

# 夺冠秘诀藏在伤疤里

■唐继光 褚伟江

## 军体擂台

400米障碍冠军,韩忠广!  
持枪通过障碍冠军,韩忠广!  
5公里武装越野冠军,韩忠广!  
“超级战士”综合冠军,还是韩忠广!

2017年12月中旬,新疆军区某师直属队训练“龙虎榜”刚一更新,“多金王”韩忠广就成了众多官兵追捧的“偶像”。一个人拿1项冠军都很难,来自侦察营的韩忠广却一口气拿了4项。大家伙羡慕他、嫉妒他,围着他讨教“夺冠的秘诀”。

“哪来秘诀?如果非要说的话,那一定藏在我身上的伤疤里。”不愧是

个“多金王”,韩忠广的回答干脆坦率。于是,有关他身上伤疤的故事在该师直属队很快传开了。

韩忠广身上最长的一处伤疤在小腿上,那是3年前参加新疆军区侦察兵集训时留下的。那天,韩忠广参加侦察兵专业武装小路障碍比武,翻高墙、爬云梯、过水道……韩忠广一起步就在同组队员中确立领先地位。不承想,在翻越一个顶端加铁丝网的障碍物时,意外情况发生了:韩忠广的左小腿不慎挂到铁丝网上,导致身体失重,重重跌在了地上。由于速度快、惯性大,他的左小腿被铁丝网划破,鲜血顺着撕开的迷彩裤一直流到作战靴里,把袜子都给打湿了。

按规定,通过障碍出现意外可自动放弃考核,接受治疗。可韩忠广哪里是

个轻言放弃的人!还没等军医走过来,他就爬起来冲了出去。

“就算倒下,也要保持冲锋的姿势!”凭着这股“拼命”劲儿,韩忠广和他的战友们最终夺得了小路障碍比武团体第一名。这次集训,也为韩忠广打下了坚实的体能基础。谈起这次经历,韩忠广风趣地说:“腿上留伤疤,体能有飞跃,头上戴桂冠,值!”

韩忠广手指上的另一处伤疤,虽然没有那么长,但却非常痛,那是在2016年师里组织的创纪录比武竞赛时留下的。当时,在武装牵引横越这个项目上,韩忠广给自己定了个“小目标”:打破战友王天盛28秒的纪录。

事非经过不知难。武装牵引横越比武,说白了就是全副武装从一条悬空的30米长的麻绳上爬过去,看谁爬得

快。两个多月的备战,韩忠广把胸前背着的子弹袋都磨破了,手上的老茧掉了一层又一层。比赛那天,韩忠广在攀爬过程中,由于换手太快太猛,不慎将右手大拇指半边指甲盖掀掉!“十指连心”,可这样的剧痛韩忠广竟然在比赛中都没有感觉到,直到他以26秒的成绩如愿打破纪录,才包扎处理。

“欲戴金冠,必承其重。”讲到第三处伤疤时,韩忠广连说“怕大家笑话”。原来,留在他胳膊肘上的这处伤疤,是在极限体能课目训练中,接连完成武装10公里、集体推猛士车3公里、扛弹药箱1公里等8个内容后,冲过终点时体力不支摔倒摔伤留下的。

“伤疤,是青春的见证,是军人的勋章……”听完韩忠广身上伤疤的故事,前来讨教秘诀的官兵纷纷竖起大拇指。

## 体谈

“生命在于运动。”古代先贤提出的观点,阐明了世界万物只有在运动中才能生存的真理,如今已成为公认的至理名言。

在电影《阿甘正传》里,天生智力低下、走路还需要矫正器的阿甘正是通过不停地奔跑摆脱了同龄人的欺负,还进入了大学。在遭遇亲人离世的打击时,阿甘又是通过不停地奔跑让受伤的心灵得到治愈。可以说,是运动改变了阿甘的人生。

在现实生活中,运动的好处也是显而易见的。运动能让人有一个健康的体魄,这是一切工作的前提。生命不息,运动不止。国际奥委会前主席萨马兰奇随身携带有“健身三宝”:跳绳、哑铃和橡皮条。不管工作多忙,他每天都会坚持运动45分钟,从不间断。正是由于坚持运动,萨马兰奇的身体非但没有被繁杂的工作累垮,相反,这位被公认为“奥林匹克运动形象大使”的老人出现在公众视野的时候,总是精神矍铄。

此外,运动可以改善情绪,让人心情愉悦。最常见的例子就是,长期跑步的人 would 感到一种美妙、兴奋、甚至无法用语言描述的愉悦感。坚持其他运动,比如羽毛球、足球等等同样能让人身心舒畅。

科学研究表明,人在运动时,大脑会分泌出内啡肽,正是这种物质使人产生愉悦的情绪,帮助大脑缓解紧张和焦虑。运动甚至被当作治疗抑郁、焦虑的辅助疗法。很多人不知道,著名斯诺克选手、“火箭”奥沙利文曾是一位中度抑郁症患者,正是靠着跑步,他逐渐走出阴影。如今他每周要跑50英里,他说:“跑步是我试过的最好的疗法。因为跑步,我比以前更加乐观,对自己的能力也更加肯定。”

除了这些表面上能看得到的好处,运动还可以提高智力。研究成果显示:运动时,每次肌肉收缩或放松,都释放一种特殊的蛋白质。这种蛋白质经血液流通传递,进入大脑。它发布指令,产生一种亲神经因子,促使干细胞发育成功能齐全的神经细胞。

列夫·托尔斯泰说:“一个埋头脑力劳动的人,如果不经常活动四肢,那是一件极其痛苦的事情。”爱因斯坦在学习或工作十分紧张的情况下,仍抽空参加多种运动,尤其喜欢爬山、骑车、赛艇、散步等。有人形容他工作时的劲头“简直像个疯子,似乎有使不完的精力”。爱因斯坦充沛的精力,正是他经常锻炼的结果。

爱因斯坦晚年时,还经常邀请朋友

# 运动让生活更美好

■李嘉斌

去爬山,有意识地磨炼意志,锻炼身体。有一次,爱因斯坦和居里夫人兴致勃勃地攀登瑞士东部的安加丁冰川。他们按照登山运动员的着装,身穿干粮袋,手持登山杖,顺着山径往上爬。途中,爱因斯坦谈笑风生,十分活跃,像年轻人一样。

坚持不懈的运动,就是改变生活的开始。一个人在运动过程中,会自觉地为自己设定锻炼的目标,并且按计划去完成,这能培养你的恒心;运动会增强一个人的自我控制能力,开始运动后,你会主动控制饮食、作息等等,慢慢远离一切不健康的生活方式。

运动,代表着青春、健康和活力,正如现代奥林匹克之父顾拜旦所说,“对人生而言,重要的不是凯旋,而是战斗”。每个挥汗如雨的日子,闪闪发光的不仅是滴滴汗珠,还有成长蜕变的光泽;每个奋力前行的日子,熠熠生辉的不仅是荣耀等身,还有梦想拔节的声响。

新的一年已经开始,崭新的航程已经扬帆。来吧,朋友!运动起来,让生活变得更美好!



## 军营运动场

北国边防,银装素裹。零下二十多摄氏度的低温下,驻守在内蒙古的北部战区陆军某边防旅官兵,依托驻地冰雪资源开展丰富多彩的体育活动。图为官兵进行雪地赛马的情景。 陈在林摄

## 向世界一流军队迈进

# 强军兴军奋勇当先



设计制作:瀚风