



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。

——孙武

Military News

第11期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月14日

巾帼娇颜

如花的娇颜谱写着刚毅，
柔弱的身躯诉说着坚强。

你是军中最美的风景，
你是军中永远的传奇。

你不爱红妆素裹，却独爱戎马一生。
你不爱轻吟浅唱，却独爱军号嘹亮。

你是兵中娇花，
用青春装点绿色军营。

你是军中巾帼，
用生命奠基钢铁长城。

你一身戎装，不输须眉。

你飒爽英姿，靓丽我青春年华。

女兵，你是中国的骄傲！





专栏

军训感想	3
军训，军人	4
军训，收获	5
观后感	6

目录

Contents

文化	
中华儿女多奇志	8

蜂蜜美容护肤的方法	11
天气预报	12

生活

娱乐

我爱唱军歌	13
我们都爱笑	14

互动

军训瞬间	16
------	----



军训感想

军训已经十一天了，从一开始大家满腔热血到现在咬牙坚持。学校的操场到处都是教官和同学们挺拔的身躯。尽管七月骄阳似火，尽管炙热的太阳要融化我们的身躯，我们亦不后退。

大家都憋着一股劲，用笔直的身躯诠释着什么叫做毅力；用被太阳晒得通红的皮肤展示无尽的潜力；用震动大地的呐喊表示自己对



纪律和命令的绝对服从。十多天的军训带给自己很深的感触，让自己更深地体会到了军人的不易，尤其是女性军人，那必定要辛苦千般万般。虽然有的时候自己会很累，手、脚、腿会疼，会受到教官的一些指责，但这无可抱怨，大家都一样在坚持。

这几天的军训生活使我摆脱对床的依赖，每天按时作息。军训就是这样，纪律是铁，命令是钢，不容弯曲；军训就是这样，只要继续，就要坚持，不容退出。

14级审计二班 谭琴 29排





军训·军人



看！操场上教官们飒爽的英姿。听！

教官们顿挫有力的训练声。他们是军人，军人的作风，军人的操守，自在他们的心中。当你看到这样一副有声有色的画卷，平静的心瞬间激情澎湃。

有的学生虽身体不舒服，却强忍着站军姿、喊口号，接受着教官们的训练。汗浸湿了那身耀眼的迷彩服，但他们并不在意这些，似乎心中有一种坚不可摧的信念支撑着他们。为了心中的信念，他们坚持了下来，只为能上好这一堂课，接受人生的这一次洗礼。

朴素的军装，诉说着军人的高尚；严肃的外表，诉说着军人坚强。



烈日晒黑了我们的皮肤，却筑造了我们的坚强。军训是一场挑战，不！是一个成长的纪念碑。它使我们摆脱了对家人的依赖，让自立与自强成全自己。

十多天时光给我们留下深于海的烙印，这挥之不去的烙印即将在每个充满青春活力的生命里绽放出光彩。

14级商务经济班 刘昊

军训·收获

14级农林经济管理班 徐艺铭

一二三四五，军训好辛苦。

六七八九十，一定要坚持。

我知道自己必须接受这一次的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的笑脸，一个整洁、严明、自信、独立的自己，我感到无比的快乐和轻松。我们付出了辛苦，付出了汗水，然而得到的是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚忍不拔，学会了服从命令。军训，就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。军人也真的是那么豪迈，哪怕是一首最简短的歌曲，在他们的指挥下，都变得特别的豪迈、奔放。我们高唱着，用自己的心去实实在在地领会军人的雄赳赳和气昂昂。难忘的军训，教会了我太多太多。自信、奉献、尊重、感恩……这些都是财富，一笔宝贵的财富。

天空愈晴，星辰越灿烂。军训后，我们的灵魂将得到升华，我相信军训后会拥有一个绚烂的星空，会有



一个美好的明天。让我们大声说：军训，感谢你，我们爱你！

观后感

期末结束，观训如约而至。作为观训形式下的课程，“国庆六十周年检阅兵”作为第一课着实让人对军队、军人有了更深的认识。

首先，于自身而言，过去目睹这一盛事是对祖国归属感的强化，而眼下，更着意于军人自身的风采。六十发礼炮共襄同乐，三军仪仗队缓缓从纪念碑高台上走下来。整齐统一，他们举着枪，举着人民给予他们的重担与依赖，一步一顿，经过人民，注视着远方，骄傲地面向世界，被世界注视，被所拥护的人民注视。

其次，检阅仪式不仅是军人的答卷，更是军队装备的答卷。人民身处的国家硬件化设施能否面对这个世界的无形干扰，能否抵御不必要的纷争，总要经过人民双眼的检阅，才能落下心尖。歼击机一架架，或方阵，或梯队；坦克及拦截型坦克一辆辆驶过，或备弹，或瞄准；



大型硬性设备缓缓驶过眼前，增加的不仅是新鲜感，更是自豪感。在人民看不见的地方，国家也在精心周密地布置着，呵护着人民的安全，这

一意识让任何一个国人都无比踏实安心。

最后，作为高校的一名学生，在短暂的军旅生活开篇不久，观赏完这样一部阅兵仪式纪录片，感慨颇多。建国六十年来，无数中国人为建设祖国所流下的血汗是无法被忽略的。随着时代的变迁，他们的成果一件件在世界的舞台上呈现，中国人代代传承的精神被各行各业吸收品鉴。军人作为其中的典范代表，只是一个微小的缩影。但



在他们身后是由“纪律”“执着”“自信”“拼搏”等一系列放之万行而不殆的金边精神，凭由这些，恰由这些，是一个昌盛的国家的无议基石及码洋。

人民检阅军队，军队呵护国家，国家培养人民，
人民保卫祖国。

14 级审计三班 张晓若

中华儿女多奇志



——记三军女子仪仗队队长程诚

习近平迎接土库曼斯坦总统来访的欢迎仪式上，三军仪仗队首次出现13名女队员。作为解放军历史上首批仪仗女兵，她们一经亮相就惊艳世界，夺人眼球。而其中担纲仪仗队女兵分队队长的女兵，则是美丽的山东潍坊姑娘程诚。

不爱红装爱武装，担纲仪仗队首批女兵队长

在欢迎仪式上，
挽着秀美发髻、身着
合体礼服的程诚等13
名仪仗女队员威仪自
信地分布在军旗组和
陆军、海军、空军军
种之中，与男仪仗兵
一起伴随着军乐，礼



仪动作干净利落，展示出中国女性巾帼不让须眉的风姿。

来自北京卫戍区的消息显示，这13名女兵是三军仪仗队刚成立的仪仗女兵分队的队员。这个分队现有30人，从北京军区范围内选拔，包括3名干部、27名士兵，平均身高1.72米，90%具有大专以上学历。她们于今年2月入队，经过了3个月的强化训练，达到了执行仪仗司礼任务的要求。

欢迎仪式上的首次亮相，站在空军护旗手位置的程诚，无疑更是关注的焦点。作为仪仗女兵分队的队长，程诚在面对媒体谈起这次首秀格外激动：“作为第一批仪仗女兵，不仅仅代表三军，更代表祖国，我感到无比自豪和幸运！”

长高1.8厘米，与国庆大阅兵失之交臂

毕业于白求恩军医学院的程诚还曾是2009年国庆阅兵三军女子方队的领队，却与新中国60周年国庆阅兵大典失之交臂。当时三军女兵方队领队原本有4名，其中山东潍坊姑娘程诚在10个月的训练中长高了1.8厘米，这使她和其他三名预备领队站在一起有些不协调。因优异的训练表现，程诚曾被组织考虑编入第一排面，面对媒体程诚的脸上还是难掩遗憾之感：“当时第一排面的25名队员已经确定，如果我进入就会有人被刷下，我不忍心看着姐妹们的努力白费。”结果优秀的程诚最终却没有出现在那次受阅队伍中。

基本功扎实，仍需刻苦训练

据介绍，仪仗女兵入队后，三军仪仗队坚持基础为先、专业同步，利用一个月完成了以正步为重点的基础科目练习，利用两个月进行了专业训练。考虑到男女队员的体能、生理、心理差异，通过分步细训、精讲细练，提高训练效益；注重人文关怀、劳逸结合、思想激励，使大家始终保持了愉悦心情、昂扬士气。



虽然队列基础扎实，但要出任决定队伍步幅节奏的护旗手，程诚仍要经过艰苦的训练。她向媒体坦言，以前阅兵的时候是徒手方队，现在到仪仗队之后需要挂枪，“这枪确实挺沉的，然后在力量上、耐力上感觉跟男兵比存在一定的差距，经过三个月的训练，感觉克服了很多。”

中国4万吨两栖舰方案曝光或已开造

自从中国海军的071型船坞登陆以及首艘航母“辽宁舰”服役以后，中国何时开工建设两栖攻击舰就一直是媒体关注和讨论的热点。近年来，中国在海外的防务展上，也曾多次展示过外贸型的两栖攻击舰模型，而不久前外媒关于法国可能把两艘为俄罗斯建造的“西北风”级两栖攻击舰转售给中国的传闻，更是把关于中国两栖攻击舰发展的讨论推向了一个高潮。

近日，国内知名军事论坛发布了一组据称为国产“075型大型两栖攻击舰”的模型照片，从模型的照片中可以看到，该型两栖攻击舰采用直通甲板设计，具有4个直升机起降点，1台升降机，在机库下还设置有巨大的坞舱，可以搭载一定数量的国产气垫船。在整体外形上，这款据称为“075型”的两栖攻击舰与中国在在2012年阿布扎比防务展上展示的2.5万吨级出口两栖攻击舰非常相像，因此有分析认为出口型号有可能是解放军自用的075型两栖攻击舰的衍生产品。

有军事专家分析，从模型上来看，该型两栖攻击舰未配置攻击性武器，表明其对海、反潜攻击任务主要由编

队掩护舰艇担当，也可通过两栖攻击舰上搭载的武装直升机、反潜直升机担当对海、对陆、反潜攻击任务。

李小健还认为，从中国海军的需求以及中国已经装备了2万吨级的071型船坞登陆舰来看，未来国产两栖攻击舰的吨位应该在4万吨级左右，主要任务将是两栖登陆作战，其具备指挥两栖作战和投送登陆部队的的能力，既可遂行两栖作战任务，也可担当不同海上编队的联合作战指挥舰，还能承担各种非战争军事行动任务。

此外，网络曝光的这组图片上的模型制作的非常精细，设计上也更为深入具体，这说明该型两栖攻击舰已经设计定型，有可能已经开工建设，并将很快出现在中国造船厂的船台上。



军事快讯

蜂蜜美容护肤的方法

本文导读：蜂蜜，是我们很经常看到。大家都知道蜂蜜有很多的作用，但是就是不知道怎么利用蜂蜜来做美容。下面我们就来了解一下蜂蜜美容护肤的8个方法。



蜂蜜美容小秘方 1（蜂蜜+水）

蜂蜜含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素及糖类，有滋补护肤的美容作用。用蜂蜜加2~3倍水稀释后，每日敷面，可使皮肤光洁、细嫩。

蜂蜜美容小秘方 2（蜂蜜+醋）

蜂蜜和醋各1~2汤匙，温开水冲服，每日2~3次，按时服用。长期坚持，能使粗糙的皮肤变得细嫩润泽。

蜂蜜美容小秘方 3（蜂蜜+鸡蛋+橄榄油）

蜂蜜100克，鸡蛋一个，搅匀。慢慢加入少许橄榄油或麻油，再放2-3滴香水，彻底拌匀后放在冰箱中保存。使用时，将此混合剂涂在面部（眼睛、鼻子、嘴除外），10分钟后用温水洗去，每月做两次（多做效果更佳），能使颜面细嫩，青春焕发。

蜂蜜美容小秘方 4（蜂蜜+苹果+乳脂）

将苹果煮沸，捣碎，加入蜂蜜与乳脂，制成润肤面膜膏敷面，令你肤洁如玉。



城区 兰州 甘肃

甘

今天

周末

7天

8-15天

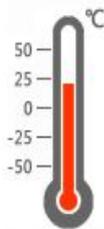
雷达图

2015-07-14 07:30更新

08:10实况



1个预警中



气温

20°C



相对湿度 64%



南风 1级

空气质量(AQI) 69良

尾号限行 4和9

14日 周二
白天



多云

27°C

微风

日出 05:58

14日 周二
夜间



雷阵雨

15°C

微风

日落 20:23

08时-11时 |



多云

24°C/19°C

无持续风向

微风

11时-14时 |



多云

25°C/24°C

无持续风向

微风

14时-17时 |



多云

27°C/24°C

无持续风向

微风

17时-20时 |



多云

26°C/24°C

无持续风向

微风

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

一二三四歌

石顺义 词
臧云飞 曲

(阎维文 演唱)

(5 - 05555 | i663555i7i2 | 35555234#4 | 555555 0) |

3̣. 2̣ i i 3̣. 2̣ i i | i. 3 5 - | 6. 5 i i 6. 5 i i | 3̣. 6 2 - |

一 二 三 四 一 二 三 四 像 首 歌 绿 色 军 营 绿 色 军 营 教 会 我
一 二 三 四 一 二 三 四 像 首 歌 这 边 唱 来 这 边 唱 来 那 边 和

3̣. 2̣ 5̣ 3̣ - | i 6 5 3 - | 6. 5 i 2 3 5 3 | 2. 6 i - |

唱 得 山 摇 地 也 动 唱 得 花 开 水 欢 乐
唱 给 蓝 天 和 大 地 唱 给 妈 妈 和 祖 国

3̣ 3̣ 2̣ 3̣ 3̣ 2̣ 3̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 3̣. 2̣ i 6 i 2 i | 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 |

一 呀 么 一 呀 么 一 呀 么 一 一 把 钢 枪 交 给 我 二 呀 么 二 呀 么 二 呀 么 二
一 呀 么 一 呀 么 一 呀 么 一 一 条 大 路 多 宽 广 二 呀 么 二 呀 么 二 呀 么 二

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

二 话 没 说 为 祖 国 三 呀 么 三 三 军 战 士 苦 为 乐 四 海
二 月 春 风 拂 面 过 三 呀 么 三 三 山 五 岳 任 我 走

i. 2 i 6 i 0 | X 0 X X 0 | 5. 5 3 6 i - | 5. 5 3 6 i - |

为 家 嘿 嘿 嘿 哪 里 有 我 哪 里 有 我

5. 5 3 2 | X 0 X 0 | X 0 X 0 | X X X X |

哪 里 就 有 一 二 三 四 一 二 三 四

X. X X X 0 | 5 6. 6 5 0 :|| 5 - - - | 5 - - - |

一 二 三 四 战 士 的 歌 战

6 - - - | 6 - - - | 5 6. 6 5 0 | X 0 X 0 |

士 战 士 的 歌 一 二

X 0 X 0 | X X X 0 | X 0 0 0 ||

三 四 一 二 三 四

我爱唱军
歌



我们都爱笑

★挑选能者

陆军军士下令士兵排队。

“立正”！他喊道，“懂得一点音乐的人，向前一步走！”

立刻，有八个士兵走出队列。

“好，”军士说，“你们到军官俱乐部去，把那架钢琴搬到大礼堂去。”

★眼红

军队演习时一士兵突然喊道：“报告教官，能把您的红色徽章摘了吗？”

教官纳闷了，“徽章是国家给的，代表的是荣誉，我为啥要摘了啊？”

士兵：“教官俺属牛，会眼红！伤着你就不好了。”

★部队训练

母亲来看望刚当兵的儿子，问她所在的部队训练是否严格。

儿子说：您还记得和我一起入伍的沃克吗？在上课的时候他死了，我们只得扶撑住他，直到教官训话结束了，才让他倒下！

★发展装甲部队

装甲兵司令在国会上主张大规模的发展装甲部队。

装甲就是一切。他结束了自己的演说。

一位国会议员说：将军阁下，难道您不知道恐龙的灭绝就是因为装甲太重，头太小的缘故吗？

★欢迎加入眼镜蛇部队

一蛇青年去应征，问蛇军官：“征兵入伍视力不够怎么办？”

蛇军官呵呵一笑：“欢迎加入眼镜蛇部队。”

★跟他爸部队片看多了

今天上班路过一幼儿园。看见一穿着军装的一男子，手拉着一四五岁的小妹纸。

到幼儿园门口的时候，这小妹纸转身大眼睛眼泪汪汪的回头对他爸爸说：“下午四点一定要准时来营救我啊”然后就一步一回头的进去了！

给我和其他在场的人给萌倒了！

大学军训的时候。。。

听我口令!!!



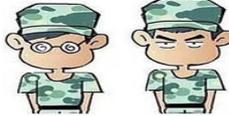
向后——转!!!



向右——转!!!

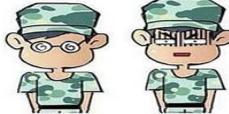


我T/M真搞不懂
为啥每次军训都要
这样转来转去的?



这样可以晒均匀!

一顿小雷!



很均匀!

快乐在线
me.ty.com

★去露营

新兵小王在 13 个星期的基本训练期间，睡的是硬地，吃的是军粮，因此训练一完毕，便急着想回家，好睡干净的床褥，吃母亲做的饭，到家的那一天，全家人热烈欢迎他。他母亲更兴高采烈地说：“我们已经准备好全家去露营，为你庆祝！”

★假如这是一枚炸弹

一位海军将官在舰上散步，他为了考验一下正在值班的新兵在紧急情况下的应变能力，于是对着值班士兵说：“值班官！”他随手把自戴着的帽子脱下放在甲板上，说：“假如这是一枚炸弹，你该如何处理？”

那值班士兵看了一下，一言不发，一脚把那顶绣了金丝的将军帽踢下大海去。

★哭笑不得的连长

新兵连踢足球。有个虎头虎脑的表现突出，连续晃过对方三名后卫，闪开守门员。

当大家正在球门边喊加油，心想这次要上演帽子戏法了。谁知他突然用脚绊住球，“啪”的来了个立正：“报告连长，球已带到，是否射门，请指示！”



军训瞬间