

想想开心的事，汗水也会变甜

张鹤仪 丁岑星（复旦大学）

军训两周，苦、累、难忘……看法各不相同，只有经历过的人才懂。在一大批新生即将戴上军帽，暴晒在烈日中时，不妨听听刚经历过军训的他们，聊聊军训的别样关键词。其中，既有走真情实感路线的“正步走”，也有追求小清新风格的“动物世界”。

关键词一：正步走

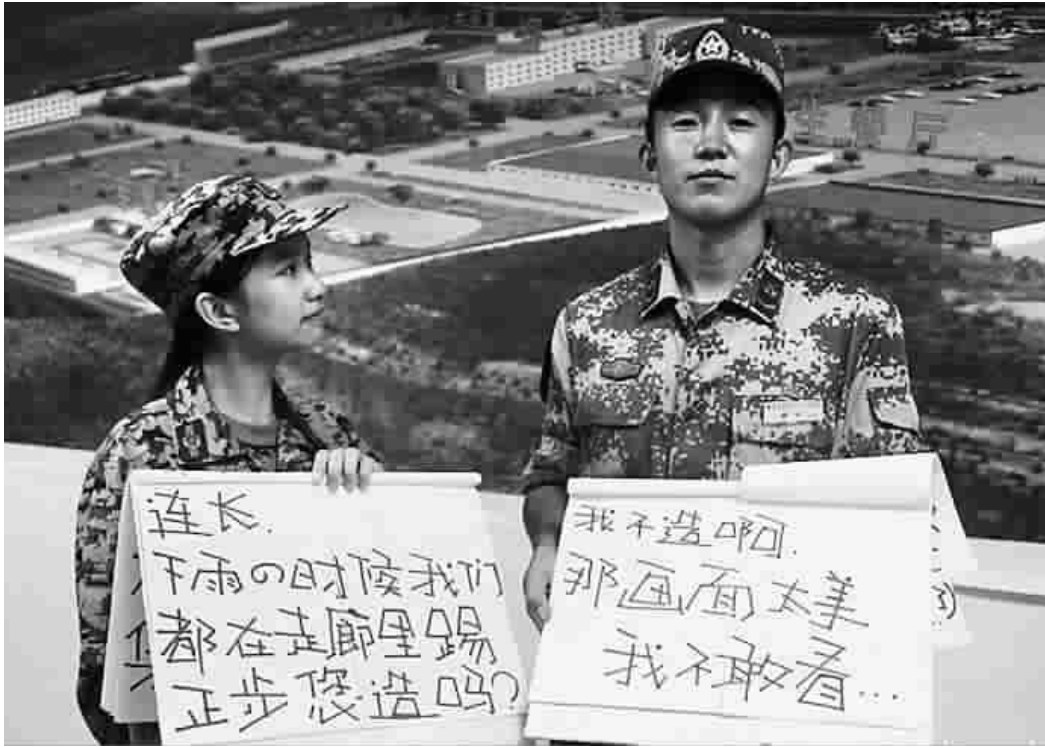
“站不住了？站不住时就想开心的事情，开心的汗水是甜的！”教官中气十足的声音在训练场上回荡。而随着声音在夏日闷热空气中微微颤动着的，还有正步走练习中大家的双腿。

进入军训第三日，继齐步走与跑步走训练之后，我们迎来了第三种队列行进步法——正步走。正如教官所说，作为阅兵分列式与其他礼节性场合的常用步法，整齐划一的正步走能良好体现军威。然而，前端后砍的摆臂、正直微倾的身形、速度与高度并重的抬腿……教官反复示范的简单划一动作，在连队的训练实践中却“千奇百怪”。

“腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行！”“平时训练的时候，脚掌要与地面达到30厘米，注意高度！”“这么大一连队，怎么像鬼子进村一样，一点声音都没？要让大家听到踏脚的声音、擦裤缝的声音”……

原地踏步练习则是正步走训练中最大的考验。单腿支撑的抬腿动作固定而重复，帮助大家保持身体重心，提高训练效果，便有了教官那句建议“想些开心的事情”。一首歌，一篇古文，一段经历，一群人——映衬着汗水，大家脑海中不同的开心点穿越时空之距，在训练场上汇集。

为期两周的军训刚刚拉开序幕，或许同学们尚未完全习惯军训的生活，浸染军旅的气息。在之后的日子里，我们定能体验到来自教官、来自部队特有的价值观，“流下开心的汗水”。迷彩色的军训生活虽然艰辛，但并不苦闷。军训时，日常生活点滴快乐是我们训练的调节剂；两周之后，不仅是正步走的青春，军训的峥嵘时光也将成为每个人的又一



■ 军训教官和大学生之间的互动形式与时俱进



■ 军训队列推陈出新，排出了“梦”字



■ 军训检阅时，大学生们的表现颇具专业水准

是看到形单影只的，也只能一边默念着“对不起”，一边一屁股坐下了，毕竟团结力量大、落单惹人欺啊……

大黄蜂，别过来！

“嗡嗡嗡”，一听到这熟悉的声音，顿时心中一抖，身体一震。从本部篮球场一路追到相辉堂，大黄蜂对我们可真是不离不弃，总是勤劳地穿梭在我们的军训队伍中，引起一声声的惊呼和徒劳驱赶的双手。唉，这刚刚排好的队列又没了。

“不要动！怎么了？又是黄蜂啊。”看到队伍一阵骚动，教官有些生气了，好在善良的他还是很体谅我们对昆虫的恐惧，安慰我们“不动它就不会来咬你”。不过，眼看着大黄蜂越飞越近，岿然不动实在太难。

黄蜂黄蜂，我们训练好辛苦，不要再来骚扰我们了，好不好？

你好啊，喵教官

“这群人类好奇怪，在干什么？”早上的相辉堂前，一只喵星人就这样站在草坪中央，安静地看着我们训练，过了好一会儿才慢慢走远。本以为不会再见到它了，没想到九点多钟，当我们坐在地上休息时，小猫居然一边散放着“我就是要让全世界都知道，相辉堂前的草坪被我承包了”的气势，一边迈着优雅的步伐从草丛中向我们踱来。

人群顿时炸开了锅，“小猫快过来”的招呼声不绝于耳。这只黑白相间的小猫倒也一点不怕生，在我们面前不紧不慢地舔着爪，挠着脸，高冷的眼神仿佛教官一样。当我们乱喊着“立正”“格斗式准备”时，它还经常配合着抬个左腿，或者转个身，妖娆的姿态格外醉人。

又过了一会，小猫从队伍一侧走到了中间，竖立身体，摆动尾巴，大眼睛滴溜溜地来回巡视，俨然一副教官的模样。

最后，高贵的喵星人旁若无人地从我们队伍中穿过，大家已彻底臣服在它的风采之下，自觉地留出了一条小路。“它一定是把我们当成了灌木丛”，一个声音突然幽幽地响起……

段美好回忆。

关键词二：动物世界

军训，固然是对人的挑战，但也少不了一些小动物来凑热闹。有的惹人烦恼，有的招人疼爱，它们都在我们短暂的军旅生活中，留下了

一些特别的痕迹。

蚂蚁，请挪个窝

小小的，黑黑的，成群结队，阴影处的石板上总少不了它们的身影，蚂蚁是这个自然界最常见的生物之一。不过，好不容易熬到休息，

刚要坐下，却看到小蚂蚁们在脚边爬来爬去，还是颇令人头疼的。当西瓜汁或者其他饮料不小心洒出来后，满满的糖分更是为它们吹响了集合的号角。

看着聚成一团的蚂蚁们，我们也只好空出那些大好的位子。但要

军训小攻略 无忧过难关

阿尔达克、陈曦（复旦大学）
张芸（上海海洋大学）

■ 卫生巾入选最佳鞋垫，不是恶搞
用卫生巾当鞋垫，不要以为很雷人，这真是在大学军训代代流传的法宝。大部分高校军训时的鞋子都是布面胶底解放鞋，又硬又捂脚，在运动量非常大的军训期间很容易导致脚臭、脚底起泡等问题。在鞋底代替鞋垫贴上卫生巾，特别是网面透气型，吸汗舒适无刺激，减震防臭又清爽。卫生巾还有一大好处是物美价廉，每天可更换，十分方便。广大新生不管男生女生都多备几包，怎么舒服怎么来。

根据经验，一般39码的鞋子，24厘米的日用型就够了；47码的鞋子也就29厘米的夜用型就够啦。千万别买超长夜用，买了也垫不进去。

■ 凉茶和盐汽水，你值得拥有

军训时期全天暴晒，挥汗如雨，身体水分大量流失，总喝白开水也会令人觉得嘴巴无味。如何选择军训时期的饮品，达到兼收补水、解渴和消

暑的功效，是摆在新生面前的重要问题。学长学姐推荐凉茶和盐汽水。

军训期间个个群情激昂，喊口号、拉歌时就像打了鸡血似的根本停不下来，常口干舌燥，甚至严重到嗓子干痛发炎也在所不惜。凉茶一向以降火消暑闻名，军训时喝一喝，生津爽口、清热护嗓，让大家尽情释放、喊出风采。

有上海特色的盐汽水也是军训时不错的饮品。盐汽水含有氯化钠，人体细胞外液中钠离子占阳离子总量的90%，是维持正常体液及细胞外液的含量和渗透压的主要成分以及维持细胞兴奋神经肌肉应激性的必要条件。

另外，适时给口干舌燥的教官递上一瓶饮料，是培养感情的不二法宝。人心都是肉长的，你对教官这样细致体贴，他还好意思太严厉？

■ 防晒，防晒，还是防晒！

在军训长时间、高强度的阳光

照射下，皮肤变黑自不必言，每年也都会有不少新生由于防晒措施不到位而出现皮肤红肿灼痛、患日光性皮炎甚至脱皮等晒伤状况。对待防晒问题，千万不能大意，尤其平时在此方面就比较粗心的男生们，必须随身带着防晒霜，以上海的天气情况，SP系数为30左右即可。

■ 拉练：做好减法，轻装上阵

虽然不是每个学校都会有拉练，可一旦碰到了，几十公里的徒步拉练还真会让普通新生叫苦不迭。拉练的时候无论多早都一定要起床吃早饭，要不几十公里下来可有得受了。但也不必吃得太过饱，以免高强度步行、小跑引起胃部不适。

除了必带的小面包和饮料等物品，尽量给自己的背包“瘦身”，过重的行李只会让你在拉练的道路上后悔连连。

■ 别硬撑，有问题及时喊“报告”

军训素以严格训练、条件艰苦



而闻名，要求新生养成艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强品质，不断挑战自我，坚持、坚持再坚持。但是如果实在坚持不下去，或者感到身体不适，尤其

是头晕、心慌等症状，千万别硬撑，要及时和教官沟通，防止酿成军训悲剧。在纪律面前，健康和安全更重要，有问题及时喊“报告”。