



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5期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月8日

# 军训前，军训……

军训前，我们互相传着军训是地狱，教官是魔鬼，  
军训前，我们担心着，我们不会出丑，会不会丢人。

军训前，我们祈祷着，要多下雨，常阴天。

军训前，害怕着，担心着，思考着。

军训前，我们也盼望着，幻想着，等待着……

而这一刻，军训了，

雨天，晴天，无论什么时刻都没放松，

担心，害怕，都变成一天一天的坚持，

我们不会倒下，军训不是地狱，教官也不是魔鬼，

军训着，感悟着，长大着……

而我想，等我们军训后，

坚强，坚定，纪律严明将会成为我们的品格。

等我们军训后，

或许我们会想念这段时光，想念阳光下的我们。





## 专栏

军训心得	3
军训心得体会	4
军训生活	5
感恩军训	6

## 目录 Contents

土豆美容护肤小窍门	9
天气预报	11

## 文化

从驻港部队到北京军区	7
军训快讯	8

## 生活

## 娱乐

我爱唱军歌	12
温馨时刻	13

## 互动

军训瞬间	15
------	----





# 军训心得



激情澎湃，活力四射的大一已经结束，这一年，我们有得有失，每个人都蜕变了，从稚嫩走向了成熟，这一切的一切结束之后迎来的便是这激动人心的军训。

为期十多天的军训，我们固然欣喜若狂，再也不会会有课前那种“你抄完了吗？借我抄抄？”的哀求；再也不会会有逃课时怕被老师点到的胆怯；再也不会会有上课时被老师叫起来回答问题，竟不知问题是啥的那种尴尬与无奈；再也不会会有考试前那种挑灯夜战，彻夜难眠的煎熬。同时，我们也抑郁愤懑，时间太长，阳光太毒，规则太多，教官太帅，让我们根本无法静心训练啊！天哪！这究竟是谁的错，长得帅有错吗？犯花痴也有错吗？



都说积善成德，看来我们平时积的德都很多，老天对我们实在是太好了，暴晒的现象几乎是很少很少。通过军训，确实收获很多，同时感触也很深，纠正以前一些散漫的坏习惯，学着做一个军人，体会军人的种种艰辛与不易。

虽说一天很累，但确实很充实，这将会成为我们今后一笔宝贵的财富，回忆永远是美好的！

佚名



# 軍訓心得體會

金融一班 张美玉

有位哲人说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道，犹如品一味浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中滋味，然后才能和有同样经历的人相视一笑，让美妙的感觉在彼此中传递。就如每个人心中都有不同的哈姆雷特一样。军训，对于每个人都有一番滋味在心头。

而对于我，军训在某种程度上来说，已超越了本身的单纯意义，它已经成为一种宝贵的精神财富，写进我的记忆中，成为不可抹杀的一部分。它已经成为一种力量，一种在困难时给我的精神力量，支撑着在人生风雨中动摇的心灵。

而军训给我的不仅是这些，更是同学们和教官之间纯洁质朴的感情。

军训，分享感动，经历成长，让这段记忆深深地烙印在我青春的旅途中。



PP.FALOO.COM 飞卢美国

# 军训生活

金融工程三班

虎小燕

时间如流水般悄悄逝去，转眼间，迎来了军训的又一个早晨。

军训生活曾是许多人的梦想。绿色的军装、嘹亮的歌声、整齐的步伐、兄弟般的战友情，对我们来说，都是那么的遥远而诱人。现在，我参加了军训，穿上迷彩服时的喜悦与兴奋却转眼被军训生活的

枯燥乏味淹没。严格的训

练，严明的纪

律，让我有种恍

惚的感觉，仿

佛我真的是一

名军人。但是

人的标准还很远。也在这里，军营生活表面的色彩是用背后严格又残酷的训练渲染而成。军训培养我们吃苦耐劳的精神，让我们不断迎接新的挑战。

教官的严格，战友的关爱都在训练中体现无遗，大家齐心协力，同甘共苦让人感动，它会给我们的生命着上一层亮色，在这种亮色的辉映下，我们的青春在飞扬，在舞动，在升华……



# 感恩军训

14级社会工作班 郭成峰 一营一连二排

军训生活开始了。军训生活犹如一杯苦咖啡，苦与回味成为其主味道，回味无穷，难以忘怀。

铁的纪律，钢的意志，严酷的训练成为其主旋律。不断进行着训练，不断接受汗水的洗礼，不断地成长，不断地越来越像个男人。



虽然说有毒辣的阳光，有飞扬的尘土，但是毒辣太阳抵不过我的意志，再大的尘土也湮不灭我的坚持。我一直坚信天道酬勤，站了军姿，虽然会痛会难受，但是纠正了我的驼背；虽然汗水打湿了衣衫，但是我们却做到了站如松，行如风；虽然困难，但是我学会了什么是一个人的精、气、神。

刚刚开始军训时，我们每个人都特别期待。毕竟是一次正规，严格和拥有着优秀教官的军训。每次训练，都会让我们汗流浹背。但是赵教官说，从我们身上



看到了青春，看到了一股力量在我们身上迸发。这让我们深深体会到了教官对我们的期待。我相信经过十四天的军训后，我们会拥有钢铁一样的身体和意志。更重要的是，这十四天的军训会为以后的学习

道路，打好良好的基础。在此，我要特别感谢学校领导的安排和教官的教导。



# 从驻港部队到北京军区

——记北京军区司令员张仕波



现任北京军区司令员张仕波中将 1952 年 2 月出生于浙江诸暨。他 1970 年入伍，历任排长、连长，参谋，副处长、处长、团长，师参谋长、师长，集团军参谋长、副军长，大军区副参谋长，集团军军长等职位。2007 年 12 月，张仕波任驻香港部队司令员。

在任驻港部队司令员期间，张仕波积极推进战备工作，官兵综合素质不断提升，其陆军部队在参加广州军区比武竞赛中连续两年获得总分第一名。张仕波还根据现代战争的特点，注重提升驻军部队执行多样化军事任务的能力。他大幅度调整更新驻港部队陆海空三军的主战装备，使部队的作战能力实现了整体跃升。

2009 年 7 月 20 日，张仕波晋升中将军衔。2010 年 6 月，为纪念香港回归祖国怀抱 13 周年，张仕波领导驻港部队举行了大规模的海空巡逻联合演练行动。这次联合演练在装备及兵力投入、演练科目及陆海空协调次数方面，创下了 1997 年解放军驻港以来历次演练行动之最。

2012 年 10 月，张仕波被任命为北京军区司令员，成为第一位直接从驻港部队司令员升任大军区司令员的解放军高级将领。同时，他也是继刘振武之后，第二位升任正大军区职的驻港部队司令员，而且是直接出任北京军区司令员，这在军中极为罕见。





# 我军将连续进行7场陆军炮兵实兵实弹对抗演习

“火力—2015 青铜峡·A”陆军炮兵旅跨区基地化演习6日凌晨在兰州军区某训练基地打响，我军今年组织的7场陆军炮兵旅跨区基地化实兵实弹系列对抗演习正式拉开序幕。

在两个多月的演习中，7大军区的7个炮兵旅将在同一战场，与全军6所院校和装甲、步兵、炮兵、陆航等兵种组成的“蓝军”展开激烈角逐。

这次演习重在检验炮兵部队作战指挥、技战术水平和战法运用，依托实兵交战系统，采取自主对抗、随机导调的方式，重点演练多方式火力压制、多地段火力阻拦、多阵地机动打击等内容，锤炼火力打击能力为核心的实战化作战能力。

“这次演习是多课题的，未来战争中炮兵可能遇到的问题，我们都会在演习中有所体现。”总参谋部军训部副部长唐宁表示，这次演习是我军首次连续组织



7个炮兵旅成建制跨区集中评估检验，突出指挥员作战指挥训练，突出炮兵战训法改革创新，突出全程量化检验评估，着力在炮兵打击距离更远、毁伤精度更高、反应速度更快、弹药消耗更少、

生存能力更强上下功夫，探索形成“信息主导、火力主战、毁伤主控、体系支撑”的炮兵部队作战模式。

## 土豆美容护肤小窍门



导读：大家知道吗？在饮食秘密，土豆也是可以美容的。那中土豆可是有美容的功效哦！土豆美容护肤小窍门就是要告诉你怎么让土豆的营养更深入到达土豆对肌肤的主要性，比如将新肌底。土豆美容的方法就是，将



鲜土豆汁液直接涂敷于面部，那增白的作用可是十分显著的哟。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。下面我具体

每当说到肌肤，就会联想到介绍一下土豆对于美白的效用。怎么美白，保湿。告诉你一个小



土豆有呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。土豆对眼周皮肤也有显著的美颜效果。将熟土豆切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。

脸上出现小皱纹的女性，把马铃薯切成片敷在脸上，能美容护肤、减少皱纹。年轻人皮肤油脂分泌旺盛，常受青春痘、痤疮困扰，用棉花沾新鲜马铃薯汁涂抹患处可以解决问题。



土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效，可以帮助肌肤美白、减缓衰老、抗皱、抗衰老等功效。土豆含有丰富的营养，是抗衰老的圣物。它含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群

维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康，身体各个器官都减缓衰老，皮肤也是如此。







榆中 兰州 甘肃

相关

今天	周末	7天	8-15天	雷达图
----	----	----	-------	-----

2015-07-08 07:30更新

08:40实况

气温 **17°C**

相对湿度 75%

东南风 4级

尾号限行 **3 和 8**

8日 周三  
白天

多云

**21°C**

微风

日出 05:53

8日 周三  
夜间

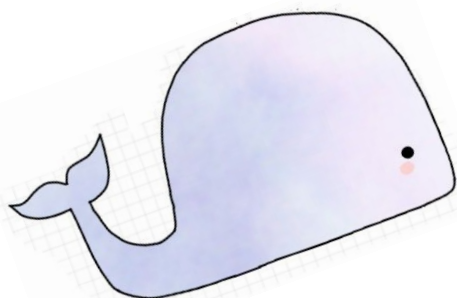
小到中雨

**10°C**

微风

日落 20:23

08时-11时		多云	21°C/16°C	无持续风向	微风
11时-14时		多云	21°C/17°C	无持续风向	微风
14时-17时		阴	21°C/21°C	无持续风向	微风
17时-20时		阴	21°C/15°C	无持续风向	微风





# 战士最爱唱军歌

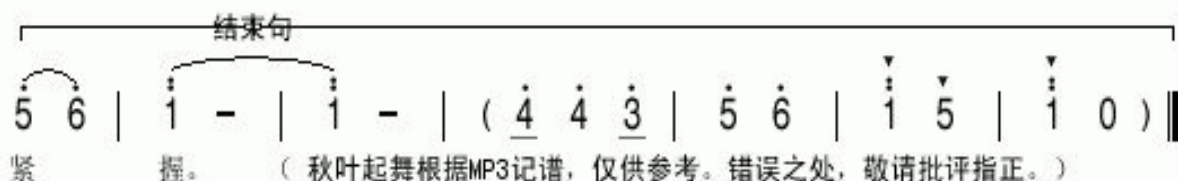
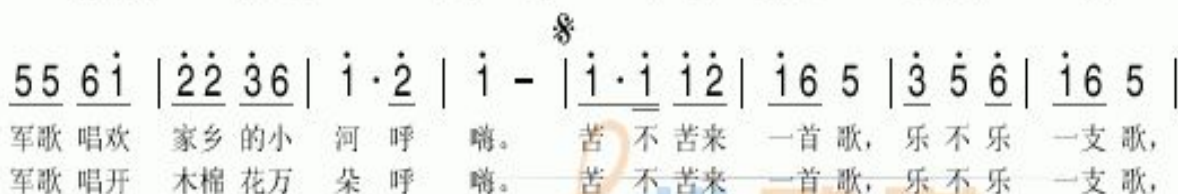
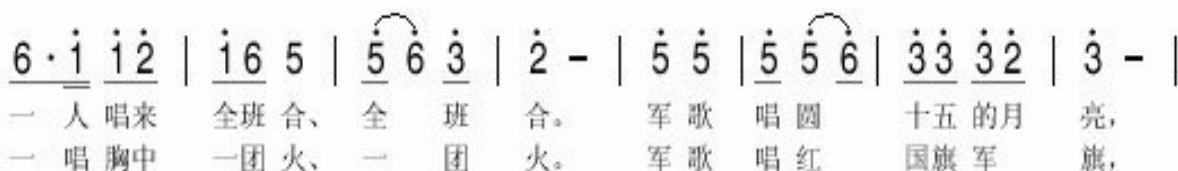
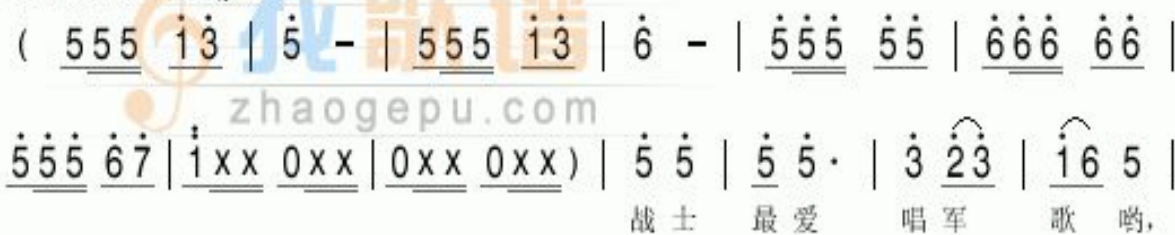
1 = A  $\frac{2}{4}$

(卢旭 演唱)

荷花清音 词

踏浪而歌 曲

进行曲速度 雄壮有力地





## 温馨时刻

我出生的时候你没能赶回来  
你是从一张照片里看到刚出生的我  
这张照片在你钱包里放了22年  
你说一看就长得像你



1

ba ba

你不在家  
妈妈会指着你的军装  
和我说，这是爸爸的



2

你不在家  
妈妈会拿着你的老照片  
和我说  
这是爸爸



3









ARE WE THERE YET?  
互动  
interaction

