跟踪实体：当我们更改实体并调用SaveChanges会保存到数据库

非跟踪实体：当我们更改实体并调用SaveChanges不会会保存到数据库

注：如果使用非跟踪实体，EF将不会帮我们维护实体之间的关系（如：A具有B的导航属性，先使用EF加载A，在使用EF加载B，A.B的属性还是为null）

// 默认情况获取的是跟踪实体

var blog = context.Blogs.SingleOrDefault(b => b.BlogId == 1);

blog.Rating = 5;

context.SaveChanges();

// 获取非跟踪实体

var blogs = context.Blogs.AsNoTracking().SingleOrDefault(b => b.BlogId == 1);

通过更改上下文改变跟踪方式

context.ChangeTracker.QueryTrackingBehavior = QueryTrackingBehavior.NoTracking;

var blogs = context.Blogs.ToList();