

“庆幸我的青春有穿军装的样子”

——推荐陆军某旅政委郝长清在退役老兵向军旗告别仪式上的致辞

★ 读者推荐

编辑同志：

又是一年退伍季，又是一次别离时，当真正要离开部队那一刻，老兵们有太多的难以割舍。陆军第82集团军某旅部分退役老兵，在局域网给旅首长和战友留言，表达自己对部队的留恋、对战友的不舍和对军旅的热爱，感动了全旅官兵。旅政委郝长清给留言的老兵点评回复，并在退役老兵向军旗告别仪式上，勉励他们不忘军人本色、牢记初心使命、发扬优良传统、争创优异成绩，在更广阔的天地里激扬青春、开拓人生。现将退役老兵留言和郝长清的致辞推荐给《解放军报》，以飨读者。

罗子壮、李国臣推荐

某旅局域网老兵留言——

首长和战友们：

你们好！
雪景虽美，终会融化，人心若暖，真情永在。不管是好兵、老兵，留队或者退伍，人生暮年时都会为有当兵的经历而自豪。青春有很多样子，非常庆幸我的青春有穿军装的样子，生命里因有了穿军装的样子而无憾。身为旅队一兵，回到家里后，我一定踏实干事、真情对人、遵守国家法律，为社会贡献自己的力量。“正确对待组织，常怀感恩之心；正确对待集体，常怀关爱之心；正确对待同志，常怀友善之心；正确对待自己，常怀律己之心。”政委曾讲过的保持“四心”，是我现在和将来工作生活的准则。
旅队永远是我家，走到哪里都

是旅队人，军旅难忘，旅队难忘。

祝首长和战友们身体健康、工作顺利，祝旅队继续往开去、再创辉煌！

一名即将离队的老兵
2019年11月22日

某旅政委郝长清在退役老兵向军旗告别仪式上的致辞——

同志们：

今天，我们在这里隆重集会，举行退役老兵向军旗告别仪式，此时此刻，我感到既伤感、又欣慰。伤感的是，与大家相处时间不长就要分别，内心有些不舍；欣慰的是，200多名老兵同志光荣履行了保家卫国的职责，即将开启人生新的航程。在此，我谨代表旅长、代表旅党委机关、代表全旅官兵，向所有退役老兵表示最美好的祝愿！向多年来为部队建设付出辛苦、作出贡献的老兵及家人，致以崇高的敬意和衷心的感谢！

青春红似火，追梦正当年。前几天，有位老兵在局域网留言说，“青春有很多样子，很庆幸我的青春有穿军装的样子”。是的，在美好的人生旅途中，你们的青春年华、你们的热血忠诚、你们的奉献付出，将永远与光荣的旅队同在，永远铭刻在旅队光辉的历史上！

全旅官兵永远都忘不了你们，忘不了你们爱岗敬业见行动、看齐追随写忠诚，为了部队建设倾注心血，为了连队发展用心用力；忘不了你们训练场上摸爬滚打、淬火成钢，比武演习奋力拼搏、永争第一；忘不了你们工作生活中团结友爱、互敬互让，做人做事阳光坦荡、纯朴善良；忘不了你们遵规守

纪、严于律己、健康成长，执行规定一丝不苟、正正方方。经过军旅生涯锤炼成长，你们身体变得强壮、意志变得坚强、思想变得成熟、行为变得理智，而这正是将来你们开拓美好前程的最大资本。你们当中，既有经验丰富的技术能手，也有屡战屡胜的精武标兵，更有默默无闻、无私奉献的优秀战士，你们用站好最后一班岗的生动实践，为军旅生涯画上了圆满的句号，为强军兴军写下了属于自己的荣光。你们付出的艰辛和努力，奉献的青春和激情，书写的灿烂和辉煌，祖国和人民不会忘记，全旅官兵更不会忘记！

聚是一团火，散是满天星。回首过去，你们身后是一串串坚实的脚印；展望未来，你们眼前是一片片广阔的天地。衷心希望你们，到地方工作后，能够不忘军人本色，牢记初心使命，发扬优良传统，争创优异成绩，在更广阔的天地里激扬青春、开拓人生。衷心希望你们，始终保持军人的坚毅刚强，不让困难限制了你的想象，不让挫折锁住了你追梦的翅膀，靠勤劳获取财富，靠奋斗赢得幸福，靠实干扎根立足。衷心希望你们，真诚对待每一个人，专注做好每一件事，用心经营你的事业、爱情和家庭，播撒善良的种子，活出最精彩的人生。衷心希望你们，“战胜自己、天下无敌”，具备强大的自我约束力，不逾越法律的红线，不突破人生的底线，让军人的航船踏实前进、乘风破浪、行稳致远！

亲爱的战友们，离别是为了更好地相逢，世界那么大，相聚也不难。真诚地希望你们，“在部队是战友，分开后是朋友，一辈子当亲戚走”，无论今后你走到哪里、走了多远，只要你回望军旅，旅队永远在你们身边。

欢迎你们常回家看看，祝大家一路顺风！一生平安！
谢谢大家！

班长，请听我说……

——新疆军区某团几名战士深情讲述与退役班长的故事

军营里，有这样一群人，他们对你嘘寒问暖，也对你“狂风暴雨”；他们既是你好军旅之路的引路人，也偶尔会“凶”到你“怀疑人生”……他们，就是那些与我们朝夕相处、相知相伴，令我们难以忘怀的老兵班长。又是一年

退伍季，新疆军区某团3名战士怀着深深的不舍与感激，深情讲述自己与退役班长之间的故事，在官兵中引起反响。

他们希望能借“读者之友”版一角，跟自己的老班长说说心里话，也向所有的退役老兵说一声：“谢谢！”

谢谢你教会我担当

■上等兵 张晨辉

离队前，吴志强班长亲手为我做了一碗生日面。回忆起那碗面的味道，我常常对班长充满思念。

2018年秋，我如愿以偿实现了从军梦。我原以为几个月的新兵训练结束后，就可以扛起钢枪“征战沙场”。没想到，现实给了我当头一棒，新兵下连，我被分到了炊事班，深受打击。刚到炊事班时，我的逆反心理特别重，觉得简直就是屈才。于是，我干活不认真，找各种机会偷懒。班长以为我只是不适应新环境，总是耐心地开导我，而我却依然如故。正当我以为自己将浑浑噩噩地度过这两年时，班长的一次谈心改变了我的态度。

那一天晚饭后，我独自坐在楼

梯口发呆，想着自己当初到底是为什么想来部队，想着理想与现实为啥差距这么大，不知不觉，我发现自己已泪流满面……

“你是不是觉得在炊事班学不到东西，不能实现自己的价值？”突然一个熟悉的声音在耳边响起，“我知道你怎么想的，跟我到厨房看看吧。”班长把我带回厨房，什么也没说，随手拿起一个土豆，削皮切丝，动作流畅娴熟，有一种说不出的帅气，一下子让我瞪大了眼睛。

“我刚来炊事班的时候也跟你差不多，觉得我来部队不应该待在厨房里捣鼓，是我的老班长告诉我‘责任重于山’。他曾是一个神枪手，后来因为伤病的原因被调到炊事班，但他没有

因此消沉，反而很快适应了新岗位。刚刚给你展示的手艺就是他教我的，可惜我还是没他做得好。”班长放下菜刀，走到我身边接着说：“我也经历过组织调配，把你调到哪儿，你就得干到哪儿。炊事班虽然不能经常舞枪弄炮，但要练就一番本事也是需要下苦功夫的！”那晚，班长说了很多自己曾吃过的苦，在他的开导下，我也慢慢改变了自己的想法，开始正确看待自己的岗位。

如今，我在炊事员岗位上也有了不错的成绩，每当我做出的饭菜受到战友的认可，我总会想起那晚班长对我说过的话。班长，你放心，今后不管身处什么岗位，我一定会担当起自己的责任，在岗位上取得出色的成绩！

谢谢你教会我自律

■上等兵 柯生超

2019年初，新训结束后，我心里正盘算着会分到哪个班，命运却和我开了一个玩笑——我被分到新兵班长尤伟光的班里。他的皮肤黑里透红，左侧眉毛旁边有一条伤疤，感觉未开口，空气中便弥漫着几分“杀气”。

“现在你们已经挂上了军衔，是真正的中国人民解放军军人了。从今天开始，每天熄灯后完成100个下蹲、100个俯卧撑、100个仰卧起坐……”刚下连，他就给我们规定了硬任务。面对他的“下马威”，我虽然口服心不服，心里却藏着一丝不服：白天练，晚上练，一天还有那么多工作任务，就不能早点休息

吗？这个班长真是一点儿人情味都没有……

在一起生活久了，我发现班长对自己的要求更加严格：每天的3个“100”最先完成；早上提前15分钟起床先把自己的床铺收拾好，然后正常起床时间带着我们整理内务；每次出公差和集体劳动，都能看到他的身影；每次训练，他都主动打报告请求做示范……虽然他不善言辞，但他的行动无时无刻不在为我们做榜样。

严格的要求换来的是可喜的收获。在一次连队组织的器械考核中，我们班3名列兵都取得了优秀的成

绩。公布成绩时，我首先想到的就是班长，若不是他严格要求，我们绝不会有这样的成绩。

“我希望你们都学会坚持，把严格的自我要求当成一项常抓不懈的任务。”在退伍前的最后一次班务会上，班长说了很多很多，但这一句让我记忆深刻。

平白浅显的话语，深藏着一位老兵对军旅生活的热爱和对我们的期望。这种精神也时刻鞭策着我，把自己的严格要求放在首位，把要求自己当成一项没有终点的任务去努力完成。

谢谢你教会我耐心

■上等兵 余享受

在连队的班长中，何学军班长既不是最威猛帅气的，也不是所谓的体能超人，但他无与伦比的耐心细致和认真的工作态度却时刻感染着我，温暖着我。

去年9月，初入军营的我，对于“标准”的概念十分模糊。以前在家时，我的房间永远是乱的，桌上、床上经常是一片狼藉。部队方方正正的“豆腐块”被子对我来说，着实是一个巨大的挑战。正当我手足无措，在自己的“法式小面包”前发愣时，班长发现了我的困惑。我没有受到想象中的批评，班长在我的身边坐下来，温和地说道：“刚开始不会叠被子不是什么丢人的事情，一开始我也不会……来，我教你，

慢慢学。”

随后，他一边叠，一边仔细向我讲述叠被子的步骤，可是轮到我自己练习的时候，这被子仍像发面团一样成不了形。几天的练习后，看到班里其他新战友的被子都有模有样了，而我床上的被子还是个大面包时，我索性将被子一扯，扭头奔向水房洗衣服了。

当我洗完衣服回到班里时，看见班长正在床边将我的被子慢慢地叠好。他的脸上依然是和风细雨，没有一丝的不耐烦。看到我回来了，他一边擦了擦额头冒出的细汗，一边宽慰我说：“被子还要继续去压，要掌握技巧，我第一次叠的时候还不如你呢。被子可不是一两天就能‘制服’的！”他那柔和的话语

深深触动了我，静下心来，我又开始与被子“斗智斗勇”。

从那以后，每天休息时我都会将被子拆开，反复练习，班长总会在一旁指导我。当那床不听话的被子棱角逐渐鲜明、棱线日益凸显时，我也在班长的一次次指导中学会了什么是军人的认真态度，什么是军人的工作标准。

现在，叠被子对我来说已经是一件轻松的小事，时不时还有新战友来向我请教。每当这时，我都会想起那个下午，两个身影一左一右，一遍遍将被子拆开再叠起来的场景。

刘程、张涛整理



妈妈，你真棒！

12月1日，南部战区海军某基地护卫舰支队为退役士兵举行向军旗告别仪式，并邀请亲属来到营区共同见证。图为四级军士长袁美娟接受儿子的献花。

特约通讯员张彬摄

冬季站岗防冻小技巧

★ 服务点对点

进入冬季，气温大幅降低，南方湿冷，北方严寒。当战友们在外执行站岗放哨、训练巡逻等任务时，容易受到严寒侵袭，轻则冻耳冻脸、手脚冰凉、四肢麻木，重则可能造成皮肤和肢体冻伤。在此，给战友们介绍一些冬季站岗时的防冻小技巧。

1. 呵护双脚很重要。寒从脚下起，保暖先暖脚。脚部保暖要有合适的冬鞋和袜子。首先要保证袜子的干爽，穿后要及时清洗晾干。袜子要选厚一些的棉袜，配发的冬袜比较合适，既透气又防寒。其次要保证冬鞋和鞋垫的干爽，冬季的鞋子可以选择号码稍大一些、鞋底稍厚一些的，碰到严寒时还

可以穿两层袜子或垫一双厚鞋垫。当在室外固定岗哨执勤时，在不影响身体站立形象的同时，可以让脚趾做些小范围的“运动”，比如让脚趾“前后伸缩”，仿佛“挠地”一般，可以促进脚部的血液循环。

2. 头部保暖不要忘。头戴帽，不易寒。头部由于裸露在外面，很容易受风寒。冬季站岗，特别是低温、大风和雨雪时，一定要戴好棉帽、面罩等，保护好额头、面部和脖子。头部出汗时，不要立刻摘下帽子，应先到室内慢慢消汗。如果帽内、面罩等被汗浸湿，要及时烘烤晾干。

3. 其他部位防护好。在北方地区，室内外温差大，穿衣保暖很有讲究。一般来说，材质上“内薄软、中保暖、外防风”，款式上“内贴身、中宽松、外收口”。秋裤要选择全棉料、较宽松的，因为这样可

以在体表形成较厚的温暖气层，减少体热散失。按地区配发的冬季服装都能达到相应的保暖要求，战友们可以合理搭配穿着。此外，夜间站岗时，还要注意膝关节保暖，可以用棉质或皮制护膝、护腿做好局部保暖。

4. 穿衣睡觉不提倡。有的战友碰到半夜到凌晨时段的夜班岗时，为了节省穿脱衣服和铺床叠被的时间，经常穿着衣服盖着大衣睡觉。穿衣睡觉不利于全身肌肉放松，如半夜醒来直接去站岗，会觉得筋骨不舒展、腰酸背痛，疲劳感增强。穿衣睡觉还会导致身体保温机制的失衡，尤其冬季夜间气温较低，很容易伤风感冒。经常穿衣睡觉，既得不到良好的休息，又会影响第二天的学习训练。

73111部队 张榕、陈坤丰
湖南省会同县文武部 罗时军



心理服务上海岛

11月下旬以来，东部战区陆军组织“三送”服务小分队，走进海防某旅的海岛哨所，开展心理疏导活动，缓解官兵心理压力。图为12月1日，心理医生杨艳贞（左四）与守岛官兵在一起。
徐胜摄