

# 军训简报

## 第二期

上海中医药大学军训领导小组

编

上海中医药大学党委宣传部

2021年9月10日

---

---

### 本期目录

- 我校举行 2021 级学生开学典礼
- 我校举行 2021 年军训总结大会
- 我校 2021 级新生“大学第一课”开讲
- 2021 年军训歌咏比赛顺利举行
- 光荣榜
- 辅导员寄语
- 戎装铸魂
- 杏林青春
- 歌以咏志
- 军训随感
- 军营诗歌
- 迷彩铿锵

## 我校举行 2021 级学生开学典礼

9月10日上午，我校2021级学生开学典礼在体育场举行。全体校领导，中国科学院院士林国强，相关职能部门、各二级学院负责人，教师代表等出席。典礼由校党委副书记、副校长朱惠蓉主持。



开学典礼在庄严的国歌声中拉开序幕。

2021级本科生唐婧奕、研究生严夏继、国际学生阿卜杜作为新生代表在典礼上发言，表达了自己对中医药文化的热爱及传承发展中医药事业的决心。

因为父亲学的是中药专业，唐婧奕从小就对中医药产生了兴趣。今年她如愿考上了中医学（5+3一体化）专业。她在发言中说：“青翠的杏林将成为我们的‘觉醒之地’，亦是我们的奋斗之所。作为新时代的中医药人，我们生逢其时，肩负责任，就应脚踏实地，志存高远。”

本科就读上海中医药大学的严夏继，今年将继续攻读硕士研究生。他对学校五年来的培养表示感恩，并表示将继续为探究中医学之机理而读书，为医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终身。

来自也门共和国的阿卜杜，把中国比作他的“第二故乡”，已经在复旦大学外科学专业完成博士学业的他，出于对中医和中国文化的浓厚兴趣，选择到上海中医药大学继续深造。他说自己会“认准目标，学好中医，把博大精深的中医药文化，发扬光大，传播到世界各地，让更多的人受益。”



上海市教卫系统“优秀共产党员·师德标兵”获得者，我校优秀研究生导师王长虹作为教师代表发言。结合广大医务工作者，在抗疫战争中逆行而上，构筑起守护百姓健康的钢铁长城的事迹以及中医药在抗击疫情中发挥的重要作用，他为同学们选择中医药专业，成为逆行而上的后备军点赞。他同时从学业和职业规划方面给同学们提出了建议并希望同学们能够为实现上中医的强校梦和中华腾飞的中国梦一起努力。



今年的开学典礼适逢第 37 个教师节，学生代表为教师代表献上鲜花，表达对老师的美好祝愿和感恩之情。





校长徐建光在讲话中化身“推介员”带着同学们一起认识了上中医的“精气神”。在校长的“推介”中，上中医是一首歌，在抉择与坚守间，成就人生高度；是一杯茶，在甘苦回味里，涵养了人生的厚度；是一幅画，在写意工笔中，勾勒了人生的广度。

徐建光以定制版“小红书”的形式送给同学们一份实用的大学攻略，希望同学们以崇德的自律修身，既要与人为善，也要与己为善；以认真的态度求学，在求学的过程中吃得了苦、耐得住寂寞，才能收获精彩；以笃行的信念追梦，在为中医药事业发展的奋斗中实现自己的人生价值。他告诉同学们，年轻不会永远成为人的资本，实力才是。所以希望同学们以上中医为起点，以“勤奋、仁爱、求实、创新”的校训精神为指引，汲取破浪前行的强大能量，在未来的人生舞台上绽放绚丽的光芒！

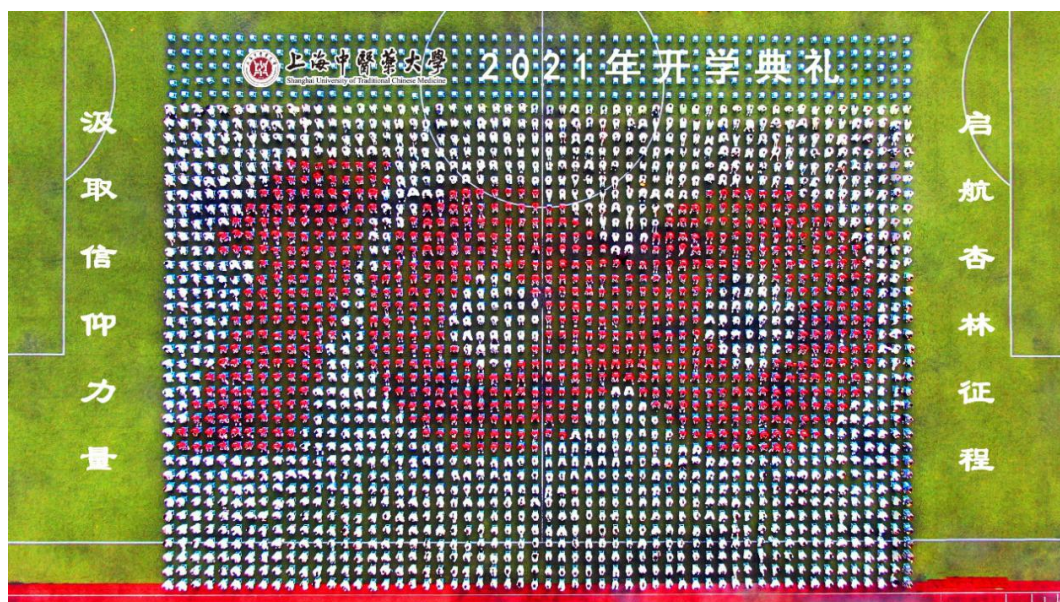




典礼上还举行了迎校旗和红十字会会旗仪式。在校党委书记曹锡康的领誓下，全体新生庄严宣誓。



新生们在典礼现场用不同颜色的着装摆出“100”的字样，为建党一百周年献礼。最后，全体师生共同唱起校歌《杏花开遍美丽的校园》。开学典礼在嘹亮的校歌声中圆满落幕。



学工部（研工部）



## 我校举行 2021 年军训总结大会

9月10日上午，我校2021年军训总结大会在体育场举行。校党委书记曹锡康，校党委副书记、校长徐建光，校党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉，校党委副书记季光，校党委副书记、纪委书记许铁峰，副校长陈红专、杨永清、王拥军，以及各职能部门、二级学院负责人出席总结大会。大会由朱惠蓉主持。



阅兵式在雄壮的中国人民解放军军歌声中拉开序幕，校领导检阅军训队伍。随后各连排依次沿阅兵道正步经过观礼台。同学们喊着响亮的口号，迈着整齐的步伐，充分展现了中医学子奋发向上的精神面貌。







季光宣读优秀集体获奖名单，许铁峰宣读优秀个人获奖名单，对军训过程中表现优秀的集体和个人进行了表彰。





今年，学校军训承训部队因防疫要求无法按计划来校，在军训工作面临极大挑战的情况下，学校 35 名退役军人师生重着戎装，成为特聘教官投身军训，展现了“退伍不褪色，退役不退志”的责任与担当。总结会上，徐建光向教官代表颁发了感谢状，对他们表示感谢和嘉许。



最后，曹锡康在讲话中对同学们的优秀训练成果表示热烈祝贺。他希望同学们能够秉持军训赋予的“特别能奋斗、特别能吃苦、特别能攻关”的精神，开启未来的学习征程。在不断的学习中树立远大志向，胸怀国之大事，把青春奋斗融入党和人民事业，成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。

学工部（研工部、武装部）

## 我校 2021 级新生“大学第一课”开讲

为持续推进用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神，引领中医学子从党的百年伟大奋斗历程中汲取精神力量，明确新时代中医青年的责任与担当，增强做中国人的“志气、骨气、底气”，9月7日下午，上海中医药大学党委书记曹锡康以“不负时代 不负韶华，做有志气有骨气有底气的中医青年”为主题，为两千余名 2021 级新生讲授“大学第一课”。部分新生代表在图书馆裙楼四楼报告厅主会场聆听，报告同时设立多个分会场进行同步直播。



曹锡康首先引用习近平总书记“七一”讲话中对青年的期望引出大学作为高等教育机构在为党育人和为国育才方面应该发挥的作用。他从“大学之基”“大学之魂”“医德之永恒”三方面，给新生介绍了上海中医药大学的“大楼”“大师”和大学生。并由此勉励新生们要以老师和优秀的学长学姐们为榜样，以“肯奉献、增智力、勤体育、懂美（艺）术和爱劳动”为目标充实自己的大学生活。





接着，曹锡康以屠呦呦研究青蒿素的经历引入，结合王振伟、张炜等一批我校系统先进工作者、优秀党员的实例，告诉在座的同学们要以“守正创新的学者、大医精诚的医者和慈爱奉献的仁者”为榜样，时刻牢记自己作为中医学子的使命与担当，在成才之路上不懈奋斗。



最后，曹锡康立足建党百年的新征程，以党史学习教育为契机，引导同学们明确新时代大学生的时代方位和使命，放飞梦想、激扬青春，将来能够为实现“健康中国”的宏伟目标贡献力量。



9月8日下午，作为“大学第一课”的重要组成部分，校党委副书记、副校长朱惠蓉以“上中医的守正创新”为主题，为新生作校史校情教育讲座。

朱惠蓉首先以“新生画像”的形式，介绍了2021级新生的基本情况，让大家认识自己，认识新朋友，拉近了彼此的距离。随后，作为送给新朋友的礼物，她寄语新生要在大学里养成坚持的习惯，涵养勤奋的品质，在上中医不断进步，不断成长。



接着，朱惠蓉以时间为脉络，带领新生们从“上中医的历史”、“上中医的人”和“中医药传承与发展”三个维度回顾了65年来上海中医药大学在党的教育方针和国家中医药政策指引下不断发展的历程。通过对上中医“医德者”、“师德者”和“生德者”故事的讲述，让新生们对校史和校情有了直观且清晰的了解。

最后，朱惠蓉对新生们提出期望，希望同学们能够继承上中医人的优秀品格和风骨，在新的征程上，展示自己的青春风采。





“大学第一课”是我校新生季主题教育活动的品牌项目，也是学校每年为新生精心打造的思政大课，旨在教育引领新生明确奋斗目标，坚定理想信念，努力成长为有理想，有本领，有担当的中医新青年，在中医药事业的守正创新之路上书写无愧于时代，无愧于人民的青春答卷。

学工部（研工部）

## 2021 年军训歌咏比赛顺利举行

9月8日至9月9日，我校2021年军训歌咏比赛顺利唱响。因疫情防控要求，今年的歌咏比赛采用线上方式进行，但这并没有阻断申小杏们的热情。军歌嘹亮，唱出气势，也唱出了上中医学子的青春面貌。申小杏们通过歌咏视频的形式，对祖国母亲、对热血军魂吐露自己的深切真情。



来自各连排的同学们昂扬向上，生机勃勃，以挺拔的身姿、嘹亮的歌喉展示着新时代杏林学子的精神风貌。恰逢建党百年，他们用歌声表达心中对祖国深深的爱恋，对中医事业新的腾飞贡献智慧和才华的决心与憧憬。





校歌《杏花开遍美丽的校园》的曲韵展现了校园文化的深厚魅力和底蕴，启发着一颗颗蓬勃生长的杏林赤子心，感悟中医学子踏实笃行、爱校荣校的精神力量。

《中国军魂》《保卫黄河》《强军战歌》等耳熟能详的曲目，在同学们的激情演绎下响彻天际，催人奋进。此外，同学们还踊跃展现自己的才能，将书画、朗诵、古筝、钢琴等元素融入到歌曲演绎当中，展现了新时代杏林学子的多彩风貌。





一曲曲歌唱完毕，让我们看到了中国青年应有的精神面貌，他们个个奋勇争先，用歌声唱出对国家、对党、对学校 and 学院的热爱。在歌声和欢呼声中，他们赞颂伟大的祖国母亲，也点燃了为“中国梦”“岐黄梦”铿锵前进、砥砺奋斗的青春理想。

团委

## 光荣榜

### 上海中医药大学 2021 年军训团优秀教官

申明军 夏 聪 杨 航 金泽伟  
李鹏程 范元亮 杨秀礼 宋世平  
王 力 白跃军 阿卜杜热合曼·吐尔逊

### 上海中医药大学 2021 年军训团优秀指导员

一营二连三排 王 飞  
二营三连六排 张 晴  
二营四连八排 张胜男  
三营五连九排 祝 星  
三营六连十二排 王鹏程  
四营八连十六排 端木寅

### 上海中医药大学 2021 年军训团优秀教导员

三营 毕亚男  
一营 陆佩丽  
四营 李 媛

### 上海中医药大学 2021 年军训团优秀学员

一营一连一排 胡琦恒 尹 鑫 刘昊华 薛 宇 杨珺伊  
一营一连二排 王思宇 余 天 陈嘉乐 海 心 卢 睿  
一营二连三排 李浩然 徐慧柏 田思琦 徐 诺 常睿发  
一营二连四排 王歆荷 须怡辉 严恺洁 陈启楨 顾云骁  
二营三连五排 刘 豫 张骥骋 王嘉琦 王奕人 刘茗昊 郑 玥

二营三连六排	嵇秋晨	蔡泓霄	徐馨怡	赵昱涵	汪文郁	马美琳
二营四连七排	张程皓	张骋浩	陈 姝	张嘉铭	邢雅妮	朱奕霖
二营四连八排	迪力木拉提·吐尔洪	谢 兰	杨文炫	范奕昕	张灵亦	
	吴依雯	曹思扬	谢紫菲			
三营五连九排	蔡伟敏	刘思序	王晒棋	和奕君	陆鑫权	
三营五连十排	陈筱杰	沙克吾拉	宁艺冰	袁陆祺		
三营六连十一排	袁琢越	龚泽耀	邵付明	韩 菲	唐琳楠	苏文静
三营六连十二排	赵彭滨	李 磊	杨韵诗	叶里米拉努尔布	蒋雨歆	
	沈乐菲					
四营七连十三排	李雅雯	阿丽亚·阿迪力	张欣悦	苏晓洋	刘莹萍	
四营七连十四排	赵星源	黄诗淇	曾美华	黄欣悦	唐雯璇	
四营八连十五排	费佳楠	潘怀瑜	朱宇微	万天翔	曾晓蕊	
四营八连十六排	刘增浩	范文博	顾伊铭	王静怡	张玉慧	

## 上海中医药大学 2021 年军训团先进集体

### 内务卫生优胜排

四营七连十四排	护理学院
三营六连十二排	康复医学院
三营六连十一排	康复医学院
一营一连二排	基础医学院
四营八连十六排	护理学院

### 宣传报道优胜排

二营三连六排	中药学院
二营四连八排	公共健康学院
四营七连十四排	护理学院
一营二连四排	基础医学院



### 画报评比优胜排

一营二连四排	基础医学院
三营六连十二排	康复医学院
二营三连六排	中药学院
四营八连十五排	护理学院

### 文体活动优胜排

三营六连十二排	康复医学院
三营五连十排	针灸推拿学院
四营八连十六排	护理学院
二营四连八排	公共健康学院

### 军事训练优胜排

三营六连十二排	康复医学院
一营二连四排	基础医学院
一营一连一排	基础医学院
二营三连五排	中药学院
四营七连十四排	护理学院

## 上海中医药大学 2021 年军训团综合优胜排

三营六连十二排	康复医学院
一营二连四排	基础医学院
四营七连十四排	护理学院
二营三连六排	中药学院

上海中医药大学军训团

2021 年 9 月 10 日

## 辅导员寄语

### 军训，成长过程中的一座桥

2021年的夏末秋初，骄阳仍似火，上中医的萌新们搬入温馨的四人小家，初识五湖四海的室友，在烈日炎炎下，他们戴上军帽，穿上军服，扎上腰带，开始了大学第一课：军训。

站军姿、蹲下、起立、原地踏步、转体训练、敬礼、礼毕；“先打报告，我同意再动！”“哨声响，就不要再动！立正站好！”，教官一遍遍的重复，让学生们愈体会到纪律的重要性。晚上的学史崇德主题连排活动，通过学习重温中国共产党的百年历史，通过聆听朝夕相处的退伍大学生教官的故事，有同学已经迅速结成了“战友情”，有同学志计划起了自己丰富多彩的大学生活，也有同学萌生了想成为一名军人的军旅梦。

在9月4日开展的“感党恩、跟党走、唱红歌”连排活动中，来自海南的海心、海燕等4名少数民族学生表达了自己的入党意愿。海心说：“我高考刚过一本线，能来到上海中医药大学，是少数民族预科班的好政策给了我机会。高中课堂学到过一个道理，乌鸟私情，因此，在享受党的好政策的同时，我们也想为党做出奉献。”海燕说：“上海是中国共产党的诞生地，军训期间更是让我进一步加深了对中国共产党的了解，为中国共产党百年的征程而震撼。我也享受了党的好政策，也想提高自己，更好地报效祖国。”今年正值中国共产党百年华诞，军训则是来到大学的第一课，所以选择在这个特殊且富有意义的时期递交入党申请书，努力成为一名光荣的中国共产党。

军训是大学学生接受国防教育的基本形式，严格的军事训练，将提高大学生的政治觉悟，增强爱国情怀、增强拼搏精神、增强不惧困难的勇气，养成良好的学风和生活作风。军训的时间虽短，却最终会变成他们成长道路上一座坚实的桥梁！

一营一连二排 耶尔穆拉提



## 戎装铸魂

### 齐踢正步展风采，高唱红歌见韶华

盛夏时节，烈日炎炎。9月1日，上海中医药大学20级及21级学生们在艳阳中开始了他们的军训生活。由于疫情原因，原定的部队教官不能抵达，但学校退伍的军人们挺身而出，快速组成了一支纪律严明的教官队伍，这其中有刚刚退伍的学生，也有已经退伍多年的教师，他们用亲身行动告诉我们，他们仍然是优秀的军人。

军训期间骄阳似火，但是我们热情不减，积极投入到每一项训练当中，努力达到教官的要求。这其中最难的当是分列式齐步与正步的转换，既要保证前后左右对齐，又要踩准点，把步子踏得又齐又响，别看嘴上说着容易，练起来却是另一番风景。但是以上种种并不能阻挡我们前进的方向，一次次艰苦的练习，一声声响亮的口号，我们的训练成果也初见端倪，那磨起泡的脚，汗打湿的衣服都是我们最自豪的荣誉。

当然，军训不是一味劳累的训练，教官们也深谙劳逸结合的道理，在辛苦的训练后，总会伴随着短暂的休息，而休息中最有趣的便是教官教我们唱红歌，与隔壁排的同学拉歌比比谁的声音更响亮，那嘹亮的歌声无不展示着青春韶华的蓬勃生机。

时光荏苒，如白驹过隙，军训已然迎来了尾声，但在以后的生活中我们定然不会忘记军训教给我们坚韧不拔，艰苦奋斗的精神。我坚信这段充实的军训生活会刻印在我们的脑海当中，因为流过的每一滴汗都曾承载着青春的温度。在今后的生活中，我们也当不忘初心，砥砺前行。路漫漫其修远兮，吾将上下而求其索！

一营二连四排 王骏

### 征一途军训，乘一苇以航

磨砺让青春变得熠熠生辉。

——题记

日月忽其不淹兮，春与秋其代序。到此刻，新生军训已然过半。从身形懒散到听见口令后的条件反射，从“个人”到“集体”，从怕苦怕累到咬牙坚持，军训时日尚短，改变却已巨大。

仍然记得，与教官在仲景大道的第一次见面。看他们步伐齐整，口号铿锵，神色刚毅，铁血男儿，军人本色。就是从那一刻起，对军训多了一份期待，期待自己在十天之后，可有其一二风采，不能投身军营，便把军训当作历练。

“只有经历地狱般的磨砺，才能有创造天堂的能力”，泰戈尔如是说。军训日，骄阳曜曜，军号声声，汗湿衣襟一回又一回；大雨滂沱，在雷声轰轰时，有军歌嘹亮穿透雨幕；标准严苛，规定细致到手抬起的弧度，脚离地的间距……一切的一切，成为了杏林学子最好的打磨石，成就了立正军姿的挺拔不屈，明白了齐步并行的“战友”含义，激起了心底的军旅情怀。

十日军训，是练身，更是练心。线上国防课，让我明白军人不易；主题班会，联排活动，教会我感激，感激岁月静好背后默默无闻的人；爱国教育中《觉醒年代》群像混剪，让我读懂百年大党的初心力量。再回头，从心有了“清澈的爱，只为中国”。

“眺望是一种青春的方向”，从军训，遥看前路漫漫，探索“何以言，何以立”。将此时的不屈不挠，严肃守纪化作研医路上的见证精神，把团体意识和人类健康命运共同体紧密连接，意气风发，昂首挺胸，是当代青年的独特风华。青年兴，国家兴，军训路途经风历雨，成就乘风破浪时更好的自己，更好的中医青年。

红日初升，其道大光，军训虽苦，但我们苦而无畏。总有一份努力，不负时光，上好青春底色；总有一份磨砺，塑形锻魂，让青春熠熠生辉。

征一途军训，乘一苇以航；努力尽今夕，少年犹可夸。

二营四连七排 李姝玮

## 身披迷彩衣，少年当自强

集合、列队、点名，向训练地出发！那自黄浦江吹来的秋风，穿过楼群，掠过张江，踏过树林。我们列队前进，秋风却不听口令，随意在队伍中嬉戏，或是轻拍我的肩膀，或是扶起豆蔻一缕青发。

训练开始，自五湖四海相聚在一起的少年们，甚至还未知悉相互的名字，但此时此刻，我们都共同听从同一位教官的口令。“立正”“稍息”“跨步”“向右转”“向左转”我们便在这一声声口令下做着尚且不完美的动作，磨砺意志，培养默契，形成纪律性。墨绿的迷彩衣，自然少不了刚强的红歌，少年行歌悠扬，军风气宇轩昂。



伴随连长响亮的哨声，我们停下训练、整队，只听一声口令“坐下”，疲惫的少年整齐地席地而坐。在这短暂的休息时光，我抬头看到秋日的阳光穿过树冠，洒在我们的帽檐、脸庞、肩膀。我追随光的脚步倒流，看向过去的自己。在步入大学的殿堂前，我和其他孩子一样都曾是系在父母手中的风筝。如今，我挣脱丝线，独自一人来到这更广阔的天空，相信在不远的将来，我能在上中医的怀抱中更加茁壮地成长，为中医及祖国的发展献出我这微薄的力量。

怎叹：

黄浦江河奔腾不息，

华夏瑰宝传承不断。

身披迷彩，

嘹唱红歌。

愿杏林花开暖国人之心，

愿祖国繁荣振民族之魂。

阳光照我前程似锦，

秋风助我砥砺前行！

身披迷彩衣，少年当自强。

二营四连八排 陈述德

## 峥嵘军魂

夏末遗留下温润而潮湿的微风缓缓拂面而过，裹挟着朵朵烈阳与阵阵蝉鸣，穿梭在上中医行行片片的杏林叶间。在午阳潋潋的八月末尾，我与五湖四海的同学，相约杏林，聚首此刻，彼此都带着四海八荒的离别与乡愁，带着求知求识磨练成长的希冀与憧憬，踏着烈阳而至。大学初始，磨练与考验也接踵而至。列队军训、操行演练，我与千余名同窗一起，坦然从容地面对这带风沐雨的新生洗礼。

身着迷彩，姿态挺拔，成了我们的常态；踏步呼号，对正标齐，是教官令行禁止的标杆。仪表堂正，穿戴整齐，举手投足，一言一行，都应有当代军人的健朗风姿；团结集体，关爱同学，服从命令，听从指挥，教官与老师的教导历历在耳。一日戎装，便身为半个军人，而一朝为军，终生誓不辱军魂。

炎炎烈日下，阳光从细叶间投映下大片斑驳的树影，温热的微风轻拂被汗水浸渍的衣袖，纵使气温闷热，蝉鸣聒噪，但烈日下的我们风姿卓越，目光坚毅，岿然依旧。有时大雨瓢泼而至，踏起的水花溅入裤脚，淋湿裤袜，却训练日程不减，等雨势渐停，便即刻踏出行进征程的步伐。风雨无阻，无惧骄阳，这便是我们戎装后的毅然与魄力。

9月3日，是我们平淡无奇正常训练的一天，亦是中国人民抗日战争胜利纪念日。76年前，硝烟散尽，曙光破晓，14年血肉长城屹立不倒，无数位抗日军士前赴后继，一展国之铿锵气势，军魂峥嵘。“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，气贯长虹的军魂，穿越亘古，绵延至今。军魂不衰，时代依然。我想，大学第一课，我们都将幡然领悟。

列队训练、消防演习，军训中收获颇丰。我们感受着收到一份小礼品后的欢愉和同学间日渐融洽的和谐。线下活动张弛有度，线上课程硬核实用，松弛交织，士气宏发。

杏林摇曳生姿，蝉鸣随风合奏。夏末初秋之际，征程起航之时。

二营四连八排 李美玥

## 雄关漫道真如铁，而今迈步从头越

### ——户外训练感想

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，如火如荼的军训之旅就在这骄阳似火的夏末秋初如期展开了。

在我面前摆出的难题可谓众多——暑假毫无锻炼，如今却要高强度站军姿、练队列；夏季的高温余热仍未过去，军装却并不像常服一样轻便；早起匆忙，还要整理内务……

正如想象中的那样，线下的训练是艰难亦辛苦的。从起初简单的稍息立正、停止间转法步伐无法统一，到行进时排面不整齐，我们吃力而努力地改正着这些问题。

反复的训练不断打磨我们的意志，小组的协商合作凝聚着我们的团结，伴随着响亮的“一二三四”，让那些“放弃”“松散”“懒惰”从我们的内心消散而去。坚定地迈出齐步，默契地踏着正步，烈日之下，青春的汗水正在闪耀它的光芒。通过这一次难忘的军训之旅，我们必将收获众多，在学习之路上走得更远、走得更好。

逐梦九排，一往无前；医工铸剑，奋勇争先！

三营五连九排 孙盈颖



## 他的影子

我望着地上他的影子，逐渐地拉长，一点一点；清晰可见的深灰色轮廓，勾勒不出他的英姿风华，描绘不出他的坚毅面庞。阳光灼灼，他紧缩的眉头，巡视的目光，流淌的汗水，沙沙作响的树叶听见了他心中的执着。

我仰起头，睁大眼，瞧着他。黝黑的皮肤，却被汗水洗得熠熠发光；挺拔的身姿，似森林中的参天大树。他迎着骄阳，注视着我们。他是舞台上的主角，我们愿做他永远的追随者，他在这里，和我们一起。

他是谁？

他是我们的教官，他是所有教官中的一员，他们是他们。

他永远在毒辣的阳光里，来回奔跑，只为时刻能照顾到每一个同学；他不厌其烦地喊着口令，“一二一”，只为队形能更整齐。汗水如刻痕，一道一道，从脖颈，至后背，至腿侧……他是军人，他是勇士，此时此刻是我们的教官，是我们的良师益友。我微微地收起了小腹，挺拔了身姿，这是我该做的；我谨慎地迈着每一步，克制自己摇晃的身躯，这是我可以做的。他如鹰钩似的双眼，在万丈光芒中炯炯有神，打碎了骄阳傲慢的摧残之念。

他是我的教官啊！几天的风风雨雨，烈日炙烤，他陪我们走过；多少个萌生放弃念头的时刻，他的一句慰问，深入肺腑；他谦卑而坚毅的品格，挺拔而俊俏的背影，深沉而宽慰的话语，是和风，是细雨，是万片利刃中的一堵坚石，是狂风暴雨中撑起的半边天。每天的每天，他踱步于骄阳中，他的影子忽长忽短，他的号令声却永远抑扬顿挫，雄厚嘹亮。蝉鸣不息，时光不止，人生或长或短，萍水相逢是一场缘分，半个月的朝夕相处，已是一种情谊。

他的影子，永远定格在阳光的剪影里。

三营六连十一排 曹蕤

## 兵者，国之勇也

兵者，国之勇也，志坚身强，为一方安宁之本，缚龙长枪。拭目放观莘莘学子，启朝阳而乏青春之张扬，故受训于校场，以此为吾初入学堂首课。

骄阳似火，酷热难当；远志大道，口号嘹亮；连排演练，英姿飒爽；济济跽跽，其徐如林；军歌激昂，气势如虹；各方列队，鼓角齐鸣；豪言万丈，壮吾山河。间或各排相邻而坐，争相请歌喝彩，队友之情谊，温暖如煦。

吾等后辈，风华正茂，一腔热血，愿洒华夏大地。初训，颇觉难熬，规格条例，唯谨言束行；身之疼痛，可磨砺心志。然几日倏忽而过，渐有所悟，唯有劳其筋骨，坚强意志，方能有所大成。感念于心，三省吾身，方可不负青春，不负韶华，不负时代。感于战友情谊，永世难忘，谨以此文纪吾之大学第一课。

四营七连十四排 王娇

## 我的军训教官

两周的军训中，教官就是我们的指挥棒、也是我们方向标。他们的一言一行是此次军训的一本活教材，让我收获良多。

带我们的教官比我们大几岁，小宋教官和小杨教官都是我们的直系学长，王教官是颇有经验的老兵，他们的脸上写满了严肃和认真。小杨教官皮肤有点黑，他的普通话不是很标准，但是很爱笑，总是逗得大家很开心，是我们的开心果；小宋教官英俊潇洒，可可爱爱；而王教官属于我们排的气氛组，在他的带领下，大家的气势逐渐高涨。教官对我们的要求是严格的，“腿抬高排齐了”是他们的口头禅，只要大家的动作有不规范的地方，他们都会一而再，再而三地耐心示范给我们看，悉心教导。

在军训期间，我深刻体悟到军人们优良的生活习惯，明白了遵守纪律的重要性。我们应当时刻把纪律放在心上，要有责任感，对自己和集体负责。在今后的学习生活中我会认真学习，如军人一样吃苦耐劳，努力提升自己，严于律己。

军训增强了我们的身体素质和集体意识，也让我们拥有了勇往直前的勇气和不服输、坚持不懈的坚强品格。回想起队列训练的时光，有泪水，有汗水，也有苦痛，但我们都坚强地咬紧牙关坚持了下来。“一二一”“立正”“稍息”“齐步走”这些号令在我的脑海中一遍又一遍地回响着，教官的嗓子也早已沙哑，但他们坚定的模样激励着我们坚持下去。

都说苦与累是军训的代名词，但优异的成绩和出色的表现一定是和毒辣的阳光与炙热的大地共同联手的结果，只有不断的忍耐和顽强的坚持才能取得成功。



“只有经历过地狱般的磨炼，才能练就创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”这次军训使我们受益非浅，感谢可爱的教官们。

四营八连十五排 万天翔

## 九月不灭的挑战

新生军训的目的在于强健我们的筋骨，端正我们的态度，通过军事化训练的方式让我们快速从假期的散漫状态中脱胎换骨。此外，军训还能让我们学习军事理论知识，瞻仰我国军人风范，并以此为荣。

正是属于秋老虎的时节，这些天来我们身着全套迷彩服站在树荫下练习站军姿，汗水润湿了后背，将外套和短袖迷彩服吸附在一起。烈日炎炎似火烧，每一缕阳光如同火舌般无孔不入，坏心地舔舐裸露的皮肤，极大考验了我们的耐心和自控力。汗水迅速渗出，凝结成豆大的汗珠，缓慢滑落，令人心痒难耐，没有号令不得动弹，我们如兵马俑般站的笔直。

我突然想起了四季常青的松柏，不论狂风暴雨还是电闪雷鸣，松柏都一如既往的坚挺，伟岸的身躯不惧艰辛，正如有着钢铁意志的军人。现在的我们仿佛温室里的花朵，环境稍有变化就难以适应。我们的身体素质并不落后于常人，我们需要磨炼的正是不屈的精神意志。我的思绪沸腾，四肢逐渐涌入力量，我可以做到的。假设人生的道路是一条通往顶峰崎岖不平的山路，那我们就应该有“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的觉悟。

卡耐基的《人性的弱点》中有一句话，也是挪威人口口相传的俗语：“北风造就了维京人！”北极海那凛冽的北风和终年不断的暴雪造就了坚韧不拔的维京人。新生入学军训也是如此，通过在炎热环境中接受训练，锻炼我们的身体素质，磨砺我们的心志。

作为一名上海中医药大学护理学院的新生，未来的使命便是救死扶伤，我必须具有顽强的意志和强健的体魄。这是一个考验，来自未来的考验，人的成长就是战胜自己不成熟的过去，迎接光明的未来。纵使烈日灼心，汗水淌个不停，刺眼的日光辐射着我们，榨干了我们的水分，我们仍旧坚持听教官口令作出动作，亦或是笔直地保持站军姿的状态，如松柏般坚挺不屈，如劲竹般坚韧不拔。我们逐渐在磨炼中适应、接受，从军训前的畏惧一直到现在的泰然自若，我们有了面对挑战的勇气和坚持克服挑战的毅力。

人的能力是有极限的，但是无畏无惧的精神永存。自身披迷彩后，我愿意勇敢面对人生路上的一切困难，并坚持不懈地攻克它们，将经验纳入囊中。只要有了这种无畏前进的意志，即使最终失败了，我也终会达到目标的，因为我的意志仍在继续前进，我的经验仍在增加。我相信我终会攀上顶峰，不负青春韶华。

四营八连十六排 王婕

## 杏林青春

### 拨云见日终有时 守得云开见月明

送别连日的阴云，我们迎来了久违的的日光。在这位“不速之客”的照耀下，新一天的军训开始于别样的明媚之中。秋日残存的暑气无孔不入，然而依旧挺拔的军姿坚定地证明着同学们的投入与努力。

正步或许是一道难关，但更是一次磨炼。从前后不一的步伐到整齐一致的踏步声，教官伴随着我们一起在阳光遍洒的远志大道上磋磨我们的意志，学习军人的品格。

标兵们额外的付出，同学们坚持的身影，教官们细致的指导，辅导员每日的陪伴，都融入一首大合唱《保卫黄河》中，唱尽守望与豪情，仿佛汹涌的黄河正流淌于血脉，咆哮在耳边。

这样的一天，或许正是青春热血可胜骄阳的最真实写照。

一营一连一排 洪欣瑜

### 养乎吾浩然正气

时光飞逝，转瞬间，高考结束，进入大学。我也迎来了传说中大学的军训。

我已不止一次经历过军训，也不止一次过集体生活，但这次的军训时间更长，内容更多，内涵更深，意义更隽永，它也是我大学生活的开始。

每天早上，鸟鸣虫语，空气中的水汽提醒着这仍是夏天。但那嘹亮的起床号，如同夜空中的闪光，将我们从睡梦中召唤到训练场上。每一次踢腿、每一个摆臂、每一次转

身、每一个铿锵有力的步伐，教官都要求甚严。但在休息时，歌声嘹亮，笑声连连，教官们也会露出可爱的一面。而在回寝室的路上，口号声，呼号声，此起彼伏，互不示弱。我们就在这令人振奋的氛围中，度过了军训的一天。

出于疫情防控考虑，今年有部分线上的军训内容，如军体拳，匕首操，枪械的拆卸与组装，射击动作，战术动作等。这些线上学习让我们热血沸腾，感受到了祖国的强大，我们为生于这个伟大的国度而感到自豪。

同时，夜晚的连排活动也是精彩纷呈。学史崇德主题教育让我们感受到了先驱者们的雄心壮志与百折不挠，学长学姐们的亲身传授也使我们受益颇多，帮助我们更好的熟悉大学生活，而辅导员们精心安排的破冰活动让我们更好的融入班级这个陌生而又温馨的大家庭中。

当然，军训生活中的室友也是不可或缺的一部分。与高中不同的是，大学中的室友来自五湖四海，有着不同的文化习俗和生活习惯，互相包容，互相帮助，互相了解是大学寝室生活的重要组成部分。

军训，不止训练的是军事技能，更是坚强的意志品质。正如孟夫子说，他的养生方法是养他的浩然正气。我虽志不在军旅，但军人的坚守与刚毅是我们应该学习的。作为中药学的学子，治病救人，救济天下是我的理想，而浩然正气是其必不可少的基础。军训生活不止锻炼了我的体魄，也磨练了我的意志，更重要的是，培养了我的浩然之气。

二营三连五排 张骥骋

## 骄阳似火，青春如歌

历经高考洗礼的我们，告别了熟悉的师友，挥别了牵挂着我们的父母与亲人，开启了一段全新的求学之旅。夏日炎炎，酷暑难耐，进入大学的第一课便是军训，在光与热的结合下，我们挥汗如雨，将意志磨练。

来自五湖四海的我们，你不认识我，我也不认识你，一纸通知书，让我们相聚在上中医。有些人白头如新，有些人却倾盖如故。军训拉近了我们彼此的距离，磨练了我们的意志，在我们的人生中留下了不可磨灭的烙印。

忆往昔峥嵘岁月，先辈们浴血奋战。稍息，立正，透过同学们炯炯有神的目光，我仿佛看见了那一段波澜壮阔的历史，那时硝烟弥漫，华夏大地满目疮痍，为了打倒入侵的列强，一批批爱国志士挺身而出，出身不同的他们，却有着相同的信仰。严格的纪律，



相同的目标，让他们拧成一股绳，拥有无穷的力量。敬礼，向用生命换盛世的烈士致敬，向驻守边防的战士致敬，向牺牲在疫情前线的医务工作者致敬……没有他们的奉献，就没有现在的安康。

看今时民富国强，少儿郎意气风发。齐步走，正步走，整齐划一的步伐，走出了当代青年的英姿。夏日蝉鸣，微风习习，旗帜飘扬，何其幸运，我们生逢盛世。通过整齐的队列，挺拔的身姿，我看到了属于当代青年的风采。那 22 岁在石墨烯超导领域取得重大突破的曹原，那文能当北大学霸，武能做“海上霸王花”的宋玺，那在奥运赛场上为中国夺得奥运首金的杨倩……他们展现了新时代青年的理想与追求，而我们在军训中相互磨合，加强沟通，磨练了意志，收获了友谊，将团结友爱、不畏困难、艰苦奋斗的精神融入血液中，练就一身铮铮铁骨。

望未来海清河晏，吾辈当自强不息。团结起来，振兴中华，嘹亮的口号响起，展现出青年的蓬勃朝气。我们不是生活在一个和平的年代，我们只是生活在一个和平的国度。局势动荡的阿富汗，席卷全球的新冠病毒，这个世界并不安宁。一朝入杏林，我们就肩负起了重大的使命——为人类卫生健康共同体而努力。作为上中医的学子，我们在军训中吃的苦，终会化作我们披荆斩棘的利剑。

陌上花已开，山河已无恙。在花晨月夕的日子里，我们当自强不息，顽强拼搏，奏响属于我们的青春之歌！

二营四连七排 赵文丽

## 远航梦想彼岸，奔赴无尽未来

烈日当空的上海，我们的滚滚汗珠自额头滑落，顺着下巴浸入领口，我们没有因为汗水流进眼眶而偷工减料，大家依旧神情坚定地做着动作。下午的训练很难熬，大家面朝太阳，反复做着同一个动作。远志大道两边的树成为我们天然的降暑神器，两排大树像是守护我们的保护神，为我们建立起一个特别的乌托邦。

有时站着军姿的我目视前方，两旁的大树像是在空中架空了一条无尽的道路，这条路通往哪里呢，我时常想。地面的远志大道到了转弯处便戛然而止，那么这条无尽的道路呢，会在哪里终止呢，抑或是，无穷无尽通往某个地方吗？每次晚上开完班会走在远志大道上时，远处建筑的灯光星星点点，结束了一天的疲惫后闲散地在夏天走走停停，落日带走了空气中的热气，月亮也随之升起，每个黄昏都有它温柔的颜色，我也永远爱

军训期间每一天的这一时刻。同学们褪去白天的疲惫，欢声笑语地走在这条大道上，远志远志，我心想，大抵这条无尽的道路是通往我们不远未来的远大志向。每个人怀揣着对未来的美好憧憬来到这里，来到这条远志大道，在军训这样的大学第一课上，被赋予了不可替代的坚忍不拔的品质。

训练时我们排有一个男生动作很标准，教官总是让他带着我们齐步走、踢正步，让大家的节奏保持一致。在烈日下每个人脸上都有些疲惫，但是他脸上的笑容和坚定的目光都好像有魔力，能感染我让我觉得要坚持下去。他的任务很艰巨，当与他同排的同学都在休息时，他还得带其他排的同学齐步走，控制一排的节奏。我在休息的时候仔细地观察他，试图想发现一些他也会疲惫的小证据从而宽慰自己。他就那样笔挺地站在那里，教官一声令下他便迅速反应。他的帽檐压的不低，我能清晰地观察到他的神情，只有肉眼可见的滚滚汗珠和坚定的目光，他就这么坚定的望着前方，往这条大道的远处走着。

“半面向左转！”“敬礼！”，当全学院的同学站在一起，面朝即将落下的太阳敬礼时，耳边尽是手掌摩擦裤缝的声音，我们坚定地望着不远处。我们站在康复医学院的主楼前训练，又面朝无尽的远方敬礼。学院像是远志大道两旁的大树，让我们能身处这样一个美好的地方，不遗余力地学习，追逐我们的梦想，将我们送往一个个梦想的彼岸。

一起航向梦闪耀的彼岸，就像船桨和风帆密不可分。

这个世界没有那么多热血的意外，但我们可以成为自己的光。

勇于冒险，倾尽全力，奔赴无尽的未来。

三营六连十二排 王奕诚

## 歌以咏志

### 于杏林中歌唱

酷暑褪去，在秋风与骄阳中我们迎来了身为大学生的第一课——军训。在这短短的十四个日夜里，我们在队列训练中挥洒汗水，在线上网课中学习军事基础，在党史学习教育中体悟党的百年历程。在这一过程中，军歌成为了我们军旅生活中不可或缺的一部分。拉练的休息时间，我们同教官一起演唱《团结就是力量》。在主题班会中，我们为

歌咏比赛准备着《我和我的祖国》。高亢的歌声激励着我们疲惫的身躯，鼓舞着我们的士气，而我们，也将会通过吟唱军歌的方式，在军训歌咏比赛中，展现我们的精气神，用实际行动证明何为“恰同学少年，风华正茂”！

歌咏比赛我们最终选择了《我和我的祖国》作为我们的参赛曲目，这是一首高昂与抒情结合的曲目，简简单单的以吼取胜显然并不适用。在有限的日子里，二连四排的队员们各司其职，为了能够在录制中取得满意的成绩，我们设计表演形式，将富有地域特色的朗诵与歌唱融为一体；请教高年级的合唱队学长为我们校正音调，分配高低声部；充分利用时间，拉练的休息时间，晚上的宿舍楼，哪里有二连四排队员的身影，哪里便有着那阵阵熟悉的“我和我的祖国，一刻也不能分割……”。

排练的时光充实而又短暂，而在一遍又一遍的咏唱中，祖国那大好河山，似乎也渐渐在我们每一个人眼前浮现，这繁荣和美丽正是因为有解放军战士的守护。我们唱着，感慨着解放军战士的伟大，敬佩着他们坚毅不屈的精神。而他们如铁一般的纪律与意志，也正是我们应该在军训中要学到的。

终于，时间到了歌曲录制那一天。我们站好队形，手举五星红旗，放声高唱。来自五湖四海的队员们，用亲切的家乡话，倾吐着对于祖国的热爱，我们高举着旗子，万千思绪，凝聚为我们对这片土地的深切告白，“我深深的热爱着我的祖国”。歌咏比赛虽然落下了帷幕，但在这段时间收获的感悟，将会伴随着这一次军训，印刻在我们心中。

我们身处杏林，我们心系祖国。我们将会带着这份坚毅与热爱，在未来投身医疗事业，用另一种方式，守护我们所热爱的祖国。

一营二连四排 施仲鸿

### 三星河畔·听见我们的声音

一年前，我们在三星河畔相遇；一年后，三星河见证着我们挥洒的汗水，聆听着我们的声音。

“一、二、三、四”，这几天的仲景大道上回荡着这句口号，每天走去训练场，排长带着我们大声吼出这句口号，让我们振作精神，开启一天的训练，每当听到别的排也喊着“一、二、三、四”，就好像竞争似的，大家不甘落后都会越喊越响亮，展示士气。走过桥，我便在想，三星河每年都能听到军训学子精神饱满的声音，今年也有我们的一份。



“风在吼，马在叫……”，夜幕降临，三连六排在仲景大道的桥上歌声嘹亮。虽然已经立秋，但是夜晚的天气仍然有些闷热，同学们在练习中等待录制教室的空闲，演情景剧的同学一遍遍排练；指挥的同学不断调整，希望大家清晰理解；全排的同学反复听着伴奏，将自己唱歌的节奏与伴奏相配。九点多的三星河畔，本该是一片寂静，只有几声蝉鸣与蛙声，但是今夜，它可以听到悠扬的歌声，同学三三两两走在一起，为了作品的完美而反复练习……

“百年征程，吾辈自强；本草荣光，六排来扬！”夜晚，操场上响起这句响亮的口号，队列展示迫在眉睫，同学们整理着装，整队开始加练。丝丝晚风不足以吹去训练的疲惫，几轮走下来，有的同学的额头已经有了细密的汗珠，踏步的腿有些微微颤抖，但稍作休整后，大家又打起精神继续列队训练。嘹亮的口号一遍一遍在三星河畔响起，三星河见证着同学们的努力和毅力。

“团结就是力量！”，教官和我们说：“团结放在心里，力量用在身上。”在上中医的第一年里，因为班级人数的庞大，大家很少有全班集体活动的机会。而这次的军训让我们有更多的时间聚在一起，一起训练和活动，加深彼此的认识。三星河畔处处有我们的声音，那是我们的团结，是我们的坚持不懈，也是我们崭新一学年继续前行的号角！

二营三连六排 马美琳

## 军训情·黄河印象

骄阳似火，军训在高温中如火如荼地进行着。军训中，有体能的训练，也有着思想的修炼。在班级的连排活动中，我们一起学习了《保卫黄河》这首歌。提到黄河，一定会想到母亲河这个名称。我的家乡就在黄河流域。从小，我就在黄河旁边长大。

黄河沙地为当地农民提供了农作的地方，黄河水方便了农民进行灌溉，农民在黄河附近耕耘的景象使我最直观地感受到黄河为何被称为母亲河。黄河不同于其他河流，它裹挟着泥沙，却还是奔腾不息，是我国第二大河流，每次站在黄河的堤坝上，我都会有一种开阔激昂的感受，仿佛又有着无穷的力量，这种感受也让我体会到黄河为何被称为母亲河。

当我知道我们需要学习《保卫黄河》这首歌的时候，小时候关于黄河的记忆一下子涌入脑海。我想到了黄河周围绿油油的小苗；想到了黄河上空成群结队飞过的大雁；想到了站在黄河堤坝看到的波澜壮阔的风景。“风在吼，马在叫”是我曾亲眼见过的景象，

“黄河在咆哮”的场景多次给予过我力量，“河西山岗万丈高，河东河北高粱熟了”农民辛勤耕耘的画面和收获时的笑颜仿佛就在眼前，“万山丛中，抗日英雄真不少，青纱帐里，游击健儿逞英豪”这段歌词描述的虽然是不曾见过的场面，但是从爷爷辈的口中总会听到一些惊心动魄的战斗过程，“端起了土枪洋枪，挥动着大刀长矛”这段歌词正是一个个英雄奋斗的历程。

我的爷爷也曾是一名军人，虽然他没有直接上战场，但是他经历过当时部队的训练，他总会给我讲参军的经历，他摸过枪，驾驶过坦克，也曾用过“大刀长矛”。经历过新中国成立的他，每次讲到这个都会非常激动。历史课本中，我可以了解更多的历史，但是爷爷所讲述的亲身经历更能引起我心底的触动。“保卫家乡，保卫黄河，保卫华北，保卫全中国！”黄河流域发生过太多的战斗，有许许多多的人为了这片土地抛头颅，洒热血。奔流不息的黄河是他们的家乡，也是他们不懈奋斗的精神来源。那些英雄的心中牵挂着家乡故土，深爱着源源不断的黄河，激荡着爱国热情。

短短几天的军训，让我意识到军人的不易，锻炼了我的身体和意志。一首歌曲《保卫黄河》，唤醒了我对黄河的记忆，唤醒了我心底里对它一直不曾变过的热爱，也唤醒了我心中的爱国热情。黄河是我的家乡，我也想保卫它，保卫华北，保卫全中国！身为医学生，定要努力学习专业知识，掌握操作技能，勇于创新，为祖国中医药事业奋斗终生。树立理想固然重要，如何实现梦想亦是重要。吾辈应当脚踏实地，认真做好每一件事情。而在现在，就需要我们服从教官的每一项指令，认真唱好每一支歌曲，勇敢迎接每一次挑战！

二营三连六排 郭海婧

## 军训随感

军训，不仅仅教会了我们坚韧挺拔的军姿，铿锵有力的步伐，更重要的是，它向我们传递了爱国情怀，军人精神。军人，烈日下不惧骄阳；军人，对命令绝对服从；军人，流血流汗不流泪。梅花不经风霜，怎会暗香浮动；宝剑不经磨砺，怎会崭露锋芒？我们一个个稚气未脱的青少年，不经风吹日晒，怎会茁壮成长？看到光荣退伍的师长，看到

他们身上那股从未褪去的精神气魄，我不由得心生敬佩，不禁想起了万里长征时红军们强渡大渡河，飞夺泸定桥的故事。国家正处于复兴的道路，更需要像我们这样意气风发的青少年。习近平总书记曾说过，“新时代是一个英雄辈出的时代，青年人正逢其时，希望同学们不负青春，不负韶华，不负时代。”我们应该继往开来，砥砺前行，为实现中华名族伟大复兴而奋斗！

——一营一连二排 王鸿

旭日初升，第一束阳光照进睡意朦胧的寝室，伴随着冲锋号的响起，开启了上中医一天的军训生活。

短短几日的军训生活，让我们渐渐融入了上中医这个大家庭，在这里我与同学们相识，相知。我们身着迷彩，汗水浸透衣衫，炎炎烈日下，每一位杏林学子英姿飒爽。这段日子有苦有累，有欢声有笑语。朝阳下，是我们挺拔的身姿；夕阳里，有我们嘹亮的歌声；脑海中，是教官严格的教导，一切如此生动而蓬勃。

我们在这里训练，拼搏，坚守……军训的意义早已不单单是体魄的锻炼，更是对我们意志品质的磨砺，是杏林人不可或缺的宝贵经历，每一个人都将从中收获并成长。“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。”作为上中医的一份子，我们坚信，强国有我！

——一营一连二排 朱麒宇

炎炎烈日下，同学们早早在集合地整装待发，虽然天气闷热难熬，但同学和教官都带着饱满的精气神迎接一天的训练。不管是齐步还是正步要走整齐都不是一件简单的事，教官对我们的每个动作都严格要求，但严格的同时也很有耐心，对于动作不标准的同学都一一进行了指导。同学们从一开始的参差不齐，到后面能跟着音乐的节奏踏出正确的步伐，及时调整自己的步速，并且能够互相体谅帮助，取得了巨大的进步。烈日的暴晒让我们汗如雨下，皮肤变得黝黑，但这又何尝不是一种磨练与成长呢？这是我们的军训，亦是我们的成人礼。希望这场军训，可以让我们少一些娇气，多一些坚强，让我们可以向着更遥远的方向不惧苦难，阔步前进。

——一营二连四排 徐嘉俊



夜空下，操场上，那整齐响亮的口号声与统一的踏步声，正是二连四排的同学们夜间拉练的身影。夜幕之下，伴着音乐，操场仿佛就是我们的舞台，我们昂首挺胸，反复训练着正步与齐步的转化，每训练完一次就总结当下的问题并互相帮助监督与改正，我们坚定的意志璀璨夺目，即使是初秋的酷暑也难敌我们的热情。教官们用自己的行动与铿锵的口号声激励着我们精益求精，也会在休息的时候与我们谈笑风生，亲密无间，辅导员更是时刻陪伴在我们身旁。在一次又一次的训练中，我们切身体会到作为一名军人所需具备的永不言弃、吃苦耐劳的可贵精神，以及对服从命令、听从指挥的严明纪律。十年磨一剑，一朝试锋芒。相信我们一定能在即将到来的分列式中展现自我，发扬风采！

——一营二连四排 施仲鸿

9月6日的线上学习，我们学习了战场医疗救护的具体操作，也了解了核化生防护基本知识和技能。同日上午，同学们集合在教室进行了歌咏曲目合唱的最终录制，借歌声表达内心对祖国和学校的热爱。其间，学院领导们的到来和慰问令我们倍感亲切和关怀，听着他们的鼓励和期望，同学们齐声喊出铿锵有力的口号，“针推针推，舍我其谁。振兴中医，看我针推。”坚定为中医奋斗的信念，意气风发，展现出了昂扬斗志。

——三营五连十排 牛晓蝶

军训已过了大半，我们也学会了很多基础动作，我特别珍惜每一个线下军训的机会，因为它不仅是对线上军事理论学习的巩固，也是一个可以接受军人生活磨练的机会。早晨在一系列“兵荒马乱”的穿衣洗漱整理内务后，跌跌撞撞地到达我们排的集合地点。立正稍息，齐步正步……观看国庆阅兵仪式总让我心潮澎湃，那些将士们身穿戎装斗志昂扬的样子让我向往。而经过这几天的训练，我真真切切感受到了那一排排整齐的队伍从天安门广场上经过时，谁又能知道他们是练了多少遍，上千遍，上万遍，上亿遍……甚至连他们自己也记不清了吧。作为中医学子，我深刻感受到学习军人作风与纪律的必要性，也更加坚定了我决心要提高自己的身体素质的愿望。我们应当不畏艰难，不怕吃苦。

累却快乐着，这，是军训最好的节奏，也是我十六岁最美的回忆！

强国有我，中医必胜！

——四营七连十三排 张颖

## 军营诗歌

### 破阵子·军训

千百余载家国，万里迢迢星河。青春壮志接天际，骄阳难胜雄心勃，同侪试干戈。  
一朝杏林初遇，畏惧胆怯消磨。最是激昂军训日，心中犹奏校园歌，余音汇成河。

二营三连五排 黄晟琪

### 军训颂

如果青春是一首乐曲  
军训便是最美的序章  
如果青春是一道火焰  
军训便是耀眼的火光  
白云下，大道上  
歌声里，大树旁  
稍息，立正，齐步走  
秋风，烈日，红旗扬  
身着军装心如炬  
也同军人卫国疆  
迎，百年征程  
披，使命荣光  
风雨欲来身坚不移  
心如钢铁势不可挡

二营三连六排 尹本原

### 军训小箴

无人能拦截浩荡奔流的江河  
无人能束缚展翅欲飞的雄鹰

当江河深深向往着沧海  
当雄鹰久久凝视着苍穹  
它们的士气无人可挡  
一如我们前进的步伐  
坚定 而向着希望

当喜阳的绿萝在阳光下肆意舒展  
我们在留着汗水站着笔挺的军姿  
当悠闲的猫咪在阴凉处慵懒踱步  
我们在成行成列迈着整齐的正步

我们是欲飞雏鹰  
却不惧千般荒凉  
我们是出生牛犊  
却无畏万里蹀躞

我们震天的口号  
惊扰了鸣蝉  
我们认真的模样  
被时光记忆

汗水嘀嗒  
和风轻抚  
疲惫袭来  
咬牙坚持

若问我们  
是什么在鼓舞着你们  
那定是这身军装的荣光  
是同伴之间的守望相助



是教官声声入耳的口令  
是对军人们至高的敬意  
是一颗渴望磨练的心灵  
更是一种溶于骨血中的军人的浩然之气

哪怕冰封大地 也无法阻止杏花吐露芬芳  
哪怕骄阳似火 也难挡公卫学子破茧成蝶  
建党百年 是中华新的起点  
更赋予上中医学子新的使命  
抱定铁肩担道义的行医信念  
扛起强国必有我的伟大旗帜

我们坚信  
江河终会涌入沧海  
苍鹰终会与蓝天相拥  
而我们  
终会带领公卫事业站上一个更高的台阶

二营四连八排 徐安琪

### 浪淘沙·少年壮志

着迷彩军装，驰骋操场。中医学子当自强。栉风沐雨若等闲，军旗猎猎。  
年少意峥嵘，今朝相逢。几日军训不足愁。鹏程万里随风起，长啸九空。

三营六连十一排 朱逸婷

### 军训感兴

飞尘古渡冷战场，鼓镗击彻杏林园  
寄言挺拔青松姿，艳羨炽热金乌暖  
昭昭大化迷彩绿，连连军歌千里远

朋辈同曦齐进退，师长共度军训欢  
风吟赤心龙虎旗，剑倚筑落团营连  
霜序歌钟劲追攀，忙罗感激无时闲  
愤慨激昂追思缕，忠胆赤心保家还  
应就才人先军旅，岂敢没落军训先

四营七连十三排 郭晓旭

### 将执纓

君可见，清风不解背灼炎，万物融融天地蒸。  
君可见，汗水不摧心中志，劲节昭昭队里身。

朝来翼翼踏鸡鸣，暮去昏昏宵雾凝。  
有匪少年仿仲谋，欲与兜鍪待吴钩。  
台上兢兢备戎机，台下孜孜览医籍。  
汉终军，班定远，从军行，请长纓。  
迷彩志赳赳，拳拳丹心望君知。  
铿锵呐喊震尘埃，脚踏黄土汗染皑。  
松柏后凋勤操练，星旗电戟奉公严。  
烽火红旗砺精兵，兵起欲登狼居胥。  
许我击敌迎斧钺，何须马革裹尸还。

金甲舞，丈二鎗，百万儿郎百万兵，踏定山河风波平！

四营七连十四排 周一帆

## 迷彩铿锵

纠正动作



一营二连三排

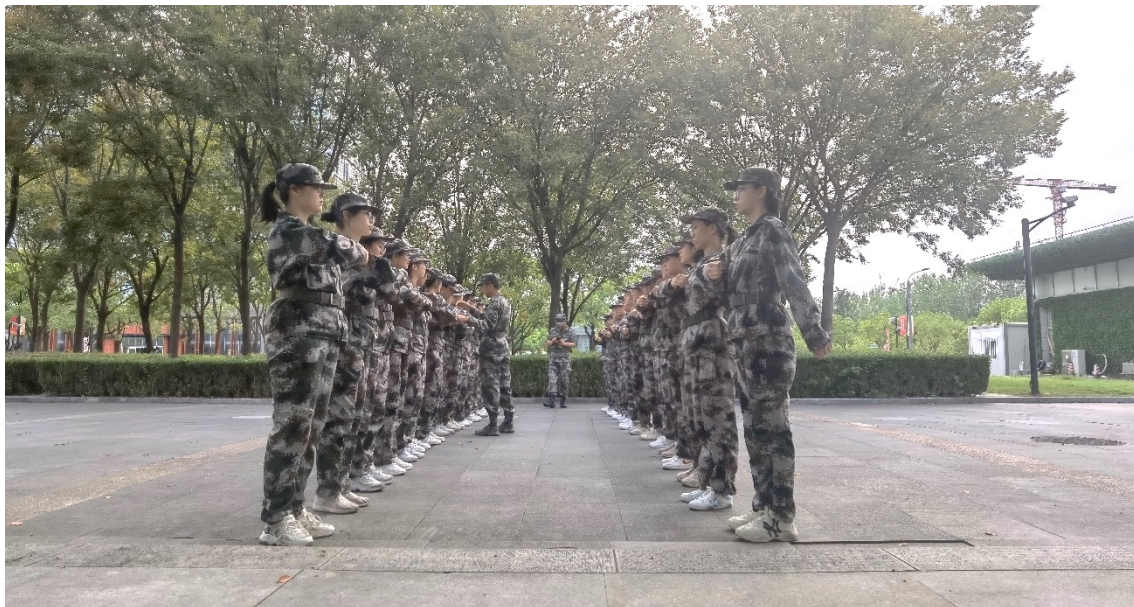
训练



二营三连六排



## 摆臂



二营四连七排

## 跨立



二营四连八排



## 教官们



三营六连十二排

## 站军姿



四营七连十三排



## 动作讲解



四营七连十四排

## 骄阳砺青春



四营八连十五排