



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训快讯

第3期

浪花只有在撞击中才能常来不败，
青春只有在拼搏与奉献中才能彰显精彩



迷彩的青春，别样的情

当我们怀揣着激情与憧憬

一切都是那么美好与新奇

还来不及拍尽身上奔波的尘埃

就披上军装

穿上军鞋戴上军帽

踏进训练场——此时的战场

当我们走进这里

就要负起那片墨绿色所承载的责任

在这里，我们用汗水，挥洒青春画笔，绘出巨幅河山

在这里，我们承着骄阳，意志愈磨愈坚

在这里，我们肩负责任，迈开脚步，梦想在这里展开。



有一种力量叫团结-----3

在青春燃烧的岁月-----4

站立成树-----6

目录

军事文化录

英雄将领-----7

军训小贴士

天气预报-----9

头发防晒Tips -----10

消遣一刻

开心一笑-----11

军歌嘹亮-----12

军训百态

军训风采-----13



有一种力量叫团结

有人说军训是一幅没有色彩的水墨画，有的只是苍白和明暗；也有人说，军训是没有加糖的咖啡，又苦又涩。通过一天的军训生活，我又领悟到另外一种真谛：“吃得苦中苦，方为人上人”。狠毒的太阳锻炼出我们钢铁般的毅力，繁重的训练磨砺我们意志。

漫长的军姿，无尽的正步，滔滔的训斥，使脆弱的我们慢慢变得坚强，严格的训练令我们每个同学英姿飒爽。没有矫揉造作，有的只是勇敢坚强。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，辛苦的训练，这就是军训的生活的全部。

虽然我们的训练远不及部队里的训练强度，但我们依然能深深体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，足以让我们体会到人生的路途并不总是一帆风顺，时常也会有荆棘存在、坎坷同行。



在青春燃烧的岁月

15 商英 1 班 段成美

这是一次激动人心的军训，是一堂综合素质的提高课。在我人生的青葱岁月中，给我留下了深刻的烙印。

我们是社会主义的接班人，应当有强壮的体魄，顽强的意志和坚定的信念。而军训就是为了培养和磨砺我们的韧性，让我们有足够的力量来支撑中华人民共和国的建设和发展。通过军训，再次点燃了我们的爱国情怀。

军训，有着其特殊意义。感谢这些优秀的教官，他们展现了军人的风采，用自己的行动教化着每一位学员，培养了团结协作的精神。通过晚间的活动，增进了教官与学员之间的革命情谊，形成了一种积极向上的良好风气。全体同学及教官的全程全身心的投入，会让我们的学生风貌焕然一新，其严谨作风也会影响我们的生活习惯。

军训，是一种考验，是一种磨砺，在短短的军训中再一次诠释



了理解，包容和情谊的内涵。这一段历程是人生旅程中必不可少的，必将铭记在心。

心目中的军训充满教官的训斥，心目中的军训是紧张刺激的合奏，但这些，都不能阻挡我向往那神奇的军训。我希望在军训过后，仍有心动，仍有怀念，仍有感想。我坚信，严以律己，恪尽苦志，必将以此明志。



站立成树

15劳动与社会保障 王紫婧

三毛曾经说过：如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在尘土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。

军训要训的是一种精气神，一种规范化的动作。站如树的姿态，非常安静、非常笔直、非常骄傲。在树的躯干里溶入军人的血性，这是我们练习军姿的真正意义。

站立成树是对教官、对自己的一种尊重。站立成树就像树的根在泥土下延伸，我们的脚也像根一样，长在地上，每一个训练的动作都扎实、稳当，站立成树，这是我在军训第一天许下的心愿。我知道，要像大树一样稳当，要像大树一样自带阴凉，要像大树一样光合作用，要像大树一样十分沉默但又骄傲。

站立成树，把军训每一刻的感动与汗水印在密密匝匝的年轮里，就开始回忆。





英雄将领

彭德怀（1898年10月24日—1974年11月29日），中华人民共和国元帅（1955），军事家。原名彭清宗，字怀归，号得华。

1928年加入中国共产党。第二次国内革命战争时期担任中国工农红军师长、军长、三军团总指挥、中共中央军事委员会副主席、长征后期担任过以毛泽东同志为政治委员的陕甘支队司令员、到达陕北以后担任过红军前敌总指挥。抗日战争时期，担任八路军副总司令，中共中央北方局代理书记。解放战争时期，担任中国人民解放军副总司令、第一野战军司

令员兼政治委员。中华人民共和国成立以后，担任中共中央西北局第一书记，西北军政委员会主席，中共中央军事委员



会副主席，中央人民政府革命军事委员会副主席，中国人民志愿军司令员兼政治委员，国防委员会副主席，国务院副总理兼国防部长。一九六五年，担任建设大三线的副总指挥。他曾任党的第六届、第七届、第八届中央委员会委员、政治局委员。他还当选为第一届和第二届全

国人民代表大会代表。

彭德怀是德高望重的老一辈无产阶级革命家、军事家、政治家，是中国共产党、中华人民共和国与中国人民解放军的卓越领导人之一。他把毕生的精力献给了中国人民的解放事业和社会主义国防及建设事业，建立了不朽的历史功勋。





7.4 晴



头发防晒 TIPS

头发的美丽越来越受到重视，然而头发的护理也是不容小觑的，尤其是在夏季，头发的防晒措施一定要做好，下面就带大家来看看几种防晒的措施吧。

紫外线照射强烈，对头发产生的危害是十分巨大的。首先，我们要了解紫外线会对头发产生的影响，一般来说，阳光照射过度，头发因为过度曝晒而出现的健康隐患主要有以下几点：

头发干燥

夏天强烈的日晒，会使头发皮层失去水分，控水力降低，头发就会变得干枯毛躁。

头发易断

紫外线长期照射会使头发的抗物理能力降低，容易分叉和断裂。

头发缺乏弹性

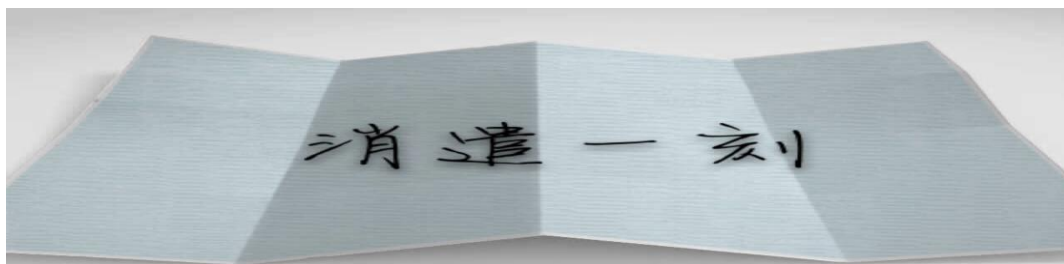
由于光合作用，使头发的蛋白质因光解而减少，如枯草般失去弹性和光泽。

头发颜色变浅

染后的头发只要在烈日下晒上一天，发色就会减掉四成，令发色明显变黄。

头发防晒技巧

- 1 巧用发饰防晒
- 2 出门带上遮阳伞或者遮阳
- 3 严格控制曝晒时间
- 4 晒后要及时的护理头皮



1、新兵外出拉练，一新兵瞅见路边一个穿制服的肩膀上六颗星，心中一惊六颗星啊啪的一下一个立正军礼，以示敬意，排长跑过来就是一耳光：“敬你妹的礼，那是物业！”

2、一新兵蛋子集合时老来不及穿迷彩服，被教官臭骂了 N 次，他便 想了一个办法，在身上用颜料涂上迷彩色，省的穿衣服。又是一次半夜紧急集合，教官对他说，下次把手雷挂在身后。

3、有个新兵，晚上饿了，去炊事班偷吃的，半夜黑咕隆咚的从墙窟窿钻进去后，一抬头看到大锅里热气腾腾煮着一个四仰八叉的人，肩膀上还搭条毛巾。这个新兵顿时就怒了，心中暗暗骂到：吃饭锅竟然还有泡澡功能，该死的炊事班长竟然从来没给我们说过。

4、某个新兵每天早操迟到，军官非常生气地责斥他：“喂，你为什么老是迟到？”新兵：“长官，不知为什么我总睡过了头。”长官：“如都像你这样，将来发生战争如何办？”新兵：“如都像我这样，将是没有战争的太平盛世啊！”

团结!

团结就是力量

1=C 2/4 牧虹 词 芦肃 曲

$\dot{1}$ - | $\underline{5\ 3.}$ $\underline{2}$ | $\widehat{1\ 5}$ | $3\ 0$ | $\dot{1}$ - | $\underline{5\ 3.}$ $\underline{2}$ | $\widehat{1\ 6}$ | $\underline{5\ 0\ 5}$ | $\dot{1}\ \underline{6\ 5}$ | $\dot{1}\ \underline{0\ 5}$ |
团 结 就 是 力 量， 团 结 就 是 力 量。 这 力 量 是 铁， 这

$\dot{1}\ \underline{6\ 5}$ | $\underline{6\ 0\ 3}$ | $\dot{1}. \underline{6}$ | $\underline{5\ 3}$ | $\dot{1}. \underline{6}$ | $\dot{1}\ 0$ | $\dot{1}\ 5$ | $\underline{3\ 6\ 5\ 3}$ | $\underline{2. \ 1}$ | $\underline{3\ 0\ 5}$ |
力 量 是 钢， 比 铁 还 硬 比 钢 还 强。 向 着 法 西 斯 蒂 开 火， 让

$\dot{1}\ 5$ | $\underline{6\ \dot{1}\ 6\ 5}$ | $\underline{3\ 3\ 1}$ | $6 -$ | $6\ 0$ | $\dot{1}. \underline{\dot{1}\ 5\ 5}$ | $\underline{2. \ 3\ 5\ 5}$ | $6. \underline{5}$ | $6\ \dot{2}$ |
一 切 不 民 主 的 制 度 死 亡。 向 着 太 阳 向 着 自 由， 向 着 新 中

$\dot{1}\ \underline{6\ 5}$ | $\dot{1}\ \underline{6\ 5}$ | $3 -$ | $\overset{1}{3\ 0} :|| \overset{2}{\dot{1} -} ||$
国 发 出 万 丈 光 芒。 芒。



军训风采





PosterLabs

军训 风采