



# 我们的健身房在云端

■刘慎 孔祥萌

路?”  
“这是我们的按摩跑道!”四级军士长周斌卫说。

由于哨所所在位置海拔较高,雪山脚下凉风刮得人直哆嗦。室外开展训练时,官兵往往要花上大量的时间进行热身。后来,官兵把巡逻执勤路上捡回的五彩石排在营区周边,慢慢积累形成了一条环形的五彩石跑道,战士们给它起了个优雅的名字“按摩跑道”。也不知这“按摩跑道”是否真有舒经活络的功效,反正自从有了它,官兵都爱在上面散步、慢跑。周班长眉毛一扬,介绍说:“这条跑道不仅对训练提升有帮助,而且对训练伤也有一定的预防作用,是我们连队官兵训练的‘热身法宝’。”

## “高原沙疗”解疲劳

夏日,刚结束武装五公里越野考核,跑到终点的官兵大汗淋漓。上土杨燕波顺手就把道路旁的细沙揉搓到热得发烫的脸部,沾敷在细细的毛孔

上。杨燕波说:“这样不但能抵挡高原强光辐射,还能有效抑制体内水分蒸发。”

顺着沙道往里行走50米,就是一大片沙滩。从小在海边长大的山东青岛籍战士王峰,去年给连队提了一个建议:在海拔地区跑完步后,官兵常容易头痛、身酥脚麻,何不利用这天然沙滩开展沙疗健身。建议很快被采纳,每次训练完,官兵都会走进“高原沙疗”场,驱赶一天训练所带来的疲惫。

每逢周末和节假日,连队还会集中组织官兵在沙滩上开展沙疗健身。他们按班和组选择地形,有的战士在沙地里泼上凉水,躺在热气腾腾的沙窝里湿蒸;有的则在灼热干燥的沙窝里享受干蒸,热敷跌打扭伤处。上面太阳晒、下面水汽蒸,人在温暖的沙窝里,一觉醒来,疲乏全消。

## “冰川沐浴”强体魄

到了哨所,不洗“冰川沐浴”那真是一大损失。苏约克边防连辖区内有一

条河,河水全是冰川融水。山上的夏天,河水依然冰冷彻骨,冬天更是冰层叠加。为了增强在高海拔地区的抗寒能力,连队购买了10个沐浴桶,每天两人一组从河坝里抬水洗“冰川沐浴”。刚开始,不要说用冰水洗澡,就是用冰水洗脸洗脚,官兵都觉得冷。下水前,他们先活动身体,用冷水擦身,等身体逐渐适应后,人再慢慢坐入桶中。一段时间下来,战士们感到洗冰水澡远比洗热水澡舒服,渐渐形成了习惯。“冰川沐浴”也成了连队一项重要的健身活动。

去年夏季,一次巡逻返回途中,由于前方道路出现雪崩,官兵被困在海拔近4000米的冰雪达坂。当时,又刮风又下雪,气温骤降到零下20多摄氏度,等连队救援人员到达时,被困官兵已在风雪中等待了14个小时。可出人意料的是,回到营区后,他们无一入冻伤,也无一入感冒。四川籍战士郑诗聪感慨道:“常洗冰水澡强体魄,关键时刻还能救命,‘冰川沐浴’真是要得!”

题图设计:王晨光

## 快乐军营

当下,健身成为时尚,各类健身房在城市里很火爆。在新疆某边防团苏约克边防连也有一座“高端大气上档次”的健身房。

说它“高端”,苏约克边防连位于帕米尔高原,屹立在云端之上;说它“大气”,这座健身房以天为顶,以高原为场,广大无边;说它“上档次”,健身房里的“器材”是彩石、细沙,甚至冰川……战士们笑称这里是一片“富饶之地”,我们在云端有座“天然健身房”。

## “按摩跑道”舒经络

“大漠戈壁戍边关,国门界碑穿云烟。我们是响当当苏约克边防连,把光荣使命记心间……”一群身着夏季迷彩服的官兵快步走在石头路上如履平地,不但不嫌硌脚,还开心得不得了。

“为什么有平路不走,偏走石头



## 「快闪」点亮训练场

■徐明章 李宝

青春理个短头发再次点燃了训练场上欢乐的气氛。“啊青春,需要勇气表达,短发剪起来,利落叱咤……”入伍后,王昊恺刻苦训练,在新兵结业考核中凭借优异成绩,获得“集团军优秀新兵”的荣誉。这首歌伴舞,是她和女兵们自编自导的,表达了旅队女兵不负韶华、建功军营的信念追求。

“艺术的舞台没有边界,精神的愉悦不一定非要走进礼堂中才能获得。”该旅宣传干事叶莹介绍说,由于野外驻训生活条件艰苦、训练强度大,为了缓解官兵的训练疲劳,他们组织策划以年轻人喜爱的“快闪”表演形式,给战友带来近在身旁的艺术享受。旅里抽调文艺骨干,以基层官兵的训练、生活为题材,打磨文艺作品,每次精选出5个节目到各训练场进行“快闪”表演,既不耽误官兵训练,又能让大家放松心情,欣赏精彩表演。

惊喜还在继续,俱乐部主任张长磊从人群中走出来,献上一首自创的军营Rap《驻训日子》,瞬间吸引了所有人的目光。“哟!部队野外驻训苦。流血流汗不留泪,掉皮掉肉不掉队……”张长磊声情并茂的说唱,正契合官兵当下的驻训生活,引起官兵共鸣,大家报以热烈掌声。

惊喜还在继续,俱乐部主任张长磊从人群中走出来,献上一首自创的军营Rap《驻训日子》,瞬间吸引了所有人的目光。“哟!部队野外驻训苦。流血流汗不留泪,掉皮掉肉不掉队……”张长磊声情并茂的说唱,正契合官兵当下的驻训生活,引起官兵共鸣,大家报以热烈掌声。

“快闪”表演精彩纷呈,掌声一浪高过一浪。这时,教练员李勇站了起来,示意大家暂停掌声,说道:“‘快闪’表演好不好?我们要不要也来个节目?”

“好!”大家齐声答道。  
张步八连指导员李望增站起来,给大家来段朗诵吧……

短短15分钟的“快闪”表演结束了,大家热情高涨。一声集合哨响,官兵闻令而动,迅速各就各位。

## 连队文艺范

闽南盛夏,骄阳似火。第73集团军某合成旅训练场上,官兵正练得热火朝天。训练间隙,大家卸下装备席地而坐,小憩片刻,交流探讨着训练心得。

“中华战士挺胸膛,两栖旅战群狼……”突然,一阵节奏感极强的歌声从训练场一角传来。旅队“十佳歌手”张跃一边唱着自己改编的歌曲《致中国军人》,一边走到战士们身边。突如其来歌声给了战友们不小的惊喜,训练场上怎么会有人唱歌?很快大家就被歌声感染,情不自禁地跟着节拍挥舞起手臂。

张跃的歌声刚落,警卫勤务连战士王昊恺带领9名女兵迈着轻盈的舞步走到战友们中间,一首歌伴舞《给

## 减肥攻坚战

■王博龙 张文龙

## 津津乐道



中部战区空军某场站场务连的老兵任景洋,去年干了件“惊天动地”的大事——半年时间成功减肥近60斤,硬生生从一个胖子变成了连队里的体能训练带头人。

场务兵由于工作性质特殊,平时干的多是修跑道、补围墙的体力活;动的最多的“武器装备”是铲子、锤子;活动最频繁的是晚上飞行结束后,熬夜再加上吃夜宵,有的场务兵的体重超标。

去年,体重强制达标的命令下达,场务兵们傻了眼。班务会上官兵叽叽喳喳,老任作为骨干,一直在旁边默默听着,他觉得自己有必要行动了。

“别嚷嚷,军令如山,我们坚决执行!我先打个样,一个月瘦10斤!”此话一出,全班都鸦雀无声。但大家的眼神明显流露出了不相信——谁不知道,老任饭量大,还不爱运动,他哪能瘦下来?

不过老任却没理睬,他向来都是行动派。刚开始跑步时,他肥胖的身躯跑不多远就气喘吁吁、苦不堪言,只好改成每天绕着营区快步走大圈儿。晚饭也严格控制,不再“大吃大喝”,尽量多吃蔬菜水果。

经历过减肥的人才知道减肥有多

## 我和我的祖国

炎炎夏日,正在紧张驻训的新疆军区某团官兵迎来师演队的巡演。演出队队员虽然并非专业演员,但自创自演的节目有兵味、接地气,赢得官兵阵阵喝彩。人群中,业余歌手唐望高歌一曲《我和我的祖国》,带动了全场的热烈气氛。

徐天养摄影报道

## 迷彩芳华



小雍是我带的一个兵,一个掌管灯光音响及电影设备,为大家带来无数欢乐的老兵。除了业务上有着老兵应有的样子外,其他时间里,他就像大院里梧桐树的一片叶子,并没有与众不同。以至于很多新兵跟他打打闹闹,他不气也不恼,就那样憨憨地笑着。

认识小雍是2007年。因工作安排,礼堂需要一个兵,连队领导把小雍推荐给了我,说这个兵老实听话。见到小雍时,也确实如此。刚学会敬礼的小雍,见到肩上扛星的干部,老远就立正站好,一声“首长好”喊得震天响。你若再问他两句,就见他站得笔直,两手自然下垂,指尖紧紧贴于裤缝,微微地发抖。按理说,这样的兵与“机关兵”自然大方、眼里有话的特点相距甚远,但不知为什么,第一眼我就觉得这是个好兵,是个特别适合大礼堂的兵。

那时大礼堂不但负责放电影、保障文艺演出,还要担负着大院内各家各户的有线电视安装与检修维护。交待给小雍的话,他能干到极致,但是你也别指望他再多考虑其他的事。一次给人家卧室检修电视线路,半个小时小雍就回来了。班长问他:“客厅的顺带检修了吗?”他一脸无辜地看着班长:“没跟我说话客厅的也要检修呀”。气头上的班长说他两句,他也不反驳,就那样憨憨地笑着,不住地点头称“是”,下次还是照旧,让你又气又笑。

小雍憨,但那股憨劲儿执着起来,会让你刮目相看。大礼堂每年新来的战士都要参加上级部门组织的影视技术培训。培训课上一个个电路符号如蝌蚪般,小雍瞪着这些符号头皮直发麻。高中毕业的小雍,早早就出来当小保安了,这个定律那个定律的,早都还给老师了。

虽然看不懂电路图,但他也没打过退堂鼓。45天的培训,课余时间别人都在拉呱聊天,小雍要么窝在电影机旁,对照说明书自己鼓捣,要么捧着教材追着老师的屁股跑。培训班结业,他不但理论与实践考了个双第一,还捧回了优秀学员的证书。走上领奖台的小雍激动得满脸通红。

成长有时候就像海浪,你还没有做好准备,后浪就拍来让你猝不及防,但也是这样,逼着你始终在追赶着浪头。小雍最初也就想当个普通的兵,退伍回家当个保安队长,但众多的保障任务让他走上了另外一条道。放电影刚开始熟门熟路,小雍又管理起大礼堂的灯光音响。按理说,这些高大上的设备与他当保安的梦想有点风马牛不相及,但小雍就是小雍,遇到挑战不是退避三

## 小雍的憨劲儿

■肖日东

舍,而是硬着头皮往前闯。几年文艺演出保障下来,小雍也被喊成了雍班长、雍老师。此后,他还负责过单位的电子阅览室,管理着上百台电脑,什么换主板、更新系统、做小程序,等等,时不时从他嘴里冒出来,让你甚至怀疑他是不是当初那个小雍。

有些人总觉得自己是龟兔赛跑中的兔子,就是睡上一宿,别人也不见得能追上。却不知,人家就你蒙头大睡的时间里,努力地往前赶,早就把你甩出几条街了。几年前,我们六七个人一起相约学车。因为驾校离单位较远,来回折腾几次,大家都放弃了,只有小雍坚持下来,风雨无阻。后来就在我们为开车犯难时,不知不觉间小雍早已驾轻就熟。

时间是成长的磨刀石。有的人磨得四平八稳,有的人越磨越坚韧。绿军装穿了11年的小雍,少了入伍时的“生瓜”模样,多了老兵的成熟稳重。但不管这个兵当多久,他那份憨劲、韧劲还在,一如既往。其实生活中,要是我们都有小雍的这份憨厚劲,有着面对困难不逃避、面对任务勇担当的韧劲,还会惧怕明天的风雨吗?



## 军营小幽默

### 紧急集合

一班长睡觉时常说梦话。某日深夜,睡在班长的上等兵小李站岗回宿舍,刚躺床上准备就寝,忽然听到下铺传来一声“紧急集合”。小李立马被子一掀,来了个“鲤鱼打挺”,熟练地拿出背包带,边打背包边喊:“紧急集合!”大家纷纷被惊醒,火急火燎地打起背包来。

“小李,什么情况,谁拉我们紧急集合?”班长边打背包边问。  
“班长,是你呀!”小李回答道。  
“胡说,我睡正香被你整醒了,啥时候拉紧急集合了?”班长追问道。

在全班战友审视的目光中,小李也懵了……  
(95982部队 张洪兵)

### 我是司机

一辆满载士兵的卡车在下坡路上前进,一名上等兵紧随其后拼命追赶,边跑边喊:“快停下!”

车上的一位中士冲他喊道:“你追不上,还是坐后面的车吧!”  
“不,我必须追上这辆车。”上等兵上气不接下气地说,“我是司机!”

### 我不会啊

炊事班长是个急脾气。炊事班上午参加连队训练,只留下他和炊事员小王做饭。眼看着锅里的菜就要出锅,班长才发现案板上的胡萝卜忘记放了,便说道:“小王,快!把胡萝卜切成肉丁拿来!”

刚拿起刀的小王一脸迷茫:“班长,这个我不会啊!” (刘欢)

## 兵 漫 伪 装

■李卫啸绘

