示中医体系的话，可以认为是 $X+Y=$ 阴阳平衡，其中 X 是人体的一个阴阳状态（具体状态会有多个，并且只能用中医体系术语来描述，如阴虚、上火、肝气不舒，等等）， Y 是中药或者其他治疗手段。 Y 能否起作用要看 X 所处的状态如何，所以大多数中成药说明书的副作用那一栏基本上都是：尚不明确。因为制药厂不知道人体这个 X 变量初始状态是什么样的，也就不能明确在加上 Y 之后是何副作用。同样，广为诟病的中药很难通过随机双盲验证也是这个原因。有同学会有疑问，我不管你中医体系是什么样的，我只管哪些中药能杀死哪些病毒、细菌不行吗？这引出了中医体系的一个特点，并且我认为是最重要的一个特点：中医体系的诊疗模式和现代科技的模式（如病毒、细菌、血象等）以及人们可以感知的症状（如头痛、失眠等）是一个多对多的关系。以最

常见的感冒来举例，每个人感冒后呈现的状态在中医看来可能是不一样的，用药也是不一样的，需要个体甄别用药，甚至于同一个人这次感冒和下次感冒对应到中医体系的话，原因和症状都不同，使用的中药也不同。这就造成了整个中医体系很难标准化、程序化，不能像现代医学那样，针对某类细菌、某个病症有固定的药来进行治疗，容易给人造成千人千方的感觉。这也造成了现在中医的很多不良现象：治疗效果不好，时灵时不灵；骗子、养生专家横行；每次都开很多味药，漫天撒网，等等。

有人可能会说中医体系有这么多缺陷，那还怎么应用呢？其实中医体系也是有着自身优势的，总的来说它会像黑盒那样从整体去考虑人体状态，不管你是新冠病毒，是非典病毒，还是细菌，中医只管人体在病毒细菌的作用下呈现什么状态（如寒湿、湿温、阴虚、阳虚等），然后用对应的药把状态调整到正常就行。在某些病症不存在特效药或者需要人体自身免疫力来对抗病毒的时候，会比较有优势，当然前提是在诊断准确的基础上。相反地，现代医学对付病



毒、细菌的思路还是用特效药杀死，每个病毒、细菌都需要有对应的特效药，一旦有新病毒出现或者病毒变异，对应的药物研发、应用就要重新来一遍。

古代中医如何对抗疫情

在古代，由于条件所限，人们无法认识到病毒的存在，对于一些传染病都归类于瘟疫的范畴，认为天地间存在着一种“异气”，或称为“厉气”“疫气”，这种“气”每年都存在，其盛衰多少与所在地区不同、四时变化等有关，一旦感受了这种“异气”，可使老少俱病。

据天津中医药大学的王玉兴教授 2003 年发表的《中国古代疫情年表》统计，从公元前 243 年到公元 1911 年的 2154 年里，中国共发生有史可查的瘟疫 352 次。其中比较大的高峰有三次，东汉末年至三国两晋南北朝时期、宋金元时期、明清时期。东汉末年，中华大地基本处于战乱时代，在医圣张仲景的《伤寒杂病论》的序言里记叙了当时的疫情：“余宗族素多，向余二百，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者，三分有二，伤寒十居其七。”鉴于这种惨象，张仲景励志学医，终成一代大家，为后人留下了传世巨著《伤寒杂病论》，成为历代中医必学的著作。宋、金、元时期，依然战乱频繁，人们生活贫困不堪，疾病流行。当时的流行病以伤寒、白喉、麻疹、结核为主，金元四大家就是出现在这一时期，即刘完素的火热说、张从正的攻邪说、李东垣的脾胃说和朱震亨的养阴说。明清时期，天花、鼠疫、霍乱、性病在全世界流行，明人吴又可作《瘟疫论》，认为疫病由厉气引起，能从口鼻而入，并明确提出“客邪贵乎早逐”，强调疫病重在预防的思想。到了清朝，名医叶天士所取得的成就，则更是使温病学说得到进一步的发展。他作的《温热论》，提出“温邪上受，首先犯肺”观点；安宫牛黄丸的创始人吴鞠通编写的《温病条辨》更是集温病学说之大成。



除了以上所说，古代的中医也经常通过五运六气来预测来年或者未来几年的气候变化情况，从而推断是否有瘟疫要发生。记得这次新冠肺炎疫情发生后，曾经有人转发朋友圈视频，视频内容是在 2019 年 6 月一次学术会议上，中医专家王永炎预测 2019 年“下半年特别是在冬至前后，也就是连续到明年的春季，要有瘟疫发生。”这段话被很多自媒体冠以“神预言”之名，收获了可观的点击量。实际上五运六气这种预测方法自身存在着很大的局限性：无法定位到具体区域和具体的时间段，并且会产生很多误报，所以没有太大的指导意义。即使在以中医为主的古代，这种方法也颇受争议，更不用说科技发达的现代了。朋友圈转发这个视频，更多的是事后诸葛亮和吸引眼球。

总的来说，由于古代公共卫生体系低下，历代中医虽然在瘟疫面前积极抗争，但实际能起到的作用比较有限。大部分普通医生对瘟疫的治疗效果不佳，一些名医会通过研究瘟疫下人们普遍的症状，制定出一些方子，大家觉得效果不错就刻在路口或者一些重要场所，互相传诵，客观上起到了一定的治疗效果。在这里，细心的同学可能会发现，为什么中医体系讲究一人一方，辨证治疗，而在瘟疫暴发过程中又是一个方子或者少数几个方子互相传诵呢。其实中医在几千年的发展历程中，也在探索改进，对付瘟疫就是其中一点，古



代的中医发现在瘟疫暴发时，人们表现出的症状具有高度的一致性（当然也不是每个人都一样，只是更容易归类），所以就会根据这些症状制定出少数几个方子来供人们使用，也算是异中求同吧，这种思路也一直延续下来指导现代中医对抗传染病。

现代中医如何对抗新冠疫情

在这次新冠肺炎疫情初始阶段，由于各种原因，中医的介入度并不是太高。随着疫情的发展，受国家中医药管理局、国家卫生健康委医政医管局联合指派，北京中医医院院长刘清泉于1月21日中午抵达武汉，作为第一批中医专家参与抗击新型冠状病毒感染的肺炎战役中。随后中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林也赶赴武汉，获取第一手临床信息。

仝小林院士拟的寒湿疫方（武汉抗疫1号方）、中国中医科学院特聘研究员葛又文先生拟的清肺排毒汤（2号方），以及天津中医药大学院长张伯礼院士和北京市中医医院刘清泉院长共同拟定的3号方覆盖了武汉全部的社区。虽然几位专家给出的中药方都不尽相同，但都是基于病患的实际症状和武汉的疫情特点进行拟定的，

也都起到了积极作用。

国家卫健委从1月22日发布的第三版诊疗方案中，开始加入中医方案。在第五版中给出了定性，称新冠肺炎属于中医疫病范畴，病因为疫戾之气，各地可根据病情、当地气候特点以及不同体质等情况，参照方案进行辨证论治。现在新冠肺炎的中医治疗方案已经更新到了第七版，大家有兴趣的话可以到中医药管理局官网进行查询阅读。

3月23日，国家中医药局党组书记余艳红表示，社会各界认为中医药发挥了重要作用，成为这次疫情防控的一大亮点。数据显示，全国新冠肺炎确诊病例中有74,187人使用了中医药，占91.5%，其中湖北省有61,449人使用了中医药，占90.6%。临床疗效观察显示，中医药总有效率达到了90%以上。中医药能够有效缓解症状，能够减少轻型、普通型向重型发展，能够提高治愈率，降低死亡率，能够促进恢复期人群机体康复！

这次疫情，中医能起到比较重要的作用，我觉得一是在新冠病毒面前，大家呈现的症状相对比较统一，有利于拟定一些处方及使用中成药（如莲花清瘟胶囊）；二是处方的拟定都来自一批国家顶级的中医专家，他们有着丰富的经验并且第一时间赶赴武汉，能够获取大量的样本。说实在的，我们普通群众平常看中医门诊很难遇到这么高水平的专家；三是西医目前还没有特效药和疫苗，如果有特效药或者疫苗的话，基本上就没中医什么事了。

结束语

不管西医、中医，在对抗疫情方面，都有很长的路要走。我们普通人面对疫情，能够做的就是响应政府号召，勤洗手，戴口罩，少聚集，还有就是平常多锻炼身体，提高免疫力，在没有特效药的情况下能够以自己的免疫力跟病毒持续对抗。在这里祝愿每一位同事身体健康，阖家安康！

Quarantine times

Article/ Andre Tristao e Mello (Nsfocus, international business, Latin America & Caribbean)



We were all recently surprised by the new coronavirus and a radical change in our lifestyle.

For me, the biggest change has not been the so-called enforced “home-office” , but the impossibility of face-to-face

meetings with partners, customers and team members, especially in a region (Latin America) where business is very personal and warm habits (handshakes, hugs, kisses).

Other changes were introduced in our daily lives, such as greater family life, my son's online classes, daily video conferences... In fact, this last point brought another challenge, how two people use the same physical space to make conferences at the same time (in this case my wife and I)? Well, under the circumstances, any space in the house became an office, such as a living room, balcony and sometimes even the bedroom. All for the sake of silence and to look more professional!

Virtual happy hours have also become a commonplace, even with friends we didn't have this habit before the quarantine. I thought this thing of "drinking virtually" would be too impersonal and cold, but the video brings a sense of presence and the virtual HH has positively surprised me. We still have to learn how to deal with technological particularities, like several people talking at the same time! Sometimes it becomes a mess, but nothing that a few seconds of lock-down does not bring everyone to realize that only one can speak at a time! Except when that "one" has a poor internet connection and freeze the

image and cut off the voice all the time! But in the end, everything is cause for jokes and laughter.

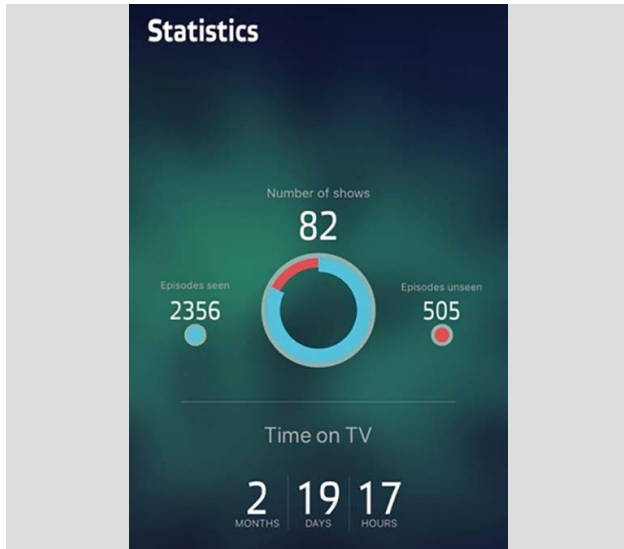
Sport has always been a passion and running has been my main physical activity for years. But how to run with closed gyms and mandatory wearing masks on the streets? There are those who are running inside the apartment, staying for hours going back and forth in a space of 10m. I haven't reached this level of abstraction yet so I, along with my wife, have been running on the streets at least 5 times a week, with due care for social distance imposed by the local authorities. In fact, this is



the best time to keep our mind and body health. Even a pilates' ball appeared at home for exercises guided by the countless gym channels on Youtube. And recently we implemented another challenge in our sports life... when we arrive from the races we go up the 22 floors of stairs (370 steps) to our apartment, for muscle strengthening ... I' m tired just to write it!

On nights and weekends, several activities are part of this new routine ... of course, movies and TV shows could not be missing ... what is missing are new and good TV shows to

watch (tips are welcome)! TV shows, by the way, were already part of the routine here at home ... what has changed now is the concern of when they will return shooting the new film so



we don't have to abstain from chapters in the future! Joking aside, looking at the statistics in a software that I use to control the chapters I have already seen, I was surprised by the numbers ... there were 82 shows, 2,356 episodes and the equivalent of 2 months, 19 days and 17 hours in front of the television! Of course this was not only in the quarantine period, but since I saw the first TV show, maybe 7 years ago?!

Finally, since the first day of the quarantine, there is something I haven't missed in a single day... opening a bottle of wine at night and drinking with my wife. Of course, wine has always been a passion, but now the internal household consumption has increased and it has been very difficult (\$\$\$) to keep the cellar's stocks supplied. In 62 days of quarantine 66 wines were consumed... yes, it seems that some days the excitement went beyond the traditional daily bottle!

And, in my spare time (hahaha), I still find time to read something... I recommend the last two books I read, Sapiens, from Yuval Noah Harari and Leonardo da Vinci's biography, by Walter Isaacson. Both very good!

Being at home practically 24 hours a day offers us something very rare nowadays, time! Time that allowed me to write

this article and share with you a little bit of my daily life in this quarantine... Now, we just have wait this quarantine goes through to realize how our routine will be in the "new normal" that is to come.



译文：

居家隔离，乐享宅时光

文/Andre Tristao e Mello（绿盟科技 拉丁美洲和加勒比海地区）

近期，一场突如其来的新冠肺炎疫情席卷全球，让我们的生活方式发生了翻天覆地的变化。

对我来说，最大的变化并非强制“居家办公”，而是无法与合

作伙伴、客户和团队成员召开面对面的会议，尤其是在以热情著称的拉美地区，人们将谈业务当成跟朋友聊天一样，见面时比较习惯握手、拥抱和亲吻等亲密接触。

我们的日常生活还发生了一些其他变化，例如，家里一下子变得热闹起来，儿子要上网课，我们每天要开视频会议……实际上，在家进行视频会议就是个难题，两个人（我和妻子）如何同时在家里开会？在这种情况下，家里每个地方，如客厅、阳台，有时甚至是卧室都变成了办公室，因为我们都想找个安静的地方，使自己显得更有职业范儿。

与此同时，我们习惯了虚拟快乐时光，而在疫情暴发之前，我和朋友们都没有在线互动的习惯。以前，我觉得“虚拟酒会”冷冰冰的，缺乏人情味儿，然而酒会视频却给我带来了身临其境的感觉，网络带来的生活乐趣着实让我有点儿惊讶。当然，还有很多技术细节需要处理，如多人同时发言！有时，多人讲话的场面确实有些混乱，但短短几秒的锁定并不能让大家意识到一次只能一人发言，除非有的人网络连接不稳定，画面卡住不动，声音也随之消失。不过，这些都能成为我们的笑料。

我一直对运动充满热情，多年来一直坚持跑步锻炼。但现在健身房关闭了，出门必须戴口罩，这种情况下还怎么上街跑步呢？有人在家里跑，在 10 平方米的空间内来来回回地跑。我还没有疯狂到这种程度，但我和妻子会在严格遵守当地政府规定的社交距离的情况下每周在室外至少跑 5 次。事实上，现在是保持身心健康的最

佳时机。甚至，我们可在 Youtube 上很多健身频道的专业人士指导下练习普拉提健身球。并且，我们完成了运动生涯中的又一个挑战：在公寓内跑步回来后，爬楼梯回家（22 层楼，370 级台阶），来锻炼肌肉。现在想想都觉得累！

现在，我们一般会在晚上和周末安排几项活动，当然，电影和电视节目是必看的，可惜的是，现在没有精彩的新电视节目（欢迎推荐）！顺便说一下，看电视现已成为我们居家生活的一部分，目前我关心的是电影、电视拍摄何时恢复，何时我们才能尽情地享受视觉盛宴。

最后，自从开始居家隔离，每天必做的一件事就是晚上和妻子喝上两杯。当然，我们一直对酒情有独钟，现在每天都会喝一些，致使家里藏酒日益减少，而购买又不是那么容易（\$\$\$）。在居家的这 62 天，我们喝掉了 66 瓶酒。没错，有时候我们来了兴致，比平时多喝了些！

此外，业余时间（哈哈），我仍坚持看书。我推荐一下最近看的两本书：尤瓦尔·赫拉利（Yuval Noah Harari）的《人类简史》和沃尔特·艾萨克森（Walter Isaacson）的《列奥纳多·达芬奇传》。这两本书都非常棒！

我们整天宅在家也就拥有了更多的宝贵时间。我也就有时间写这篇文章，跟您分享疫情期间我的一些日常生活。待居家令结束，估计现在的生活会成为以后的新常态。

疫情尚未结束，安全仍需注意

文/施岭 图/鄢君 (绿盟科技 解决方案中心/品牌推广部)



自4月8日0时起，武汉全面解封；自4月30日0时起，北京突发公共卫生事件一级响应调整为二级，全国各地已经基本进入全面复工状态。但疫情任然存在，绝不能放松警惕，掉以轻心，尤其在人员密集场所、空间封闭的环境，如：地铁、公交车、电梯、会议室，以及人员密集公园、餐馆等环境，更应该做好防护，在保护自己的同时，更保护了家人和同事的安全。

以下我给大家总结了一些防疫攻略：

随着疫情的缓解，夏天也来了，大家尽可出门走走，呼吸新鲜空气。路上车辆行人越来越多，公园里人流越来越密集，很多餐馆也对外营业，三五成群的聚会不断增加，生活、工作已经逐渐回归到疫情前的状态，在如此大好形势下，我们更应该珍惜生命，为社会做出一份努力，别给国家添乱。

几个需要注意的安全要点：

1. 请大家时刻关注疫情情况，避免前往疫情严重的地区出差或游玩；
2. 在人员密集的场所一定要戴口罩；

3. 外出多人就餐时一定要使用公筷；
4. 乘坐出租车时一定要开窗通风，尤其是在刚上车时；
5. 等车时人与人距离间隔1米以上，公交车上少说话，不与人接触，开窗通风；
6. 骑行和自驾对暴露在外的部件进行擦拭消毒；
7. 随身携带免洗手液。专家提出，“勤洗手”可以最大限度避免感染病毒。祝同事们身体健康，工作顺利！

疫情尚未结束 安全仍需注意

——绿盟人的防疫攻略

出门前



- 开窗通风**30**分钟；
- 评估身体状况，不带病上班；
- 准备好口罩、护目镜、一次性手套、消毒湿巾、洗手液等物资。

上班路



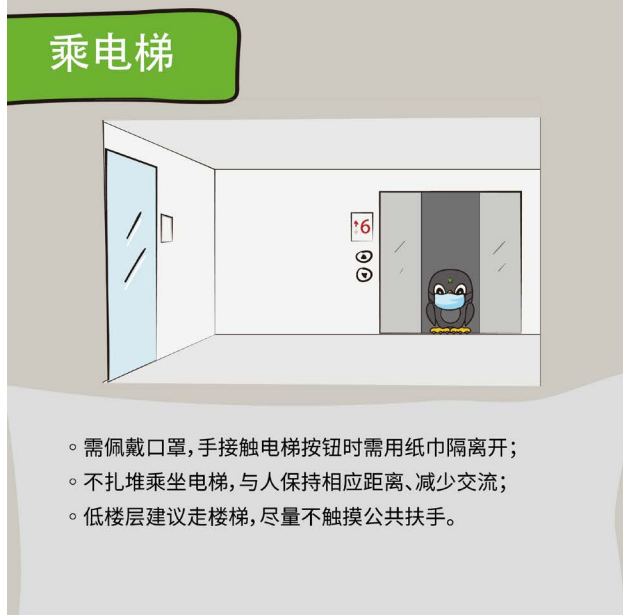
公共交通

- 务必佩戴口罩，建议戴上护目镜和一次性手套，避免唾液飞沫和公共扶手触摸可能带来的交叉传染；
- 等车时应保持一米距离，尽量避免互相接触；
- 在公共交通工具上少说话、减少与周围人和车上设施的接触。



骑行

- 在空旷人少的路上可解放口鼻呼吸新鲜空气，到人流密集的路上务必及时戴上口罩；
- 如选择共享单车，建议先用酒精擦拭车把和车座，佩戴一次性手套后再使用；
- 可佩戴护目镜，即防止人流密集时的唾液飞沫传递，又可阻挡飞行的小虫对眼睛的袭击，一举两得。



中国女排

陈可辛

导演作品





2020

中国女排之《夺冠》

文/孙洁 (绿盟科技 职能支持部)

1. 诚挚推荐

全世界新冠肺炎疫情还未结束，原定于大年初一上映的电影《夺冠》无限期延迟，高考延期一个月，奥运会延期一年，一切好像按下了暂停键，等待一个好日子，疫情结束，人们摘下口罩，相约电影院，去看一部属于中国女排的特制电影，那应该是一份别样的感动吧。

《夺冠》原名《中国女排》，后改名为《夺冠》，由中宣部与国家体育总局联合拍摄，由陈可辛执导，国际巨星巩俐饰演郎平一角，女排队员实名参演，电影主要讲述几代中国女排的奋斗以及她们顽强拼搏、为国争光的故事，2016年8月22日，里约热内卢，时隔12年，中国女排再度杀入奥运决赛，惠若琪的一记探头球，让全场屏住呼吸，一个高速旋转的排球，勾起了几代排球女将的热血与青春，中国女排三十余年的沉浮图景被缓缓打开。

2. 相识排球

对于我个人，关于排球，我曾是讨厌的，原因很简单，大学时稀里糊涂地选修了排球，每一次颠球、每一次扣球，我都无比后悔，每一次排球课结束，我的手都是肿的，以至于后来我对排球的记忆只留在大学的体育课上。2016年，朋友圈、微博、电视、网络都刷屏着女排夺冠，而我只是知道夺冠了而已，关于女排我好像只是知道郎平而已。



真正看女排比赛却是2019年的女排世界杯，11连胜的战绩，完美献礼祖国的70华诞，11场比赛我都看了，只能说，每一场都看得热血沸腾，每一场胜利，作为国人来说都是无比的骄傲。

后来一段时间我疯狂迷恋上了女排，恶补关于女排的比赛、纪录片、综艺。以前说起女排，我所知道的就是郎平，再后来说起女排就是朱婷，可是当越了解越觉得中国女排、女排精神需要我们每个人学习。

3. 里约奥运

补看比赛的好处就是，知道了结果，看过程，有一种带着保证书看比赛的感觉，可是即使是这样，每一场比赛都看得心情跌宕起伏。

里约奥运会 1/4 决赛对阵巴西队，巴西队是女排传统强队，两届奥运会金牌得主，在过去的八年里曾送给中国女排 18 连败，战胜巴西队好像是几乎不可能完成的任务，回顾这场比赛，外行看热闹，内行看门道。

这一场比赛之前巴西队 5 战全胜，中国队 2 胜 3 负。面对强敌中国女排精心做准备，首先是队内开会，队长惠若琪首先分享心得，她说她太知道球落地那一瞬间心有多疼，因为她在 2012 年的伦敦奥运会就体会过，那年她们输给了日本队，止步于四强。看着别人欢呼雀跃，却只能看到、听到自己眼泪落下的声音，球落下的那一刻，真的是心疼，那种遗憾是无法言语的。惠若琪是幸运的，还能再次站到奥运赛场，而很多人只能带着遗憾退役。

记得惠若琪说：“这场比赛可能是咱们这些人最后在一起打比赛，这可能是最后一次以队友身份帮忙保护，也可能是最后一次以队友身份传球，所以我们大家至少要做到珍惜每一个球，只要球没落地，一切就还没结束。”

郎指导说：“巴西队确实很强，不管我们能不能赢，都不能让她们轻松过我们这一关，她们一定觉得中国队状态不行，只要你给她们压力大了，她们肯定慌，肯定动摇。咱们怕什么，咱们都输成这样了，是当最后一场球打的，害怕的是她们，她们没想过进不了四强，还在做冠军梦呢。”

激烈的比赛，顽强的女排姑娘还是将比赛拖入了第五局，12 : 10，看台上巴西女排主教练的外孙已经满脸泪水，场上的巴西女排队员更是面露焦躁，14 : 13，中国女排拿到了赛点，张常宁稳稳接住对方的一传，朱婷从三米线后高高跃起将魏秋月传来的球打到娜塔莉亚的指尖，球飞出界外，中国女排终于以 3 : 2 淘汰东道主巴西队，艰难闯进四强。

比赛结束，女排队员相拥欢呼，朱婷重扣完最后一个球，缓了几秒才开始庆祝，一切都太惊喜也太艰难了。面对坐镇主场的巴西队，面对赛场上几万巴西人的呐喊助威，中国女排取胜的过程让隔着屏幕的我都想流泪，而巴西的谢拉也流泪了。巴西队梦碎四强，大概她们从未想过，可是这就是竞技体育。

接下来的比赛是对阵小组赛中惜败的荷兰队，记得张常宁说，她们战胜巴西队后，荷兰队还在恭喜她们，觉得淘汰了巴西队，她们胜算更大了，毕竟小组赛中国队输给荷兰队，输给了塞尔维亚队。可是当时郎指导说，我们不会在同一个场地输第二次，很显然，郎指导的话是有底气的，且是对的，中国 3 : 1 战胜荷兰队，紧接着对阵塞尔维亚队，先失一局连扳三局成功逆转。最后张常宁发球，



对方直接垫过网，惠若琪起跳打了一个漂亮的探头球，终于，女排摘得里约奥运的桂冠。

大概编剧也不敢这样编写剧情，小组赛如此低迷，却能在淘汰赛中这么英勇，最终站上里约之巅。

4. 女排精神

比赛后，女排队员泪洒赛场，这一次是因为激动，因为开心，

队长惠若琪知道这是她最后一届奥运会了，运动员黄金运动年龄就是那么几年，无论你是多么想坚持，可是面对伤病，面对年纪的增长，面对体力的下降，面对竞争，最后不得不走下赛场。可是还是有很多人面对梦想无限地坚持，关于女排精神，总是有很多的解读，可是女排精神却不是指某个人，而是一群人、一件事、一个目标、一条心，是几代人的奋斗，很多人的坚持，才有了女排精神的体现。

记得看纪录片，江苏队的女排教练说，我们的目标是培养更



多的人，输送到国家队，我们做好我们该做的，那我们就是在为女排事业效力。确实，没有地方教练的挖掘训练，哪有优质球员的输出，没有优质球员的输出，哪有排球的延续。不是每个人都能有机会进国家队，打奥运会，可是如果没有千千万万坚持训练、执着追求梦想的姑娘，也不会有赛场上的她们，如果没有辛苦的训练，也没有赛场的英姿飒爽。

后来记得塞尔维亚队的教练在采访时说，一直以为中国女排只有朱婷厉害，后来才发现，中国女排每一个点都很强，都可以全面开花。大概他原以为中国队像韩国队一样，世界级的主攻金软景引领一支球队，后来发现中国女排既有世界级的主攻手朱婷，还有可圈可点的二传丁霞，全能选手张常宁，最佳副攻袁心玥，大器晚成的颜妮，迅速成长的小宇宙龚翔宇，每一个点都很强，很强的团队还有最棒的教练郎指导。现在的女排是一个越发成熟且不断进步的球队，也期待着女排给我们带来更多的惊喜和期待。

这个时代我们需要女排精神，这样敢打敢拼，顽强拼搏，不到最后不服输的劲头，也需要有对于梦想坚持努力的女排姑娘，这部电影致敬女排，更多的是想让我们学习女排精神。

5. 未来可期

看多了比赛，甚是期待电影的播出。以往很多以竞技项目为题材的电影、电视剧，总是先行迎合观众的胃口，无论是选用流量明星，还是加入特技的镜头，还是全程以爱情为主线，好像总是缺了点什么。此次电影《夺冠》女排队员实名演出，更能还原赛场的激烈酷炫，这是一个关于几代女排人奋斗的故事，关于青春、关于梦想、关于坚持，我想或许我们可以在这部电影中找到。这部电影必将是一次美妙的体验，一次串联回忆的美好展现，饮料小吃准备好，疫情结束，待到电影上映之时，我们奔走相告，去看看电影吧，感受胜利的喜悦，感知女排精神的魅力，这无疑是个好的选择，重新出发，再上征程，再创辉煌。

这一年，被疫情“耽误”的院线大片！

文/郭尧天 (绿盟科技 威胁情报中心)

自从疫情暴发，一直到6月初，电影院一直没有营业，这也导致大量院线大片没有上映，今天，小编带大家一起来看看因为疫情没有上映的院线大片！

国内影片：

《唐人街探案3》

【故事简介】继曼谷、纽约之后，东京再出大案。唐人街神探唐仁（王宝强饰）、秦风（刘昊然饰）受侦探野田昊（妻夫木聪饰）的邀请前往破案。“CRIMASTER世界侦探排行榜”中的侦探们闻讯后也齐聚东京，加入挑

战，而排名第一-Q的现身，让这个大案更加扑朔迷离，一场亚洲最强神探之间的较量即将爆笑展开……

【推荐理由】看名字就知道，这是一部系列片，《唐探1》和《唐探2》分别在2015年和2018年春节档上映；主打戏剧+悬疑，成功获得了大众的喜爱；《唐探2》结尾的彩蛋铺垫，让《唐探3》顺理成章地进入公众视野2019年年底，预告片一经放出，就饱受公众关注，此片可謂是2020春节档最受期待的电影了。

《夺冠》

【故事简介】2008年8月15日，北京奥运会女排比赛，中国VS美国。戴着金丝框眼镜的郎平（巩俐饰）坐在美国队教练席上，大气沉稳，目光如电；中国队教练（黄渤饰）站在场边，全神贯注，面带笑容。中国队教练望向郎平，目光充满深意，不断经过的人影遮蔽了他的视线，中国女排三十余年的沉浮图景被缓缓打开……

【推荐理由】中国女排，一直是国人引以为傲的存在，她们的故事家喻户晓；小时候每次看女排的比赛都非常激动，她们的一举一动都牵动着我们的心；赢了欢呼，输了陪着她们一起哭，为下次继续加油……所以，相信



所有对女排有“特殊感情”的同学们，绝对不会错过这一部电影。

《姜子牙》

【故事简介】动画电影《姜子牙》的故事发生于封神大战之后。昆仑弟子姜子牙，率领众神战胜狐妖，推翻了残暴的商王朝，赢得封神大战的胜利，即将受封为众神之长。在巅峰时刻，他却因一时之过被贬下凡间。失去神力，被世人唾弃。为重回昆仑，姜子牙踏上旅途。在战后的废墟之上，他重新找到了自我，也发现了当年一切真相……

【推荐理由】去年的《哪吒之魔童降世》凭



精品 TOP LISTS



借着爆笑的情节和精良的动画制作，赚了票房和好评；而《姜子牙》作为继《哪吒之魔童降世》后光线彩条屋影业“中国神话系列”第二部，完全值得期待。据悉，电影《姜子牙》与《哪吒之魔童降世》几乎同时起步，历时四年打磨。姜子牙这一角色的设定历经一年时间敲定，共修改123个版本。其实在国漫这个领域，出现过很多不错的电影或系列，例如，《魁拔》《镇魂街》等，在这些电影中，我们看到了国漫崛起之光，我们也期待未来可以迎来属于我们的封神宇宙！

《紧急救援》

【故事简介】 倾覆沉没的钻井平台，顺流直冲的运油车头，直坠入海的满载客机。交通海上应急反应特勤队队长高谦（彭于晏 饰）、机长方宇凌（辛芷蕾 饰）和绞车手赵呈（王彦霖 饰）一次次带领队伍第一时间抵达，站在水火咆哮的最前面，守在危急撤离的最后面，用生命对抗天灾人祸。但在自然面前，特勤员毕竟没有超能力，血肉之躯踩在死亡边缘，真实的恐惧无数次让这些斗士颤抖、无助和气馁。而海上救援的字典里没有“退缩”。当你听见旋翼的轰鸣、洪亮的汽笛、马达的飞驰，那是他们无惧艰难险阻，舍己为人，谱写的一曲英雄之歌。

【推荐理由】 该影片是中国首部海上救援题材电影，灾难只是影片的一部分，它的主要任务是讲述一群中国的英雄人物——海上救生员。据报道，在签约仪式上，导演林超贤说：“在这个世界上，‘英雄’的存在形式是多种多样的。和平年代，没有了战争的纷扰，人们诚心诚意地将这个称号赋予了‘把生的希望送给别人，把死的危险留给自己’的海上生命守护者。”或许就题材来说，并不能打动所有人，但是笔者对该片抱有极大期望的信心的理由还来自导演林超贤，他之前导演的《红海行动》和《湄公河行动》相信大家都不陌生；《红海行动》



豆瓣评分 8.3，凭借该片林超贤获得了 32 届中国电影金鸡奖的最佳导演奖；《湄公河行动》豆瓣评分 8.0，该片获得了 31 届中国电影金鸡奖最佳故事片。就冲着这个成绩，看它！

国际影片：

要推荐的 3 部国际影片均获 92 届奥斯卡最佳影片提名，相信资深影迷可能已经通过百度网盘等渠道看过了影片，那我们就简单介绍下，可以给没看过的朋友做个参考。

《婚姻故事》

【故事简介】 该片讲述了结婚多年并育有一子的戏剧导演查理和女演员妮可因工作分居而不得

不走向离婚，在这场为了争夺抚养权的离婚拉锯战中，关于爱情、婚姻和家庭真实感人的细枝末节牵动人心。两人的关系又将何去何从？

【推荐理由】看简介就知道是一部沉重话题的影片，关于家庭、关于婚姻。全片的故事像是一个发生在你我身边的普通故事，每一次的争吵，每一句在盛怒下脱口而出的互相伤害的话语，就像是发生在你我身边的普通故事，但是因为普通，所以真实，因为真实，所以令人沉浸其中，难以自拔；我们总觉得自己为对方牺牲太多，埋怨对方看不到自己为Ta所做的牺牲。如果我们主动多为对方去做改变，而不是要求对方改变，这样结局会不会好一些……

《小妇人》

【故事简介】电影改编自世界名著《小妇人》。乔（西尔莎·罗南 饰）要跟出版社老板商讨她的初稿作品，嘴边挂着“我要主宰自己人生”的她，经常回想起这个吵闹而温暖的家：端庄美丽渴望爱情的梅格（艾玛·沃森 饰）、性格内敛

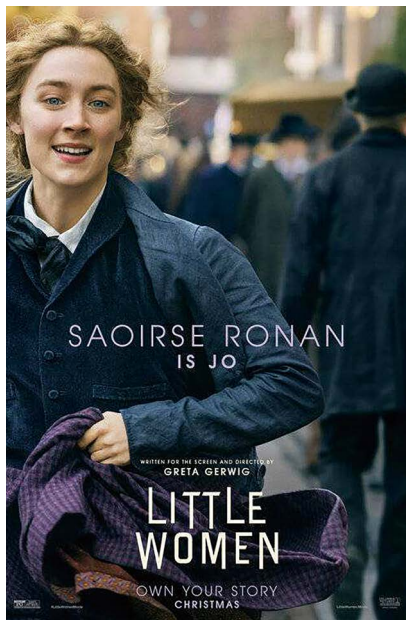
细心善良的贝丝（伊莱扎·斯坎伦 饰）、活泼开朗热爱艺术的艾美（佛罗伦丝·普伊 饰）和看似反叛却很有主见的自己是迥然不同的四姊妹，她们在南北战争期间经历战乱和家庭、爱情的剧变，仍能在互相理解和支持下，勇于想象独自的人生。对她们来说，成长也许就是努力活得有想法、有灵魂，成为最令自己骄傲的样子！

【推荐理由】笔者认为，《小妇人》这部影片，女性必看！讲述四姐妹不同的人生轨迹，你可以看到，每个人都有不同的追求，不同的追求带来不同的人生轨迹；无法评判哪种好与不好，热烈也好，平淡也好，不过是不同的人生抉择，只是希望她们的故事可以给你的人生带来一些参考。

《乔乔的异想世界》

【故事简介】“二战”时期，男孩乔乔（戴维斯）和母亲（斯嘉丽）生活在纳粹德国统治下，他不知道母亲在家中藏着一个犹太女孩（麦肯齐），而母亲秘密为抵抗军工作。乔乔渴望加入希特勒青年团，他脑海里出了一个颠覆版的希特勒，这个希特勒有魅力、傻傻的、天真可爱，是他的朋友，帮助他应付生活中的困境……

【推荐理由】通过孩子的视角去展现“二战”时期纳粹统治下的德国，表面是恶搞喜剧，充满色彩，骨子里却又是伤感的，像是包裹在糖衣炮弹中的真实世界。笑着笑着就哭了，用这句话来形容这部影片，或许刚刚好。



北海不在“北海”，在南海

——广西北海闲散小记

文/孙浩如(绿盟科技 总裁办)

因项目的缘故，本就时常加班的我，出差也变得多了起来，家人一时适应不过来。去年，终于下了“最后通牒”，要一起去北海走走。

初闻北海，作为一个没文化的资深路痴工科女，首先想到的是老北京城的“北海公园”，但转念一想，觉得不对，如果是北海公园的话，溜达着就去了，当天怎么也回家了，爸妈怎么会说想要在北海朋友的房子里住上半个多月再回家呢？莫非他们指的是北戴河？

就这样，想着北戴河离北京也就4个多小时的车程，来去也算自由，陪陪老人，哄他们开开心心也好，就应承了下来。

后来我才知道，原来北海不在北边，更不是北戴河，北海在广西，在离北京2500多公里以外的南边，开车4个多小时是决计回不了家的……

从北京到北海

从北京前往北海对我来说有两种行程可选：

1. 北京直飞北海，约4个小时，仅一个航班可选，单程票价在1500~2000之间，主要看折扣。
2. 北京飞南宁，再从南宁乘高铁中转到北海，行程总计大约5个小时，单程票价在1000元左右。

当然，除坐飞机以外，也可以选择轨道交通出行，但时间着实吓人，最短的高铁行程也要坐上12个小时，我就完全不作考虑了

在简单攻略了一下南宁以后，我发现南宁是一个夜生活对胃超级“友好”的城市，再加之《中国最火爆的十大夜市》《超强宵夜地图》等一系列文章的加持，最终我“痛”下决心，暂时放下“减肥大业”，

选择从南宁中转北海，顺便去当地体验一下地道的夜市文化！

逛吃南宁

夜市，在我的印象中，通常是脏乱差横行的地方。

打车来到中山路夜市，首先看到的不是杂乱无章的小商小贩，而是守在路端的警察、警车、有序排队等待接送乘客的出租车司机，而听到的也不是嘈杂的叫卖声，而是警察叔叔循环提醒大家注意留意自己随身贵重物品的声音，瞬间对这个夜市产生了一些好感。

一路逛吃，一路感叹中山路的美食怎么都是大海鲜，如此对我的胃口。最主要的是价格也不贵，炭烤生蚝6块钱10个，大杯浓郁的鲜榨椰汁只要8块钱一杯……

恍惚间，居然有一种置身“千与千寻”油坊街的错觉，不由得





摸摸肚子提醒自己，不能吃太多了，吃太多会变成猪的！

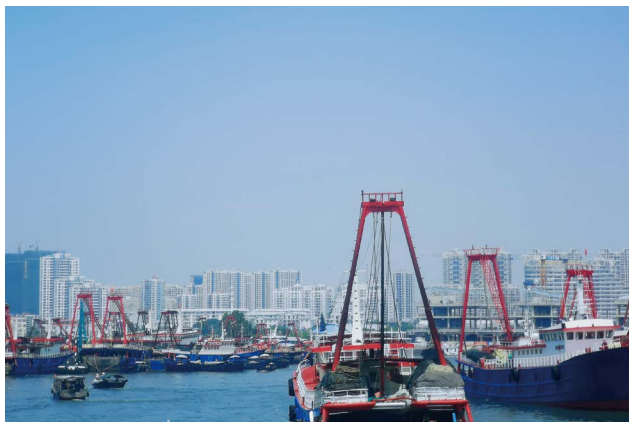
路走到尽头，穿过一条马路，周边的店铺早已打烊，没打烊的多半也是门面冷清的。

我一路数着招牌，想着司机师傅的再三推荐，终于在视觉和嗅觉的共同努力下，找到了“舒记老友粉”，于是我安慰自己，好不容易找到了尝两口就好，吃不了还可以打包嘛。

小店里一共两个档口，装修、摆放都是极其简单的老小吃店的风格，简单到连给食客们装粉儿用的碗，都只是最廉价实用的不锈钢饭盆，但即便这样，在这样的时间点，小店里的食客依然不少。

看着档口师傅已经近乎机械性的操作，以及灶台上已经急不可耐在呼呼冒着火苗的大锅，咽了咽口水，这家店一定好吃！





注: 涠洲岛, 位于广西壮族自治区北海市北部湾海域中部, 北临广西北海市, 东望雷州半岛, 东南与斜阳岛毗邻, 南与海南岛隔海相望, 西面面向越南。涠洲岛是火山喷发堆凝而成的岛屿, 有海蚀、海积及熔岩等景观, 有“蓬莱岛”之称, 是中国地质年龄最年轻的火山岛, 也是广西最大的海岛。——摘自“百度百科”



安逸的涠洲岛——差点掉进海里的“小电驴”

涠洲岛最近在网上被炒得很火, 我自然也很想上岛感受一下。

涠洲岛的上岛方式, 我了解到的只有从北海上岛一种, 需要到北海的国际客运码头, 或在携程、来游吧等一些 APP 或公众号上购买船票。

1. 出行时间: 北海到涠洲岛的船从早上 8:00—下午 5:20 大概有 5 班, 两个小时左右一班, 回来的船也是一样的。

2. 航行时间: 航行时间是 70~90 分钟, 不同的船会不太一样。我坐的往返两班都是大船, 航行时间是 70 分钟, 船上能载客 1100 多人。

3. 关于价格: 船票分两种, 普通票 150 元, 商务票 180 元, 由于价格差别不大, 所以我就买了商务票。个人总结商务舱和普通舱的区别在于, 商务舱在船头, 有窗户能看到外面, 座位也相对没有那么密集, 普通舱通常在船尾, 没有窗户。

除了船票还需要购买涠洲岛的门票, 即“上岛费”, 大概一个人 115 元, 上岛查验过门票以后除鳄鱼山景点外, 其他景点均没有再查验过门票。

涠洲岛屿总面积 24.74 平方千米, 大概也就两个奥林匹克公园大小。岛上种植着非常多的香蕉树, 多到连岛上的猪都是吃香蕉长大的, 岛民们干脆美其名曰“香蕉猪”。

香蕉树林外围的沿海地带是各种景区, 景区里来自各地的游客熙熙攘攘, 我在拥挤的沙滩上苦苦寻找着一片可用于“打卡发圈”的清静之地。

而香蕉树林的内侧藏匿着很多小村落、学校，还有教堂。
一个小小的岛屿，竟像是被繁茂的香蕉树林隔开了两个世界。
岛上出行有三种交通工具可以选择：

1. 公共交通：岛上有三条公交线路，可以满足小岛上各村与景区之间的日常出行。

2. 租赁观光车：岛上各民宿及景区都有很多开敞式观光车，同时这些观光车也可以提供包车服务，一辆车能坐七八个人，费用通常按日租费计算，大概 200 元一天。

3. 租赁电动车（“小电驴”）：电动车对广西人来说应该算得上是最基础的出行工具了，租赁和购买都很方便，甚至在一些城市



还随处可见专为电动车准备的停车场，可见人们对它的喜爱。

于我来说，早在去泰国玩的时候，就想尝试租个电动车四处溜达，但苦于家人担心那个时候连车都不会开的我会撞了人，没能如愿。所以这次必然不用犹豫，果断选择租个“小电驴”来陪伴自己啦！

租车的时候，负责接待的小姑娘狐疑地看着我，再三强调“最近岛上电动车出事的情况比较多，如果没有骑电动车经验的不建议租车，您确定您真的经常骑电动车吗？”我非常坚定地地点了点头，快速地签了字拿了钥匙，却一直不敢直视小姑娘的眼睛。

岛上两天，“小电驴”陪着我走了很多地方，我们钻了香蕉树林，去了由珊瑚石堆砌成的教堂，去鳄鱼山找到了灯塔，还去海鲜市场买过很多硕大的皮皮虾……

事实证明，骑“小电驴”确实应该好好地熟练一下再上路，不然就会像我一下，在停车的时候，不小心错误地转动了油门，差点把“小电驴”开到海里去，还好身边很多好心人帮忙，才一起把“小电驴”拉了回来……

不过经过多天的练习，我也算是小有成果，已经基本熟练，可以开着“小电驴”应对日常出行啦。

后记——北海其实在南海

回到北海，由于主要住在父母朋友的家里，也过了几天柴米油盐的慢节奏生活。

每天茶余饭后，陪孩子们去沙滩抓抓小螃蟹，赶赶海，一天天过得也很安逸。

听当地人说，北海有80%都是外来人口，且老人居多，主要是因为那边的环境很好，空气也很干净。虽然早上经常也会雾蒙蒙的，但那确实是雾，不是霾。

回到北京，偶然又被人问起北海在哪儿的问题，为了更精准地回答这个问题，特意查了地图，原来北海并不在“北海”之滨，北海其实在南海。



苏东坡在黄州

文/曹冲冲 (绿盟科技 武汉办事处)

时下流行一个段子，生活不只眼前的苟且，还有诗和远方。这个时代的人们，总是把文人塑造得呆板、保守。但是当我们了解了苏东坡之后，可能又会有一番新的理解，你可以认为他是个政治家，锦帽貂裘，千骑卷平冈；你也可以认为他是位诗人，充满诗情画意，小舟从此逝，江海寄余生；或许你还可以认为他还是个旅行家，不识庐山真面目，只缘身在此山中，你会在很多地方找到他的足迹；其实他还是个吃货，日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人，他还发明了东坡肉，馋得你直流口水；他还是位知音人，上可陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿。无论你是谁的人，你都会渴望跟他做朋友。



夜饮东坡图

喜欢苏东坡，不仅是喜欢他的才气，更是喜欢他充满浪漫主义的生活，闲来无事就邀请好友一起游山玩水。大半夜见到良辰美景，跑去找朋友过来一起承天寺夜游，大家一起愉快地聊天，并且对方

也有此雅兴，何等快哉。跟朋友一起玩耍时总能找到乐子，逗得大家大笑，这也是他生活的一种常态。对于东坡来说，生活无处不成诗。

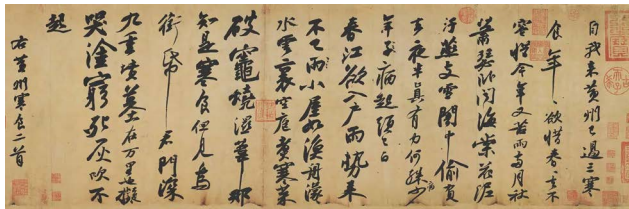
苏轼的前半生过得还算顺利。年仅二十一岁时，他与弟弟苏辙同科进士及第，以其卓尔不群的才华名震京师，深受文坛领袖欧阳修的赏识。他在北宋最好的皇帝宋仁宗时期成长，包拯、范仲淹、欧阳修、王安石、司马光等都出生在仁宗时期，当时很多前辈都很赏识且愿意提拔他。

然而到了宋神宗时代，上天似乎有意要锤炼他。王安石变法，初心虽好，但是用人不当，以前那些中正之臣，死的死，退的退，朝廷上尽是小人当道，王安石变法的弊端最终是劳民伤财。作为有识之士，性格又耿直，苏轼仗义执言，结果却是很快失势。天才总是遭人嫉妒的，于是有人搜集他的诗词，以谤讪新政的罪名将他逮捕入狱，史称乌台诗案。这是苏轼人生中最大的一个坎儿，险些丧命，因自己最得意的诗文获罪，似乎是上天给他开了一个玩笑。经过一番牢狱之灾，历经劫难，总算捡回了一条命，从此他在仕途上兵败滑铁卢。44岁的苏轼从此被贬黄州，却也因此创造了一段传奇，人生从此得到升华。

初到黄州，如果用一个词来形容，我觉得“崩溃”二字最为合适，获罪被贬，六亲不相保，亲友至于绝交，不得签署公文，且由于是戴罪之身，他还被限制不能离开黄州。黄州在当时可谓是荒芜之地，他可能这辈子就被困在这里了。为了一家人的生计，虽为一代文豪，他也不得不自己种地，从此东坡居士诞生了。

贫困与疾病就像两座大山，压得他喘不过气来。寒食帖中的两

首诗，道了他的沧桑与困苦：“自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋萧瑟。卧闻海棠花，泥污燕支雪。暗中偷负去，夜半真有力，何殊病少年，病起头已白。春江欲入户，雨势未不已。小屋如渔舟，蒙蒙水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。那知是寒食，但见乌衔纸。君门深九重，坟墓在万里。也拟哭途穷，死灰吹不起。”



天下第三行书《寒食帖》

《寒食帖》被评为天下第三行书，作为书法爱好者，是我非常喜欢的作品之一，每次临帖，无不为作者的处境伤怀。清明时节，本就思念故去的亲人，而自己颠沛流离，离亲人的坟墓万里之遥，思念君门，亦是遥不可及，前途一片渺茫。而自己的处境却是在这苦雨清寒时刻，江水冲进小屋，使小屋显得就像是江上的渔舟，空荡荡的厨房煮着快要发霉的腌菜，破旧的灶台烧着湿淋淋的芦苇。一病起来，头发也变白了，可谓是无途末路，这是何等凄惨的处境啊。

缺月挂疏桐，漏断人初静。谁见幽人独往来，缥缈孤鸿影。惊起却回头，有恨无人省。拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷。望着天边一轮残月挂在稀疏的梧桐树枝上，记时的漏斗声停了，没有了白天的人声鼎沸，夜显得格外安静。他独自一人在屋外来回踱步，想起

从前种种，内心孤苦郁闷却无人诉说。突然一只大雁从不远处飞过，孤独的大雁宁可独自栖息在冰冷的沙洲，也要保持自己的高洁情操。就像诗人自己即使身处逆境也不随波逐流，拒绝变得庸俗。

夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。家童鼻息已雷鸣。敲门都不应，倚杖听江声。长恨此身非我有，何时忘却营营。夜阑风静毅纹平。小舟从此逝，江海寄余生。难过之余，他去东坡喝酒，忘却俗世，醉了就地躺下睡觉，醒了继续喝酒，原来人生也可以这样快活。突然想起，这样的生活也不赖。可恨的是人在江湖，身不由己，什么时候能忘却了那些蝇营狗苟的俗物，尽情享受这夜深风静，波澜不惊的景色，驾起一叶小船从此遨游江海，以寄余生。东坡渐渐于一种浪漫洒脱中找到了解脱。

子瞻不愧是子瞻，在绝境中，他不会让自己沉浸于痛苦中太久，他要重新寻找人生的意义。他开始广泛读书交友，四处游历问道，潜心著书立说，重温经史，研究儒学、道学、佛学与易学。渐渐地他找到了生活的重心。在黄州期间，他的足迹踏遍了整个黄州以及黄州周边地区，包括我的老家大冶。他开始安贫乐道，恬淡自适，生活开始变得充实起来，似乎苦难都是一件很有趣的事。

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。东坡在生活中，处处都可以找到乐趣，沙湖道中途遇大雨，没带雨伞，同行者皆觉狼狈，他却浑然不觉，反而故意放慢脚步，自顾自地大叫起来（放在今天，肯定会高歌一曲），拄着竹杖，穿着草鞋感觉比骑马更轻快，人生还

有什么可怕的事情呢？一身蓑衣，任凭风吹雨打，照样过好我的一生。春风微凉，吹醒酒意，寒气初上，山头初晴的斜阳却应时相迎。再回头望一眼走过来遇到风雨的地方，到家时，风雨已停，斜阳下山。任凭风吹雨打，抑或功名利禄，一切都将化为尘土，也无风雨也无晴，看淡一切后，此时的东坡是何等洒脱。

最喜欢苏东坡是个旅行名家，每一次旅行，他总能找到些什么。他时不时约上几个好友，带上美酒佳肴，一起把酒问青天。印象最深的是苏子与佛印几位好友一起泛舟游赤壁。大江东去，浪淘尽千古风流人物，他感慨多少才华横溢的英雄豪杰，全部被滚滚长江冲洗掉了，周瑜当年，小乔初嫁，雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。孟德老兄，破荆州，下江陵，顺流而东，舳舻千里，旌旗蔽空，酹酒临江，横槊赋诗，固一世之雄也……像这类盖世英雄，皆已不在，而何况我等凡人呢。我们就如同蜉蝣置身于广阔的天地间，像沧海中的一粒粟米那样渺小。我们的一生只是短暂的片刻。

但是像这江上之情风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，是造物者无穷无尽的大宝藏，而我等凡人却都能共同享有，取之无禁，用之不竭。这是人生何等乐事。所以苏子感慨，人生如梦，一樽还酹江月。人生苦短，知足常乐。

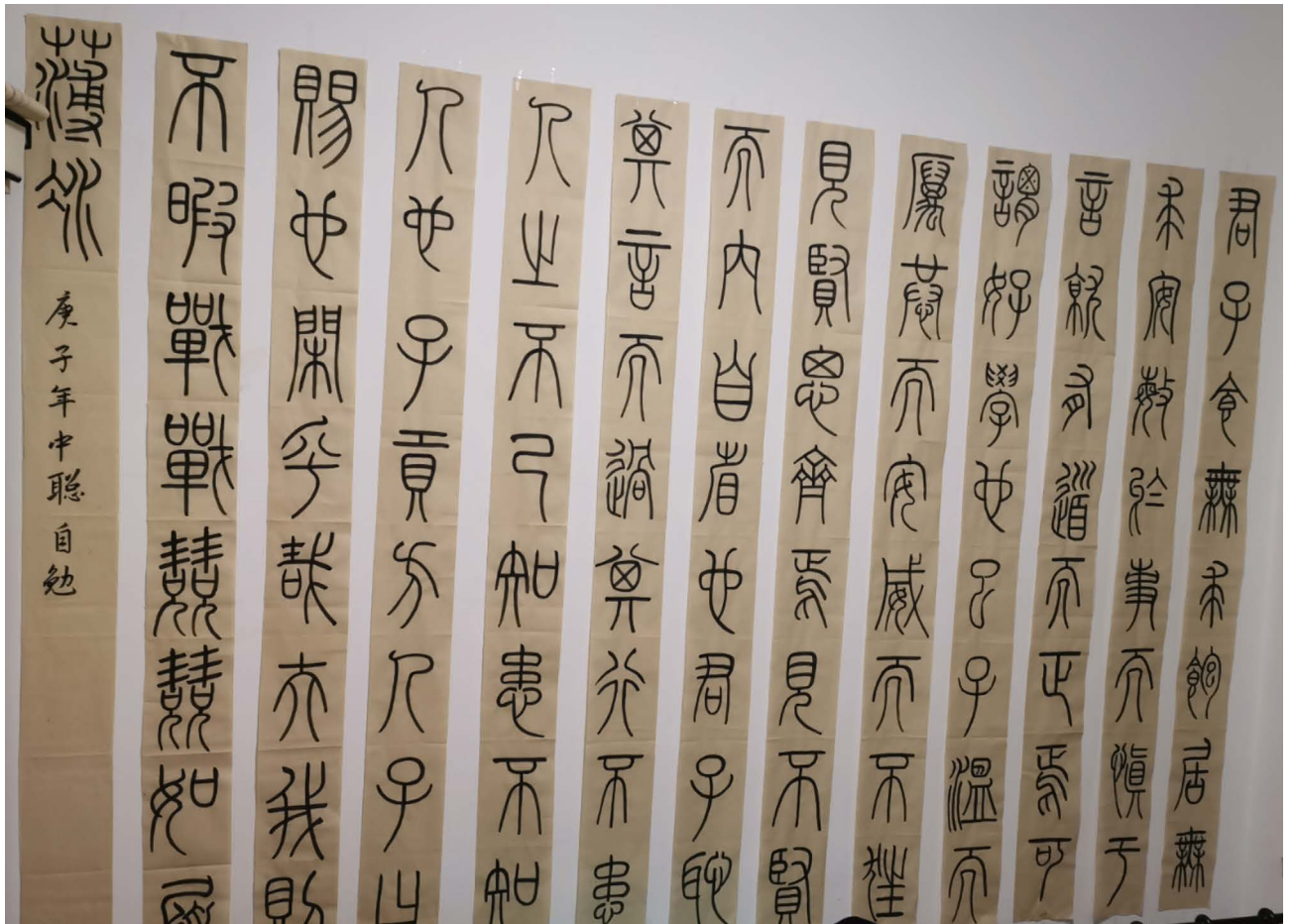
如果苏东坡的人生只有诗词，那他就是一个不接地气的浪漫主义者了。即使是被贬黄州荒芜之地，他依旧未忘为国家忧也。身为随时被流放的政治犯，他依旧希望自己能够走上前线，保家卫国。不管身在何处，身处何职，他都会想方设法为一方百姓做点实事。初到黄州

时，官舍不让住，他不得不花钱买了鲍老太的私房，然不久，他却发现这位孤老婆子在门外啼哭，原因是饥寒卖房而无藏身之所。东坡马上归还房舍并烧毁房契，连房钱也没要。他耳闻目睹黄州区域溺婴现象严重，他闻之不忍，多次致信太守，要求立法改变此风，复与古耕道成立了育儿会，与安国寺僧众一起搞募捐，发放救济等事宜。中国文人求建功立业，亦关心民间疾苦的品质在苏轼身上得到了很好的体现。

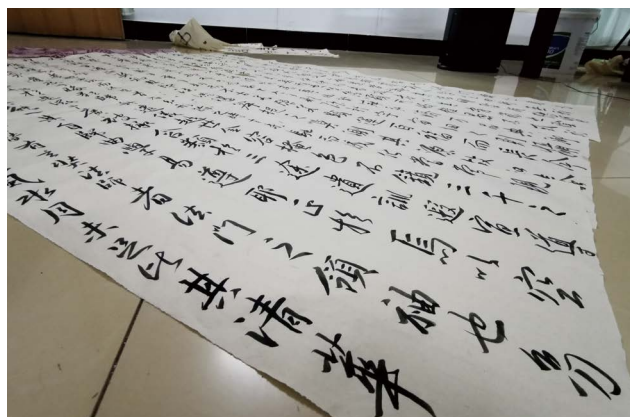
初到黄州时，黄州对于苏东坡来说，是人生从此黯淡无光的绝望低谷，当其离开时，黄州却成了其人生精神超脱的悟道龙场。在黄州五年间，虽历经磨难，然他却以不屈抗争和乐观豁达的精神，使自己的灵魂得到了升华，也使自己的性格变得越来越沉静、旷达、洒脱，从而推动了他的文艺创作走向了高峰。成为中华文化中一颗璀璨的明星，影响了一代又一代的中国人。

苏东坡给人的第一印象应该是富有才华，充满浪漫主义色彩的。他确是一个奇人，无论做什么事都能做到一流，诗、词、赋、书法、绘画都是一流，而且精通儒释道还有易学。虽然他的一生历经挫折，颠沛流离。但无论在何处，为官一方，他都会造福于民，在当地留下佳话。一个名字会因为进入他的诗词而千古流芳，一个区域会因为他的到来变得人文荟萃，一个朝代因为他的诞生变得源远流长，乃至中华文化，因为他的存在变得绚烂夺目。

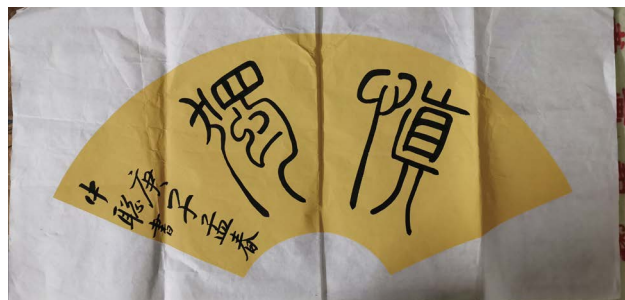
每当想起苏东坡在黄州的经历，临他的书法，读他的诗，总能够在灵魂深处引起共鸣，告诫人们，身处异乡时，吾心安处即吾乡，痛苦绝望时，一樽还酹江月，面对人生，一蓑烟雨任平生。



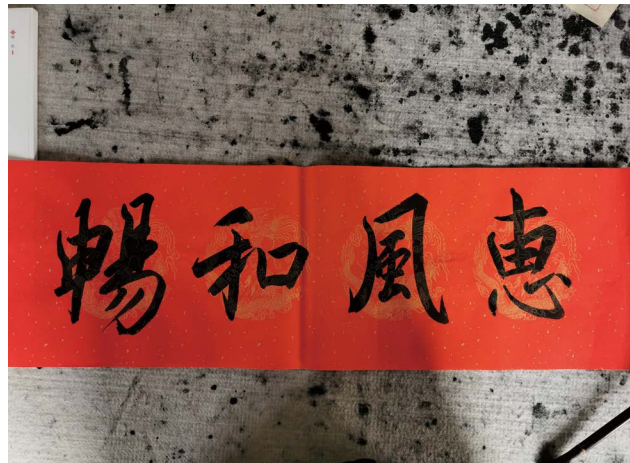
篆书论语节录自勉



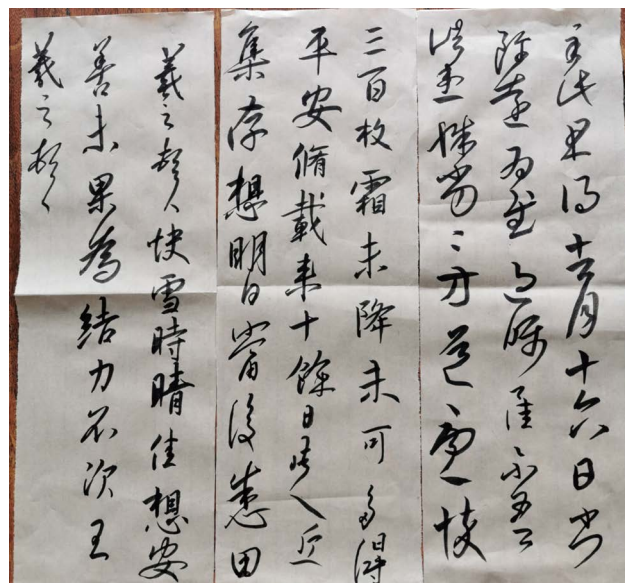
临《圣教序》



原创篆书《慎独》



原创《惠风和畅》



我有故事，你有红酒吗？

——分享几则徒步穿越的小故事

文/姚兰 (绿盟科技 组织发展部)



(在同事吧，看到珂总写的关于篮球俱乐部的几则故事，觉得很有趣，我也想分享几则徒步穿越的小故事给大家。)

应届生加入公司，在入司培训期间，我们经常会组织徒步活

动；公司也经常组织管理人员、后备人员或以部门为单位的徒步穿越活动；公司还有一支徒步穿越兴趣小组，我是其中一员，也

经常参加活动，所以近十年我参加公司内大大小小的徒步穿越活动

也有六十多次，其间有很多难忘的场景和故事。

1. 我错了

徒步路线：蟒山—天池—德陵—两山—银山塔林—望宝川—东水峪

一次我和王君总聊起公司早期组织的一次徒步穿越活动，王君总说：“那是我第一次参加总部组织的徒步活动，印象特别深刻。当时很多人都特别兴奋，我内心非常忐忑，因为我的体能不好。爬上蟒山，力气就用得差不多了，再从蟒山后面下山，已经没劲了，走起路来都发飘。你们先到德陵，已经休息了好一会儿，冲着我喊：‘王君总，加油！快一点！’当时很不喜欢你们的加油声，我真的没有油可加了，你们不理解走不动的人的感受，你们不清楚你们口中的‘快一点’，对我有多难？但是事过之后，我很感谢有这样的体验，我也开始喜欢户外活动了。”

王君总的话，对我触动很大，我从来没有想到对别人的鼓励和加油，可能会有负面影响。后来组织徒步活动，对走得慢的队员，我不再喊“加油”，更不会催“快一点”。那时候对他们来说已经很难了，他们需要的是理解，我会慢慢地陪着他们走。

也是那次穿越，最终只有我和老大按时到达终点，有一个小组晚了15分钟到达，不少队员在中间补给点退了下來。活动结束后刘指导批评我说：“作为组织者，你咋能丢下队伍，自己向前冲呢？”我当时有两点想法：一是过程中各个环节都安排得很好；二是感觉慢下来更累，所以最后一段就抑制不住地向前冲了。后来想想，这

样做确实不妥。当时小四也半开玩笑地说：“这是个人英雄主义的表现。”我不知道这里的“个人英雄主义”是不是包括老大？好像老大家在徒步穿越中也是勇往直前型。我是经过好几次活动之后，才抑制住“忍不住向前冲”的做法。

2. 周广雷遭遇马蜂围攻

徒步路线：居庸关—九仙庙—磨盘山—黑龙潭—虎峪

为了保证每次徒步穿越活动能安全顺利进行，我们每次都会邀请公司内几位经验丰富、体能好的同事担任教练，我们有一个徒步穿越教练群，里面有十几个人，刘指导、周广雷、光光、刘风舟都在里面。

这次徒步当天下着蒙蒙小雨，我们给大家准备了颜色艳丽的雨披，目的是想在绿树丛里，很快能识别到人，没想到后来却成了马蜂攻击的对象。

我和周广雷作为收尾组的教练，走在最后。快到磨盘山时，听到前面的小组有同学说：“小心，好像碰到马蜂窝了，赶紧走。”没多会儿他们就走远了。我们经过的时候，就成了马蜂围攻叮蜇的对象，很多马蜂已变得疯狂，我们到处躲闪，好几位小伙伴手臂上、小腿、脚上都被蜇了。最惨的就是周广雷，他身上帮大家背的补给比较多，开始还协作别人躲闪马蜂，后来很多马蜂都围上他，他实在忍不住了，甩掉背包、脱掉上衣，拿着上衣使劲挥打，他身上有大大小小十几个红包，都是马蜂蜇的。第二天我给他打电话询问情况，广雷说没什么，就是有些痒，还能控制。

3. 郝明的脚崴了

穿越路线是：大觉寺—垭口—三岔口—望京塔—小屋—大觉寺

这次徒步，郝明担任一个小组的组长，小组建设做得非常好，一路上带着大家欢声笑语，走走停停吃吃喝喝，加上各种各样的拍照，好不热闹惬意。没想到，在三岔口到望京塔的乱石山脊上，意气风发、活蹦乱跳的郝明一脚没踩好，把脚给崴了，立马脚踝就肿了。当时的教练贾智存把郝明从山脊上一步一步一直背到防火道，王怀勇开了一辆车把郝明接到终点。到了山下，郝明的脚肿得像个馒头，我心想这该多疼啊。她却笑嘻嘻地说没事儿，还江湖义气地对小伙伴和贾智存说：“不好意思，给兄弟们添麻烦了。”星期一郝明一瘸一拐地来上班，但精气神却比平时还要好，一见面就说“姚老师好！”声音透亮，两眼豁亮。一周之后郝明走路才恢复正常。

4. 果总心中的遗憾

路线：望宝川—银山塔林—两山—德陵—天池—蟒山正门

不管果总现在跑了多少次马拉松、参加过多少次越野活动，但是果总心中有一个遗憾，就是他没有完成上面这条路线。

第一次走这条路线，当时果总还没开始跑马，也没参加过什么越野活动，还比较胖。虽然内心很想完赛，但是到达天池以后，果总体力已经消耗殆尽，且天色已晚，只能被大车从蟒山上拉到终点。那一次只有四位完赛：刘瞳、吴云坤、施能坤、姚兰。

果总心中留下深深的遗憾。

第二次走这条路线，头天晚上忽然下了一场大雨。我和果总所在的先锋探路组，完成了三分之二的路程，前面的水库水位暴涨，淹没了山路，大家在水中及四周探索了好一会儿，也没有找到能过去的路，最后所有人前队变后队，原路返回银山塔林山脚的湖门村。果总心中再添遗憾。

第三次走这段路线，正值春天，漫山遍野的山桃花美不胜收。果总因为出差没能参加这次活动，在微信群里看到大家分享的美景，果总心中的遗憾又加深一层。

5. 真正高手的专业性

每次徒步，我们都会分几个小组进行，次数多了，你会发现刘指导带的小组往往都能取得很好的成绩。刘指导在徒步穿越方面有丰富的专业知识和经验，我印象深刻的有这几点：

① 徒步穿越的专业清单。开始组织徒步穿越活动时，我什么都不懂，刘指导给了我一张清单，讲明了各种注意事项：鞋子要大一点；衣服要穿速干衣（那时我都不知道什么叫速干衣）；小口多次喝水，忌大口猛喝；怎样上坡、下坡，等等，让人不服不行。

② 控制节奏，徒步刚开始，有的小组往往冲得很快，很快队员的体力达到瓶颈，速度就慢下来，后面很难上来。刘指导往往先让大家“慢”速前进，等大家身体热起来后，再慢慢提速；觉得累，想休息了，他会让再缓行一段；大家在补给点尽情享受美食，在完

全松懈之前，他又开始叫上大家向前走，所以全程队员一直保持着比较好的状态。

③ 各种状况一针见血。徒步途中，难免有的队员会出现腿抽筋、脚起泡、膝盖疼等状况，刘指导常常都能精准定位，给出一些专业建议，往往效果显著。

6. 客户的羡慕

最后还是回到和王君总的沟通上，王君总说，徒步穿越活动不仅对他本人有很大触动，对客户也有很大影响。他经常向客户介绍我们公司的徒步活动，客户都很羡慕我们公司有这样的健康活动和企业文化。

小结：作为个人，我很享受每次的徒步穿越，它会让你内心变得更加纯洁和坚韧，也能开阔视野、放松心情；对团队来说，徒步穿越也是一种很好的团建方式，可以促进沟通，熔炼团队，过程中虽会遇到一些困难和挑战，也会有很多乐趣和惊喜。



直击|二十周年司庆的台前幕后

文/蔡利民 王悦盈 翟敏 马浩哲 姚瑶 (绿盟科技 组织发展部/品牌推广部/市场营销中心/行政部)

在复杂的市场环境下，任何一家公司能坚挺地走过 20 年，并逐渐壮大，都不是一件容易的事情。20 周年是一个值得纪念的时刻，很荣幸也很高兴能参与并组织绿盟的 20 周年庆活动。

在疫情下，如何举办公司 20 周年庆活动，确实是个让人头疼的难题，也是各位同仁第一次遇到，现在让这场活动的组织成员们简单和大家聊一聊整个过程吧。

20 周年司庆在疫情下的变化与坚持

记得关于 20 周年司庆的策划，最早的一次大约是在半年前，那时都还不知道会有一场突如其来的疫情，还计划着举办一场热闹的庆祝活动，场地预订了 3 个。多次开会讨论活动方案和员工纪念礼品方案。

4 月初，大家依然期待疫情能快速结束，庆祝活动可以顺利进行；当疫情防控作为常态化后只能将司庆改为线上直播形式。

虽然是直播形式，现场只有沈总和我们一起几个工作人员，但是司庆该有的流程并没有简化；满年份代表在家里通过远程连线的方式分享自己在绿盟的经历，为公司的生日送上祝福。

坚持颁发连续服务奖

记得年初报预算时内心还想，领牌人数增加，金价大幅上涨，这可是一笔不菲的费用，会不会取消以后不发了。后来事实证明我的想法错了，老大非常重视这个事情。记得当初的策划是由沈总给每个年份的代表现场颁发一下纪念牌；后来沈总提出和北京的领牌同事挨个确认是否期望参加现场领牌，对于期望现场领牌的同事，他全力配合现场颁发。所以就有了 4 月 24 日下午公司沈阳厅错开时间依次领牌的场景。

关于直播

直播形式的司庆在公司的历史上是第一次，大家都没有经验；提前一周做了全流程测试，测试的过程还是比较顺利的，并将各代表的发言进行了录制备用；后来活动当天还是比较顺利的，备份的视频都没有用上。有些同事可能比较疑惑，为什么将直播活动放在周末休息日。在这里给大家透露一下原因，第一个原因是公司司庆的正日子就是 4 月 25 日；更主要的原因是，如果在工作日搞直播，相当于所有

员工都同时坐在自己的工位前看高清电影，公司的网络带宽无法承受。

在近两个小时的直播里，需要用大量的内容把时间填满，除了各年份代表和沈总的讲话，其他内容基本都是提前制作的视频，记得 25 日凌晨我在打车回家的路上，李晨总、米总、浩如还有品牌推广部的小伙伴依然在群里讨论视频修改的细节问题，并在凌晨输出最终视频版本。

关于宣传

当我还在苦苦构思 20 周年庆宣传方案之时，有一天，蔡蔡突然提议：“我特别想给大家呈现一个像支付宝账单那种形式的 20 周年账单。”这句话真是让人豁然开朗，于是我们开始构思能把哪些数据放进去，入职时间、婚产假、生日、发送邮件数、企微使用时间等等，把我们能想到的各种数据统统罗列出来，然后致电 IT 规划部的莫雁。不到十分钟，IT 规划部的同事们就组织了一个会议，大致沟通了一些需求之后发现一个优秀的 H5 颜值必须在线，于是 H5 小队又有了营销线同事的加入。

前前后后可能也就一个多小时的时间，我们就开始各自忙活了起来，IT 规划部的同事负责 H5 的开发，我和小茜整理文案，翟敏和鄢君负责页面设计，伊良剪辑老照片的视频。其间我还和蔡蔡感叹，在绿盟科技，只要你想做一件事，如果这件事大家认为是有利于公司的，立马就会有同事响应。

从刚开始沟通到“绿盟之路”上线，用了 20 天的时间，大家也都是利用工作之余的时间，但是依然很兴奋，想想能够在 20 周年庆的时候给所有同事一个充满感动惊喜，我们心里也都非常期待。一遍遍校稿，一次次调试，数字偏了，字体大了，每一个不利于用户体验的细枝末节都不能放过。当然，呈现的内容会因为公司最早的时候没有信息系统而导致有些数据不完整或者无法实现，这在我看来还是会有一些遗憾。不过，似乎没有影响到“绿盟之路”上线之后，2000+ 的点击量和朋友圈的刷

屏。这些照片和数字带着大家重温了来时的路，或许当我们知道为什么而来时，才能更好地走下去。

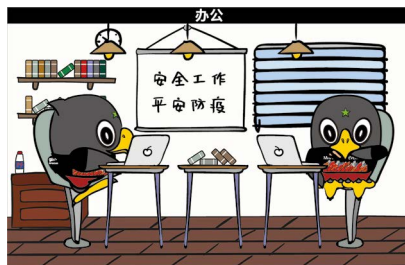
小鹰号扬帆起航

在大家的工作与生活中无不充满着绿盟的文化烙印。在此之前，内部宣传小组早已着手策划。

1. 手绘穿司服的小鹰

司服一直以来是公司的一道独特的风景线。通过内部调研，我们发现绿盟司服的应用率真是太高了，走在公司的各个角落，随处可见的各年份的司服，就连日常生活中也总会有司服的身影。于是我们就和设计师鄢君沟通，能不能用小鹰穿着不同年份司服的形式，记录下这每一个真实的场景。

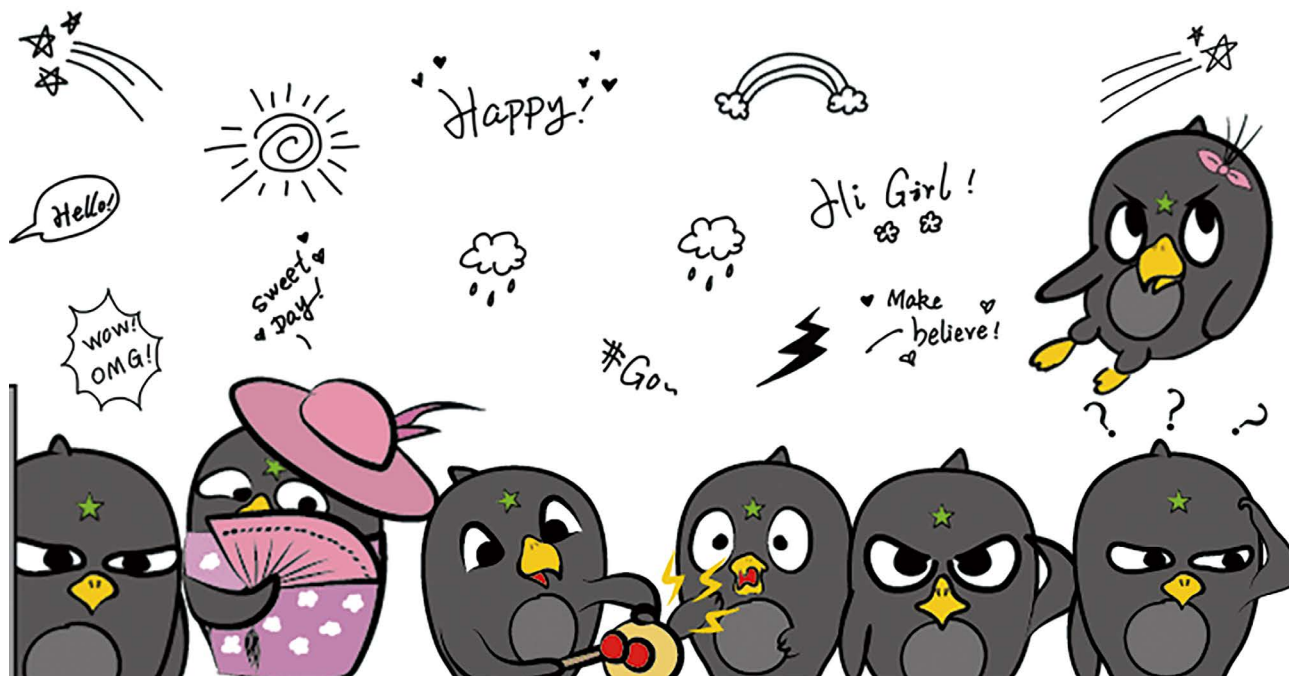
在一番“蹲点”考察后，我们锁定了 16 个应用场景，包含马拉松、上台领奖、培训讲课和上班打卡等，经过鄢君反复



地调整修改，最终版的手绘图终于和大家见面了。

2. 绿盟人自己的表情包上线

表情包已是大家生活和工作中不可或缺的交流工具，我们知道很多同事的表情栏里存货不少，还有同学自发制作了“绿盟专用点赞”的表情在群里频频刷屏，是不是

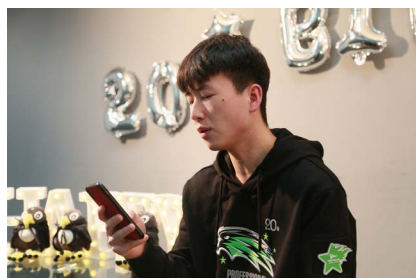


有一套我们绿盟人自己的表情包会更好呢？

基于这个想法，策划组开始了头脑风暴，在各个线内收集表情包文案，最终汇总了 50 个文案参与票选，经过三轮筛选，最终确定 16 个高频使用的表情文案由鄢君进行设计。绿盟小鹰表情包现已在微信表情商店正式上线啦。

3.20 年老照片带你看看绿盟之路

“照片就像是一位说书人，将过往岁月里的故事娓娓道来”。起初，我们在这个想法下收集了公司成立以来各个时期的老照片，想借着来回忆情怀。在我和窦亚茜经过 N 番讨论后，决定用定制“H5+小视频”的形式来展示。



为什么是定制？我们作为绿盟成立 20 周年的见证者送上祝福，同时绿盟也见证了我们每一天的成长，所以我们在策划中希望这个 H5 可以有“拍照生成 20 周年定制头像”“数据显示在绿盟工作了多少天”“祝福留言板(可写可弹幕)”和“信息集合页生成转发”等交互功能。

为实现这些功能，我们奔波在了寻找供应商的路上。后来在和组织发展部对称宣传信息的时候，发现我们的想法不约而同，于是一拍即合将需求和内容合并，同时 H5 小队扩容进了多个部门的同事，各自分工，有人提供数据支持、有人设计页面、有人剪辑视频，还有人写代码开发，经过整个团队的齐心协力，终于交上一份令人满意的答卷。



4. 来自绿盟人 & 绿离子的祝福

每年司庆少不了同事们送上的真心祝福，二十周年作为特殊

意义的存在，那就应该有些不一样的吧。内部宣传小组经过多次讨论，最终确定了“20 岁正值青春、充满活力、积极向上”的风格基调，四个可选话题以及同事们和绿离子的人选。

方向确定后就要撸起袖子加油干，采购拍摄场地布置的道具、约好录制同事的时间，确定好所有的拍摄细节。当天下午，我和窦亚茜、庞伊良提前两个小时到会议室进行布置、准备机位调试光线，在拍摄灯光亮起的那一刹那，我们知道 20 岁的绿盟科技正在向我们走来。

寻找绿离子

在 20 周年司庆，追忆和感恩曾见证与绿盟一起成长的每一位员工，是一件特别有意义的事。借此之际，我们发起了针对过往就职于绿盟的员工们的情怀召唤，为每一位绿盟人提供专属且唯一编号的周年纪念牌。

作为绿盟的新人，在刚刚来到公司的第一个月，也是学习和感受企业文化的初期，就接到了寻找“绿离子”的项目。这对我而言，是一次工作上的挑战，但恰好也是一次对于企业文化最好的学习过程。结合过往的项目经验，按照目标解读、主题策划、形式包装、执行推进四大步骤开展工作。

目标解读：深度地解读项目动机，明确的目标将会一直牵引着、确保着整个项目的良好推进。成功触达到目标人群（“绿离子”）才是整个项目的核心，也是项目的突破点。

主题策划：经过对项目背景的解读后，发现“绿离子”这三个字本身就是最具有抓取性的字眼，因此站在目标人群的角度出发，这三个字一定要成为核心前置的主题字眼。同时，对于受众人群而言，与绿盟科技最为重要的牵连是“回忆”“记忆”，因此，再将主题赋予故事性，转化成为“独家记忆”，再次强关联到受众心里。此外，明确两个活动中最直接的动机词语“寻找”“领取”。最后形成了寻找“绿离子”，领取你的“独家记忆”的主题策划。

形式包装：线上引爆，采用丰富内容的长图软文海报形式，便于转发，易于阅读。包装上，将唯一且专属的工号专属勋章，转化作为打开独家记忆的一把钥匙，触发情感互动。此外，在领取勋章信息收集的过程中，增设

“告白绿盟的一句话”的话题，提升了整个项目的互动性。

执行推进：规划传播的波次，共发起3个波次传播。通过小鹰号、官微、同事吧、朋友圈多渠道覆盖，最后一个波次借力20周年倒计时进行二次覆盖。执行中，关注海报设计包装的转化，紧抓每个波次的传播时间点以及每个传播波次后的信息反馈。

整个项目达到了非常可观的效果，首篇文章单篇传播量破1.7W，评论区互动充分，评论数过千，长图海报朋友圈传播活跃，最终共收到2419份有效“绿离子”信息数据。

很荣幸也很激动可以参与到公司最具意义的活动项目中来，在细品绿盟科技对内情怀的同时，为品牌强化贡献一份力量。

定制礼盒，我们一直在努力

每一次定制礼盒，都是对司庆礼品团

队创意、脑力、体力的一次考验，既要体现公司文化，也要有创意有新意来满足所有同学的喜好，所以在司庆来临前5个月，司庆礼品团队就开始了对于20周年的司庆礼盒的外观、内容、文案的头脑风暴和供应商的选择，要想超越历年丰富的礼品方案，真的是太难了。

在进行了无数轮的筛选后，最终确定了今年的礼品方案[星标礼盒(内含鹰牌、胸针、卡片、精品定制T恤)、精品定制卫衣、魔法鹰]。

接下来，就是打样环节，又是司庆礼品团队和供应商的各种博弈和碰撞。方案选定后，就是对礼品的材质、规格、尺寸、颜色、大小、字体、工艺等各项把关，从初样开始，前前后后，司庆礼品团队对于每个细节都严格把关，经过了几十轮的筛选和反复打样推敲工艺细节后，T恤选用了2020年全新130支双纱精纺丝光棉面料，卫衣选用了280克精纺棉加丝面料及无填充立体绣工艺取代往年印花工艺，这两种

▶▶ 文化

面料都是很多国际一线奢侈品牌使用的哦；勋章选用纯钛金属，该材质常被使用在飞机和潜水艇之中，具有出色的抗腐蚀性，同时雕刻了独一无二的工号，让每位同学都拥有属于自己的专属定制勋章；当然还有见证 20 年的荣誉胸针和魔法鹰公仔。

让我们再回顾一下 20 周年庆定制礼盒吧。



近年刮起的绳结元素的风潮给各大品牌注入了新的活力，本次司服卫衣也得以巧妙运用，潮流带感满分。



精纺棉加丝面料卫衣柔软舒适，纯棉莱卡文化衫冰爽宜人，本次司服面料考究价值较高，新衣闻着也是一股清香呢。魔术贴据说已被小盟盟们玩成了撕名牌的团建活动。



每一枚纯钛勋章都经过精细的打磨，边角光滑圆润，正面采用激光雕刻了一串特殊编号，就是大家各自独一无二的工号啦！

二十载荣耀纪念胸针，成为保护你我继续在网安行业前行的坚强后盾。



魔法小鹰告诉我们：每天都有奇迹。绿盟人要有梦想，努力过好每一天，大胆地突破自我，不断地继续前进。

问题来了，这么多东西怎么放进定制的礼盒里呢？

对于司庆礼品团队来说，每年各种节



司庆礼品装配火热现场

礼的装配，已经轻车熟路了，但是此次的装配遇到了一个难题，卫衣、T恤、鹰牌都是专属于每一位同学的，必须一一对应才能完成一套礼盒的装配，这给礼盒的装配增加了非常大的难度；为此行政团队开会轮番设计出高效的装配方案，及分发方式，形成AB队，由AB队领队分别带领几位司庆礼品团队成员在不同区域装配，那场面可谓前所未有的壮观。行政团队的每一

位成员犹如工厂流水线工人，一个个麻利有序地装配礼盒，放进手提袋里，再码放得整整齐齐，原本以为要通宵装配的工作，最终在 23:00 全部搞定！（可见司庆礼品团队的工作效率，论方法论的重要性。）

每一个节日礼盒的背后，都凝聚着行政团队所有成员对每一位同学的热爱和责任，以及怎样最大化满足多元化需求的脑力考验（所谓众口难调，审美不同，甚至我们司庆礼品团队几个人都会产生不同的意见……），还有司庆礼品团队不厌其烦精益求精地筛选、设计，与供应商的沟通谈判，等等。

但是我们所做的这些，不仅是希望大家能在司庆以及其他节日里拿到一份礼物，一份专属于绿盟同学们的定制礼物，还希望每一样礼物、每一个文字、每一个细小的图案等等，都承载着公司及司庆礼品团队对大家的祝福。

礼盒发放后，同学们对于礼盒的好评不断，激励了每一位司庆礼品团队的成员，为了能带给同学们满意的礼物，我们会一直在努力的路上。

特殊时期，举办一场特殊的活动，留下一段特殊的记忆；面对突如其来的变化，要不断地在变化和挑战中寻求解决方案，这里要感谢品牌推广部、行政部、总裁办、IT管理中心各位同事在此次活动中的大力支持。

- 

礼物收到了，我好喜欢 😊
20楼 · 4-23
- 

辛苦，辛苦 ~ 🙏 🙏
21楼 · 4-23
- 

辛苦啦，期待
22楼 · 4-23
- 

辛苦啦 🙏
23楼 · 4-23
- 

收到了，这卫衣太适合这天气穿了
24楼 · 4-23
- 

我想问，卫衣里面的皮绳是手环吗 😊
25楼 · 4-23
- 

辛苦辛苦

来自同学们的好评

绿盟科技综合信息概览

文/郑芳迎（绿盟科技 品牌推广部）

绿盟科技科研成果亮相国际核心期刊与学术会议

近日，绿盟科技星云实验室负责人刘文懋博士、天枢实验室顾杜娟博士和伏影实验室负责人吴铁军的安全研究类论文收到期刊和会议的录取通知，受到全球权威学术界的认可，为绿盟科技享誉海内外的安全研究能力添砖加瓦。

绿盟行业安全运营中心入选 ICT 助力“新基建”优秀解决方案

在“5.17 世界电信和信息社会日”来临之际，通信世界全媒体向产业界发起的“ICT 助力‘新基建’优秀解决方案”评选结果隆重揭晓。绿盟科技参选的“绿盟行业安全运营中心解决方案”入选此次评选 TOP10 榜单。

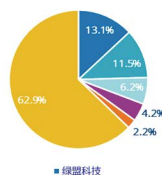
IDC 报告：绿盟科技 AIRO 市场占有率 13.1%，位列第一

5月15日，IDC 发布《2019 年下半年中国 IT 安全软件市场跟踪报告》。报

告称，2019 年中国 IT 安全软件市场厂商整体收入为 11.7 亿美元（约合 81.2 亿元人民币），较 2018 年增长 24.66%。其中，构成中国 IT 安全软件市场主体之一的“AIRO（安全分析、情报、响应和编排）市场”，绿盟科技以 13.1% 的市场份额位列第一。



2019年AIRO市场份额
(安全和漏洞管理软件)



来源：IDC中国，2020
备注：1. 所有数据均为四季度五人后取通
2. 当前市场厂商展示主要聚焦漏洞扫描和漏洞管理平台提供商

入选江苏省“网安 2020”网络安全保障行动检查服务机构名单

5月19日，江苏省“网安 2020”网络安全保障系列活动启动会在苏州举行，大会公布了江苏省“网安 2020”网络安全保

障行动检查服务机构名单，并举行了授牌仪式，绿盟科技凭借过硬的实力和网络安全领域技术积累，成功入选。



入选 Gartner 全球威胁情报市场指南

近日，全球权威的 IT 研究与分析机构 Gartner 发布《全球威胁情报产品与服务市场指南》(Market Guide for Security Threat Intelligence Products

and Services), 对威胁情报这一热点市场进行深入剖析, 着重介绍威胁情报的技术价值与商业潜力, 并在全球范围甄选高可信的情报提供厂商 (Credible Vendors)。绿盟科技凭借其优秀的威胁情报技术能力和出色的市场表现, 成为 Gartner 推荐的全球威胁情报代表性厂商 (Representative Vendor), 其中绿盟科技的威胁情报数据 (NTI) 和威胁情报平台 (NTIP) 均被列入推荐名单 (国内仅有两家入选)。

绿盟科技入选工信部 2019-2020 年度物联网关键技术与平台创新类示范项目

工业和信息化部办公厅公布2019-2020年度物联网关键技术与平台创新类、集成创新与融合应用类示范项目名单的通知

发布时间: 2020-07-07 来源: 工信部

工信部网站 (2020) 截图

各省、自治区、直辖市及计划单列市, 新疆生产建设兵团工业和信息化主管部门, 各有类企业:

为贯彻落实工业和信息化部《信息通信行业发展规划编制指南(2019-2020年)》, 经工业和信息化部批准, 经专家评审组评审, 确定2019-2020年度物联网关键技术与平台创新类、集成创新与融合应用类示范项目名单(见附件), 现予以公布。

请各工业互联网标识解析体系运营单位(以下简称运营单位)“运营标识解析体系”建设情况, 在技术前期, 应用落地, 鼓励各方重点投入, 提升项目技术支撑, 推动项目上下产业链对接, 加强实施效果跟踪, 推进优秀成果推广应用, 深化物联网与实体经济深度融合, 提升产业链供应链韧性和水平。

附件: 2019-2020年度物联网关键技术与平台创新类、集成创新与融合应用类示范项目名单

工业和信息化部办公厅
2020年7月7日

附件

2019-2020 年度物联网关键技术与平台创新类、集成创新与融合应用类示范项目公示名单

序号	申报项目名称	申报单位
1	天翼物联平台	中国电信集团有限公司
2	工业互联网标识解析体系运营单位	工业和信息化部

日前, 工业和信息化部办公厅发布 2019-2020 年度物联网关键技术与平台创新类、集成创新与融合应用类示范项目名单, 绿盟科技上报的《物联网准入网关关键技术与平台创新项目》成功入选。

蝉联“CNNVD 优秀技术支撑单位”

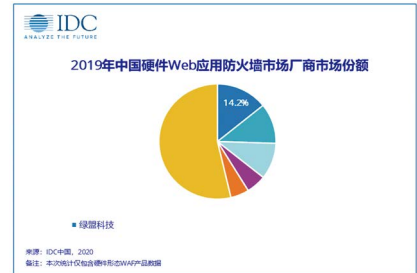


近日, 国家信息安全漏洞库 (CNNVD) 对 103 家技术支撑单位 2019 年度支撑贡献情况进行了总结评价, 绿盟科技蝉联“优秀技术支撑单位”。

IDC 报告: 绿盟科技中国硬件 WAF 市场占有率 14.2%, 位列第一

日前, IDC 正式发布《中国硬件 Web

应用防火墙 (WAF) 市场份额, 2019: 需求升级, 技术为王》报告。报告显示, 绿盟科技以 14.2% 的市场占有率位列首位。这不仅充分体现了绿盟科技 WAF 产品的硬实力, 也是对绿盟科技在 Web 应用安全领域所做出贡献的一种肯定。



绿盟科技高级副总裁叶晓虎博士入选 2019 年“首都科技领军人才”

近期, 北京市科学技术委员会颁发了 2019 年首都科技领军人才培养工程人员证书, 绿盟科技高级副总裁叶晓虎博士, 凭借其在网络安全领域的不断创新与探索以及丰富的技术实践经验, 在众多优秀的

领军人物中脱颖而出，入选 2019 年“首都科技领军人才”。



获得一封来自兰州市卫生健康委员会的感谢信

兰州市卫生健康委员会

感谢信

绿盟科技集团股份有限公司：

新冠肺炎疫情发生以来，党中央、国务院高度重视疫情防控工作，习近平总书记多次发表重要讲话和作出指示批示，强调要充分运用互联网、大数据分析等方法支撑疫情防控工作。

贵公司兰州办事处主动担当社会责任，积极投身疫情防控工作，特别是：[] 等同志在疫情防控期间，兢兢业业、无私奉献，配合我委出色的完成了疫情防控指挥调度中心建设，为全市疫情防控工作做出了积极的贡献。

我们坚信，在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，在市联防联控领导小组的周密部署下，在你们无私无畏的援助下，我们万众一心，同舟共济，一定能全面打赢这场疫情阻击战。

祝贵公司事业蒸蒸日上、再创新高！



在今年二月新冠肺炎疫情突发之初，绿盟科技曾协助兰州市卫健委于 72 小时内建成了兰州市的疫情防控指挥中心。该中心在当地的疫情防控工作中发挥了极为重要的作用，绿盟科技也以“迅速的响应能力、完善的方案设计和顽强的工作作风”赢得了兰州市卫健委的高度认可。

绿盟科技集团连任第三届中国网络安全产业联盟常务理事单位



7 月 2 日，中国网络安全产业联盟 2019 会员大会暨换届大会在线上成功召开，大会总结了联盟一年来的工作成就，审议通过联盟章程，并明确了 2020 年工作目标及实施计划。在表彰及换届环节中，绿盟科技集团获“2019 年度优秀会员单

位”荣誉并连任第三届常务理事单位，绿盟科技副总裁李晨当选第三届中国网络安全产业联盟常务理事。

全新版本发布 | 绿盟数据库审计与防护 (DAS)

绿盟数据库审计与防护 (DAS) 于 2015 年正式发布，截止目前累计发布 7 个



版本。通过多年数据安全领域的技术积累和十余个细分行业 1000+ 个项目经验沉淀，产品又一新版本正式发布。

新版本采用大数据计算、存储架构和数据热交换技术，可大幅度提升产品处理性能。经验证，新发布版本较上一个版本处理性能，最大可提升 150%。同时，通过对产品底层调整，新版本可以支持海量数据级别的数据搜索，包括对 SQL 语句内容的全文检索及审计记录的结构化检索，拥有强悍的搜索和聚合分析能力，可进行大数据场景下的数据分析、防护。

新品发布 | 绿盟网络流量分析治理平台 MagicFlow

绿盟网络流量分析治理平台 (NSFOCUS MagicFlow)，是源自 Flow 分析技术的网络综合治理平台，基于绿盟 BSA 大数据平台、绿盟威胁情报 (NTI) 和机器学习等，集网络流量成分、热点加密、流量流向和大网威胁检测能力为一体，为客户提供全网络、全方位可视化分析和处置能力。协助运营商提升网络效率和服务质量，满足最新《网络安全审查办法》中要求的各项考察内容。



实战化攻防演练支撑利器：绿盟智能安全运营平台新版本发布



实战化攻防演练支撑利器
绿盟智能安全运营平台

新版本发布

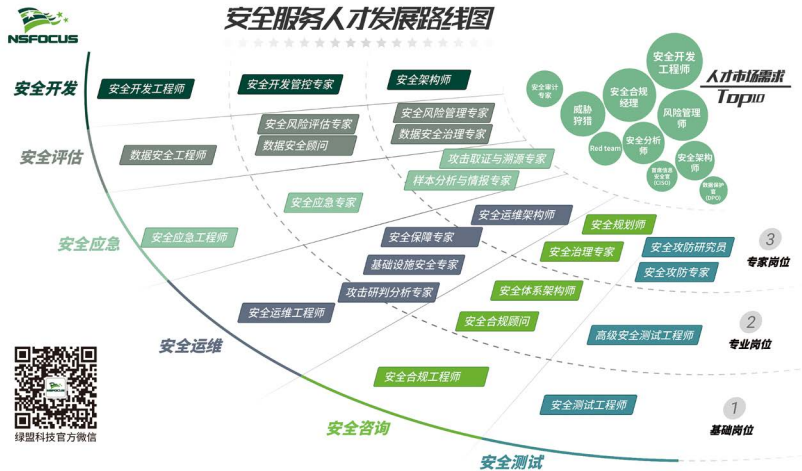
需求背景

- ★ 在网络安全攻防演练中，旨在通过“以战促练、以战促管、以战促改”的方式，检验用户网络安全防护水平及遭受网络攻击时预警发现和协同处置能力，坚决防范网络安全重大风险，筑牢网络安全屏障。
- ★ 绿盟智能安全运营平台 (ISOP) 发布新版本特性为更有针对性、更便捷地解决企业的攻防演练实战场景中的问题。

绿盟科技发布安全服务人才发展路线图

绿盟科技通过常年面向企业级用户提供基于专业能力的安全服务，根据信息安全行业知识化、服务化的趋势演进，将安全服务人才发展纳入安全服务 2.0 的服务核心战略，输出了安全服务人才的职业规划参考模型，助力网安行业安全服务人才培养规范化，帮助企业建立人才培养和发展体系，同时也为安全服务人才的职业发展和规划提供了参考。





绿盟科技成功签约国际三大项目

2020年，绿盟科技国际业务部大力推进P2SO战略，近期成功签约英国某领先FinTech公司、非洲某主要银行和菲律宾某主要ISP三个国际重量级客户。

目前，绿盟科技国际业务覆盖60+国家，海外合作伙伴100+，成功签约了多个世界级影响力的大企业客户，已为全球五大金融机构的四家，全球前十大运营商中的六家，提供安全产品和服务。未来，绿盟科技将继续以创新驱动发展，以技术引领市场，秉持专业严谨的态度，为更多的合作伙伴赋能，与更多国际合作伙伴同舟共济、共赢蓝海。

中国计算机学会计算机安全专委会领导莅临绿盟科技调研

4月14日，中国计算机学会（CCF）计算机安全专委会主任、公安部第一研究所副所长于锐一行莅临绿盟科技调研指导，双方对公司疫情期间的经营情况、后续工作重点等议题进行了深入的交流。



在听取了有关情况后，于主任对绿盟科技的品牌价值、稳定发展等方面取得的成绩给予充分肯定，对公司有序恢复经营

和健康持续发展充满信心，并介绍了CCF计算机安全专委会今年的工作重点，期望能与绿盟科技共同努力，继续为促进我国网络空间安全建设做出新的贡献。

浙江省委网信办副主任马晓军一行，莅临宁波绿盟智慧城市安全运营中心调研指导

5月19日上午，浙江省委网信办副主任马晓军、宁波市委宣传部副部长、宁波市委网信办主任林大吉、浙江省委网信办网络安全和技术处处长吕勇刚、宁波市委网信办网络安全和信息化协调处副处长叶子伟等一行莅临宁波绿盟智慧城市安全运营中心调研指导。



贵州省铜仁市政府副市长邱祯国一行，莅临绿盟科技参观调研

5月28日，贵州省铜仁市政府副市长邱祯国一行莅临绿盟科技参观调研，了解绿盟科技公司情况及绿盟科技在工业互



联网领域的探索及实践。

在听取汇报后，邱祯国对绿盟科技公司实力和在网络安全行业取得的成绩给予了高度肯定，他表示，目前铜仁市计划依托大数据、区块链等技术打造数据生态，需要像绿盟科技这样有实力、肯担当的网络安全企业来为地方经济发展保驾护航。期待铜仁市政府能与绿盟科技一道，关注工控领域网络安全，切实做好核心技术攻关，助力工业互联网产业实现跨越式发展。

“新基建”大潮已至，风口下的网络安全从漏洞破局

5月8日，绿盟科技主办了题为“新



基建大潮下的漏洞安全观”的直播论坛，线上解读新基建背景下隐藏的各类漏洞风险，深度剖析“新基建”风口下的安全挑战，邀请多位专家围绕国家政策支持、技术创新、生态建设和产品升级等层面，分享新基建背景下的漏洞安全发展趋势及研究成果，并发布了基于IC化理念的绿盟远程安全评估系统全新版本。

绿盟科技首个访谈节目开播：绿盟君的咖啡时间

用一杯咖啡的时间，聊聊安全那些事儿。“绿盟君的咖啡时间”，是绿盟科技首个访谈类节目，每期我们都会围绕一个核心话题，邀请嘉宾来这里做客，一起喝咖啡、聊聊天，畅抒己见。

(扫描下方二维码观看完整视频)

bilibili | 哔哩哔哩 (*-*)o 干杯~



安全攻防中的
Mr.key
养成记

绿盟君的咖啡时间第一期：安全攻防中的Mr.key养成记

95播放 · 17点赞 · 7弹幕

发布于2020-06-02 12:00

绿盟科技NSFOCUS
878粉丝

长按识别二维码
观看视频



bilibili | 哔哩哔哩 (*-*)o 干杯~



攻防战队如何
乘风破浪

绿盟君的咖啡时间第二期-攻防战队如何乘风破浪

4播放 · 1点赞 · 0弹幕

发布于2020-06-30 14:10

绿盟科技NSFOCUS
951粉丝

长按识别二维码
观看视频





聚以致远·扬帆起航 | 绿盟科技 2020 年合作伙伴云峰会圆满落幕



6月12日，绿盟科技2020年合作伙伴云峰会成功举办。本次峰会以“聚以致远·扬帆起航”为主题，六千余位绿盟科

技渠道合作伙伴在线参会。绿盟科技集团董事长兼总裁沈继业，常务副总裁胡忠华，副总裁李晨、欧阳闽泽，分别从诠释绿盟科技渠道战略布局、解读渠道合作政策、剖析共赢商业机会、洞见绿盟科技核心产品竞争力等方面向峰会参与者作主题报告。

绿盟科技全球多地网络安全研讨会成功举办

绿盟科技在马来西亚、新加坡、印尼、泰国、菲律宾、智利、墨西哥、秘鲁、哥伦比亚、巴西、乌拉圭等地区，积极组织了多场网络安全研讨会，为各国参会人员提供相应的安全培训，共同探讨抗DDoS安全解决方案及相关行业发展趋势。



经过几周分布式培训，各国参会人员达到400余人，研讨会演讲议题精彩纷呈、绿盟科技专家对话专业深入、交流氛围浓厚热烈，获得参会客户嘉宾的一致认可，会议取得圆满成功。约有80%的学员顺利通过培训，并获得相应的认证激励。

拥抱信创 期许未来 | 绿盟科技融入信创产业生态

近日，国家互联网信息办公室、国家发改委等12个部门联合发布了《网络安全审查办法》（以下简称《办法》）。《办法》以《中华人民共和国国家安全法》《中华人民共和国网络安全法》为依托，旨在确保关键信息基础设施供应链安全，维护国家安全。绿盟科技作为中国网络安全行业



的成员之一，积极融入到信创产业大潮，以在安全领域多年的耕耘为基石，以安全产品及平台为抓手，从“芯”出发，持续创新，推进信创产业更加蓬勃发展。

目前，绿盟科技信创系列产品已经与飞腾 FT1500A/16、飞腾 FT2000/4、华为鲲鹏 916、鲲鹏 920、兆芯 C4600、申威 1621 等 CPU 进行全面适配。



• 天津飞腾 •

FT1500A/16 FT2000/4



• 华为 •

鲲鹏916 鲲鹏920



• 兆芯 •

C4600



• 申威 •

申威1621

绿盟科技适配的主要CPU

绿盟科技安全报告

2020 年第二季度，绿盟科技共发布两大安全研究报告：《漏洞发展趋势报告》

《企业级区块链安全白皮书》；绿盟科技二十周年特刊：《安全+》技术刊物 044 期、

《绿盟+》生活刊物 044 期。欢迎大家扫码领取！



绿盟科技

零信任访问安全解决方案

帮助企业构建零信任可信访问网络
守护企业数字资产安全



**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、运营商、金融、能源、互联网以及教育、医疗等行业用户，提供具
有核心竞争力的安全产品及解决方案，帮助客户实现业务的安全顺畅运行。
在这些巨人的背后，他们是备受信赖的专家。

 **NSFOCUS** 绿盟科技

红蓝对抗服务



探测目标资产

突破网络边界

攻击核心业务

借演习行动督促各方补足安全短板
组织方(统筹组织)

落地防护方案

分析入侵行为

处置应急事件



攻击方(不择手段)
以获取权限和数据为目的

防守方(全方位防守)
确保资产权限和数据安全



**THE EXPERT
BEHIND GIANTS**
巨人背后的专家

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

客户支持热线：400-818-6868

NSFOCUS 绿盟科技