

序曲

卷首语

九月的帷幕拉开，我们踏进了校园。清澈的眼眸跃动鲜活的梦想，明朗的笑脸写满未来的希望。

如果说大学是生命中一场宏大的音乐剧，那么军训，就是这场音乐剧里强有力的序曲——

初见教官，是一段轻快欢悦的前奏。教官的身影，在阳光下挺拔如一排白杨。羞涩与潇洒，平凡与伟大——这是属于军人的荣光，它凝聚成每一个鼓点，引领我们成长。

动员大会，是一段宏伟庄严的复调。国旗下的讲话，饱含着殷切的希望，严律与铁训，关爱与奉献——这是源自师长的情感，它交汇成每一个音符，鼓舞我们前行。

训练场是宽广的舞台，烈日是璀璨的聚光灯。一丝丝微风、一缕缕雨丝是大自然的伴奏，一次次摆臂、一声声口号就是我们的主旋律。教官一声令下，我们整装待发。站军姿、齐步走、正步走、练跑步，反复的操练就像赋格式的快板，磨砺我们的身体，考验我们的毅力，锤炼我们的心性。

而我们，就用艰辛的汗水折射出神圣深远的光芒，用青春的赤诚编织牢不可破的队伍，用钢铁的意志铸就坚不可摧的军魂，用铿锵的踏步敲击出天地间最持久的回音！

一段舒缓和谐的和弦，那是内务整理。叠被子、洗衣服、迎检查……我们珍惜学习光阴，培养良好习惯，注重生活细节，演奏和谐乐章。

一段流畅悠扬的奏鸣，那是拉歌比赛。《军中绿花》《团结就是力量》《小白杨》……我们总是手拉着手，和着教官一唱再唱，像那草原千里闪着金光，像成长的风刮过脸庞。

军歌嘹亮，心声飞翔。这似乎是一场没有听众的演奏，但最好的听众就是我们自己。我们聆听生命蓬勃的萌发，聆听心灵完整的蜕变，聆听笑泪淬炼的坚持。我们为自己鼓掌，为青春喝彩。每当军训的序曲响起，我们就是军人的姿态——那一刻，我们都是最好的兵！

军训伊始，那是大学之歌的第一个乐章，从此，生命便开始谱写亮丽的交响！

《师大点兵》编辑部 刘禹婷



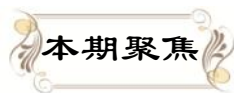
师大点兵

2010年第一期

《师大点兵》编委会

顾问 朱军
主任 袁坚春
副主任 金岳祥
委员 王智永 刘伟伟
陈勋 赵睿
张昌羽
主编 卢捷
责编 姜虹 刘黄央
王夏旒 陈心如
邹宇 池茜茜
孙瑾 韩菲
李铁诚 江瑜娜
刘若羽 颜林
朱奕蕾 陈亦家
傅晓岚 李芳
张棋淋 刘晓倩
李若莹 叶璇璇
马梅娇
美编 刘艳 谢秀婷
徐颖超 冯卉

01 卷首语



本期聚焦

04 2010级学生军事训练动员大会召开

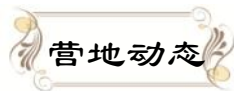
/ 《师大点兵》编辑部 刘黄央 叶璇璇

06 挥洒汗水 见证成长

——专访校党委副书记、校军训工作领导小组组长朱军老师

08 坚定信念，服从纪律，在军训中收获未来

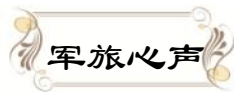
——专访2010级学生军训一团团长盛长福



营地动态

10 从教官入寝室教内务看我校生活德育工作

12 青春飞扬的军训 / 《师大点兵》编辑部 李若莹



军旅心声

13 军训进行时

17 挥汗的翅膀 / 《师大点兵》编辑部 叶璇璇

19 其实参与就是美的 / 《师大点兵》编辑部 马梅娇

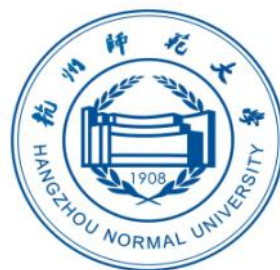
21 炎炎夏日 / 《师大点兵》编辑部 邹宇

22 以青春的名义 / 三营二连 王娜娜

23 畅想军训 / 少年结之军人梦

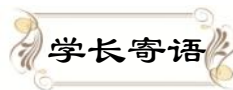
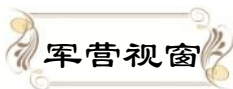
24 军训第一天 / 四营四连 张琴琴

25 九月未央 / 四营三连 王璐

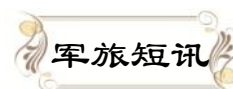


杭州师范大学

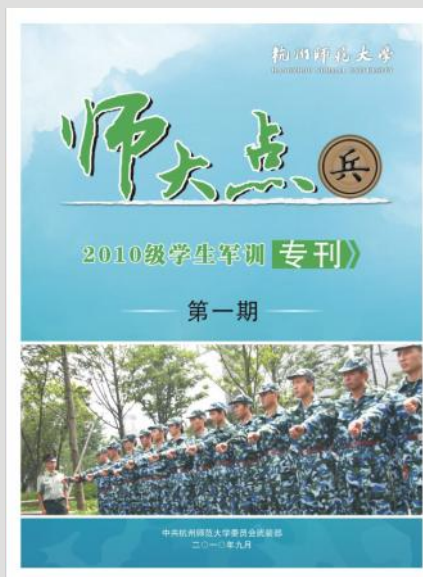
- 26 第一天军训之感 / 三营二连 余列鸿
- 27 写在军训前夜 / 四营二连 马婧
- 28 青春的姿态 / 一营一连 阮婷玉
- 29 雨中的坚持 / 一营二连 周晨颖
- 30 一起军训，一起成长 / 三营四连 蔡君路
- 31 激扬九月 迷彩青春 / 二营三连 周萍
- 32 历练从今天开始 / 三营三连 瞿欢佳
- 32 招聘启示 / 二营一连 李倩
- 33 军训·动员 / 军训前感言
- 34 最笔直的脊梁 / 三营二连 万霞
- 35 特殊的军训日记 / 三营一连 陈华隆
- 36 拥抱橄榄绿 / 一营一连 陈晓佩
- 37 初次惊喜 / 军魂
- 38 全体营级指导员寄语



- 46 军训，让青春更加豪迈！
/ 信息科学与工程学院 叶欣欣



- 48 《师大点兵》来稿数量及录用积分情况



主办单位

中共杭州师范大学委员会武装部

承办单位

校学生社团联合会

校团委宣传部

编辑部地址

信息楼709室

投稿邮箱

hznuxgb@126.com



2010级学生军事训练 动员大会召开

2010年9月9日上午8点，杭州师范大学下沙校区2010级学生军事训练动员大会于学校操场隆重召开。出席本次大会的有中国人民解放军73023部队、杭州师范大学2010级学生军训团一团长盛长福同志，校党委副书记、军训工作领导小组组长朱军同志以及学校相关职能部门和各学院领导。



在宣布军训动员大会开始之后，全校师生举行升国旗仪式，同学们身着军装，面向国旗，齐唱国歌，神情肃穆。随后，校党委学工部部长、武装部部长袁坚春同志宣布军训团一团营以上干部任命名单。全体师生对他们的到来表示热烈的欢迎。朱军同志为军训营

——授营旗。营长接过营旗，台下掌声跃动，热情洋溢。



在会上，军训一团团长盛长福同志首先发表讲话，明确了军训的重要意义，表明了本次军训的指导思想、任务和目标，并为圆满完成军训任务、顺利实现既定目标，从思想认识、训练质量、完善机制、开展健康向上的文体活

动四个方面提出了三点要求，最后预祝杭州师范大学早日成为省内乃至国内一流综合性大学！

随后，朱军同志在大会讲话中对73023部队教官的同志在政治、军事、作风、管理等方面进行了肯定，同时再次强调军训对于培养合格的社会主义建设者和接班人，造就大批高素质的后备兵员的深刻意义。会上，朱军同志分别对学校各有关部门、全体工作人员及全体同学提出要求和希望，为本次军训的圆满完成奠定基础。



大会上，教官代表沈阳同志，学生代表葛培媛同学分别代表全体教官和全体受训者发表讲话。沈阳同志代表教官为顺利完成本次军训表决心，提要求，希望全体教官严格遵守各项规章制度，以情带兵，以情促训，在训练中互相学习，共同提高。学生代表代表参训同学向在场的各位教官、领导和老师做出承诺：“一切行动听指挥，以军人的要求为要求；虚心向教官学习，“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”；团结互助，迎难而上，决不辜负领导与老师们的殷切期望！”

军事训练动员大会结束后，学生列队走向自己的训练场地。在教官的带领下，我们踏着朝晖走出操场，我们知道这是我们新一轮挑战的开始，也知道迎面而来的将会是新一期的烈日。但是，我们是那离弦之箭，我们知道的，就是前方。出发吧，好样的，我们相信，浴火重生的我们将会更加坚定，更加执着，成为拥有严谨作风，严格纪律的师大人，为学校建设省内乃至国内一流综合性大学的奋斗目标贡献力量！



《师大点兵》编辑部
刘黄央 叶璇璇



挥洒汗水 见证成长

——专访校党委副书记、校军训工作领导小组组长朱军老师

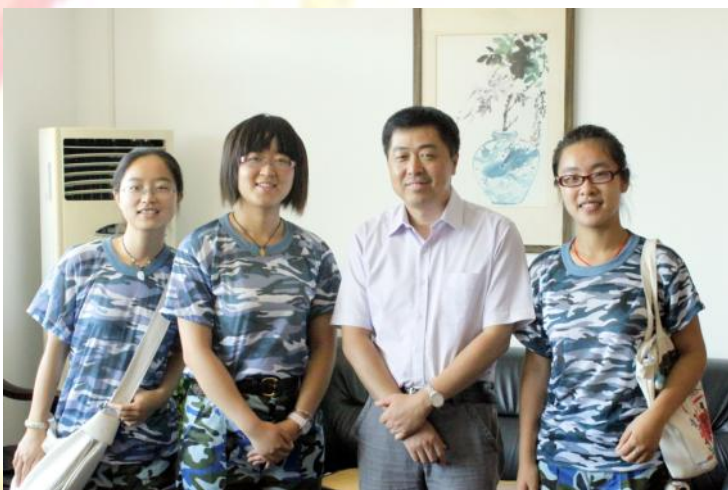
我校2010级学生军训已经开始。为了更深入地了解我校军训的工作以及党委对这次军训的要求，我们军训小组特别采访了校党委副书记、校军训工作领导小组组长朱军。

首先，朱书记向我们介绍了本次军训的基本情况，他告诉我们，本次共有3986名10级学生分别在下沙和文一路两个校区参加军训。军训从9月9号开始，历时7天，9月15号举行总阅兵仪式，期间各项军训项目和任务的落实均由73023部队指挥帮训。朱书记介绍说，此次来担任帮训工作的73023部队教官同志们，不仅是政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明的优秀军人，也是军事训练和教育管理方面的专家，有很高的军事理论水平和训练技能以及丰富的思想教育和管理工作经验。相信本次军训在这样一批优秀教官的组织下一定会达到预期目的，取得圆满成功。



本次军训是我校近年来比较特殊的一次，2010级新生入学伊始就投入到高强度的军事训练中去，这对于尚未适应大学生活的新生来说是一次人生的磨砺，更是一次对自我体能与意志力的挑战。

朱书记向我们介绍说，为了能更规范，更安全地完成此次军训工作，校方总结了历年经验，校党办、保卫处、教务处、宣传部、团委、后勤服务集团等部门也参与到了军训工作小组中，各部门在“精心组织，科学管理，严格要求，确保安全”的原则下，团结一致，密切配合，群策群力，以广大受训学生的利益为出发点和落脚点，力争让每位同学在增强各方面能力的同时感受到校方对学生的细致入微的关爱。



书记指出，军训对于大学生而言，意义重大。同学们通过军训不仅能够培养和激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识，掌握基本的军事知识和技能，而且能学到人民解放军的好思想、好品德和好作风，提高思想觉悟，加强组织纪律性，培养吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，提升自我教育、自我管理和自我服务的能力。

过去，在朱军书记指导过的历届军训中，最令他难忘的莫过于学生在军训前后的天壤之别。军训之前，学生来自五湖四海，还是一群书生气很重的稚嫩的孩子。但是在军训之后，学生们展示出了与之前完全不同的精神面貌，极具军人风范。当然，这一切在阅兵式都会有所体现，清一色的服饰，整齐的步伐，嘹亮的口号……他说，每届军训的阅兵式，同学们那一双双坚定的眼神，昂首阔步走过阅兵台，是他最期待和最欣慰的。

最后，书记打趣道，希望同学们晒得黑一点，多流点儿汗。在难忘的军训生活中，重新认识自我、激发内在潜能，成就健全人格，成为综合性人才。

《师大点兵》编辑部

刘若羽 江瑜娜 李若莹 李铁城

坚定信念，服从纪律，在军训中收获未来

——专访2010级学生军训团一团长盛长福

9月9日开始，2010级新生军训工作如火如荼地进行着。此次军训依然由具有“红军团”、“百将团”、“抗洪模范团”之称的73023部队帮训。今日，《师大点兵》编辑部记者特地采访了中国人民解放军73023部队副团长、杭州师范大学2010级学生军训团一团长盛长福同志。

军训动员大会上的发言让我们记住了这位英姿飒爽的团长，而随后采访过程中盛团长幽默风趣的言语，对受训学生关切的话语更是感染了我们



整个采访团队。盛团长表示，他希望通过我们的采访，能将他对我们2010级新生完成本次军训的要求和建议转达给更多的同学。对于本次军训工作，盛团长表示，部队在接到军训任务的时候就对这次军训十分重视，上级的领导对单位的要求也非常高。他指出，本次军训的教官都是经过层层培训，多次筛选后选拔出来的优秀军人，而他们个个都有过硬的素质和丰富的经验。相信本次军训能带给同学们一次真正的军人式锻炼。

谈话中，盛团长特别强调了纪律的重要性，他希望同学们能够感受到军队严明的纪律，并把这种纪律带到今后的学习生活中。“今天的动员大会上，同学们都是坐着的，我们的教官们都是站在那里，纹丝不动。这就是一种纪律，毅力和一种精神的体现。



教官们就是想用行动来传达给我们同学一种军人的素质。让同学们有一种纪律意识。”是的，当我们踏进杭师大的那天起，我们便不再是父母翅膀下的小鹰，我们需要在杭师大的天空自由飞翔。正如盛团长所说，进了大学，我们就应该成熟起来，就像一个初来部队的新兵，处在一个人生的十字路口。军训正是引导同学养成独立自主，吃苦耐劳品格的最好手段之一。

对于2010届新生军训，盛团长也提出了自己的建议和要求。他希望通过军训，同学们能够继承军队的优良传统和作风，培养艰苦奋斗的精神，切实做到不畏艰难、顽强拼搏；同时增强国防观念和组织纪律性，增



强令行禁止、雷厉风行的意识；并激发大学生更大的爱国主义热情，不断提高思想政治觉悟，改善身体素质，提高综合能力，为国防建设培养高素质的力量。他相信，经过艰苦军训生活的磨练和摔打，同学们的步伐必将更加矫健，目光更加坚定，思想更加成熟，综合素质更加全面，驾驭未来人生的能力也将更强！

最后，盛团长对2010级军训表达了由衷的祝愿，希望同学们在领导的关心帮助下，团结协作，携手共进，为圆满完成好这次军训任务而共同努力。同时也祝愿杭州师范大学蓬勃发展，开拓创新，早日成为省内乃至国内一流综合性大学！

《师大点兵》编辑部 文字组

从教官入寝室教内务 看我校生活德育工作

9月9号下午两点半，73023部队军训团，我校武装部有关负责人到各个公寓楼教军训队员们整理内务。并布置任务：半小时以后检查。

细心的教官们不顾及炎热的天气，一个寝室一个寝室手把手地教同学们叠被子：被胎和被套不契合，他们就铆足了劲抖；被子上有褶皱，他们就用手抚，直到被子平整如湖。被子要叠得像“豆腐块”，就必须经过丈量尺寸，把角扯平等工序。教官们耐心地教，同学们认真地听。最后的成品——那条“晚上都不舍得盖的被子”令同学们叹为观止。

随后教官们又在各寝室巡视了一周，将各个同学们物品摆放的不规范性一一指出，同学们都虚心听取教官意见，努力改进，做到最好。



其实随着高校教学改革和学分制的全面实施，大学生生活社区在学生的德行教育与培养中发挥的作用越来越明显，并受到国内外高校的高度重视。在内地，大多数高校着力通过组织文化，制度文化，活动文化和环境文化的构建，发挥社区的多元教育功能。在香港，生活德育的特点是通过实行“书院”制或“舍堂”制，培育“书院”或“舍堂”文化，创设载体，发挥学生主动性。欧美高校的公寓管理被视为香港模式的鼻祖，因此在高校公寓管理上大同小异。

我校的思想政治教育进社区工作源于2000年，经过十年的探索。在提高学生的思想觉悟，服务学生的学习生活等方面初见成效，并创新了党团组织进公寓，辅导员进公寓，校园文化进公寓，学生自律组织进公寓等德育形式。但是，仍存在着诸多问题，如组织架构不顺利，部门职责不明，缺乏协调平台；工作队伍结构单一，引领性不强，水平不高；机制不完善，缺乏有效考核，激励，监督机制；学生主体性，参与性不强，对话，包容和共享的互动模式欠缺。

加强生活德育，为学生成长提供一个有序，文明，自主，和谐的外部环境，对于学生的思想觉悟，道德品质，身心健康，素质能力的提高将会起到潜移默化的作用。因此，如何有效地开展生活德育就成为我校社区内涵建设的重中之重。



此次教官的进寝室检查指正内务工作就是生活德育工作的一次实践性工作，希望个部门积极配合，组织落实，将此次工作圆满完成。相信在领导同志的组织领导下，在我们教官的悉心教导下，我们同学们的积极配合下，此次工作可以达到我们预期的目标。

相信在不久的将来，我们一定会达到一个以学生为中心，以立德树人为目的，以充分发挥学生的主动性，积极性，创造性，切实提高学生的思想政治素质，道德素质，心理素质，认知学习素质为主要目标，通过运行机构的建立，工作队伍的建设，品牌活动的开展，多元机制的健全等着力打造融“思想教育，生活服务，行为指导，文化建设”等功能四位一体的社区教育基地，构筑德育工作新平台，形成民主，和谐的教育管理环境氛围，促进学生成才成长的总体目标。

《师大点兵》编辑部 马梅娇

青春飞扬的军训

终于来到了。踏进大学的校门，开始一段崭新的生活。对即将开始的旅程，我们满怀憧憬。

军训就这么自然而然的来到了我们身边，所有人都为之振奋不已。清晨，天还是鱼肚白的时候，新生们就早早的起床，参加晨跑。不顾炎热，在校园的每一个角落洒下属于自己的汗水。那是辛勤的汗水，是幸福的汗水，更是播撒希望的汗水。一个星期，7天，42个小时，2520分钟，151200秒……我们共同接受挑战，炎炎烈日，能烧灼我们的皮肤，却烧灼不了我们成为一名军人的决心。虽没有教官们共同经历风雨所建立的刻骨铭心的友谊，但经过日光的洗礼，我们原本独立的情感汇聚在一起，铸成了坚实的堡垒。是的，我们，不会输给他们。

放眼望去。蓝绿色的军装，整齐的步伐，嘹亮的口号。“1，2，3，4”在校园上空久

久徘徊，消失不去。没有人会抱怨，没有人会放弃。大家都在坚持，“坚持就是胜利。”这是一场肉体上的挑战，精神上的磨练。大家的每个动作不但变得到位，而且整齐利落。我们好似一个训练有素的军队。



人来这世上的第一件事就是哭，这注定了人生从苦到乐，不先付出努力，哪来的收获？正如种田一样，春天播种，然后

要施肥、治虫、除草，等到秋天才会有收获。对待军训亦然。军训虽苦，但我们却能收获一种无形的力量，它将为我们的的人生道路上打下良好的基础。

《师大点兵》编辑部 李若莹

军训



进行时





指挥家



旋转

手势应该这样



军魂



『我背你』

服务在后



视察



军训 开始.....

挥汗的翅膀

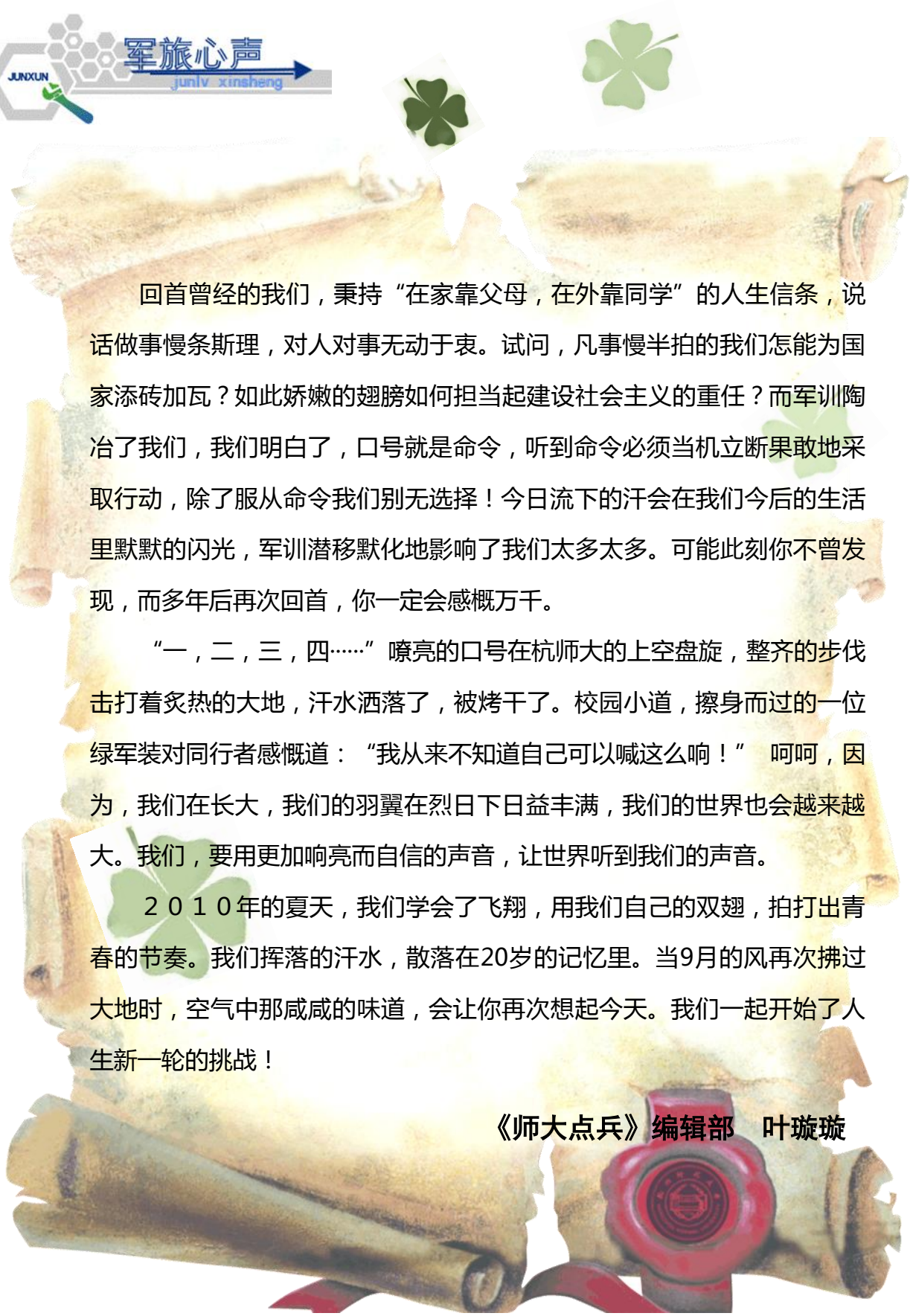
2010年的夏天，汗水铭记青春。

当我们踏进杭州师范大学的那天起，我们便不再是父母翅膀下那嗷嗷待哺的雏鹰了。我们孤独地站在悬崖的顶端，俯瞰这一片崭新的大地。我们明白，只有勇敢地跳下去，在挣扎中学会挥舞自己的双翅，我们才能长大，才能做自己。

2010年的军训就将我们推至了悬崖边，只有学会依靠自己的双翅，飞翔，我们——这些在父母羽翼下成长的孩子，才能真正长大，才能担当起“大学生”这一庄严而神圣的称谓。

烈日炙烤这大地，一股热气从地面缓缓冒上来，视线模糊了。而不远处，一排排身着绿军装的同学，正稍作休息。那方块型的队伍，让你不得不感叹军人的纪律性——连休息也不容马虎。一滴滴汗水从他们稚嫩的脸上滑下，那么浑浊，在阳光的反射下，却又那么耀眼。他们盘腿坐在被无数人踏过的水泥地上，依旧安然自得。他们是在用行动诠释着一种精神，仿佛在说：“咱好样的，不怕脏，不怕累”。

9月的风是如此吝啬。闷热的天气，让同学不得不摘下军帽，在脸庞边不停的挥舞。一眼望去，一片墨绿在你眼前挥动，我知道，那是一只只天使的翅膀，在烈日下吃力地拍打！如果说汗水让我们铭记，那么烈日就教会了我们如何展翅飞翔！在人生的高空中，我们这些小小小小鸟，只有像今天这样，即使环境再恶劣，依旧自立自强，英勇无畏，挥舞双翅，才能自由翱翔！



回首曾经的我们，秉持“在家靠父母，在外靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事无动于衷。试问，凡事慢半拍的我们怎能为国家添砖加瓦？如此娇嫩的翅膀如何担当起建设社会主义的重任？而军训陶冶了我们，我们明白了，口号就是命令，听到命令必须当机立断果敢地采取行动，除了服从命令我们别无选择！今日流下的汗会在我们今后的生活里默默的闪光，军训潜移默化地影响了我们太多太多。可能此刻你不曾发现，而多年后再次回首，你一定会感慨万千。

“一，二，三，四……”嘹亮的口号在杭师大的上空盘旋，整齐的步伐击打着炙热的大地，汗水洒落了，被烤干了。校园小道，擦身而过的一位绿军装对同行者感慨道：“我从来不知道自己可以喊这么响！”呵呵，因为在长大，我们的羽翼在烈日下日益丰满，我们的世界也会越来越大。我们，要用更加响亮而自信的声音，让世界听到我们的声音。

2010年的夏天，我们学会了飞翔，用我们自己的双翅，拍打出青春的节奏。我们挥落的汗水，散落在20岁的记忆里。当9月的风再次拂过大地时，空气中那咸咸的味道，会让你再次想起今天。我们一起开始了人生新一轮的挑战！

《师大点兵》编辑部 叶璇璇

其实参与就是美的

每当你们怨声连天地起床，睡眼惺忪地套上厚厚的迷彩服；每当你们动作迅捷地洗漱，相互呼唤着奔向你们的营地；每当你们畅谈军训的趣事，乐呵呵地闭上眼入梦。

我有些羡慕。

把这一切都看在眼里我，伴随着失落与矛盾，脑子里回荡着一句话：其实参与就是美的。参与在其中，生存在一个集体中，本来就拥有一份力量，拥有一种归属感。而这种归属感对于没有参加这次军训的我，是难以感受到的，你们很幸运，你们很温暖。

参与在其中本来就是美的，你看，炙热的阳光下，你们在一起。整齐的队列，响亮的口号，还有那以身作则站地纹丝不动的教官在鼓舞着你们，你们成了校园里一道靓丽的风景线。

不参与其实是遗憾的，每当我走过你们的队列前，我都会加快脚步，我想逃离这股强大的气场，这股我无法融合进去的力量。你们有你们的团队，温暖的团队，而我加快脚步想赶到那有冷气的编辑部，寻找属于我自己的归宿感，可是你们又可曾见过我微微回头羡慕的眼神。

可能在以后的回忆中，你们都能响亮地报出自己的营队，你们教官的名字，你们教官对你们的严格要求，你们教官语重心长而又关切的话语。

这次军训的点点滴滴你们都铭记在心，你们对当初的参与没有了抱怨，只留存了美丽。所以，同学们，细细地品味此刻的军训吧，这将是一去不复返的时光。话说一秒中有60个当下，把握住当下的人可以体会到浓浓的幸福感。过了这个当下，再也没有人要求你们5点起床了；过了这个当下，再也没有人要求你们在烈日下站军姿了；所以，同学们，细细地品味此刻的军训吧，这将是一去不复返的时光。话说一秒中有60个当下，把握住当下的人可以体会到浓浓的幸福感。过了这个当下，再也没有人要求你们5点起床了；过了这个当下，再也没有人要求你们在烈日下站军姿了；过了这个当下，再也没有人陪你们一起拉歌，和你们分享军队生活了。这个当下是多么地难能可贵，这个当下是多么地来之不易。

军训还是一个增进大伙感情的好机会。有朋自远方来，不亦乐乎？无论你从哪里来，都没关系，我们现在是一个团队，你倒下了我来扶，你生病了我照顾，你口渴了我递水……大家是一个整体，是一个温暖的大家庭。朋友们，你们是多么地幸运，参与的美丽让你们展现地淋漓尽致，羡慕至极。

我的朋友们，请照顾好你们自己，我在这里给予你们精神的鼓励。

《师大点兵》编辑部 马梅娇

炎炎夏日

炎炎烈日，我们无法体会渔舟唱晚的意境。声声号角，我们已经蓄势待发。

我们屹然站立，神采奕奕。透露着些许英气。汗水一滴滴汇聚，浸透衣衫。

但是我们毫不懈怠，因为我们此刻已经成为一名军人。

望着对面的教官，和我们相仿的年纪，但是他们已经褪尽年少的稚气。于是我们暗暗下定决心。虽然只有短短七天，但是我们要做真正的军人。

军训是一次考验更是一次历练，立正，稍息。向后转。。。这些嘹亮的口号在潜移默化中改变了我们懒散的学习习惯。使我们在今后的学习生活中得到全身心的投入。

九月，没有凉爽的秋风

没有澄澈的露水

有的是一个个战士们坚毅的眼神

有的只是我们在烈日下挺拔的脊梁

我想说：

成为一名军人，我骄傲。

成为一名杭师人，我自豪！

《师大点兵》编辑部 邹宇



以青春的名义



九月桴槎，流云如火。其燃烧的格局始现于军训。江南的季节乱了方寸般地肆意施予人间太多德泽，我们就这样结束了一路离歌，抵达生命的另一方滩涂。

军训是我们大学生活中抬头即触的考验，我们将自此涉足人生，信步百舸争流中，以青春的名义，享受军训的甜苦悲乐，我相信我们终将快马平川于自己的理想人生。

坚冰作于履霜，寻木起于蘩栽，我们摒弃了很多不切实际的点缀，投身于为其七天的军训中。陌上初逢时的那些低眉浅笑，此时却是卓尔不群的英姿飒爽代之。往者不可谏，来者犹可追，人生的苦役与况味正是生命本质的招展，因为

有磨练，我们才不致于在平铺直叙的生活中渐次迷失。不从规矩，无以成方圆，而我们将在军训中寻找规矩，铸建人生的方圆。

以青春的名义站在一个预知的终点和未知的起点上，我们击碎灼灼烈日，缔造另一份成熟与坚强。以青春的名义，我们在涸涸而下的汗水中，感受生命的庄重与力量。以青春的名义，享受七日之百感。

斯时，斯地，斯人！

三营二连 王娜娜



畅想军训



骄阳点亮明媚的青春
烈日升华坚韧的毅力
汗水浸润澎湃的激情
立正 稍息 齐步前进
尽管湿透前襟 目光依然坚定
宣誓 口号 遥响天际
声声呐喊 是我们对人民解放军
无私 感谢 无畏的崇敬

我们深知 意志倒下的时候
生命也就不再屹立
你若有一个不屈的灵魂
脚下 就会有一片坚实的土地
所以 我们会倍加珍惜 这宝贵的经历
不断鞭策自己 永不言弃 坚持到底
看 那风中飞扬的
是我们10届年轻勇敢的心

二营二连 王罗娜

丛绿，浅蓝，洁白....

我们三军军队服装的颜色代表了海陆空，葱郁的丛绿中生机盎然，辽阔海洋里升腾澎湃，洁白的天空含蕴着世间万色，显现得神秘但庄重。

就是这样的国之队，承载着保家卫国重任的人民军队。每一名士兵都气宇轩昂，每一位士将都从容握兵，造就了新时代里和谐生活的我们。

而我们，在每一次有军兵经过身旁时，都会油然而生一种肃敬之情。那挺拔的身影，那昂首阔步前进的英姿。这一切，都足以让我们怀揣一个军人的梦，一个舍身献国的军人情结。

当军训的消息传来，或许是振奋人心，或许是人心振奋，总之，我们都有一种莫名的激动。

走出学校，我们也希望有名军人的气质，能够举手投足之中带着少许军人的阳刚之气，能够在朋友畅谈时透出军人谈吐时的自信。

所以，此时此刻，我们有着向往和憧憬。等待着在军训中收获，等待着圆我们自小结下的少年情结，期望着军人之梦，梦圆杭师大。

四营二连 徐瑜

少年结之军人梦

军训第一天

今天是进入大学以来一个不一样的开始。熟悉了几天后，军训开始了，有点害怕，却更多期待.....

清晨，未见天明，大家便早早地爬起来了。洗漱一番后，站在镜子前看着穿着军装的自己，我不由地笑了。整装，出门。看到一路蓝绿色的风景，突然觉得整个校园都被渲染地与往日不同了。女生换下了平时的短裙，男生也不再穿着T恤和牛仔裤，一身军装的我们真的很帅气！军训动员大会后，我们见到了各自的教官。戴着军帽，身穿军装，一副威武的样子。一瞬间，很想让自己也变得坚强，在接下来的几天里我们也一定会学会成长与坚韧。在简短的教官介绍后，我们与教官有了进一步接触。突然发现训练之余，教官的微笑很孩子气，仿佛阳光一般，很温暖，很亲切。阳光下，水一般的少年，风一般的歌。尽管天气炎热，但我们却倔强地将青春与锐气播撒在校园微醺的空气中.....

军训才开始，却一定美好！

四营四连 张琴琴

九月流火两应同，
最是不堪清幽月明中。
军训既始，
心情也在坎坷不安中游荡直至沉淀，
晚阳如石榴般的流光中，
我们期望那一抹深绿的到来。
也许是我们心未至诚，
也许是军训前的考验，
也许是时间的玩笑
那抹绿色终未到来。

九月

未央

于是游荡的心依旧不安，
直到翘首了无益，
未妨我辈似轻狂。
青春激扬起未朽的篇章，
军训近眼前，
雏鹰毫无惧，
只道身在激昂在，
剑指江头江水声。

四营三连 王璐



又迎来一个愉快而苦涩的军训。

正值“秋老虎”，无情的太阳烘烤着大地，且“照耀”着我们。身着迷彩军装，从内心散发出一种自豪感，陶醉在爱国情操之中，更觉得那是一种骄傲。

烈日炎炎，正点燃了我们的热情。广场上一排排穿着整齐的迷彩服的我们会安静而认真地听着教官，各位领导——地做报告，那景象只能用壮观来形容。

动员大会结束之后，我们进行了内务整理，教官还给我们训练了站姿，转体，跨步。同学们一开始的“注意力不集中”变成了整齐的靠脚步，由步伐不一致变成了整齐的步伐，那是一种内心的升华与自豪之感，更是平常体会不到的。

尽管，站在那里脚会疼；尽管，站在那里很直很枯燥，但是大家无一不坚持着，我想这大概就是军训的目的，要我们经历磨难，但却始终坚持着。

我始终相信着梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺来。相信我们可以学会坚强，从困难中锻炼自己，让自己能经历风吹雨打。

三营二连 余列鸿



写在军训前夜

我们欣然接受了年代给我们的物质馈赠，窝在空调房，出门汽车代步，躲避酷暑炎炎。然而这样的条件却使我们身体素质日下，渐渐磨钝了我们生活的意志，还未尝试，就先否定了苦与累。

让我们军训，是一个绝佳的机会，是不同于课堂教学的实践。它不是简单的几个军姿，步伐所能概括的。它深藏着一种精神，只有在磨练之后，烈日之下，才缓缓弥漫出来。它无需言语，因它本身，已然给与我们精神上的震撼。

对于军训，我们是忐忑的，大多时候，太多的我们处于百般呵护之下，但对于幼芽最好的养分就是风雨的洗礼，只有体会过什么是苦，才更坚定生长的意义，迸发出难以阻挡的生命力。我们在等待。

所谓美丽决不是娇柔，而是一股旺盛的勃发力，是健康，这是美的基础，也是美的本质。想拥有这份美，需得去在阳光下，在迷彩服中，在响亮的口号声中，需得在整齐的队伍中绽放！我们渴望如此的成长。

四营二连 马婧



青春 的 姿 态

如果站，就站成松。

如果坐，就坐如钟。

也许，这就是青春的姿态。

现在，没有清风拂面，然而青年们很平静。

现在，只有骄阳似火，然而青年们很平静。

这不是军训吧？定义为青春的战场如何？

号角吹开了一排排英姿飒爽的身影，一张张坚毅的脸庞，一个个如水的眼神。

抬头，挺胸。

稍息，立正。

你可以不欣赏这略带稚拙的动作，但你不能不敬佩。

这些画面在我们平静的心灵素宣上展示，永远生动。没有人会看到结束的一篇，因为，青春在这里不会迟暮。

我看见，不知是哪张脸庞上的汗水或是所有脸庞的汗水，正折射出万丈光芒。

一营一连 阮婷玉

雨中的坚持

偶然间，飘落几滴雨，为我们的军训增添了不一般的色彩。记忆中的军训总是炎热，酷暑，汗水。而今天确实阴雨绵绵，淅淅沥沥的雨点伴随着夏日的余温而来。

在越落越大的雨点之间，带来了些许清凉，带来了些许秋日的氛围，但更多的是雨中的坚持。我们坚持着军人的站姿，坚持着军人的身板，坚持着军人的眼神，坚持着军人的坚持。

雨点越大，我逾是坚持，这一刻刻的坚持印证着年轻人的不羁。我们并不是温室的花朵，并不是庇护下的雏鹰。不管是炎热还是刮风下雨，我们能够坚持，能够承受着一丁点的艰难。回去的路上，出现了彩虹。

那是雨后的彩虹，是对坚持在雨中的我们的一份嘉奖。更是对这份年轻的坚持的赞同与认可。

一营二连 周晨颖



一起军训 一起成长

跌跌碰碰，莽莽撞撞，我们从高中走向大学，从青涩走向成熟。高中的军训记忆已从脑海里渐渐淡去，只记得那时年少的我们意气风发，年少的我们激情昂扬，年少的我们热血沸腾。我们从陌生走向熟悉，我们用彼此未曾完全联系的心共同冲向军训体操比赛一等奖时，我感觉到高中无与伦比的可爱。

当我迈进杭师大这所百年学府之际，我期盼着大一的军训是非比寻常的，它将会是我们花季最美丽的回忆——那种即使我们已老去时依然可以为其流下热泪的回忆。它将会是我们青春的见证，见证我们新生的朝气蓬勃，见证我们卫管的团结和谐，见证我们学院的与众不同。

杭州的中秋依然炎热，在这夜深时刻，我畅想操场是我们挥汗如雨的地方，我们身着绿色军服，佩戴绿色军帽，迈着整齐的酷似军人的步伐迈出我们大里的第一步。在一周的军训过程中，我们势必经历艰苦的军事训练，我们中一定会有人埋怨，有人诉苦，但我相信这

们懂得只有经历地狱般的磨练，才能炼成创造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

我期待着我们会赢得许多奖项，从而学会在苦难中学会希望。

作为公共事业管理(卫生事业管理)专业的学生，我们深知健康的重要。胡锦涛说过：健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。军训作为一次体能训练，无疑能让我们深知要在运动中学会健康成长，用强健的体魄去笑对未来的风风雨雨。

我们都是刚离开高中进入大学的新生，我们激动的心依然期待军训中各式各样的活动，那些是可以凝聚我们班的活动，它无疑会让我们更了解集体的荣誉感，更会让我们学会责任与承担。

愿军训时的我们认识大学生活的可贵，学会成长。

三营四连 蔡君路

激扬九月

迷彩青春

九 月，时间的脚步早已悄悄跨过立秋，灼烈的阳光却似乎意犹未尽，迟迟

不肯在夏的舞台退场。

军训日，正值秋老虎发威时，颇有一丝苦恼和无奈。

一身迷彩军装，阳光下抬头挺胸，举手投足还算是英姿飒爽。

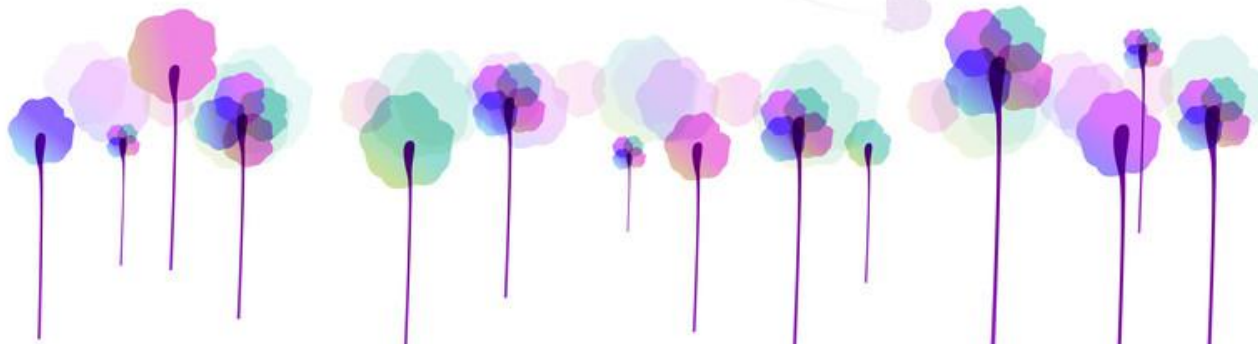
这是一种汗与骄阳的考验，站立不动的君子让双腿麻木，塑料胶鞋与滚烫的地面亲密接触，传递着大地的热情，灼烧着我们的脚底。瀑布般的汗水顺着脊背而下，难耐其痒。这便是军训了，不仅是身体，更是对心理的一种考验。

作为当代的大学生，我们需要有强健的体魄，而以学习为借口，我们并不重视对身体的锻炼。而军训，给我们的，正是这样一个锻炼自己的机会。

阳光虽烈，以汗水浇灌出一身古铜，却是健康的标志，脚腿虽酸，挺拔的身姿焕发的正是青春的活力。

激扬九月，激扬的不仅是阳光，更是我们烈日下站立的身影；迷彩青春，青春的激情将化作汗水，挥洒明天。

二营三连 周萍





历练
从今天开始

秋已到来，夏却依旧不愿退去，依旧炎炎的。闷热的风吹来，带来了一片绿，迷彩的海洋里，是朝气蓬勃的我们。虽然个个都已大汗淋漓，但也彰显着我们的坚毅与努力。

操场上是教官飒爽的英姿，是营长振奋人心的话语，是领导深切的关怀。

我们整齐的队伍诉说着我们的组织与纪律。

我们灿烂的微笑诉说着我们的青春与活力。

我们流淌的汗水诉说着我们的奋斗与坚持。

看着国旗徐徐升起的那一刻，我们知道，我们已经是一名大学生，是一名成年人。没有了父母的庇护，我们依然需要成长。身上背负的不再只有自己的责任，还有对病人的责任，对国家的责任。

进入大学开始历练的第一天，充满新鲜与刺激。

但是以后可能会更苦更累。

但是我们决不放弃！

三营三连 瞿欢佳

73023部队现已入驻杭州师范大学，现特向广大2010级新生发出诚挚邀请，希望大家踊跃参与，成为我们中间的一员。

要求：1.意志薄弱者免入，怕苦怕累者慎入，吃苦耐劳者请进。

2.我们拒绝意识流，拒绝非主流。

3.如果你有“流血流汗不流泪，掉血掉肉不掉队”的气魄，那么恭喜你，欢迎成为我们的同伴。

待遇：1.你将接受烈日的“考验”，排出大量汗，免费进行排毒养颜，附送一身古铜色健康肤色。

2.你会接受非常的训练，获得非凡的意志，以及非一般的感觉。

3.如果你实现了自己的梦想，请不要讶异，这里是筑梦天堂。

原则：公平、公正、公开

男女平等

有过人勇气及毅力者优先！

招聘启事

二营一连 李倩

军训·动员

朝气的太阳，宽大的操场，我们穿着迷彩军服，在一句句动员誓词的鼓舞下，心涌澎湃。没错，蓬勃的我们，必应以军人的风姿来完成这七天的任务。我们是挑起毅力与责任的大学生。

从绿军帽到解放鞋，从腰带到肩章，“硬件”齐全的同时，我们也给自己装全了“软件”，一颗坚毅勇敢的心，一身不怕曝晒的皮肤。也许，我们这一代确实有些自我，是时候，放下这些，团结起来，感受集体的力量。

教官是个随和且幽默的人，那古铜的肤色不知在烈日下曝晒了多久，那笔挺的站姿和闪着金光的汗珠，让我由衷地佩服他，更佩服他那一身的肝胆和无敌的毅力！

军训前感言

一营三连 张黎

首先，个人先从对“军训”一词开始谈起，个人将此理解为对己而言，使之变得踏实，敢于吃苦；对整个团体而言，培养团队精神，提高团队凝聚力。由于学校原因或各种天气因素，已升入大学的我，依旧未尝试过军训的滋味，所以对此抱有极大的兴趣，非常期待这个特殊的一星期。

我相信我有足够的勇气来迎接这次有意义的军训，能够想象在烈日的炙烤下挥汗如雨的场景，我可以将此作为磨练。在过去的这么多年中，我一直害怕承担，从未彻彻底底地展现自己，希望这一次的军训会是美好的开端。勇敢地面对，潇洒地面对，将此作为我新人生的起点，我相信，我能！

一直很欣赏那些飒爽英姿的军人，一种内在的气质从每一个姿势中流露。“强者强自内心”，他们属于强者，我也一直渴望成为这样的强者，所以一种强烈的渴望油然而生，一星期的时间，我热切地希望从这些军官身上接触到那份坚定以及勇敢。

所有所有的期望，所有所有的想象，都源于自己对这个非凡活动的喜爱。

四营二连 姜丽琼



在大学生军歌的演奏中，教官们出现在我们的面前。无需过多的言语，那整齐的步伐和标准的军礼便最为直接地向我们展示了军人的军姿。他们以他们最笔直的脊梁担起了保卫家园的重任。

最笔直的 的 脊梁

作为刚进入大学的我们，能在人生的又一个起点接受这般的训练，无论是在心智方面还是体能方面，定会有一定的帮助。依旧是不断重复的动作，看似有些机械化，教官们仍不厌其烦地喊着口号：“稍息”：“立正”。没有了平常的嬉笑打闹，身边只响着鞋子与地面摩擦而发出来的沉闷的声音。虽然刚开始显得有些零乱，但我们相信，这每一天的动作都持着对值这一次军训的热忱。教官会提醒我们看向前方，正如我们的人生永远没有退路，唯有怀揣着一份对生活的热爱和执著，方能走得更好。昂起头，我看到了最笔直的脊梁；昂起头，我们开始和困难展开一场拉锯战，考验的是我们的意志和团结合作的精神。虽说不一定“掉皮掉肉不掉队”如此巨大的牺牲，可我们也应该有着一种坚持，在自己最大的承受范围之内，像一个军人一般——笔直地站立着。

这一刻，我们用我们的方式，彰显我们的执著，这一刻，我们挺直自己的脊梁，敢于担负起属于自己的责任。

三营二连 万霞

产品类型：学生

检验地点：杭师大下沙校区

产品数量：几千，具体不明

检验单位：杭师大校领导

产品外观：统一迷彩包装

产品深加工协助者：73023部队

深加工目标：远大的：为杭师大打造全国乃至全世界一流的综合性大学培育合格学生。

目前的：培育杭师大新生不怕艰苦，吃苦耐劳的精神品质。

深加工时间：一礼拜

深加工原则：公平，公正，公开

申请人：

二营一连 王蓉

特殊的 军训日记

我是一名曾经服役于中国人民解放军空军的学生，当其脱下军装之后，参加高复学习，然后考上了大学，从一名军人向学生转变，怀着梦想来到了大学。现在我参加军训的心情当然是不一样的，重温军营生活，又可以听到一二三四宏亮的声音，又可以看到整齐的方阵，又可以听到嘹亮的歌声。

军训的目的在于让学生体验军人的生活，培养吃苦的意思，增进对国防只是的了解，国家没有强大的国防意思，增进对国防知识的了解。国家没有强大的国防力量，经济建设就不会得到有效的保障。

大学生军训可以让大学生更好的交流与合作，让他们学会团队配合，学会分享与交流，可是军训就四一个很好的平台，让学生可以分享快乐与悲伤，分享辉煌与低落，分享曾经共同拥有的经历。

军训可以使我重新回顾再部队的点点滴滴，在新兵连严格的队列训练，军队严明的纪律，队列条例.....我又想起了可敬可爱的班长，想起了生死与共的战友，有了困难相互帮助，在一起天南地北的聊天。谈理想，谈未来，谈生活的点点滴滴.....

现在我又重新参加军训，我会以良好的精神风貌站在队列场上，展现一名军人的风采!

三营一连 陈华隆



拥抱

橄榄绿



是谁把五彩的阳伞收起
是谁把游离的稚子召集
是谁把熄灭的斗志唤起
是谁把灿烂的军梦挂起
是它-----

我们心中那抹永恒的橄榄绿

在这个绚丽的烈火夏日
这抹橄榄绿掠过表彰大会
那是在历经苦难后对其的嘉奖
在这个忧郁的仲夏之夜
这抹橄榄绿嵌在翻滚的洪水泥浆里
那是饱受灾难的祖国对其的又一次考验



就这样,我们怀着无限崇高的敬意
在这个朝气的清晨 穿上无限渴求的
迷彩

学着军人雄纠纠的样子
踏着军人气昂昂的步子

只为-----

拥抱那抹橄榄绿

象牙塔里的生活早已不属于我们
因为我们即将挑起祖国的大梁
温室里的佳境已经不再羁绊我们
因为我们即将迎接火热的骄阳
蜜罐里的甘甜已经吸引不住我们
因为我们要尝尝汗水苦涩的力量

作别昨日的自己
走出昨天的骄气
走向今日的自己
进军军训,迈向明天
只为拥抱那抹心中的橄榄绿

一营一连 陈晓佩



初次惊喜 初次惊喜



夜未深，平日在这时分外活跃的室友今夜大多已疲惫地入睡，我却在军训第一天的回忆中愈加兴奋。

上午时激动人心的动员大会，教官年轻的笑脸，大家“哄抢”一桶纯净水的场景让我快乐；下午时严格的列队练习，不断重复的军姿纠正，烈日下被汗水浸透的军装又让我有些“头疼”。到这个陌生的城市这么多的日子似乎都比不上今天一天所带来的疲惫与失落、充实与精彩。

假如成长是一片天空，那么不止喜悦才是美丽的云朵；假如成长是一条美丽的河流，那么不止舒适才是闪亮的贝壳。喜怒哀乐，酸甜苦辣都是人生的颜色，也许。艰难与汗水回教会我们更多。相信只要保持一份愉悦的心情，我们一定能在军训的日子中品味出单纯的惊喜。

二营二连 张健楠

军魂

一个人，可以矮小，可以瘦弱，但你绝对不能没有精神。一个集体，你可以不是最优秀的，但绝不能因为你而失去团结的力量。在一个部队你代表的不仅仅是个人，你的言行举止代表整个整体。

大学，人生的又一站。面对教官的谆谆教导，我信誓旦旦：昨天的我，已不复存在；今天的我励精图治，自强不息；明天的我，不鸣则已，一鸣惊人。军训，自然很累。但是我会默默地鼓励自己，一定要坚持，决不能轻易放弃，我会咬紧牙关。

让阳光来的更猛烈些吧！！！！！！

三营一连 黄帅



一营一连 苏晓松：学院大部分是女生，却丝毫不逊色于男孩们，相反她们的执着、坚忍、细腻给军训注入了人文的气息，使原本看起来很严肃、乏味的东西富有意外的乐趣和内涵。



一营二连 胡俊：10届的学生都充满青春朝气，但相比其他院的学生，我们的学生将会更具有维权和自我保护意识，并且更加追求公平与正义。



一营三连 音悦娜：我相信心灵的沟通是构筑友谊的桥梁，同学们应该抓住军训的契机广交知心好友。





一营四连 郭旭鹏：我们学院的学生们想班主任了，她就大清早从上海赶来看看自己的学生们。有这么可爱的老师，学生们能不卡哇伊吗？



二营一连 陈珊珊：作为新老师，我对学生们有更多的好奇与期待。就学生工作而言，我充满了热情，我会比学生们起得更早，统筹协调好宣传和后勤的工作，保证同学的安全和健康，看到同学们兴致勃勃，精神抖擞的样子，即使自己脸上挂满了疲倦也无所谓了。



二营二连 李擎：乍看这帮孩子挺调皮的，多接触之后，就会发现他们其实特别乖巧，特别可爱，我特别看好他们！





二营三连 李庆龙：要有梦想、激情、责任感。做个脚踏实地仰望星空的人。



三营一连 吕超：非对称优势的体育学院将带来不一样的军训乐章！



三营二连 楼利高：敢于挑战，勤于实践，善于克难，乐于奉献。





三营三连 张凯：军训精神犹如星星之火，可以燎原！



三营四连 曹安：我不想一味地赞扬这群孩子的蓬勃朝气，因为他们确实还有很多东西需要在今后的学习锻炼中培养，比如军训就可以让他们体验纪律、组织，知道任何事物都没有绝对的自由。



四营一连 单蔚：我们想要的是一批充满活力和意志力的学子，而军训就是那样一个锻造钢铁的熔炉。





四营二连 陈红：在我内心深处，有一个最朴素也是最大的愿望，那就是希望我所有的孩子们，在未来的日子里，平安、健康、快乐！



四营三连 张敬礼：我们学院男女比例达到了2：1，在同等程度的训练强度上，使得大家在军训中有更大的士气和阳刚之气。烈日当头，方显铁血男儿的豪情！风雨交加，才知军训绿花的刚毅！信工10，加油！



四营四连 林思佳：在军训过程中，我们总是竭力避免威胁学生的生命健康的事情发生，但是如果发生了，我们就会在第一时间护送学生，把伤害降到最低。





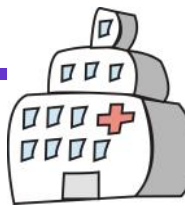
1 合理安排饮食：一日三餐，要注意合理营养，做到粗细粮搭配，动植物食品搭配。一般情况下，早餐要吃好，宜摄入高热量、高蛋白质的饮食，避免空腹参加军训，发生低血糖性昏迷；午餐要吃饱，保证营养摄入全面；晚餐要吃少，宜吃清淡少油腻的饮食。

2 做到五个“不宜”：剧烈运动刚一结束，不宜立即停下来休息；不宜大量饮水；不宜马上洗冷水澡、游泳、吹电风扇或进空调房间；不宜立即饮啤酒；不宜立即吃饭。

防中暑：时令夏季，中午的气温较高，所以同学们要多饮清凉饮料，淡盐水等，如有头晕头痛、恶心、呕吐等症状时，要立即到阴凉、通风地方休息。症状较重立即就医。

3
4 防感冒：军训出汗是不可避免的，但训练完不能马上用凉水洗澡。否则容易感冒。

5 防外伤：军训时要注意力集中，动作要规范、协调。发生扭伤后，及时将扭伤处冷敷半小时左右，切忌揉搓扭伤处及热敷。发生皮肤擦伤后要及时就医进行伤口处理。



防急性肠胃炎：注意饮食卫生，不吃过期变质的食品，不食生冷、过度辛辣和油腻的食物，不暴饮暴食。

6

防晒伤：气温较高时，要穿长袖衣服，以减少外露皮肤，训练前将外露的皮肤涂抹防晒霜。皮肤若起红疹或水泡，应及时就医。



7

饮食大作战

军训是对

人体体能和意志的一场考验，炎热无疑是在对本次军训火上浇油。医生提醒大家时刻关注自己的身体。

炎热加上艰苦的训练必然导致大量汗腺的分泌，人体随之需要补充水分。大量的矿泉水、饮料却让你越喝越渴。其实，此时人体所缺的是盐份，最需要补充的也是盐份。这时喝一些咸的汤水，比如干菜汤，就能很好解决干渴。也就是说口渴时，不妨在水中加少许食盐，以便随时补充盐份。

体力的大量消耗需要及时加强营养。吃些水果是必要的，但

以水果代替正餐却是要不得的。因为军训不是一天两天的事，所以吃些高热量的蛋白质类食物必不可少，肉类、鱼类是首选的食物。那些吃得很少的或不吃的同学必须注意饮食搭配。

要注意的是那些不吃早餐或吃得很少的同学。医生提醒说：“早餐一定要吃得饱，吃得好，才有足够精力投入到早上长时间的训练中，否则极易造成低血糖性休克。医生还特别提醒一些身体不舒服的同学，不要因为“难为情开不了口”而坚持到底，这对身体是极为不利的，有可能带来身体的伤害和终身的遗憾。

饮食小贴士

饮食小贴士

多喝粥	如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥
多喝汤	“防暑汤”如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣
多饮茶	喝茶者能感觉清凉舒适，渴感全消，而喝冷饮者，周身不
多吃青菜	多吃青菜，如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以
多吃瓜果	如西瓜、香瓜、黄瓜、猕猴桃、丝瓜、冬瓜等

夏季如何

消除疲劳, 恢复体力

夏季抗疲劳：1、补充水分要规律

水对于维持体内平衡非常重要。它可以运输营养成分、矿物盐和维生素，促进体内交换，保证体内垃圾的排泄。所有缺水的症状（不仅仅是在酷暑季节），表现为体能削弱、体力恢复能力下降，因而疲劳增加。为此每天至少需要饮用1.5升水，少量多并次饮用，不要等到口渴时才喝。

适量饮用矿泉水对于补充矿物质十分有效。矿泉水中或多或少都含有矿物盐（钙、钠、镁的含量各不相同），因此可以满足我们日常的营养需要。镁有助于体内物质的规则转化，钙能补充奶制品的不足，钠能避免身体脱水。

夏季抗疲劳：2、牛奶很重要

每餐最好至少要食用一种乳制品。牛奶可以提供丰富的钙，而钙则是强健骨骼的重要元素。

失眠的时候，喝一杯温热的牛奶：它的色氨酸可以促使形成5—羟基色胺，这种物质可以协助大脑调解睡眠。奶制品能够为你提供蛋白质、维生素和钙质，而且不会含有太高的脂肪。另外，失眠的时候，每天晚上睡觉前半小时喝一杯温热的牛奶，有助于睡眠。



夏季抗疲劳：3、饮食平衡是关键

平衡的饮食肯定是多样化的，这样才可以避免营养不良引起的身体虚弱。以下规则需要遵守：每餐一个水果；每天两次蔬菜（生熟皆可）；食用含有电淀粉的食物，但不要过量（面包、面点、米饭、干菜，最好是粗制的，因为它含有大量的纤维、维生素和矿物盐）；每天一次肉、鱼或者蛋；最后还有每餐必不可少的奶制品（如酸奶、奶酪、乳制点心等）。



军训，让青春更加豪迈

——写给2010级学弟学妹们

在这个非比寻常的九月，我又看见湛蓝的天空，飘零的云朵，毒辣的骄阳。回想我刚刚过去的军训，2010级的新生正在经历的征程，如此颠簸却又如此豪迈。

激情九月，青春因汗水更加豪情；斑斓迷彩，大学因军训愈加丰盈。

还记得刚刚过去的七月，我捧着军装，怀揣兴奋、好奇和一点担忧，期待我的大学军训；还记得自己想象着大学军训是否充满了教官的训斥？是否如一曲紧张艰苦的交响乐？是否伴着随时面临的瓢泼大雨抑或骄阳炎炎？

想念每一个清晨，我们迈着整齐如一的步伐踏出坚定的节奏；想念每一个午后，我们立着刚毅坚挺的身姿聆听汗水的蒸发；想念每一个傍晚，我们唱享豪迈动人的军歌拥抱军旅时光。

学弟学妹们：汗，如果不舍得流下，生命终有一天将会负荷。军训无疑会是辛苦的，但却辛苦得美丽，辛苦得难忘。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”

未来7天，你们2010级这群风华正茂的青年将在师大的土地上磨砺，在教官严格的训练中成

成熟。永恒的蓝色，豪迈的步伐，刚毅的身姿，更有不变的军魂，军训会教给你们什么是铁铸的信念和钢焊的意志

九月，你们经历军训，然后蜕变。军训后的你们必会少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前。

军训的经历是一种幸福。师大精神，铸造军魂；钱江潮涌，热血青春。当你们的身姿在烈日的烘烤下纹丝不动的时候，当你们的口号在疲惫不堪中依然响彻校园的时候，当你们的步伐在阵阵酸痛里依旧铿锵有力的时候，请为自己鼓掌！

青春的画卷上，军训将是精彩的一笔。它给予你们勇者风范，锻造你们军人心性，使你们学会自信自立、自强不息。

风生水起才知天高云淡，烈火锻造方显英雄本色。看国旗飞扬！听号角嘹亮！青春抒壮志，沙场正点兵！

信息科学与工程学院 叶欣欣

成长五味瓶，酸甜交织，如歌岁月。

提笔回想今天的经历，早晨所谓的“被耍”情景立刻浮现。原定于5：30集合改为7：30为了赶上集体的步伐，我们寝室4：30起床进行准备。

夜的朦胧，迷离睡眼，层层浓雾穿透路边的灯光，似星星眨眼，俏皮地与我们开玩笑。也许这就是：“荒唐”最终的伏笔，只是天真的我们不曾留意。

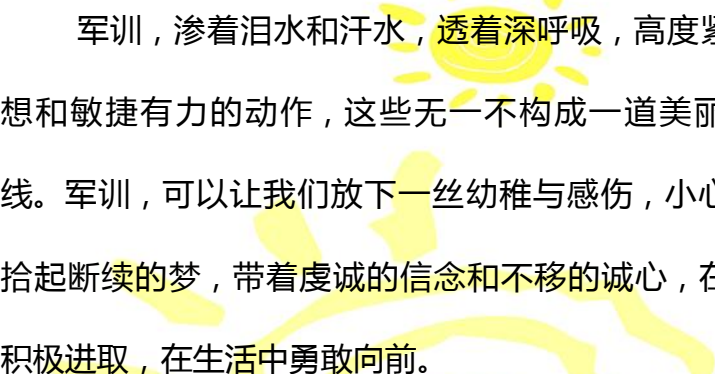
一行人望着阴沉的远方，盼新生的红日。

说起最难忘的训练项目当属敬礼。没错这是一个简短有力的动作，在两秒钟内可以搞定。但是教官的一句话点醒了我。

“注意军礼与少先队员行队礼之间的区别。”

时光稍纵即逝，我已经从少先队员蜕变为共青团员，跨进了大学的校门，昔日的童稚不再，青涩的面容远去，成长就是一种历练，一首随风飘逝但却可以闻到气息的歌谣.....

一营四连 冯舒



军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想
和敏捷有力的动作，这些无一不构成一道美丽的风景
线。军训，可以让我们放下一丝幼稚与感伤，小心翼翼的
拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的诚心，在大学中
积极进取，在生活中勇敢向前。

一营三连 韩梓流

风乍起，
抚动一席粗汗。
怨即去朝慵起，
叹军令紧相随。

园内群树正翠，
枝间莺雀如睡，
三载向东风，
不与梨花同醉。

二营一连
王楠萍



早晨的烈日并不给我们太多的惬意，火辣辣的灼烧着人的身体，贪婪的掠夺着人体的水分，而且由于昨晚的紧张，那些绵绵睡意也像吸血的蚊子般无孔不入。顶着太阳，我们终于见到了威武而精神的教官。烈日炎炎，干燥的嘴唇徒劳地在探索空气中的湿润。

四营一连 戴壮楠

学院	人文学院	外国语学院	理学院	教科院	法学院	政经院	体育学院	信息学院	生科院	初教院	阿里学院
来稿	420	471	521	35	201	148	362	155	552	632	226
录用	5.0	4.0	5.0	6.0	2.0	1.0	4.0	2.0	3.0	6.0	5.0
学院	临床医学院	材化学院	护理学院	卫管学院	音乐学院	美术学院					
来稿数量	660	210	172	637							
录用积分	4.5	1.0	2.0	2.0							

以上统计数据截止时间：2010年9月 10日 17 时。
 录用积分评分标准请见《师大点兵》来稿评分标准