



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10期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月13日



骄傲的姿态扮演自信的贵族

黎明的号角,打破了长久以来的生物钟。军训是苦的,颤抖的双腿,麻木的脚丫,都让我苦不堪言。但看到旁边的同学坚持的身影,我告诉我自己,我也可以!

你看 那操场
水仍旧不懈坚持
显骄傲与执着。

你看 烈日炎
风雨依旧刚毅的
洋溢自豪与坚定。

训练时的期
的留恋,连睡觉都

上和着汗
的背影,尽

炎下就着
身影,依旧

盼,休息时
变成了一



件格外幸福的事情。汗水一滴滴滑落,浇灌了一个个年轻的心田。训练场上的这一幕幕画面,一个个瞬间,或许很快就会如云烟一般被风吹散,却会成为每个人最值得珍藏的记忆。

教官说:“无论如何,头抬起来,要有自信。”让我们踏着自信的步伐,昂首挺胸,以骄傲的姿态坚持到最后。



专栏：

军训改变自己	3
先苦后甜的军训	5
军训记	6
我眼中的军训	7

文化：

古代的军人有军衔吗？	8
------------	---

目录 Contents

生活：

军训小贴士	11
天气预报	12

娱乐：

我爱唱军歌	13
大家都爱笑	14

互动：

军训风采	15
------	----



军训改变自己

国际经济与贸易学院贸易经济二班

还记得高一时候的军训，在烈日下回荡着教官严厉的训斥声。而一转眼，我已经在参加大一的军训了。时光飞快，如指尖沙，瞬间流逝。

我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，由原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识。它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。



军训磨练了我们的意志，把我们的忍耐力推到了极限，使我们的精神面貌也焕然一新。渐渐地我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了。我在站立时也会习惯地挺直腰杆了，我会在一个人时候哼起那首军歌：“这是一个晴朗的早晨，鸽哨声伴着起床号音……”。这些都是因为军训而改变的。

在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天天变黑；我们反反复复地练习，直至全身酸痛；我们学唱军歌，操场上笑声迭起。这种痛并快乐着的日子不仅是一种享受，更是我们这群新时代青年的宝贵财富。



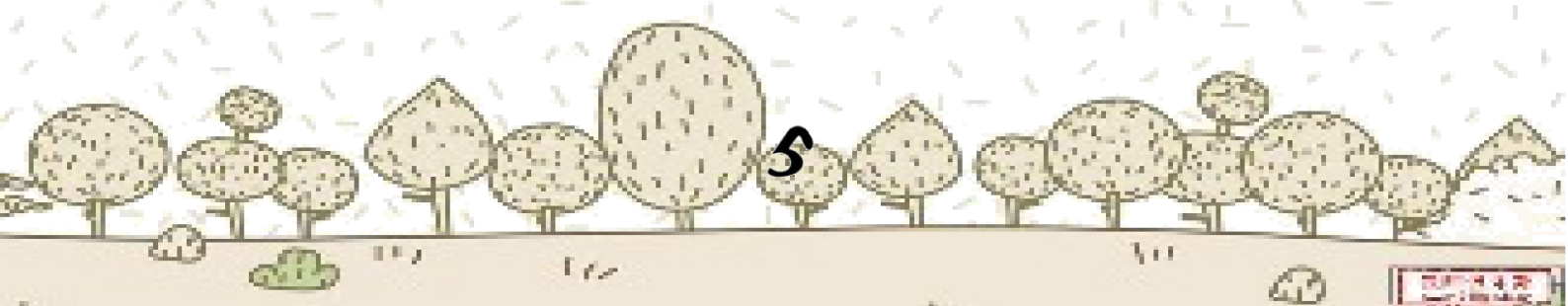
先苦后甜的军训

佚名

“吃得苦中苦，方为人上人”，教官总是这样语重心长地教导着我们。军训生活就像一杯苦咖啡，喝的时候很苦，每当我们仔细回味的时候，却又有别样的香醇。

当阳光透过云层洒向大地的时候，一天的军训便开始了。迎着早晨的清风，每一个人都是精神饱满的，但随着时间的推移，在太阳的强烈照射下，我们却逐渐呈现出体力不支的状态。军训真的很苦，但是我们却咬牙坚持下来了，那支撑我们的大部分来源于我们可亲可敬的教官。记忆中最开心的时刻就是唱歌时间，当教官一字一句教我们唱军歌时，我们是轻松的，是开心的。当疲倦将我们都打蔫后，唱军歌便是唯一能让我们打起精神的活动。

既然已经开始了军训，就要把它坚持到底。我们在军训当中学会的不仅是纪律，更多的是做人的方式方法和如何塑造良好的品格。因此，军训当中的每一天都让我们终身受益。



期末考试后 我们迎来了期待已久的军训 穿着统一的衣服 看着那一抹跃动的军绿 内心舞动的却是一团永不熄灭的青春烈焰。

“稍息 立正。”拉开了军训的序幕。在那训练场上 整齐的方阵井然有序地进行着训练。虽然天气不是很热 但脸上的汗珠依旧“前赴后继”地出来亮相。我们昂着头 挺着胸 一闪而过的沮丧 疲劳 不耐烦等等都会被自信和坚韧所取代。跟着教官的口号 一遍遍地纠正着错误。一遍不行 那就十遍 我们有的是迎难而上的勇气和团结一致的决心。没有什么可以阻挠青春满怀的我们在军训的舞台上高歌。

或许 最辛苦的就是教官了。他们的嗓子都喊哑了，却依旧坚持着 不厌其烦地纠正着我们出错的动作。我们休息了，他们却还要集合受训。在他们坚毅的脸上，我们看到的是军人坚韧不拔的意志。他们挺拔身姿 我们为之仰慕。以后的训练 我们会努力。教官 放心 我们会加油！

军训记



一千个人的眼里，有一千种
军训。老师们说：“军训苦，烈日
炎炎，挥汗如雨，忍饥挨饿；军
训乐，拉歌对唱，嬉笑怒骂，皆
尽欢颜。”而在我看来，大学军训
虽然不是人生中第一次军训了，
但这段肆意飞扬的时光定会在人
生路上日久弥新。

我们来自五湖四海，在同一片
蓝天下以自己的方式成长着，有
缘聚在兰州财经大学，相识相知
成为朋友。曾经的我们或许稚嫩，
或许青涩，或许懵懂，在父母细

心构筑的羽翼下无忧成长。但现
在，大学意味着成年，意味着自
在潇洒，更意味着自主与责任。
我们会在接下来的军训生活中，
戒骄戒躁，努力适应，用严谨的
态度克服懒惰，这样才能不辜负
身上的一抹军绿。

你看，那操场上坚持训练的
少年，脸上尽是骄傲与执着！

你看，风吹日晒下挥洒的汗
水，洋溢的是无悔的青春！

军训助我们远航，让我们在
军训的洗礼下，实现人生理想！

我眼中的军训



古代的军衔 古人有吗？



秦自商鞅变法起施行军爵制，按军功授爵。陕西西安秦始皇陵出土的兵马俑，因为爵位级别不同，发式和装束有明显的差异。

军衔是用来区分军人地位等级的标志。它起源于15、16世纪的西欧国家，逐渐被全世界所接受。军衔一般分为将官、校官、尉官、士官和士兵5个等级，目前中国也采用这一分级。军衔的实行，可以提高军人的荣誉感和责任心，加强军队的组织纪律性，方便部队的指挥与管理，同时也有利于国际间的军事交往。

中国古代并没有现代意义上的军衔制度，军人的地位等级主要通过职务和品级来区分。职务，就是官员实际的官职大小；品级，就是官员的待遇和地位高低。现代军衔中的“帅、将、校、尉、士”这些名称，实际上来源于古代军事职务。

帅，就是元帅。在古代，“元”有“首领”的意思，“帅”就是“率领”，“元帅”一词就是率领军队的首领。春秋时期已出现“元帅”这一职务，一般是一个国家或政权的最高军事负责人。



秦自商鞅变法起施行军爵制，按军功授爵。陕西西安秦始皇陵出土的兵马俑，因为爵位级别不同，发式和装束有明显的差异。

从南北朝起，元帅逐渐成为战时统军征战的官职名称，如唐代设有元帅、副元帅的官职，南宋第一任皇帝宋高宗赵构曾担任过“天下兵马大元帅”，元朝时期各省和边疆都设有都元帅、元帅府或分元帅府，负责掌管地方军事。

将，就是将军。“将”字在古代也有“率领”的意思，因此，“将军”一词就是“率领军队”，逐渐演变成具体官职名。

古代一般没有单纯的“将军”这种官职，将军一般都有不同的名号，用以区别。例如汉朝的大将军、骠骑将军，地位很高，仅次于丞相；车骑将军、卫将军、前后左右将军，地位就要稍低些。两晋南北朝时期，将军的名号尤其多，有些用以表达职责，如抚军将军、镇军将军、中军将军等，有些就带有荣誉性质，如龙骧（xiāng）将军、虎威将军一类。后世的将军一职，逐渐被其他军事官职名称取代，如明清时期设有总兵、参将、副将等官职，但习惯上仍称呼军官为“将军”。

校和尉，都与古代的“校尉”这个官职有关。校是古代军事编制单位，一般是指规模较大的军队，因此，校尉起初是中高级军事官职。秦朝最早设立校尉，汉朝将其发扬光大，设有多种名号的校尉官职，如曹操就当过“典军校尉”。随着时代变化，校尉逐渐变成低级军事官职，如明清时期，“校尉”一词可以用来称呼普通卫士。

士，起源于春秋时期。“士”是贵族的最低一级，古代的贵族还兼有从军作战的义务，而最低等级的贵族在战场上往往只是士兵身份，因此，后人便将军衔的最低一级称为“士”。





【装备篇】

短袖：迷彩服内一定要穿短袖，领口要大，一定要棉质的，吸汗还不沾身。

鞋子：大多数学校会要求穿军鞋，鞋号宜稍大一点不宜小，以免“小鞋”磨脚。

袜子：袜子要柔软一些，最好是纯棉的，容易吸汗。

厚鞋垫：垫上鞋垫可以让脚不容易不起泡。

水壶：水壶容量要大，可以凉水，可以储水；瓶口要大，接水时以免烫伤；有提拉，以便携带；还得不容易摔碎。

润喉糖：唱军歌与喊口号必备良药。

【饮水防晒篇】

合理适量饮水

高温加上艰苦的训练，人体需要补充水分和盐分，大量的矿泉水、饮料却让人越喝越渴。这时应多喝些盐水，水瓶里不妨加少许葡萄糖或者食盐，以便随时补充能量和盐分。同时，喝水也要适量，过多的水会让细胞的盐度过低，引起头晕和发烧等不适。

军训小贴士

【防晒有道】

不要觉得防晒霜只要早上涂一遍就行，随身带着，每个休息时间都涂一次，军训时会大量出汗，汗液会把防晒霜冲散的。不要觉得只涂脸部就可以，耳后包括耳朵，脖子尤其是后脖颈，还有小臂才是关键。防晒霜买 30 倍以上的，效果很好。

【饮食篇】

军训后体力消耗极大，这个时候要多补充一些蛋白质和维生素。多吃一些肉类、蛋类，如果这类食物有限，可以用豆制品代替。另外，最好还多喝点汤菜类，同时注意补充各种维生素。要多食用一些含维他命 C 的水果、蔬菜。另外要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤，还需充分摄取防止肌肤老化的维他命 E，增加皮肤抵抗力的维他命 A，增加皮肤弹性的钙。注意不要用水果代替正餐。多吃清淡的食物，尽量不吃太咸或太辣的刺激性食物。



【作息休整篇】

充足睡眠：俗话说早睡早起身体好，在艰苦训练面前，充足的睡眠是最好的准备。

揉小腿：每晚睡前躺在床上要揉小腿，不用多专业，一条腿揉5分钟就好，不然第二天会酸疼得抬不起腿。

爽身粉：晚上洗漱之后涂上一层，清新舒爽。不宜使用痱子粉，痱子粉遇上汗容易“和泥儿”。



【伤病篇】

脚上起泡：别慌张，视情况而定看是否需要挑破，有的不影响走路的话就放那别动，等肌体自己吸收就好，挑破更疼。

轻度晒伤：最好是当天用4-10℃的淡盐水冷敷，将干净的纱布蘸上盐水，敷在晒伤的部位。每次约十五分钟，可降低肌肤引起的发炎反应。这里值得提醒的是，避免用冰块来敷，以免局部冻伤。如果是起泡和脱皮，就要到医院治疗。

抽筋：一般是小腿抽筋。要先把抽筋同学的小腿放平，拉住脚掌把筋拉直到不再抽筋。24小时后用跌打酒按摩即可。

腹泻：引起腹泻的原因很多，有可能是吃了细菌感染食物，可能是饮食习惯改变引起肠胃不适，也可能是喝了生水或过凉的饮料。如果出现恶心、腹泻的情况不严重，可以多喝一些盐水，盐水的比例是1杯水+1/4匙盐，如果情况严重要尽快求医。

中暑：中暑以后首先要停止训练，迅速脱离高热环境，将其移至通风好的荫凉地方，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛巾敷其头部，扇扇，并给他饮用清凉饮料。如果症状得到缓解就可以归队训练。如果症状不能缓解，要及时送往医院。



音乐网 $\frac{4}{4}$

士兵小唱

进行速度

(独唱或齐唱)

5 1 3 1 | 3 5 5 1 0 | 5 1 3 1 | 3 5 5 1 0 |

1.2 啦啦啦啦 啦啦啦啦, 啦啦啦啦 啦啦啦啦,

6. 6 6 5 1. 1 1 6 | 3. 2 1 6 5 0 | 1. 1 1 6 3. 2 1 3 | 5. 3 5 6 5 0 |

起床洗脸吃饭集合 排队上操场, 稍息立正 昂首挺胸 报告班 长。

刺杀格斗 瞄准射击 样样都夺魁, 投弹爆破 跑步冲锋 扬我军 威。

1. 6 5 6 0 | 3. 2 1 2 3 X X. | 6. 6 5 4 3 2 3 1 |

向右看 齐, 不要 把头低, 报数! 八 七 六 五 四 三 二 一

团结 一条心 哪怕它 路崎岖, 八 七 六 五 四 三 二 一

6 6 5 3. 2 1 - | 5. 6 5 0 | 1. 2 1 6 5 6 5 | 3. 2 3 0 |

齐步走 一 二一。 苦 不苦, 想想红军两万五, 累 不累,

齐步走 一 二一。 战士责任大, 风吹雨打都不怕, 想起 远方的妈妈,

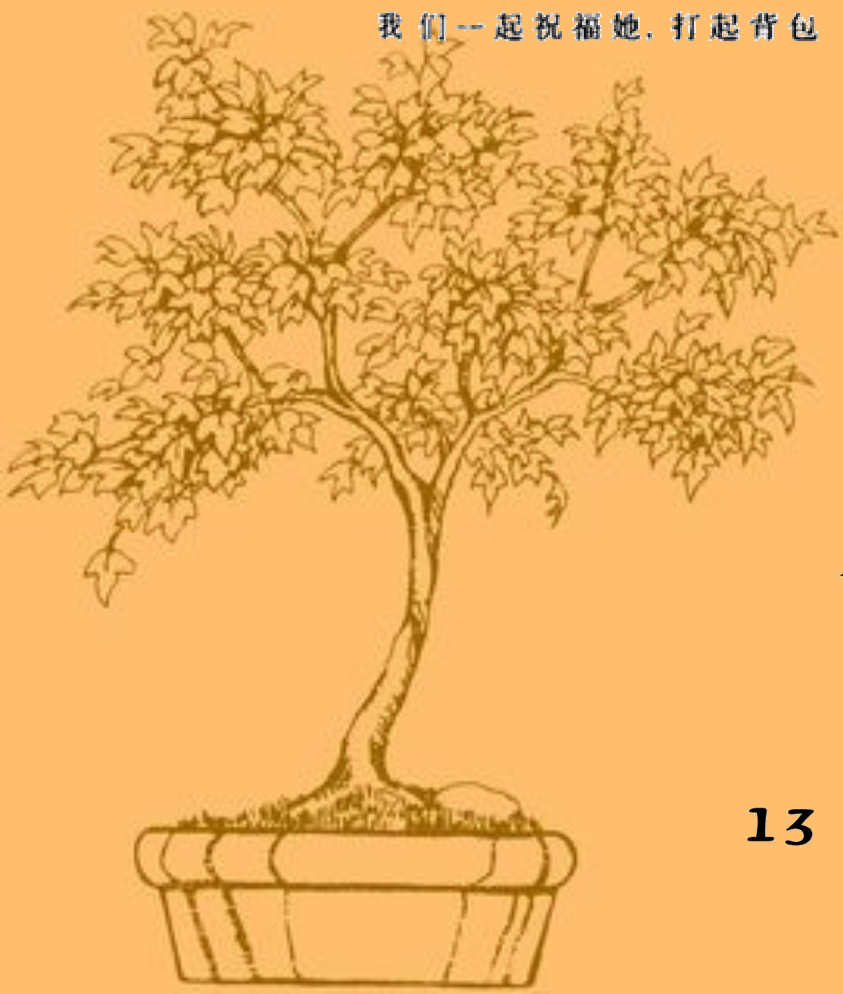
5. 6 5 3 1 2 3 | 6 5 3 1 | 3 6 5 3 0 | 2. 3 2 6 1 0. |

想想雷锋董存瑞, 当兵扛枪 保家卫国, 歌声满天飞。

我们一起祝福她, 打起背包 走天下, 处处是我家。

我爱唱

军歌



✧ 三只老鼠在吹牛。一只说：“我把老鼠药当糖果吃，一天不吃心里不舒坦。”另一只说：“我每天都爱上街溜达两遍不然睡不安稳。”第三只老鼠说：“天晚了，回家抱猫睡咯。”

✧ 小虾带上一个很恐怖的面具去参加一个特别的晚会，看谁装得吓人。晚会上人很多，个个面目狰狞，可没见谁被吓倒，小虾也不例外。小虾很是沮丧，无聊的摘下了面具。这时，旁边一个小伙子见了，“啊……”的尖叫一声跑了。

✧ 嘻嘻和哈哈是一对非常要好的朋友。有一天，哈哈死了。嘻嘻很难过，他走到哈哈的坟前说：“哈哈，你死了。”

✧ 一家有仨人，分别叫强盗，菜刀，麻烦。一天，麻烦失踪。强盗带着菜刀来到公安局，对警察说：“您好，我是强盗，我带着菜刀来找麻烦。”

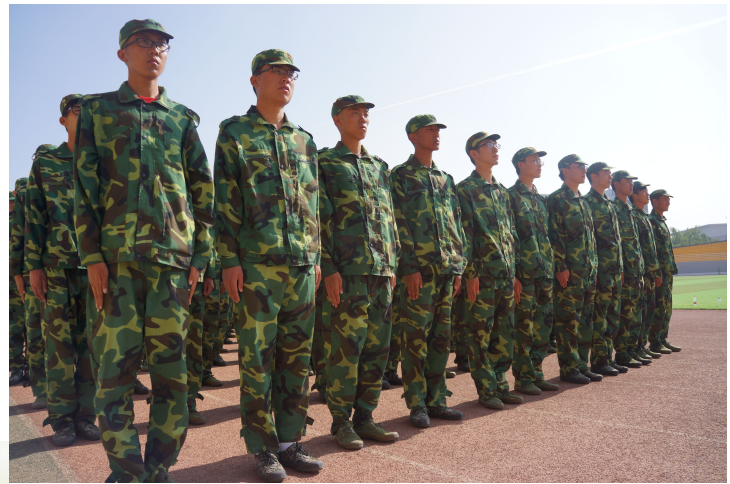


✧ 电器用品举办讲笑话大赛，规定每个电器都要讲一个笑话，而且让现场的每一位观众都哈哈大笑，否则要被抓去阿鲁巴。首先上场的是洗衣机，他笑话一讲完，全场哈哈大笑。突然听到电饭锅说：“好冷哦~~~”所以洗衣机就被抓去阿鲁巴了。接下来上场的是最聪明的计算机，他的笑话一讲完，所有的家电全部笑翻了。又听到电饭锅说：“好冷哦~~~”所以，计算机也被抓去阿鲁巴了。第三位是最幽默的台灯。台灯很有自信的讲完笑话，大家全部笑到在地上打滚。电饭锅又说：“好冷哦~~~”正当台灯要被抓去阿鲁巴时，电饭锅很生气的站起来，转过头对坐在他后面的冰箱说：“我受够了，你笑就笑，嘴巴不要张那么大，很冷唉！”

✧ 一天，一头大象在森林里散步，不小心碰了一蚂蚁窝，满身是蚂蚁，它就把身上的蚂蚁抖了下来，可是还剩一只在大象的脖子上，这时地上的蚂蚁就对上面的蚂蚁大叫：掐死它……掐死它……



军训



风采