

空降兵某旅上士唐元园经历挫折后不言放弃，一番努力重回尖兵行列——

“当兵就要当尖兵”

■王向科 魏松杨



“快！快！加速摆臂……”空降兵某旅训练场上，呐喊声一浪压过一浪，十连的新兵正在进行入伍以来首次5公里武装越野考核。看到自己带的新兵吴康跑了第一名，跟跑了一路上士唐元园“鸭子噪”般的加油声喊得更欢了。

“不错！当兵就要当尖兵！”唐元园向吴康竖起大拇指。

“当兵就要当尖兵！”这正是唐元园的信条！

2007年入伍后，唐元园凭着一股不服输的劲儿，军事素质过硬，尤其是5公里跑，次次都名列前茅，而且连续3年在军旅体能比武中夺魁。

更让人羡慕的是，2013年唐元园受领了一个“美差”——去某地执行特殊任务。“当兵居然还可以这么舒服。”由于任务特殊，对体能训练没有硬性要求，再加上场地受限，唐元园在训练上“放了羊”。两年下来，唐元园发现自己的八块腹肌几乎消失，甚至下巴也若隐若现。

在“蜜罐子”里泡久了，一回到连队竟有点不适应，一次5公里跑考核，唐元园差点没及格。一直被“捧着”的唐元园哪受得了这般打击，一连几天都抬不起头，心里也开始犯嘀咕：“要不，就当个不好也不坏的兵？”

唐元园主动申请到了炊事班，他用这种方式“放弃”自己。

“救命！”一天夜里，唐元园梦到自

己泡在温热的浴池里，浑身瘫软，怎么也爬不起来。“温水煮青蛙！”梦中惊醒，唐元园一身冷汗。自那以后，他开始试着找回昔日那个“追风少年”。

2016年底，单位选拔队员备战“空降排”国际军事比赛。“这可能是你最后的机会了。”看着马上到第十年的老兵唐元园，指导员言辞恳切，满是期待。

整装再出发，唐元园走进理发店，推了个“3毫米”，一切从“头”开始。

到了集训队，训练强度和连队相比简直不在一个等级。经过“魔鬼训练”，唐元园整天练得浑身酸痛，可心气顺畅了。

正当唐元园想着重返巅峰的时候，意外发生了。一次5公里跑训练，离终点不到500米，唐元园突然感到右侧肋骨下部一阵剧痛。

医生诊断：肝内胆管结石！而且结石已达0.8厘米，建议马上手术。手术意味着唐元园必须放弃参赛，心中刚刚燃起的火苗就这样被浇灭了？他不甘心。

详细了解病情后，唐元园决定保守治疗，继续备战比赛。虽是带着病痛上

阵，但唐元园丝毫不含糊，一路过关斩将，进入了空降兵集训队。

盛夏的鄂北山区，闷热难耐，空气中似乎能挤出水来。集训队选拔考核正在紧张进行，10公里武装越野项目，唐元园铆足了劲，一路领先。

不妙！最后1公里，肝脏内的那个“小石头”又开始捣鬼，唐元园感到右侧肋骨下部剧烈疼痛，很快他就被第二名超越。哪能轻易放弃？只见他一声大吼，像一头冲破牢笼的猛兽，攥紧拳头顶在肋骨上，开始拼命追赶。

“43分20秒。”唐元园最终夺得了10公里武装越野第一名！终点处，他汗如雨下。遗憾的是，考虑到他的身体状况，正式比赛时唐元园被安排为替补队员，最终未能上场。

“其实没有遗憾，能把自己的全部激情拿出来就够了。”几经挫折的唐元园说话也有了哲学的味道，“走出安逸环境是很苦，但是走不出来更苦。”

左上图：唐元园在进行体能强化训练。张国伟摄

万事从来贵有恒

■邱宏宇

“坚持”二字很普通，却又很特别。许多人都会定下“坚持锻炼”“坚持读书”等目标，但有些人坚持不了几天，就会找各种理由推脱，甚至自暴自弃。“立志不坚，终不济事。”有数据统计，许多人定下目标后往往只能坚持一周，只有8%左右的人能够坚持全年。

唐元园从尖兵到“安逸”环境中差点荒废训练，再到重燃热情朝着尖兵努力，随后又遇到病痛折磨……如果到炊事班后就就此沉沦，不坚持当尖兵的梦想，他也许早就“泯然众人矣”；如果被病痛击中后没有坚持下去，他也不会走向国际比武赛场。

法国生物学家巴斯德说：“告诉你

我成功的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”许多时候，成功与失败往往只在一念之间。面对安逸，稍不留神就会被“幸福冲昏头脑”；面对考验，越是“扛不住”的时候，越有可能是离目标最近的时候。面对双向选择，只有坚持初心，坚持本真，方能体味成功的美好。

谢觉哉说：“万事从来贵有恒。”仔细观察身边成功的人，他们都有一个共同的特质：善于多坚持一下。军营是平凡人的舞台，每一个成功者的背后都有两个字：坚持。成功，其实很简单，就是当你坚持不住的时候，再坚持一下。不坚持，人生永远无法出彩；不坚持，永远不知道自己有多么优秀。

“林教头”的体能经

■林形 谢文剑

身材精瘦挺拔，五官轮廓分明，一身筋骨硬朗，八块腹肌紧挺，官兵们直呼其“林教头”。要问此为何人？第73集团军某旅下士林忠平是也。

“古有八十万禁军教头林冲，今有专业健身教头林忠平。”这话虽是官兵戏言，但“林教头”的名号却是全旅皆知，个中原因还得从上等兵张骁骋一周时间就把投弹成绩提高18米说起。

那时，听说连队选拔骨干，张骁骋毛遂自荐。然而，在摸底考核中他却却在手榴弹投远上栽了“跟头”，仅仅投出28米。距离选拔考核只剩一周时间，原本信心满满的他一下子蔫了。

得知事情原委，林忠平看在眼里，急在心里。他仔细观看小张投弹训练后发现，小张的问题在于身体协调性欠缺。“手榴弹投远，70%的力量在大腿，腰部发力占20%，手臂发力占10%。”看着小张半信半疑的眼神，林忠平坚定地说：“按照我的方法，一周保你能提高10米！”

没有金刚钻，不揽瓷器活。原来，林忠平入伍前就在体校学了9年，主修田径，辅修人体学和运动解剖学，还在地方健身机构担任过兼职教练。为了在短时间内提高小张的投弹成绩，林忠平结合所学专业知识和认真钻研起投弹时人体的运动机理，有针对性地为小张制订训练计划。

有了这份量身订制的训练计划，林忠平开始指导小张开展专项训练：进行身体抗阻训练，并用健身专用的“波比跳”快速燃脂；利用健身绳增强手臂爆发力；用“梯格”进行身体协调性训练……

功夫不负有心人。一周后的考核中，小张手榴弹投远竟一下投出46米，官兵们目瞪口呆的同时，对“幕后英雄”林忠平投去赞许的目光。

得知林忠平入伍前的经历，前来“取经”的官兵接踵而至。在该营党委的支持下，林忠平成了全营健身“总教头”，重点解决体能“困难户”的训练问题。上任

后，林忠平立马联系专业人士，一起钻研军人健身方法，为体型偏胖、偏瘦的官兵以及伤病员制订科学的训练计划。

武痴兵必精，艺痴技必良。不久，由林忠平带头研究制订的“基础体能修身法和膳食营养平衡法”便在全营得到推广，不少官兵从中受益。

平时训练中，细心的林忠平发现“大兵跳”“鸭子步”“负重深蹲”等方法，不仅套路陈旧，效率不高，而且容易导致腰肌劳损、半月板损伤。林忠平及时找到连长祁德虎，制止了这些不合理的训练方法，同时将更为科学的训练方法在全连推广开来。

科学训练效果立竿见影。列兵赵晓亚身高1米73，却只有96斤，力量偏弱。在林忠平的指导下，小赵体重增加18斤，肌肉明显增强，俯卧撑也从2分钟30个提升到75个。“从‘瘦小子’变身‘肌肉男’，这才有当兵的味儿！”小赵挽起衣袖露出手臂上的肌肉，自豪地说：“‘林教头’的方法真管用！”



5月初，海军军医大学举办第五届军体运动会。比赛不仅设置了百米、跳远、5000米等传统项目，还设置了武装泅渡、持枪障碍接力、战场救护等军味十足的项目。图为参赛选手在三级跳远比赛中奋力一跃。本报特约记者 王泽锋摄

向世界一流军队迈进

强军兴军 奋勇当先



设计制作：瀚风