

### 桂林联勤保障中心某通信站下士陈燧被战友称为“陈四火”，她在联勤保障部队首届“联勤杯”游泳比赛中一举斩获四冠——

# 上了赛场，她的眼里只有第一

■林 铎 本报特约记者 黄 翊

## 军体之星

“快！陈燧，拿出你四冠王的霸气来。”近日，在桂林联勤保障中心某通信站组织的3000米体能考核中，战友为正在冲刺的陈燧呐喊助威。最终她以13分42秒的成绩突破了自己的历史纪录，夺得第一。

陈燧，因名字里有个“燧”字而被战友们亲切地称为“陈四火”。她这“四火”可名不虚传——名气像烧旺的火、性格像倔强的火、待人像热情的火、训练像燃烧的火。

名气哪里来？实力证明一切。去年，联勤保障部队举办首届“联勤杯”游泳比赛，陈燧一举斩获四冠——女子50米自由泳、女子100米自由泳、男女4×50米接力、女子4×50米接力，一下子成为战友们心中的风云人物。

这个身材瘦小的重庆姑娘拥有火一般的性格。游泳比赛前夕，她得了重感冒，战友担心她的身体状况，试图劝其放弃。而陈燧果断拒绝了，她说：“出征前，教导员告诉我，‘重要的不是获奖多少，而是面对困难时的心态’，我想挑战自己。”

“宁可倒在赛场，也要对得起肩上的使命。”陈燧带病参赛，可困难却远远超出她的想象。跳水、游泳、换气……感冒让她四肢乏力，手脚像灌了铅一样，每套动作做下来都要比平时困难得多，但她硬是咬着牙拼尽全力，拿到了女子50米自由泳、女子100米自由泳、男女4×50米接力的冠军。

最后一项压轴大戏女子4×50米接力分值较多，各单位选手都全力出击。由于技术出色，陈燧被安排在最后一棒压阵。交棒前，她所在的小组落后第一名近5米，这在只有50米的短程中已是巨大劣势。

困难往往能激发一个人更大的潜

能。接棒后，陈燧纵身一跃，如飞鱼一般极速向前。由于感冒，加上她之前参加多场角逐体力消耗过大，游到半程时，陈燧就感觉双腿已经使不上劲，但她一想到岸边的队友，心中的火苗又蹿了起来。

加速、加速……一场逆袭好戏正在上演。最终，陈燧以0.8秒的微弱优势逆转对手，拔得头筹。现场一片欢呼，掌声响彻整个游泳馆。

冠军岂非一日之功。俗话说“水火不容”，可陈燧并不这么认为，她硬是用火一般的性格让水“折服”。小时候刚接触游泳，她年龄最小，游得最慢，为了尽快提高成绩，别人游2000米，她就游5000米，不到两个月就在校队名列前茅。

这个倔强的丫头，入伍之初就没

少吃苦头。她原以为游泳是自己的强项，体能训练应该是小菜一碟，然而现实很残酷——3000米徘徊在及格线，俯卧撑、仰卧起坐成绩更是惨不忍睹。

不服输的陈燧开始和自己较劲，针对弱项项目给自己制定每天的训练套餐：20个俯卧撑+30个仰卧起坐+冲刺800米+400米蛙跳，几趟下来她筋疲力尽，躺在床上肌肉都在颤抖。经过一个月苦练，她的体能有了明显进步，在新兵结业体能考核中，她以全优的成绩交出了一份满意的答卷。

“上了赛场，她的眼里只有第一。”教导员成涛告诉记者，为了备战“联勤杯”游泳比赛，代表队在赛前开展高强度训练。陈燧觉得和女兵一起练“不够量”，她就开始和男兵一起练，以男选手

的标准来要求自己。为了把成绩提高1秒钟，她能在在水里泡上大半天。一个月下来，游泳队里的男兵都成了她的手下败将。

不过，这位“女汉子”在战友眼里，也有柔情的一面。对待身边的战友，她就像一团热情的火焰，总能温暖人心。战友李敏怕水，新大纲增加了游泳项目后，让她十分焦虑。了解到这个情况，陈燧没事就拉着她往游泳馆跑，手把手教学。不出一个月，李敏就能畅游水中了。

陈燧把“联勤杯”游泳比赛时获得的4张获奖证书珍藏着，没事的时候总要拿出来看看。在她心中，荣誉和挫折一直鼓舞她在军旅生涯不断前进，就像她的座右铭：“是火，就要在大地尽情燃烧，让人生不断绽放光彩。”



由北京市马拉松协会主办的“阳光杯”军民融合半程马拉松比赛，近日在北京奥林匹克森林公园鸣枪，来自驻京部队、中央和国家机关及部分军工集团驻京单位的800余名跑步爱好者参赛。此次赛事旨在贯彻落实全民健身

战略，为献身国防事业的军地跑步爱好者提供交流平台。经过激烈角逐，在白马男子组比赛中，沙宇超以1小时14分23秒的成绩夺魁，半马女子组冠军被叶大群摘得，她的成绩为1小时42分28秒。

王 林摄影报道

## 休言女子非英物

■刘 刚

“休言女子非英物，夜夜龙泉壁上鸣。”翻开人类战争史，我们不难发现，战争从未让女性离开。放眼未来高科技战场，女军人的优势将更加凸显，正如一位外国军事专家所说：“男人在荧光屏前，并不比女人强。”

当然，受客观因素影响，女性要想成为一名优秀的战斗员，往往要比男性吃更多苦头、克服更大阻力、作出更多牺牲。女军人的战斗力从哪里来？只能从战斗岗位的摔打磨炼中来。

这一点，“陈四火”就是个典型的例子。名气像烧旺的火、性格像倔强的火、待人像热情的火、训练像燃烧的火，女战士陈燧用男兵的标准要求自己，她用实践证明，唯有吃常人不能吃的苦，

才能赢得冠军。“重要的不是获奖多少，而是面对困难时的心态。”陈燧“宁可倒在赛场，也要对得起肩上的使命”，这样的拼搏精神，让她如火花般绚烂。虽然她的闪光点更多的是在体能竞技场上，但只要有这么不服输的韧劲，她的综合能力素质也不会差。

巾帼不让须眉，红袖挽弓竞风流。如今的人民军队里，越来越多的女军人担起一线战位的主角。从南海岛礁到雪域高原，从维和战场到护航编队，从海上航母到空中战机，都有女兵的靓丽风景。

古有梁红玉击鼓退兵，花木兰替父从军，穆桂英临危挂帅，近有赵一曼舍身赴死，红色娘子军奋勇杀敌……也许

陈燧难以与她们相提并论，但以女性的身份走近战场，谁能说她不值得尊敬？走进新时代，每一位为军队发展作出贡献的女军人都值得点赞。

让女性扮演重要角色，在外军中已有先例。美军超过88%的工作对女性开放；俄军仅指挥专业，就有超过170种岗位对女性开放；在全民皆兵的以色列，女性年满18周岁必须服兵役；加拿大从2001年开始，就规定所有军种都可以有女军人服役。

新时代给女性带来了更大施展才华的空间。这种新的变化让女军人参与国防建设和作战行动的空间更加广阔，相信未来还会有更多的军中之花尽情绽放！



## 军营运动场



中部战区陆军某防空团积极落实新大纲有关要求，利用训练间隙开展群众性小练兵、小比武、小对抗等活动，锤炼官兵能打胜仗的体能基础。图为专业训练间隙，两名战士进行“臂力王”举炮弹（教练弹）比赛的情景。 秦庆刚摄



## 喜欢“找虐”的尖刀兵

■杜 冰 高旭尧

口中没扒出“荣耀史”，倒是听到不少“被虐”的经历。

吕颖斌当新兵时，经常被连队上等兵雷海舰“虐”：3000米开跑，雷海舰让吕颖斌先跑500米，自己仍然能反超；单双杠PK，雷海舰每次都能比吕颖斌多做十来个；雷海舰100米11秒多的优异成绩，更是让吕颖斌屡战屡败……但当这位经常“虐”他的雷海舰退伍时，他却抱得最紧，哭得最凶。

转改士官后，吕颖斌并没有轻松多少。因为班长经常派他挑战连队提干对象——四班长戴海森。

一次攀登竞技中，吕颖斌眼看就要超过戴班长，但是一不留神，手没抓紧绳子，从近3米的高度直挺挺摔了下来！好在底下是沙地，没什么大事。但是更加刺激了吕颖斌，他训练更拼了：每天雷打不动“5个100”，瞅准机会就向戴海森发起挑战；战斗体能扛弹药箱、扛圆木课目，练得背上青一块紫一块的。

汗水浇灌，梦想开花。2010年，吕颖斌提干后学成归来，挂上少尉军衔走上排长。这时候的他可谓“春风得意”，经常在点名时被连长指导员当做标兵，鼓励全连官兵向他学习。

当了排长的吕颖斌不管在什么训练课目上都有了“发言权”，每天“指点江山”，超有“范儿”。没成想，不到半个月，“刺头”孟材耀就开始跟他“顶牛”。

一天，吕颖斌正在指导大家进行400米障碍训练，下士孟材耀冷不丁惹了一句：“猴子看镜子——得意忘形！”

吕颖斌听了这话，心里的火“噌”一下就上来了：“孟班长，什么意思？比划比划？”“比划比划，输了不许哭……”孟材耀话里藏刀。

新兵上任三把火，这把第一把火非但没烧起来，还惹了个“大跟头”。那次较量让吕颖斌一生难忘。他虽然拼尽全力，但最后还是被孟材耀甩在身后。

在后来的闲聊中，吕颖斌终于找到

了“碰钉子”的原由——孟材耀以前是师里障碍纪录的保持者，最看不得别人“瞎指点”。

自己当了排长后确实有点“膨胀”……吕颖斌也开始自我反省：输会尴尬，但不丢人，要是这样心里就怕了，那才丢人。

自那以后，吕颖斌没事就去找孟材耀“切磋”，虽然还是会经常败下阵来，但是成绩却越来越好。为了提高全排成绩，吕颖斌邀请孟材耀给大家讲体会、谈经验，渐渐地，两人不仅在“切磋”中消除了隔阂，而且还成了“铁哥们”！

“一山更比一山高，多在比你强的人身上找找‘虐’，那感觉其实也不错！”吕颖斌的“挫败史”让陈坚幡然醒悟：可不是吗，一直觉得自己很强，不去向高手学习，必会时时碰壁，唯有历经打磨，方能淬炼尖刀。

左上图：吕颖斌在训练中。

高旭尧摄

## “健身达人”转型“军体教头”

■本报记者 陈典宏 通讯员 于 航

“哑铃卧推要求做到用力准、动作慢、感受肌肉收缩……”4月中旬，在第74集团军某旅“上肢力量训练”示范教学课上，参加军体教员集训的官兵们直呼过瘾，纷纷为担任教练员的上等兵格桑旺堆点赞。

入伍前，格桑旺堆就是健身圈里小有名气的“健身达人”了——他曾获得过海南省全民健身运动会健美健身公开赛第二名、海南省高校健美健身大赛第一名等骄人成绩。初生牛犊不怕虎，来到部队后的第一次体能训练，他就以卧推190公斤哑铃在全旅出了名。搓衣板一样的腹肌、棒槌似的胳膊，收获了众多战友崇拜的目光。

凭借出色的身体素质，新兵下连时格桑旺堆被分到了侦察连，当上了令人羡慕的侦察兵。他不禁飘飘然起来，心想这些训练课目还不是手到擒来？没想到，营里第一次组织400米障碍训练他就“栽了跟头”。那天，他主动请缨第一个上，结果由于体力分配不均，他从深坑爬上来时就已经脸色发白了，最终以2分46秒的成绩被判不合格。

紧接着，各种“打击”接踵而至。不少看似轻松的训练课目也成了格桑旺堆的“拦路虎”。班长郑海峰找到垂头丧气的他耐心地说：“要想当尖兵，体能是基

础，技能是关键，一条腿走路怎么比得过别人两条腿奔跑呢？”

“人生的奔跑，不在于瞬间的爆发，而取决于途中的努力。”班长的话提醒了他。自那以后，别人跑一趟400米障碍，他就跑3趟；别人握枪瞄靶半小时，他在枪口上垒3枚弹壳，一瞄就是一个多小时。功夫不负有心人，凭着一股干劲，格桑旺堆在军体运动会上崭露头角。

“旅里新建的健身房里健身器械一应俱全，但我这种从来没‘玩’过的人来说，根本不知道该怎么用”“没有专人指导，第一次用美腿机就把腿给闪了”……该旅政工网“兵情民意”平台上有不少战友纷纷吐槽。为了让战友科学健身，旅里选定入伍前就是健身教练的格桑旺堆担任军体教员。

没有金刚钻，不揽瓷器活。虽说戴着“两道拐”，可当上“军体教头”的格桑旺堆却是更有模有样。他发挥专业特长，鼓励身边战友放下手机走进健身房，以专业、系统的训练，带出了一大批优秀的“徒弟”。

在该旅党委的支持下，格桑旺堆的人气越来越旺，越来越多的战友走进健身房，重在有一个好的教练员来引导，这样官兵的体能、军事技能都能更上一个台阶。”

火箭军某旅发挥军体教员作用引导官兵科学健身——

## 从“狠狠练”到“好好练”

■杨元超 本报特约记者 奉 雷

武装五公里越野第一个冲过终点线后，火箭军某旅发射五营二连中士沈自祥却怎么也高兴不起来——“走马上任”军体教员一个多月了，连队整体成绩始终不见提高。这回和一连进行小比武，眼看一连官兵一个冲在前面，一贯以跑见长的二连输得有些摸不着头脑。

二连整体以年轻士官为主，运动会上拿名次的好几个，怎么就被一连给比下去了？沈自祥带着疑问到一连“取经”，发现还真是不一样——雨天不能室外练体能，二连还是在楼道里练深蹲、俯卧撑、仰卧起坐这“老三样”，一连却人手一个瑜伽垫，用健身软件和连里几个“健身达人”的自创招式练得热火朝天。

沈自祥恍然大悟，体能训练不只在练，更在于怎么练、怎么组织练，不然自己跑得再快、练得再猛还是带不动整个集体。在旅里组织的军体教员集训中，驻地师范学院体育训练专业教授李俊应邀授课，介绍了人体机能、训练方法、过度训练后如何恢复与适应等实用知识。沈自祥听得入迷，看得认真——没想到体能训练还有这么多“道道”，沈自

祥慢慢对组织全连体能训练有了自己的想法。

有了初步想法后，沈自祥结合大学所学的计算机知识，给每一名官兵的周考试成绩建档留存，运用数据分析技术生成综合成绩曲线图，以了解连队整体和个人成绩的动态变化。

通过对全连官兵进行细致的体能摸底，他将全连体能状况分为4个层次。根据不同人员短板弱项，成立了6个由专人负责体能互助小组，在每天40分钟集中训练后，留出20分钟进行分组补差训练，还随机以班为单位进行小比武、小竞赛。在旅新建成的军事体育训练馆里，二连正在进行单双杠训练，这是连队当日7项集中体能训练课目中的第5项。“以前大家是加着量的‘狠狠练’，现在是按照计划科学有序的‘好好练’。”正在参加训练的连长王军高兴地对记者说，“可别小看了军体教员，现在我们连从热身运动一直到放松运动，每个课目都有章可循。现在大家都盼着每天一小时的体能训练，连队官兵体能训练成绩百分之百达标不说，训练伤还大大减少了。”