

全军官兵无分机关基层、不论军种战位，严格落实军人体重强制达标要求，掀起强体能、塑体型、增体质热潮——

本期关注

强军须强体 强体为打赢

“健身软件”为导弹号手塑型

■尹伟杰 高明俊 本报特约记者 杨永刚

紧急拉动飞身上车，长剑出击占领阵地……这是导弹发射演练中，我们时常看到的一幕。然而，却有个别官兵体型偏胖，跑步就位动作迟缓。新修订的共同条令发布后，军人体重成为强制达标内容，这让火箭军某导弹旅一些官兵自觉加入到“体型规划”中去。该旅通信营二连副班长王博，身高1.75米，体重90公斤。一次战术考核，他花了很长时间才穿上防护服，最终被判出局。新一代共同条令一发布，王博踏上减肥路。他每天下午坚持体能锻炼，晚上用手机健身软件进行辅助训练。“用手机健身软件锻炼身体，这不是新鲜事。”该旅旅长李立弘告诉记者，不少体重不达标官兵都下载了健身软件，还有的拿出哑铃、弹力绳、腹肌滚轮等“法宝”。有人一心想减肥，但瘦成“闪电”的官兵却想增肌、增重。发射三营二连上等兵刘罗涛，身高1.67米，怎么吃都不长肉。过去，看着身边战友为减肥苦恼，他从没为体型担心过。然而，新修订的共同条令发布后，刘罗涛急了：原来体型过瘦也不达标。于是，刘罗涛每天减少锻炼量，在就餐时增加高热量、高蛋白食物的摄入，一个月下来增重到59公斤。光增重不行，还得增肌。于是，刘

罗涛下载健身软件，开始运动增肌。记者打开他的健身软件后发现，这款软件将人体区分为上肢、核心区、下肢等几个部分，包括哑铃进阶、五维腹肌训练、跑步核心训练等上百套训练方法。每次训练短则2分钟，长则半小时，还能针对个人体能指标和训练记录，渐进性更新课目、增加训练量，针对性非常强，就像为使用者“私人订制”了健身计划。发射二营下士聂东晓也为体型偏瘦而苦恼。他身高1.72米，体重56.5公斤。为了增重，聂东晓每天吃高蛋白、高脂肪食物，运动时也只是适当让自己出汗，体重很快就达标了。可前几天连里组织体能考核，聂东晓明显感觉体力不支，猛冒虚汗。这让他明白，增重也需增肌。为营造科学塑型氛围，该旅对官兵加强减肥健身知识宣传教育，并依据运动生理学原理，结合体重不达标人员实际情况，逐人建立体能训练档案，科学制订塑型管理计划。“我的目标：穿衣显瘦、脱衣有肉”“我的目标：甩掉肥肉，只剩肌肉”……该旅许多官兵都加入减肥塑型队伍。他们知道，未来战争中，军人体重绝不仅是形象好坏的面子问题，更是关乎战场上个人技战术能力发挥的生死问题。

5月1日，新修订的共同条令正式施行。其中，《中国人民解放军内务条令(试行)》明确规定，军人应当严格执行通用体能训练标准，落实军人体重强制达标要求。早在今年2月，《军事体育训练大纲》发布全军施行，就对军人体能、体重提出严格要求，充分体现“强军须强体、强体为打赢”理念。军人体重不仅是关乎军人形象的“面子”问题，更是关乎未来作战成败的“里子”问题。良好体型可使军人在执行任务时有更好灵敏度与耐受力，也可使军人更好地发挥技战术水平。新一代共同条令首次明确了军人体重强制达标要求，为军人体重划标准，也就是在为实战划标准。于是，天南海北的军人开始了“身材大作战”。

——编者

以打仗的视角看体重

■张凤坡

今年以来，有3部军队新修订法规涉及军人体重问题。1月1日发布的《军事训练大纲》、2月1日发布的新《军事体育训练大纲》和4月中旬发布的新一代《内务条令(试行)》，这3部军事法规的核心内容是，要强制落实军人体重标准，体重不合格者个人军事训练成绩不能评定为合格，并与士兵考学提干、军官晋衔等挂钩。从表面上看，军人体重看似是一件小事，无非关乎军人的“面子”问题。在一些非军事专业人士看来，军人的体型、体重的确更能显示出军人的健康、阳刚、威武、帅气，这应该是大国军人追求的完美形象。标准的体重能让军人形象、气质更佳，这话没错，但这不是重点，重点是体重合格是未来作战的需要。我们知道，战场上心理恐惧、作战压力、疾病折磨等都需要军人有超强的体能支撑，身体过胖或过瘦都会影响军人的战斗表现。

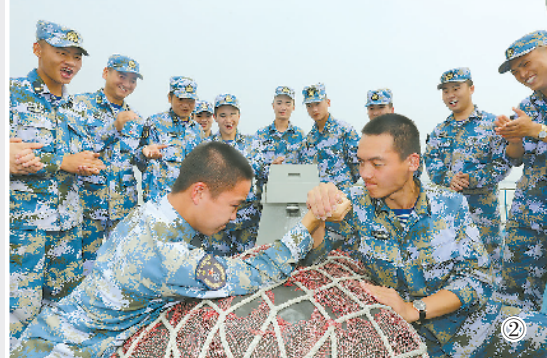
某网站曾做过网上调查，一个腰围肥胖或弱不禁风的军人会让你有安全感吗？93%的受访者认为没有安全感。实际上，战争实例早就对此给出过答案。据资料记载，在当年的阿富汗战场，德军有40%的士兵严重超重，致使他们在阿富汗山区作战行动中屡屡受挫，而他们的对手塔利班武装分子在作战中身手灵活，让德军吃尽苦头。美军现役军人中严重超重者高达7.8%，其中，陆军中有10.5%的军人、海军中有5.9%的军人、空军中有9%的军人体重达不到合格标准，这成为影响美军战斗力生成的重要因素之一。

在传统观念中，体重只是软指标，只要其他军事素质过硬就不会影响军人发展。另外，军人体重要求一般只出现在军事训练大纲和军事体育训练大纲这类法规文件中，今年新修订的共同条令首次把“军人应当严格执行通用体能训练标准，落实军人体重强制达标要求”纳入其中，其重要性可见一斑。面对史上最严厉的体重达标规定，任何一名军人都没有置身事外的特权。从健康方面看，体重不合格大都是因为生活习惯不好或身体健康欠佳，这部分人一旦上了战场，可能会感到更大的不适，身体能否支撑整个作战过程谁也不能保证；从毅力方面看，减肥或者增肥都需要控制吃和坚持练，而这两样在平时非常考验一个人的毅力，如果他们坚持塑形，在战场上也会迸发出惊人的毅力。

“吾心信其可行，则移山填海之难，终有成功之日；吾心信其不可行，则反掌折枝之易，亦无收效之期也。”落实体重达标，有恒者不难，无恒者不易。只要用打仗的观念支撑，用勇士的决心锻炼，用科学的方法调节，就会一步一步迈进标准体重军人的行列。



图①：火箭军某旅官兵正在进行体能训练。 蔡伟晓摄



图②：东海舰队某导弹快艇大队官兵举行甲板掰手腕比赛。 陈健摄



图③：第78集团军某合成旅官兵举哑铃比拼肌肉。 闫石摄



图④：东部战区空军航空兵某旅进行5000米考核。 黄振伟摄

舰艇上，水兵花式健身

■陈健 尹毕华 本报记者 刘亚迅

“少吃一两口，多动十五分。粮食七八两，油脂减两成。蔬菜八两好，奶豆天天有。持之以恒，健康体重。”5月3日，以62公斤获得舰艇“最佳体重大赛”冠军的上士伍超华，登上领奖台，与官兵分享“瘦身”经验。《军事体育训练大纲》发布施行以来，东部战区海军某导弹快艇大队严格按纲施训，确保《军事体育训练大纲》有效落实，切实提升军人素质。记者采访了，身高1.68米的伍超华，3个月前还是一个体重78.5公斤的“胖子”。对照军人人体重标准中间值，他超了近15公斤。每天跑5000米，做100个俯卧撑、100个仰卧起坐，为尽快让体型达标，伍超华给自己制订了严格瘦身计划。然而，面对频繁出海训练和舰艇有限训练空间，两个月后，伍超华体重还是在70公斤徘徊。该大队政委陈旭告诉记者，为解决海上训练与体能训练间的冲突，让官兵能时时、处处锻炼身体，他们为每名官兵制订科学详细的体能训练计划，同时探索海上体能训练新模式，为体重达标找准突破口。在该大队第三代“海上英雄艇”，记者看到几个“流动器械箱”一字排开，里面装着哑铃、臂力棒、腹肌轮、弹力拉力器等小型健身器材，官兵出海训练间隙可随用随取。不仅如此，海上训练间隙，该艇还坚持每天举办“甲板运动会”，既有俯卧撑、仰卧起坐等增强体质的传统项目，也有依据官兵体型设置的个人强化项目，还有丰富多彩的举哑铃、三人制拔河等趣味项目。“瘦身有诀窍，出海不反弹。”同样减肥成功的四级军士长张凯伟拍着结实的胸肌告诉记者，

科学系统的健身训练，不仅让他摆脱赘肉烦恼，整个人也变得精气神十足。舰艇出海，经常会碰到大风浪，官兵容易晕船呕吐。如何让他们吃饱吃好，也成了官兵体重大达标的一项重要工作。记者随舰出海期间看到，艇上不仅补给品种丰富、各类食材新鲜可口，而且针对部分官兵晕船食欲差等情况，科学制订每日食谱，确保营养均衡。然而，记者却发现另一个现象。面对品种丰富的美味佳肴，很多身体偏瘦的官兵仍没胃口。身高1.81米体重却只有70.5公斤的新兵王兴才就是其中之一。对照军人人体重标准中间值，他还轻2.5公斤。面对看似不多的2.5公斤，王兴才告诉记者，他曾连续一个月强迫自己每餐最少吃两碗饭，胃撑得难受，体重就是不见长。后来，大队把这群“长不胖的瘦子”拉到医院体检，发现多数“瘦子”的体质光靠吃是吃不胖的。王兴才说，为解决这一难题，大队联合医院为每人做了一次全面体检，针对不同体质开出不同“增肥”方案，并要求饮食管理和卫生医疗两个部门联合调研驻地市场，综合官兵体质、体能训练情况、海上训练特点等要素，量身制订食谱。记者了解到，自《军事体育训练大纲》发布施行以来，像伍超华、王兴才一样注重体重大达标、主动强化锻炼的官兵越来越多，强体能、塑体型、增体质已成为大队官兵自觉行动，各种“健身达人”层出不穷，各式“健身大赛”悄然兴起，各类健身书籍备受欢迎，官兵体型越来越标准，身体素质越来越好。

体重做减法，健康做加法

■向勇 闫石 赵立坤

近日，第78集团军某合成旅组织军事体育考核，警卫勤务连上士李小龙所有训练课目都达到及格标准，但总评成绩却被判为不及格。小李一头雾水去找连长邢文盛。原来，小李体型不达标，导致总评不及格。邢连长向小李解释，《军事体育训练大纲》明确规定：“体型不合格，任一训练课目成绩不及格，个人军事训练成绩为不及格。”与小李一样的还有运输连列兵小张。小张给自己制定了一套疯狂“甩肉”计划，可一个月后，体重基本没变化。班长李海点醒“梦中人”，原来，小张平时爱吃零食、油炸食品，他迈开了腿，却没有管住嘴，自然不见掉肉。类似小张的情况并非个例。该旅通过问卷调查发现，72.6%体型不合格官兵并非疏于锻炼，而是缺乏科学方法。要解决这一问题，就要科学施策，因人制宜。打赢体型控制攻坚战，首先要打开思想的总阀门。营连主官与体型不合格者谈心，开展“一帮一”活动，结成互助对子。旅里在政工网开设“燃烧吧！脂肪君”板块，鼓励官兵上传减肥心得、减肥日记，通过网络形成健身塑型浓厚氛围。炮兵营下士王刚因体型偏重，减肥计划开始后，他每周在政工网晒自己的减肥照，经过一段时间锻炼，他由胖子变身型男，赢得战友点赞叫好。减肥不仅要减掉体重，更要兼顾身体各项

指标，体重做减法的同时要给健康做加法，既要科学又要精准。营连成立“减肥小分队”，制订单独体能训练计划，为体型不达标者开“体能小灶”；邀请军医专家授课，为官兵制订科学饮食计划，平衡能量吸收与消耗。在指挥通信连，笔者看到“减肥小分队”自主购买智能穿戴手环，对体重、心率、睡眠等指标全方位监测，同时绘制体型动态变化图，防止反弹。同样是体型不达标，有人因超重忙着锻炼减肥，有人却因体重太轻而苦恼不已。装步八连下士张海宁就盯着电子秤愁眉不展。体能教员李明给他开出“药方”：利用健身器材锻炼，增加肌肉重量，改善饮食。一段时间后，张海宁不仅体重增加，力量也跟上来了。他笑着对笔者说：“现在扛起弹药箱跑5000米不成问题。”新兵连下士李遵江浑身是肌肉块，在体重秤上一站，也超出了标准，他沮丧地向指导员程鹏飞怎么办。程鹏飞哈哈一笑：“不用担心，新大纲规定，体型评判还有一个参考数据，是体脂百分比，就是脂肪和体重的比率。”改用智能体脂秤后，李遵江完全达标。程鹏飞借李遵江的事对全连官兵说：“重塑体型不仅是简单的体重增加或减少，更重要的是把身体调节到适应作战状态，以夺取未来战争的胜利。”



“蓝天骄子”青睐羽毛球运动

■卢辉

6月的江南，热浪滚滚。机场上，一群身着抗荷服、手持飞行头盔的飞行员迈着整齐步伐，走向战机。飞行员是空军战斗力主体，为满足飞行训练特殊需要，对食物和营养有极高要求，伙食标准也位居空军部队之首，还配有专门营养师，确保他们能吃得营养，吃得健康。“我们想胖都胖不了。飞行时在空中精力高度集中，体力消耗快；不飞行时，除了研究技术就是体能训练，多余脂肪和热量全都消耗了。”刚刚经历空中“对决”的东部战区空军航空兵某旅副参谋长“金头盔”飞行员王登东完成既定训练任务，驾驶战机着陆后对笔者说。当日飞行，王登东两次驾驶战机跃入空中展开“厮杀”，在外场连续忙碌近10小时。王登东说，能够拥有这样充沛的精力和体力，得益于持之以恒的体能训练。王登东对笔者说，飞行员体能训练标准更加苛刻，体能过不了关，飞行资格都会被取消。体重不达标，无法完成空中高强度大载荷动作，在空中驾驶战机灵敏度、耐受力、协调性都会受影响。因此，“体能不过关，训练莫上天”的观念在飞行员中深入人心。每名飞行员都建有体能训练考核档案，每组飞行前都要进行体能摸底把关，并通过周测评、月考核，张榜公布考核成绩等方式，激发飞行员参加体能训练的热情。去年7、8月间，“航空飞镖-2017”国际军事

比赛在我国举行，中国空军与外国空军同台竞技，比赛第一项就是比体能。跳绳、俯卧撑、折返跑、蹲下起立、仰卧起坐等项目中，中国空军参赛飞行员做得标准到位，展现出过硬的身体素质和良好形象。该旅飞行二大队副大队长王磊在竞赛中表现出色，发射弹药全部命中目标，捧回个人优胜奖。在王磊看来，所有这一切，都离不开良好的体能素质。只有体能素质和飞行技术“双过硬”，才算“蓝天骄子”。新型歼击机速度快、机动性强，进行实战化训练时，挑战飞机极限，更挑战人的生理极限，要求飞行员必须具备抗荷、抗空晕、抗飞行疲劳等良好的体能素质。以抗荷能力为例，“如果抗荷能力不行，大载荷机动时，别说身体受不了，就连呼吸都会吃力。”王磊认为，飞行员没有较强的抗荷能力，即使驾驶再先进的战机，也发挥不出其应有的性能与威力。该旅室内羽毛球场，飞行员何明在场上闪

转腾挪。何明说，由于篮球、足球等运动有身体接触且对抗激烈，容易受伤，因此羽毛球受到飞行员特别青睐。在何明看来，打羽毛球不仅充满趣味，还对飞行训练有很大帮助：接发球，需要快速找准球的运行轨迹，练的是眼疾手快；回球，需要力量和防卫恰到好处，练的是力道把握与技巧使用；双打，需要攻防合理分配，练的是空战中配合的高度默契，这些都是飞行员展开空中对抗所必备的素质。除了带有趣味性的羽毛球运动，飞行员何明介绍，空军歼击机飞行员体育训练大纲在项目设置、时间安排、实施方法、考核评定等方面都有严格标准。没有飞行任务时，通常会集体组织体能训练，每名每天必须保证平均一个半小时运动时间，并有专业军体参谋进行指导。100米跑、仰卧起坐、单杠杠、负重深蹲起立……正是持续的体能强化锻炼，让飞行员拥有驰骋蓝天的充沛体能，可以高标准完成各种长时间、高强度军事任务。