

军训小贴士

TIP1 在军训过程中出现肌肉酸胀疼痛的现象，在晚上结束训练后可以用热水泡脚并按摩肌肉以缓解酸胀感，还可涂抹药油作为辅助。

TIP2 在军训期间，补充足够的营养是保证军训顺利进行的必要条件。还要保证摄入充足的淀粉及蛋白质，如鸡蛋、牛奶、面食等。吃饭不可过快和过饱。过快，随着吞咽动作易把气体带入胃中，行军途中会出现呃逆现象；过饱造成腹部涨满。此外，多喝水、多补充糖分也是很有必要的。建议同学们在训练时带上水壶，有条件的还可带少量糖果，以备不时之需。

TIP3 军训期间，同学们要比以往早起很多，因此，要保证充足的睡眠以维持良好的精神状态。晚上结束训练后，尽量早睡。另外，中午最好抽出一段时间休息，以保证下午的训练。

TIP4 脚距心脏远，血液供应少，受寒冷刺激最敏感，同学们应穿厚袜子，可以在军鞋里垫鞋垫以暖足。

特种部队是指专门执行特种作战任务的部队，其作战方式也是非正规的。主要任务包括：敌后侦察、组织营救、抢夺要地、秘密渗透等。所用武器装备也是五花八门，除了配备性能优良、轻便灵活的武器外，还配有设计合理的背包、防弹服和头盔等——这些被统称为单兵装备。

模块式背包系统：一般由织带和帆布包组成。设计更符合人机工程学的要求，具有防晃和防震的作用，织带上有专门装手榴弹、手电筒和罐头等口袋。有一个快速解脱装置，在紧急情况下，士兵可以迅速丢掉帆布包。

防弹服：主要分为软防弹服，用于防弹片；硬防弹服，用于防高速子弹；超轻纤维织，在与软防弹服重量相同的情况下，它们能达到与硬防弹服一样的防护效果。

头盔：防弹尼龙已代替金属作为主要材料用于制作先进头盔。头盔外壳是一层坚固的防弹尼龙，内部有缓冲衬里和紧盔带，以防头盔因受到爆炸气浪冲击而脱落或晃动。



军训花絮



特种部队单兵装备

“枪手”观音

军歌嘹亮

主办：机械与汽车工程学院

承办：机械与汽车工程学院 2009 级

日期：2010 年 1 月 18 日

期数：第三期

内容导引

一版 李元元校长视察军训

二版 擒敌，不一样的军训

三版 人物专访

四版 军训小贴士

我院领导到军训场关心慰问官兵

1 月 12 日，机械与汽车工程学院党委副书记刘泽奖，五名连队指导员一同走进南校区军训场地，指导学生训练工作，送去了学院党委对他们的关怀。

刘泽奖副书记非常重视 2009 级学生军训工作，他首先了解了目前连队的编排和前期训练情况，对学生们不怕吃苦，刻苦训练的优良作风做出充分肯定。然后逐一走到各个连排，热情地与在训学生问好，仔细观看学生队列、持枪、拳术等方块的军容风貌，并认真与教官、指导员交谈，详细了解学生思想、身体、训练、内务等情况。在场上，刘书记专门询问了生病学生的情况，他对该生坚持训练的精神表示肯定，同时也提醒她一定要注意自身身体情况。

针对军训期间甲型 H1N1 流感防控工作，刘泽奖副书记还特别要求学生干部、指导员严格按照学校武装部相关规定，严密监控，发现情况及时上报，注意天气冷暖变化，提前做好御寒准备，确保预防得力、处置妥当。此外，他还强调要求指导员做好学生的思想政治教育，

要通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，培养崇高的集体主义精神，增强纪律意识，树立良好作风。



李元元校长认真阅读我院军训报《军歌嘹亮》，非常高兴地说：“机汽人不机械，很活跃嘛。”

一句话新闻

★1 月 14 日，李元元校长，张振刚副书记视察军训，勉励学子严格训练不辱使命。

★1 月 16 日，军训工作办公室在南校区专门针对跟训学生召开会议，严肃军训纪律。

★1 月 17 日，军训队列阅兵演练正式展开，武装部副部长赵廷稳、军训一团团长贺应普到场指导。

了解国防知识 增强安全意识

1 月 11 日晚，我校举办了一场战术知识讲座，讲座大致分为相关概念、战术基本原则、单兵战斗动作几个部分。第一部分主要就个别易混淆概念的词语进行了概念解释与辨析。战术基本原则部分则使同学们细致地了解到一些基本战术战略知识。而最后一个部分通过播放直观的视频向同学们展示了标准的单兵战术动作。在近两个小时的讲座中，同学们不仅认真聆听，还坐姿端正，充分展示了军训中所锻炼出来的良好风貌。讲座结束后不少同学表示，通过此次讲座，他们在了解战术战略知识的同时还增强了国防观念。大家都觉得此次讲座是有意且成功的。

1 月 13 号晚，一场名为“校园公共安全常识”的知识讲座在我校展开。讲座先强调了树立安全自护意识的重要性，指出安全事件的预防主要根植于安全意识的树立。接着主讲人向同学们详细介绍各种校园公共安全事件的预防与处理方法，内容包括各种安全事件发生的原因、条件及应对方法，同时还结合了对近几年一些校园安全事件的具体分析，最后的公共事件中的公共行为主要教育同学们在类似的事件中要有良好的法律意识和道德感。此次讲座涵盖方面广泛，内容详实。主讲人语言生动幽默，不时博得同学们阵阵掌声。同学们听后都表示此次讲座使自己受益匪浅。（文/符渲）

擒敌方阵专栏

这是一个特殊的集体。

这里的二百多号人是全校挑选出来的精英，作为这个大集体的一份子，我深感荣幸。这是一个表演方阵，将在 22 号上午表演擒敌拳。正因为肩负重任，我们的训练显得与众不同，这就是擒敌方阵。

作为一个表演方队，吃苦受累是免不了的。虽然我们不太要求队形，也不教齐步走，但是，比起那些一般的方队，我们的训练强度可是有过之而无不及，那绕着操场跑步的一定是打擒敌拳的，那些俯卧撑、深蹲一直做个不停的也一定是打拳的。体能训练尽管不是我们的主业，却是一道丰盛的大餐，以至于教官总要变着戏法来给我们搞体能。一个动作不规范，俯卧撑；注意力不集中，蛙跳。教官常说，天气冷了，我们搞搞体能吧。看似商量的语气，饱含不可抗拒的命令！

说起擒敌方阵，当然不能不谈谈擒敌拳。教官说，这是一套简单但实用的拳法。它的基本拳法包括直拳、勾拳、摆拳，腿法包括横踢、弹踢、前蹬、侧踹，各个拳法、腿法又有左右之分。教官还说，基本动作很重要，这些练好了，打拳时才能连贯、好看。训练时，看到教官那矫健的身姿、潇洒的动作，我们真是佩服至极。说实话，当时我就是冲着这套拳法而来的。所以，来到这儿后，我也是拼了命地练习，不敢有一丝放松。

另外，擒敌方阵还有一样训练，那就是压腿。压腿方法五花八门，许多连名字也未曾听说。晚上，当别人在休息或拉歌的时候，我们可能就在压得嗷嗷叫……



经典语录：

“这拨人你们先用着，不行了还有。”

“以后让你们练体能，你们就说‘体能体能我爱你’。”

“做得不好的晚上惩罚一百个俯卧撑，做得好的奖励一百个俯卧撑。”

“还动！还动！你再动，你再动！再动我踹死你！还动！干啥啊？吓着啦？”

“听着啊，待会儿就要检查了。指甲长的给我啃掉，胡子长的用打火机。”

“你以为是吧？你以为算个*啊！我还以为呢！”



话说回来，打拳是累了点，但是我们却非常开心，最主要的原因当然是我们在这里能学到别人学不到的“武功”。虽不见得这“武功”有多高深莫测，但要起来总让旁人见着眼红。而且，休息时，教官会讲讲在部队的生活，也会表演几个漂亮的动作。相比其他方队一直踏着单调的步伐，我们的生活可真是多姿多彩。

这是一个不一样的方队，在这里我们将度过一个不一样的军训，收获一种不一样的体会。在 22 号那天，我们将投入所以的热情，为大家献上一段精彩的表演。

请大家为我们喝彩吧！（文 / 邱焕能 图 / 邱焕能）

我们的教官，陈科(我们都很亲切地称呼他科哥)，四川男子汉，因为严重偏科而高考失利，在高考之后科哥选择服兵役，在我国边防部队担任过相关的工作，之后考上广州边防武警指挥学校。个人性格比较随和，开朗。正如他所说，我们能在美好的大学军训遇到科哥是一种缘分。为此，我们材控班的记者，特地对他进行一次采访：

记:科哥，很欢迎您来我们学校当教官，也很感谢您抽出时间来接受我们的采访。科:谢谢，来当教官是我们的义务。记:您不是第一次带学生了，您觉得带学生能给你带来多少收获？科:我们都是第 N 次带学生了，对我们来说，这也是一种实践提高。

我是读管理专业的，带学生对我的组织能力，指挥能力和管理能力都有很大的提高。记:嗯嗯！我们会给科哥提供很多锻炼的

是冬训，但很多学校都是

学校的特色。正如你们校

到凉快的一月。记:

科:冬训更好一些！太阳

感冒着凉较少。记:现

还有几天,你觉得三个星

点都不长。要想真正锻炼

明不够的。记:那你觉

样啊？科:强度嘛，一般

记:我们现在有很多同学

能让你感到痛苦的就能锻

到快乐的就会让你颓废！

记:嗯！有道理。那我们现在训练的内容是否应该增加或减少一些？科:你们训练主要是队列为主，分方块练习。其实学什么不重要，关键是能够对自己各方面都得到锻炼。记:科哥，你觉得我们班学生怎么样？科:整体挺好的，素质高，动作领悟能力强，比以前带的学生要好一些。记:嗯嗯，谢谢科哥的夸奖。在军训动员大会后，我一直有个疑问:我们为什么要军训呢？

科:这也是多方面原因的。一个是提高你们的国防意识，这是很重要的。军训也是一个长期性战略，增强国防后备军队伍。还有对个人，是你们心智上的成长，锻炼你们毅力，吃苦耐劳能力。提高你们组织性，纪律性。记:的确，这也是为什么要把

军训推广到初中，小学……（文/陈德馨.郑百良.图/陈逸新）

冬训从满了雨水和肌肉酸疼的，每天在期待下雨的同时尽力完成每一个动作，下雨就好好休息，不下雨就安心训练，两手抓，两手都要硬！科哥讲了，动作做的多多标准没有用，关键是心里的想法。动作会遗忘，但是坚决

的指挥，坚决完成任务的纪律是伴随人生的坚强底蕴。这才是军训的真谛。（文/王垚）

军训大部分时间是凄风苦雨的，然而我的心情和天气相反。军训的日子里，腰是酸的，腿是抽筋的，眼睛是红肿的，然而心情却是兴奋的，充满阳光的。面对潮湿的天气，诗人会说：“我与天空交换沮丧。”而我却说：“来吧，萧瑟的风，凄苦的雨，尽情的来吧，让你成为

我军训期间奋勇向前的见证。（文/李俊财）

我发现自己已经融入了我们材控班集体，深深地被吸引到了这个集体中，虽然这转变是发生在它被更名为“一营五连三营”之后。也许是自己从前没有融入这个集体。现在我发现

我们班强大的凝聚力，材控班所给予我们每个人的支持与力量；以及温暖与快乐。（文/李晴）

我们在真正地领会那一句：“学士、硕士、博士，做个勇敢的战士正步、齐

步、正步，走好人生每一步。”的真正含义。军训不仅是一次体能训练，更是一次心理训练，相信我们经历十几天的军训后定会少一份娇气，多一份成熟，少一份消颓，多一份朝气……（文/陈观友）



人物专访

同学感言

