



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训

快讯



兵者，國之大事也。死生之地，存亡之道，不可不察也。

——孫武

Military News

第8期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月11日

似火青春，如花绽放

美国作家凯鲁亚克曾经说过一段话：“永远年轻，绝非青春的煽情，而是经历青春后的一种更坚韧的态度。”

生活，总是需要一点点考验的。而军训，便是这人生旅程中不可或缺的一段。烈日下，我们毫无怨言；汗水中，我们绝不退缩。我们，站在军训场上，便注定勇往直前。

学习军人勇敢顽强、刚毅坚韧、乐观向上的优秀品质。培养军人雷厉风行、处事果断的作风，锻炼我们的能力，树立坚定的目标和培养不怕困难的精神。

在这里，我们将尽情挥洒汗水，激扬火热的青春。沸腾的血液涌动着，这一刻，我们真正开始成长。





专栏：

苦中作乐的我们	3
军训的日子里	4
7.11 观训日记	5
军训感悟	6

文化：

古人是怎样参军的？一当兵就要当一辈子吗？	7
----------------------	---

目录

Contents

生活：

军训小贴士	10
天气预报	11

娱乐：

我爱唱军歌	12
军训语录	13

互动：

军训风采	14
------	----



苦中作乐的我们

军训苦，军训累，军训要晒黑。这几乎是所有人对军训的认识。或许正是如此，那些小娱乐，小插曲才显得弥足珍贵，才让我们有更深刻的记忆。

看，那个趁着小憩时间跳着小苹果的男生，成功吸引了全场的注意，让严肃紧张的训练瞬间变得轻松愉快。欢乐的时光流逝得总是那么快，操场上似乎还残留着刚刚的欢声与笑语，转瞬间我们又整齐地站在了队伍里。继续抬头、挺胸、齐步走。一扫之前的疲倦，年轻的我们总是很容易满足，小小的娱乐就能使我们精神抖擞。

有人说苦中作乐是一种能力。在雨中仍然坚持的我们，迎着风雨放声高歌。阳光总在风雨后，不经历风雨怎么能见彩虹。忍耐和坚持是痛苦的，但是想要看日出就必须等到拂晓。



军训的日子

佚名

当清晨的第一抹朝霞缓缓地染上天际，那一抹抹动人的橄榄绿从不同的宿舍里涌出，汇成训练场上一道道绿色的风景线，轻柔的微风里散发着充满青春活力的气息。因为这是大学里唯一的一次军训，所以每个同学的脸颊上都洋溢着灿烂的笑容，他们时而看别的排的同学，时而偷偷地看着教官。我们左顾右盼，窃窃私语，对这一天的军训我们充满了紧张和期待。

当教官面带笑容，身姿挺拔地向我们走来时，我们都紧张了起来。每个人都认真地站着军姿，不敢说话，但是后来的训练也不觉得很苦，因为有教官的鼓励与指导，我们的脚麻，腿酸，腰痛也都逐渐远离了。天气很好，并不是很热，总有微风吹拂在脸上，疲倦也都一扫而光了。

不管训练有多苦，我们都学会了坚持，只要教官说：“我们再坚持一下！”我们就会咬牙坚持下去，即使汗水湿透衣襟也不会放弃。



2015 年 7 月 11 日，晴。

作为观训排的一员，很遗憾自己没能参加这一次有意义的军训，不能像其他同学那般，在操场上踏正步，站军姿，享受阳光的洗礼，喊出嘹亮的口号，这可能是大学生生活中的一点小小的遗憾吧。

虽然不能像操场上的同学们一样，在高强度的训练中锻炼自己的意志，但观训排的日常生活也并不枯燥。上午操课时间，我们观看了《国庆 60 周年阅兵》的回放。雄浑激昂的国歌，气势如虹的中国人民解放军，

制的现代武
在向世界大

7.11 观训日记

佚名

我国自主研
器，无一不
声宣告中国

的力量，华夏子民的力量。将近三小时的阅兵式，让我深受感触，感慨万千。虽不能参训，但我也在这样的阅兵式中深刻感受到了军人纪律的严谨和团结的精神，这正是我们需要在军训中学习的，正是我们亟待需要的。

在剩下几天的时间里，我必将认真参与观训学习，承担应有的责任，贯彻军训精神，在观训中获取认知，做一名合格的观训学员。

军训感悟

3排 国贸1班 杨溢

在2015年7月11日，14级的新生军训已经进行了好几天。虽然今天天气炎热，但依旧未能熄灭我对军旅生活的好奇与向往。在我从小的印象中，做一名军人应该是威武而刚毅的，当穿上军装的那一刻，身上便肩负起了保卫国家，保护亲人的责任。虽然我们今天只是穿上军训的迷彩服，但我同样感到一份沉甸甸的责任，古人言“古之成大事者，不惟有超世之才，必有坚韧不拔之志。”在这里，同学们洒下了辛勤的汗水，收获的将是铁一般的体魄，钢一般的意志，雷厉风行的作风，坚定不移的信念。这些都是成为一个大事者必备的条件，也是同学们整个大学生活中乃至一生中无比宝贵的财富。

作为新时代的大学生，我们不但需要充实自己的知识，拓宽自己的视野，更要强健自己的体魄，磨练自己的意志。我们不仅要从行动上服从教官的指挥，更要从心里体会动作的要领，从军姿军容中去领悟，去发现，那么我们将会收获更多。军人的生活是令人向往的，在为期两周的军训中，我们应该尽自己最大的努力，使自己的行为规范符合军人的要求，符合军人的标准，在如今时刻变化的世界局势中，学会一份冷静、一份从容、一份热情，来更好地为祖国奉献出自己的一份力。

古人是怎样参军的？一当兵就要当一辈子吗？

我们知道，中国目前实行义务

构成。

兵役制，即公民在一定年龄内都

春秋战国时期，各诸侯国经

必须承担一定期限军事任务。年

常发生战争，为了补充兵源，开

满 18 周岁的公民，经过自愿报

始实行征兵制，例如秦国规定：

名、体检、政审后参军，达到服

年满 17 岁的男子都要在官府登



役年限后就要退伍。在古代，中
国的兵役制度是怎样的呢？

记，从 23 岁起轮流守卫京师和
边疆。

夏商周时期，奴隶是不能服兵
役的，军队主要由奴隶主和平民

汉朝实行全民皆兵的兵役制。

亲人都已经不在人世了。

当时规定，凡20岁的男子都要去官府登记，从23岁起服兵役两年，服役期满转为后备兵，随时准备再次参军，到56岁才能

三国两晋时期，由于战争频繁，人口减少，国家实行世兵制，就是将专门作战的士兵之家列为兵户，世代都要参军。

免除兵役。汉乐府诗中有一首《十五从军征》就是描述汉朝兵役制的：“十五从军征，八十始得归。

府兵制起源于南北朝时期。隋唐时期，国家实行府兵制。男子一般21岁参军，61岁退伍。

道逢乡里人，家中有阿谁？遥望

府兵由设置在各地的军府管理，

浙江杭州岳王庙壁画《岳母刺字》。南宋抗金英雄岳飞参军前，岳飞的母亲在他背上刺下『精忠报国』四字，勉励他勇敢杀敌。



是君家，松柏冢累累……意思是说，一位男子15岁参军，很老了才回到家乡（“八十”是虚指，不一定是80岁的意思），而家乡的

因此叫作“府兵”。士兵平时散居务农，农闲时训练，并轮流保卫京师或戍守边防，战争时期出征。出征时，要自备兵器、口粮；战

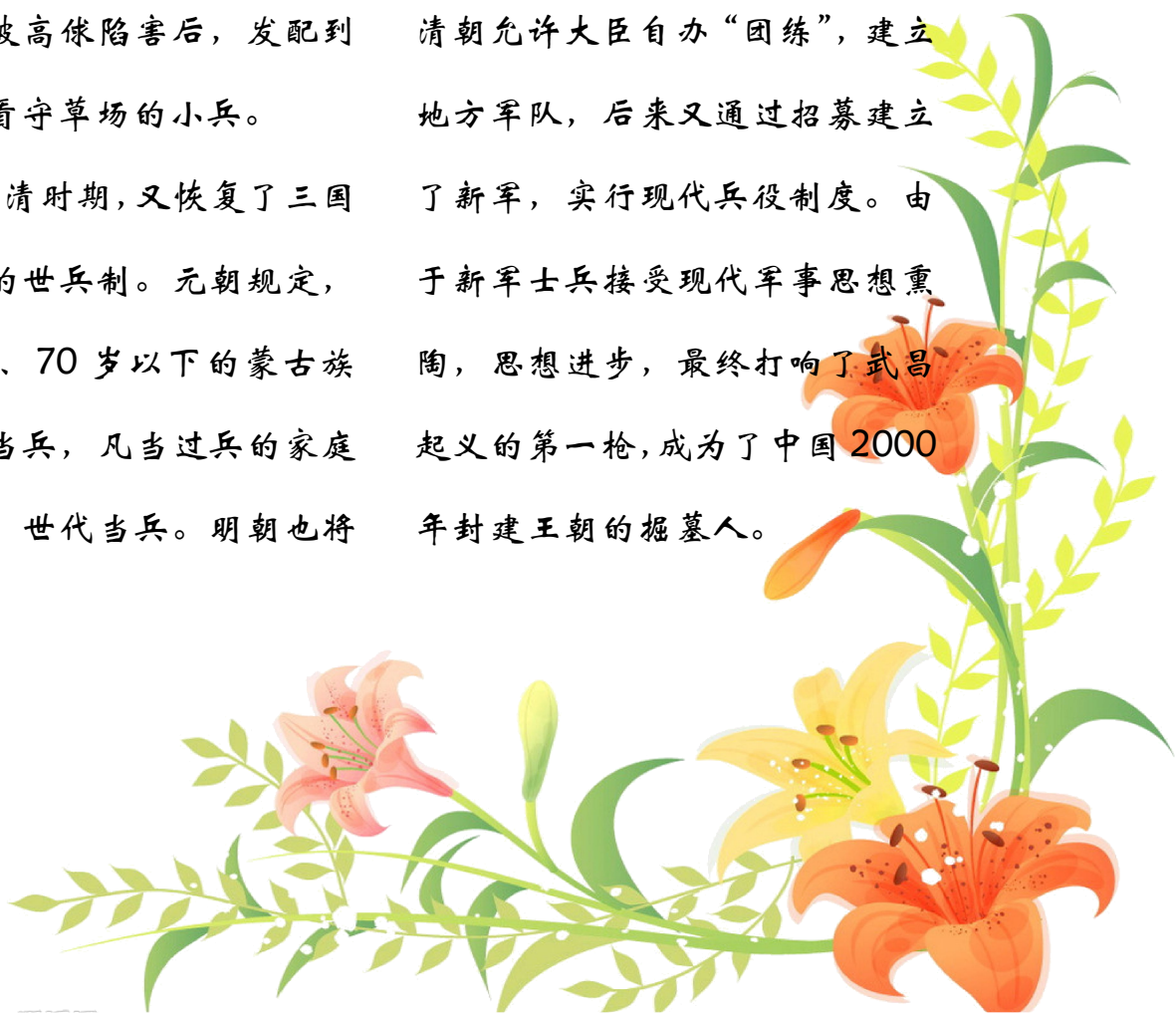
争结束，又恢复到务农训练的正常状态。

宋朝盛行募兵制，也就是说招募男子参军。对参加招募的人，会根据身高、体力、技能等确定等级，较高级的编入中央直接指挥的“禁军”，较低级的编入地方军队“厢兵”。同时，宋朝还将犯了罪的罪犯发配从军，《水浒传》中，林冲被高俅陷害后，发配到沧州去当看守草场的小兵。

元明清时期，又恢复了三国两晋时期的世兵制。元朝规定，15岁以上、70岁以下的蒙古族男子必须当兵，凡当过兵的家庭定为军户，世代当兵。明朝也将

士兵之家列为军户，世代服兵役，军户平时归各地的卫所（明朝的地方军事机构）管辖，农时耕种，农隙训练，战时出征。

清朝规定，凡16岁以上的满族八旗子弟必须当兵，后来又发展了蒙古八旗和汉军八旗。清朝末年，鸦片战争把中国推入近代社会。为了镇压太平天国起义，清朝允许大臣自办“团练”，建立地方军队，后来又通过招募建立了新军，实行现代兵役制度。由于新军士兵接受现代军事思想熏陶，思想进步，最终打响了武昌起义的第一枪，成为了中国2000年封建王朝的掘墓人。



❖ 大学军训如何防中暑

中暑是由于人们在高温、高湿、日晒的环境下，机体产生热量蓄积，大量出汗，体温发生障碍，体内水和盐的代谢失去平衡而造成。

中暑的先兆：面色苍白、大量流汗、头晕、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力等。严重者：恶心、呕吐、呼吸困难、突然晕倒、甚至昏迷不醒等。

军训



请同学们注意
防暑防晒哦~

在操场上军训时，当发现自己有以上某些先兆时，应及时向军训教官或者老师请假，在别人的帮助下或自己马上到阴凉通风处坐下或者仰卧休息，并解下衣扣、裤带。口服饮用水或者藿香正气水等防暑药物。稍严重者，其他同学可帮忙用冰毛巾敷病人头部、胸部、腋下或者两大腿根部，并用冷水擦四肢或者全身皮肤，直至皮肤发红。还可以人工向患者扇风以吹风散热。情况严重者，应立即到后勤医疗点或校医务室就诊。

小贴士

❖ 防暑方法：

- 1、准备一个干净的水杯。
- 2、多喝茶水或者凉开水。
- 3、防暑药品提前服用或随身携带以便及时服用。
- 4、军训休息时减少追逐、跑、跳等动作，以防产生的热量过多。
- 5、有某些中暑的先兆时及时休息。
- 6、带一块小手帕，擦汗。

请关注最近的天气哦

军训期间，三餐很关键


军训，是对体力与毅力的考验。背后则是靠营养在支持，所以一日三餐一定要吃好。

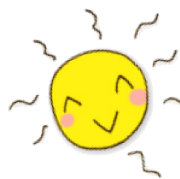
早餐很重要。早餐之后就是一个上午的训练，因此早餐首先要保证热量的摄入。热量主要来自碳水化合物，像我们常吃的面包、馒头、包子还有米粉等。同时，我们要注意，

由于军训期间比较累，早上起来又比较早，食欲可能不佳，所以我们要提高早餐的质量，做到干稀搭配，推荐菜单：稀饭、馒头或者包子、鸡蛋、牛奶、面包、素米粉、鸡蛋。

午餐最为重要，其中的道理众所周知。中餐首先要保证荤素搭配，保证营养摄入全面。特别地，我们要多吃点含钠、钾、钙的食物。蔬菜像冬瓜、番茄、南瓜、萝卜、茄子、马铃薯等。水果如香蕉、苹果、梨子、葡萄等钠钾钙的含量较丰富。最丰富的还属海产品，如紫菜、海带。同学们在学校食堂里面常吃的绿豆和海带，这个时候最好每天都吃一点。

另外，晚餐也不可忽视。同学们不能因为训练的疲惫而忽视营养均衡。

11日	12日	13日	14日	15日
				
晴转多云	多云	多云	多云	多云
33°C 19°C	29°C 18°C	27°C 18°C	27°C 17°C	28°C 17°C
微风	微风	微风	微风	微风



从军歌

1=F $\frac{4}{4}$

(庞龙演唱)

屈 源 词

进行曲速度 威武雄壮地

胡旭东 曲

(1·1 16 156 16 | 2·2 26 256 216 | 1·1 16 156 16 |

2 ---) ||: 2 5 5 2 | 1·3 2 - | $\dot{1}$ · $\dot{1}$ 65 4 $\dot{5}$ 3 | 2 --- |

1、5、7、好儿好女来当兵，无 怨 无 悔 走 一 程。

2、6、8、好儿好女来当兵，轰 轰 烈 烈 走 一 程。

2 2·1 2 3 | 5 2·3 1 - | 2·2 21 2 6 | 5 - - - :||

红 军 的 旗 帜 长 征 的 路， 陆 海 空 天 建 功 勋

青 春 的 梦 想 壮 美 的 歌，

665 62 6 2 | 5 - - - | (鼓点4小节) ||: 2 5 5 2 | 6 65 5 - |

英 雄 的 传 人 是 我 们。

3、好儿好女来当兵，

4、好儿好女来当兵，

5·5 56 5 43 | 2 - - - | 2·2 2 3 | 5 21 6 - |

潇 潇 洒 洒 走 一 程。

人 生 难 得 几 回 博，

风 风 火 火 走 一 程。

男 儿 何 不 带 吴 钩，

2·2 21 2 65 | 5 - - - :|| 2·2 45 6 65 | 5 - - - :||

从 军 报 国 多 豪 情。

莫 在 花 中 醉 太 平。

D.S.

665 62 6 2 | 5 - - - | (5 - 5256 4567) :|| 665 62 6 2 |

英 雄 的 传 人 是 我 们。

D.S. 英 雄 的 传 人 是 我


5 - - - | (555 111 222 555) | 6 6·5 6 $\dot{1}$ |

们。

英 雄 的 传 人

2 - 2 0 6 | 1 - - - | 1 - - - | 1 0 0 0 ||


是 我 们。(秋叶起舞根据MP3记谱，仅供参考。错误之处敬请指正。)



一个传教士在非洲传教。一天，传教士在林间小路行走，忽闻后面有老虎的脚步声。

“主啊！”传教士祈祷道，“用您的慈悲保佑后面的老虎是个善良的教徒。”


真巧，那只老虎也是个教徒。传教士听见后面的老虎在祷告：“主啊！感谢你赐予我这顿晚餐。”




朋友在快递公司上班，一天来取快递的是个和尚。他问和尚：“包裹里是啥？”和尚说是经书，朋友感叹的说了一句话：“科技发达了，取经都用快递了。”




我们都爱笑



一天，一个捷克人去移民局办理移民。移民局的官员问他：“你打算去哪里呢？”捷克人想了想，回答说：“随便。”于是，移民官把地球仪给了捷克人说：“那好，你自己选吧。”捷克人把地球仪转来转去，最后说：“你这里还有别的地球仪吗？”



商人吉米在铁路沿线做了多年的买卖，有一天，他偶然发现一列火车准时进了站，他连忙跑到列车员跟前说：“请吸烟，祝贺你！我在这条铁路上跑了15年，还是第一次看见火车准时进站。”“留下你的烟吧，”列车员说，“这是昨晚的车！”



驾驶教练告诉学员不要紧张：“你握方向盘的手太僵硬了，放松！就像弹钢琴一样。”学员：“我弹钢琴时，对面可不会有一大堆钢琴向我冲过来！”

jūn
军



xùn
训

fēng
风



cǎi
采