



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训快讯

第7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



致国旗班

国旗虽轻但其寓意无穷
它从来就不是小小的几尺方布
它是整个中华民族的灵魂

国旗班没有辜负所有人的信任
承担着护旗这项神圣的任务
感受到这份责任的重大
也让我们体会到了国旗不一样的意义

一个集体能被任命为国旗班
等于是受到高度的肯定以及赞许
等于是被信任以及被欣赏

相信国旗班的每一份子都心存敬畏
因为心存敬畏才可以让国旗
更好地飘扬在兰财上空
向别人传达着兰财
博修商道的理念。



国旗的守护者——国旗班-----3

国旗，我们的信仰-----4

松杨之赞-----6

军事文化录

知名武器-----7

目 录

军训小贴士

肌肉酸痛，怎么放松？-----9

消遣一刻

天气预报-----10

电影推荐-----11

中华人民共和国国歌----12

军训百态

国旗班风采-----13

歌咏比赛-----14





迷彩说

国旗的守护者——国旗班

观训排

军训已经开展几天了，作为观训人员，也在操场上看到了一抹与众不同的色彩，那是令人极其羡慕的国旗班。

国旗对于每一个国家来说都是神圣的，我国的五星红旗更是先烈用生命创造和保护，因此国旗班肩负着极为神圣的使命。看过阅兵，犹记国旗护卫队的每一个队员都十分庄重地将国旗送到升旗台，迎着阳光，伴着国歌，将国旗送上天空，迎风飘扬。从他们坚毅的表情可以读出，作为其中一员的光荣与无比自豪。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志，并使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，一起流泪；今天，我们一起经历风雨，承受磨练；曾经教官的严厉让我们更加严格要求自己；曾经的苦让我们一起珍惜现在的甜；曾经的累让我们体验到超出体力极限的快感。

国旗, 我们的信仰

2015 级会计四班杨雪艳

每天清晨，他们的口号声响彻在操场上空，回荡在整个校园。夕阳的余晖下，他们的身影出现在校园的各个角落，形成一道道军绿色的风景线。国旗是我们的信仰，他们是国旗的守护者。

升国旗进行时，升旗手抛旗的一瞬间，国歌响起，国旗伴随着国歌激昂的旋律缓缓升到顶端，升旗手与护旗手保持着敬礼的姿势，眼睛注视着国旗飞扬的方向，场面十分庄严肃穆。



国旗班，别人只看到他们身着军装，英姿飒爽，光鲜的表面，孰不知，那是他们用多少汗水辛苦换来的。军训时，他们不知疲倦地训练着，是众多队伍中最为引人注目的一支，为我们广大同学起到模范带头作用。在军训以外的日子里，我们还在被窝里熟睡，他们早已在训练场上集合，整理队伍，之后开始训练，一遍遍喊口号、踢正步、稍息、立正的集合声不时响起。他们十年如一日的训练，只为每周一清晨把升国旗这一庄严神圣的事情做到最好。

国旗手，我亲爱的队友，让我们一起大步向前，守护国旗！



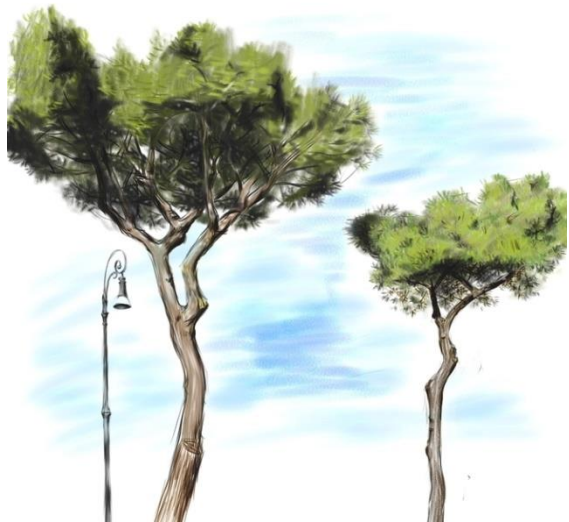
松杨之赞

工商管理学院物流管理一班

帅气的教官，顶着炎炎烈日，耐心地教给我们很多东西，而我們也在声嘶力竭地呐喊，仿佛要把心中压抑已久的怒火咆哮而出，看着国旗班的同学，一个个精神抖擞，激情饱满，在教官的带领下尽情展现他们的风采。军训，是我们大学生活的一段小插曲，那么就让我们用美丽的音符来谱写它。

一排排整齐的队伍伫立在操场上，教官的呼喊声，学员们的口号声都震人心弦。国旗班的男兵女兵们犹如松杨一般挺拔屹立，不时进行军姿、立正、齐步、踏步的训练，队列在行进中尽情体现着他们团结协作的精神。当其他队伍都精疲力竭坐下休息的时候，他们依然排着整齐有序的队伍，有组织、有纪律地构成了蓝天白云、烈日炎炎下一道靓丽的风景线，在绿草如茵的操场上，唱响松杨赞歌。

“同连同训，岂能甘拜下风”，这是教官对我们说的一句话。虽然和国旗班的同学不是统一训练，但他们就是我们要看齐的方向，他们就是我们要用坚定的步伐来追逐的目标。我们要相信自己，他们能做到的，我们也一定可以！像他们，像松杨一样在风中屹立不倒，永远身姿挺拔。



军事文化录

知名武器—东风-21 中程弹道导弹

东风-21 是中国 80 年代末研制成功的机动式中程弹道导弹，是



解放军首款固体燃料式弹道导弹，编制在火箭军部队下，在火箭军发展史上具有里程碑意义。其最新改型通过加装多种弹头诱饵使反导系统难以拦截，而且打击精

度接近巡航导弹。该导弹对美国旨在拦截掠海飞行巡航导弹的反导系统来说，飞行高度过高；对于旨在应对其他弹道导弹的反导系统来说又太低。而且即使能够拦截一到两枚，同时发射多枚该型导弹也能实现作战目标，因而成为解放军装备序列中先进程度最高的武器。东风-21 系列中程

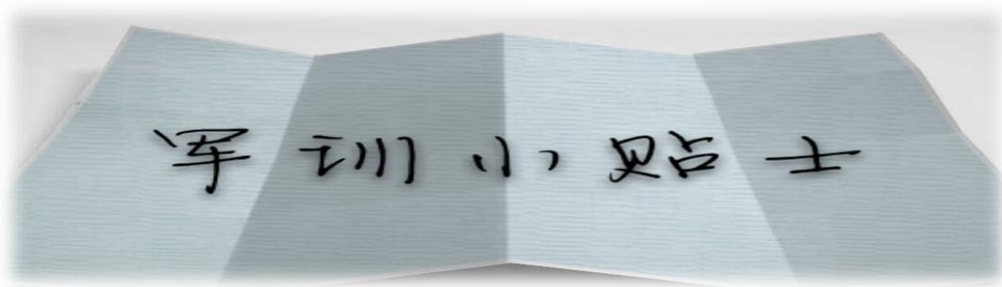


弹道导弹发展至今，已经成为解放军装备序列中先进程度最高的武器。

东风-21C 通过加装多种弹头诱饵使反导系统难以拦截，打击精度接近巡航导弹，真正具备摧毁驻日美军基地的能力。反航母改型，则为解放军提供了一种费效比较高的对抗美军航母战斗群的手段。

东风-21C 具备接近于巡航导弹的打击精度，这是一个革命性的突破。精度的提高，意味着常规弹道导弹不再是一种只能用于袭击城市的恐怖武器，而是可以作为撕开敌人空防的第一批精确制导武器。从这个意义来讲，东风-21C 不仅弥补了中国空军常规远程打击能力的不足，也足以在世界武器发展史上占有一席之地。





肌肉酸痛，怎么放松？

军训期间因为比平时活动量都大很多，所以难免身体不能很好适应，每天回去都感觉肌肉酸痛有没有？！怎么办？看这里：

1. **腿部：**坐在地上或床上，两腿伸直，双手紧握，用手的突出关节部位按压大腿，由大腿根部慢慢推向膝盖部位，动作可反复进行，保持一定力度，之后改变方向，压力点集中于酸痛点，按压 1 分钟以上；



2. **背部：**坐在椅子上，膝盖弯曲，双脚平放在地板上，身体向前弯曲，双臂弯曲至身后，掌心朝外，握拳，在脊椎两侧以画圈的方式揉按腰部，然后慢慢向上腰移动，动作可持续 1 分钟以上；

3. **脚部：**坐在椅子上，脚部着地，然后在左脚掌下放个网球，然后将左脚慢慢前后移动 30 秒，再转圈移动 30 秒，移动过程中，脚掌受到压力，越感觉疼痛的部位，越要用力，然后换右脚，重复相同动作。

天气预报

7.8 cloudy

今天



多云
23 ~ 33°C

明天



多云转阵雨
21 ~ 30°C

周日



小雨
19 ~ 27°C

08时



23°C

微风
<3级

11时



27°C

微风
<3级

14时



31°C

微风
<3级

17时



32°C

微风
<3级

20时



30°C

微风
<3级

23时



27°C

微风
<3级

02时



24°C

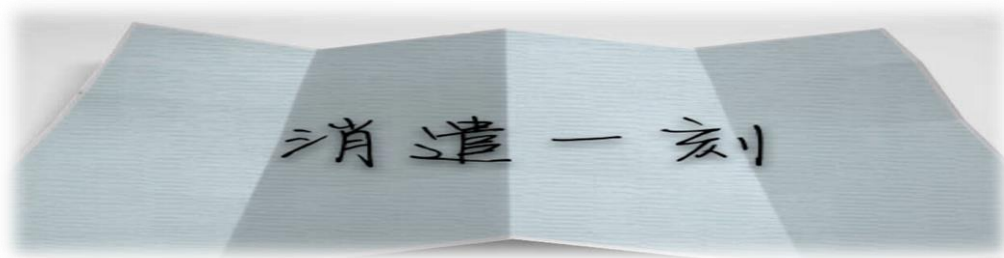
微风
<3级

05时



23°C

微风
<3级



电影推荐

《拯救大兵瑞恩》

推荐指数：★★★★

电影描述诺曼底登陆后，瑞恩家 4 名在前线参战的儿子中，除了隶属 101 空降师的小儿子二等兵詹姆斯·瑞恩仍下落不明外，其他 3 个儿子皆已于两周内陆续在各地战死。美国陆军参谋长马歇尔上将得知此事后



出于人道考量，特令前线组织一支 8 人小队，在人海茫茫、枪林弹雨中找出生死未卜的二等兵詹姆斯·瑞恩，并将其平安送回后方。

为了将演员们造就成训练有素的军人，剧组为此找到前美国海军



陆战队的上尉对其进行训练，演员们从一开始就进入到影片的环境之中，以各自饰演角色的名字相称，每天学习大量军旅常识，在为期 10 天的训练中，

演员们学习了如何使用武器、近战本领、单兵战术和二战时军队的暗语和手语信号。这是一部不容错过的军事战争题材的经典作品。



中华人民共和国国歌

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

进行曲速度 庄严地

田 汉词

聂 耳曲

(1. 3 5 5 | 6 5 | 3. 1 5 5 5 | 3 1 | 5 5 5 5 5 5 |

1) 0 5 | 1. 1 | 1. 1 5 6 7 | 1 1 | 0 3 1 2 3 |
起 来! 不 愿做奴隶的 人 们! 把 我们的

5 5 | 3. 3 1. 3 | 5. 3 2 | 2 -^v | [>]6 [>]5 |
血 肉, 筑成我们 新的 长 城; 中 华

[>]2 [>]3 | [>]5 [>]3 0 5 | 3 2 3 1 | 3 0 | 5. 6 1 1 |
民 族 到了 最 危险 的 时 候, 每 个人 被

3. 3 5 5 | 2 2 2 6 | 2. 5 | 1. 1 | 3. 3 |
迫 着 发出 最后 的 吼 声。 起 来! 起 来! 起

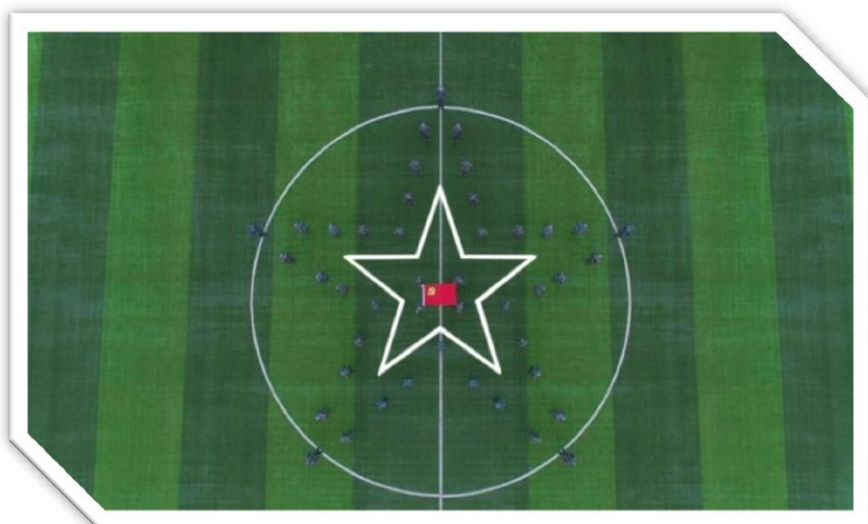
5 - | 1. 3 5 5 | 6 5 | 3. 1 5 5 5 | 3 0 1 0 | [>]5 [>]1 |
来! 我们 万众 一 心, 冒 着 敌人 的 炮 火, 前 进!

3. 1 5 5 5 | 3 0 1 0 | [>]5 [>]1 | [>]5 [>]1 | [>]5 [>]1 | [>]1 0 ||
冒 着 敌人 的 炮 火, 前 进! 前 进! 前 进! 进!

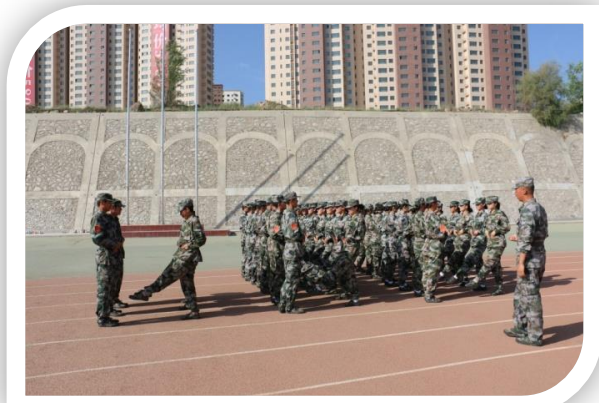
国旗班风采



吃苦耐劳



英姿飒爽



歌咏比赛



训练后

多才多艺的我们进行表演



阳光下
婀娜的舞姿



巾帼不让须眉

女兵也可以展示飒爽英姿



我们为歌咏比赛精心准备



我们注视着指挥的方向



我们唱响嘹亮军歌