



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训

快讯



兵者，国之大事也。死生之地，存亡之道，不可不察也。

——孙武

Military News

第3期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月6日



闪亮的光

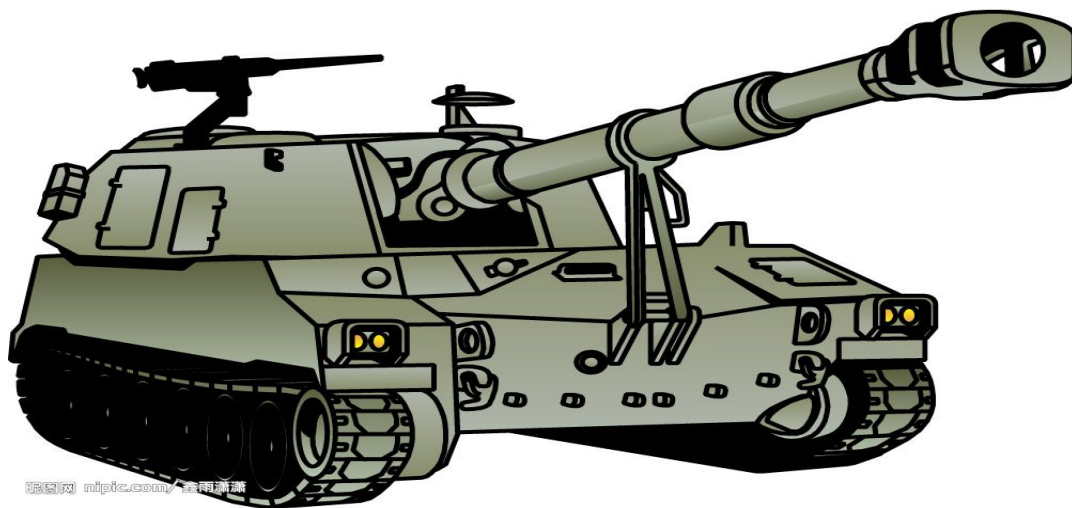
一抹军绿，一段记忆，一缕军旅情，一场迷彩的洗礼。


谁眸中的泪光在烈日下日益坚强，谁嘴角的笑容在雨水中逐渐上扬，谁的躯体在风沙中强壮。

是谁在军训前抱怨即将到来的“灾难”却又迎难而上！是谁在艰苦的训练中想过放弃却又依然坚持！是谁在泪水泫然欲坠时强作坚强。

炎炎夏日却不改脊梁的坚挺，挥汗如雨不改目光的坚定，难忍的疼痛不改脸上的豪迈。军训磨练战胜磨难的信心，军训在树立流着汗也要咬牙坚持的决心，军训培养动心忍性的耐心，军训在培养强者，铸就强大的灵魂。

当第一抹晨光唤醒浓浓的睡意，年轻的生命应向往清晨的第一缕曙光，一天挣扎一天蜕变，待到涅槃重生的那日，雄鹰展翼之时，看镌刻在眉间的那份刚毅，再回首曾经的痛楚，想必那份拼搏，那份感动，将会是你我年华中最闪亮的光。





专栏

军训 收获-----3

转变的心态-----3

军训报告-----4

血气方刚的少年-----5

目录 Contents

日常生活小常识大全-----9

天气预报-----10

文化

中国现任司令员简介-----6

解放军首批双学士女飞行员

首次驾驶“飞豹”升空-----7

生活

娱乐

我爱唱军歌-----11

我们都爱笑-----12

互动

军训瞬间-----14





军训·收获

今天是2015年7月5日星期日，14级学生的军训第二天，凉爽多云的天气为同学们的训练提供了不少便利，绿茵茵的青草和橄榄绿的迷彩军装相互辉映，让同学们显得活力十足。教官们严格要求新生整理军容和端正军姿，不时亲自示范，并手把手纠正基本的动作，同学们在英姿飒爽的教官的带领下认真训练，没有丝毫偷懒。

古人言“古人之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”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，坚定不移的毅力，这些都将是成大事者必备的条件，它是同学们整个大学生活中及至一生中无比宝贵的财富。

军训虽然辛苦，但是“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，同学们只要坚持，胜利就是属于你们的。

金融学院金融工程3班 王胭

转变的心态

湛蓝湛蓝的天，落着细细的雨丝，濛濛的水雾中，一抹墨绿色的身影，坚定的站立着。正式军训之前，我们听到了各种各样对于军训的谣言，我们充满了恐惧。我们抱怨着刚考完又要被折磨，我们仍旧期待着它没有到来。但当我们穿上那身迷彩服时，看着严肃的教官，让我们不由自主的甘愿在那里安静的站着，听从他们的命令。看着他憋着笑，很无奈的样子。忽然感觉，这真的没有那么可怕，反而让

自己的这些天过的好充实，好开心！虽然很累，虽然很不适应，但是大家都会坚持下来！当听到休息的口哨声时，看到大家脸上真诚的笑容，自己也忍不住的开心。令人可怕的军训，为我们增加了另一种色彩！



14级经济1班 史碧林

军训报告

开始军训的第一天，我们在教官的指导和带领下学习并完成了立正，稍息，跨立，向左向右向后转及齐步走一系列的动作，通过认真学习和辛苦的训练，取得了非常不错的效果。

早上六点起床进行早课，一个小时的早饭和整理内务时间结束过后又是从八点到十二点的操课训练，这种整齐划一的生活让我们彻底改掉了懒散和拖延的毛病，“言必行，行必至”的口号深入人心，一遍又一遍的训练和巩固让学习的那些动作从娴熟到深入骨髓，同时也学会了团体的重要性，我们是女生里面的第一个排，我们是一营三排！



其间在休息的时候我们围坐在一起唱歌，跳舞，聊天，让辛苦的军训生活同时充满乐趣，促进了同学们之间感情的交流，教官也是非常体谅我们，非常萌萌哒！军中姐妹，让未来的十几天放马过来吧！加油！

一营三排 高婷

血气方刚的少年

——2015 年军训感想

“不相信没有完成不了的任务，不相信没有克服不了的困难。”经过这两天的严格训练，我深刻认识到了这一点。

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”军训不仅培养人的吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的意志，那些平日里柔柔弱弱的女孩，在军训的洗礼中也增添了几分刚强之气。在大雨来临之际，大家严守纪律。不会因为风吹乱了头发去扎头发，更不会因为雨水打湿了衣襟而矫情，所有人都进入了自己已是军人的状态里。

当一声哨响，所有人都以立正姿势面对哨音方向。再没有了吵闹，没有了乱动的人，军令铁如山，我们都在以严格的标准要求着自己。我想，这也是大学军训的意义所在吧。它改变了所有人拖拖拉拉的坏习惯，改变了校园懒懒散散，碌碌无为的现象，让我更加懂得了日常生活细节中的整洁。

太阳依然重复着东升西落，时间仍一秒一秒从我们身边悄然流逝。在这短短的几天，我们会用努力的结果去检验自己。让我们在经历风雨，阳光普照之后，沉淀下的精神足够我们一生享用。

1 营 1 连 4 排 张茹



中国现任司令员简历



七大军区的现任司令员中，有两位是上将军衔，五位是中将军衔。他们都是“50后”，出生时间在1952年至1955年之间，大都有丰富的基层工作经验，有些人还经历过战火硝烟的考验。

王教成：多岗位历练，精通作训

现任沈阳军区司令员王教成中将1952年生于浙江杭州。他17岁入伍，长期在南京军区服役，经历过野战部队、军区机关等多个岗位的历练。王教成曾历任团参谋长、团长、师参谋长、南京军区三界训练基地司令员、南京军区军训部部长等职位。2005年7月，王教成任陆军第12集团军军长，2007年12月升任南京军区副司令员。2009年7月，王教成晋升中将军衔。

在担任南京军区副司令员期间，王教成主管战区民兵预备役、人防等工作。为弄清基层实际，他经常下基层调研，提出指导性意见与具体工作方案。王教成还摸索出关于预备役部队和民兵防空力量建设发展的新思路，主张在信息化条件下，必须按照体系作战的要求，将预备役部队和民兵防空力量“统起来抓、混起来编、合起来训、联起来用”实现后备防空力量之间的优势互补，加速后备防空力量整体作战能力的形成。2012年10月，王教成出任沈阳军区司令员。



解放军首批双学士女飞行员首次驾驶“飞豹”升空

军事快讯



我国空军第九批女飞行员近日首次驾驶歼轰-7 战斗轰炸机升空。这是我国女飞行员培训的又一个变化，我军传统上较少培养女歼击机飞行员，但在 2005 年招飞的一批女飞行员中却涌现了 4 名加入八一飞行表演队的女飞行员。由于制空歼击机飞行员需要承受巨大的过载，对于女性飞行员来说或许确实有些吃力，淘汰率非常高，女飞行员驾驶歼轰机显然是一种兼顾了各方面考虑的调整。

今天上午，胶东某机场，一架被誉为“飞豹”的国产某型歼轰战机加速、滑跑、起飞……这架战机的座舱里，女飞行员梁潇心情激动。这一飞，拉开了空军首批双学士歼击机女飞行员驾驶改装国产某型歼轰战机飞行训练的序幕。

空军首批双学士歼击机女飞行员是我国第九批女飞行员，2008 年 9 月从 15 万余名高中应届毕业女生中招收了 33 名。数年来，她们先后完成了近百门基础理论、4 型飞机的航空理论课程学习，掌握了空中跳伞、野外生存等军事技能，达到了初级教练机、高级教练机和某型超音速歼击机的飞行训练大纲标准。10 名女飞行员进入改装国产某型歼轰战机的训练阶段，其中，4 名在济空航空兵某团、6 名在沈空航空兵某团，目前，10 名女飞行员的训练进度基本一致。

刚刚完成飞行任务的女飞行员梁潇

走下飞机，脸上露出灿烂的笑容，她说：

“每完成一个飞行架次，都意味着离真正意义上的应急机动作战部队飞行战斗员又近了一步！”今年年初，10 名女飞行员在空军某基地进行了为期 2 个月的某型歼轰战机理论改装学习。此后，她

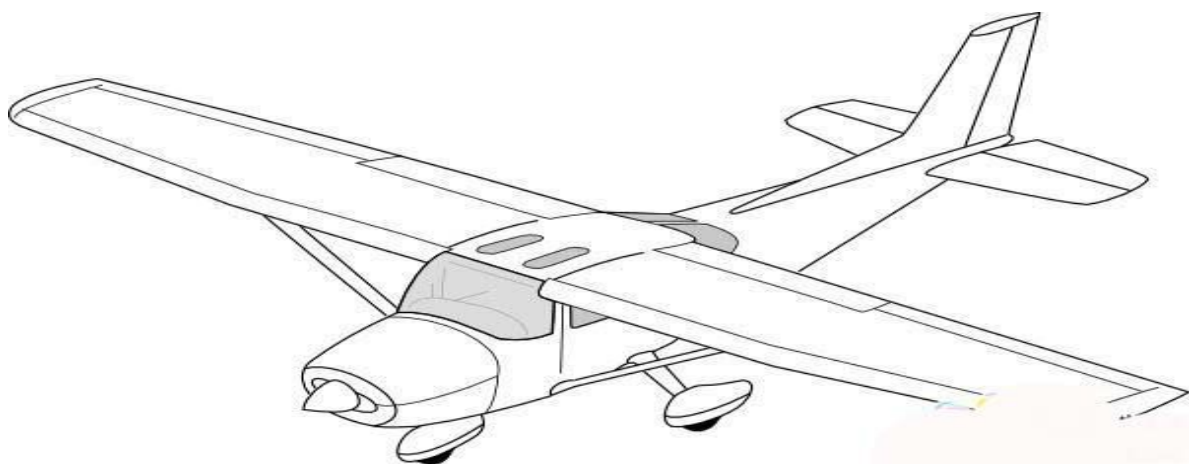


们分批回到各自训练单位，完成了座舱实习、模拟训练等飞行前地面准备，并通过了严格的考核验收。在完成第一阶段的改装飞行训练后，她们还将赴空军

某基地进行集中理论学习，为难度更大的第二阶段深化改装训练打下理论基础。

在改装训练准备中，女飞行员们异常刻苦，全部以优异成绩通过基础教育、专业理论、体能训练等方面的 11 门课程单项测试和多项综合性考核。她们在不断学习巩固航空基础知识的同时，还订阅和购买了许多航空科技知识等方面的书籍，力求多学一点、学深一些；在她们的床头、桌角，甚至化妆盒里都放置着一些小卡片，记录着需要每天学习掌握的各种数据资料，以便随时背记；为了弄清新改装飞机的开关电门、电气仪表在座舱里的位置、构造原理、性能参数等，她们白天上模拟机实习背记，晚上到学习室默画座舱图。

高性能新型战机对女飞行员的身体、心理和生理带来各种极限挑战，为此，她们付出了比男飞行员更多的努力和艰辛。她们严格按照空军高性能战斗机飞行员体育训练大纲规定的标准，从严从难进行抗过载、抗空晕、抗飞行疲劳等多项专题攻关训练。



“高强度的体能训练是适应大载荷飞行的基本途径，也是磨砺飞行员血性的方法。”女飞行员白雪说。100 米跑、3000 米跑、仰卧起坐、单双杠、负重深蹲……训练场上，她们都是“女汉子”！



日常生活健康小常识大全

生活小常识小处着眼，受益无穷，生活中的小事情往往能带给我们意想不到的效果。非常有用的 20 个生活小常识，相信每个人都能有用。

1、巧用牙膏:若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤，抹上少许牙膏，可立即止血止痛，也可防止感染，疗效颇佳。

2、巧除纱窗油腻:可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果均不错。

3、将虾仁放入碗内，加一点精盐、食用碱粉，用手抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水洗净，这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口。



4、和饺子面的窍门:在 1 斤面粉里掺入 6 个蛋清，使面里蛋白质增加，包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连。

5、将残茶叶浸入水中数天后，浇在植物根部，可促进植物生长；把残茶叶晒干，放到厕所或沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊蝇的功能。

6、夹生饭重煮法:如果是米饭夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔，洒入少许黄酒重焖，若只表面夹生，只要将表层翻到中间再焖即可。

7、炒鸡蛋的窍门:将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒，炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

8、如何使用砂锅 1:新买来的砂锅第一次使用时，最好用来熬粥，或者用它煮一煮浓淘米水，以堵塞砂锅的微细孔隙，防止渗水。

9、如果衣领和袖口较脏，可将衣物先放进溶有洗衣粉的温水中浸泡 15-20 分钟，再进行正常洗涤，就能洗干净。





榆中 兰州 甘肃

相

今天

周末

7天

8-15天

雷达图

2015-07-06 07:30更新

09:10实况



气温

18°C

相对湿度 58%

东北风 1级

尾号限行 1 和 6

6日 周一
白天



晴

28°C

微风

日出 05:52

6日 周一
夜间



晴

13°C

微风

日落 20:23

08时-11时 | 多云 25°C/17°C 无持续风向 微风

11时-14时 | 晴 28°C/25°C 无持续风向 微风

14时-17时 | 多云 28°C/28°C 无持续风向 微风

17时-20时 | 多云 28°C/24°C 无持续风向 微风

我爱唱军歌

1=D $\frac{2}{4}$ 自豪快乐地 每分钟85拍

词曲 向荣

$\dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{6} | 5 - | \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{6} \dot{6} \dot{1} \dot{3} | \dot{2} - |$
(合唱.....)

$\dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{6} | 5 - | \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{2} \dot{1} \dot{6} | \dot{2} \dot{2} \dot{3} \dot{2} | \dot{1} -) || :$

$5 . \dot{3} 5 . \dot{6} | 1 \dot{1} \dot{6} 5 | 5 \dot{1} \dot{6} 5 2 | 5 - | \dot{1} . \dot{6} \dot{1} \dot{1} | \dot{2} \dot{6} \dot{6} |$

小 时候 听 爷 爷 说, 他爱唱 军 歌, 军 歌 声 声 鼓 斗 志,
长 大 以 后 父 亲 说, 他 也 爱 军 歌, 军 歌 嘹 亮 指 方 向,

$5 5 5 1 | 2 - :|| 5 . \dot{3} 5 . \dot{6} | 1 \dot{1} \dot{6} 5 | 5 \dot{1} \dot{2} 5 | 6 - | 5 5 \dot{6} \dot{1} \dot{1} |$

革命更 热 着, 如 今 我 也 穿 军 装, 更 爱 唱 军 歌, 军 歌 雄 壮
人 生 更 蓬 勃.

$\dot{2} \dot{1} | 6 - | \dot{6} \dot{6} 5 \dot{6} | \dot{1} - | \dot{1} - || : \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{6} | 5 - |$

震 敌 胆, 雷 霆 从 天 落 我 爱 唱 军 歌, 豪 情 烈 似 火,

$\dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{6} \dot{6} \dot{1} \dot{3} | \dot{2} - | \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{2} \dot{1} \dot{6} | \dot{2} \dot{2} \dot{2} \dot{2} \dot{5} | 6 - |$

我 爱 唱 军 歌, 气 势 震 山 河, 军 歌 里 有 情, 军 歌 里 有 爱,

$5 5 \dot{6} \dot{1} \dot{3} | \dot{2} - | \dot{2} \dot{2} \dot{3} \dot{1} \dot{6} | \dot{2} - | \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{6} | 5 - |$

军 歌 唱 出 战 士 的 苦 和 乐, 我 爱 唱 军 歌, 歌 声 暖 心 窝,

$\dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{1} \dot{6} 5 | \dot{2} \dot{2} \dot{3} \dot{6} | \dot{2} - | \dot{3} \dot{3} . \dot{3} | \dot{2} \dot{1} \dot{6} | \dot{2} \dot{2} \dot{2} \dot{2} \dot{1} | 6 - |$

我 爱 唱 军 歌, 越 唱 越 快 乐, 军 歌 里 有 铁, 军 歌 里 有 钢,

$5 5 \dot{6} \dot{1} . \dot{3} | 2 . \dot{3} | \dot{2} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} | \dot{1} - :|| 5 5 \dot{6} \dot{1} . \dot{3} | 2 . \dot{3} |$

军 歌 是 我 们 青 春 的 赞 歌, 军 歌 是 我 们

$\dot{2} \dot{2} \dot{3} | \dot{2} \dot{1} | \dot{1} - | \dot{1} - | \dot{1} 0 ||$

青 春 的 赞 歌.



我爱唱军
歌

我们都爱笑



空军牛X
会飞翔





