

军训简报

第一期

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5日

本期目录

- 2021年军训动员大会召开
- 校领导慰问军训团师生
- 我校举行2021级新生消防灭火演练活动
- 2021年学生军训趣味拉练——中医药文化之旅活动举行
- 戎装铸魂
- 杏林青春
- 感恩心语
- 军训随感
- 军营诗歌
- 迷彩铿锵

2021 年军训动员大会召开

8 月 31 日，我校 2021 年军训动员大会在体育场举行。校党委书记曹锡康，党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉，副校长舒静，学校相关职能部门和二级学院学生工作负责人、军训教官、辅导员以及 2020 级和 2021 级全体本专科生参加了本次大会。大会由朱惠蓉主持。



全体与会人员起立奏唱中华人民共和国国歌，曹锡康宣读《关于成立 2021 年军训团组织机构的通知》，学工部（研工部、武装部）部长、军训团副政委沈漫宣读 2021 年军训实施计划。舒静向军训团分别授团旗和营旗。





二营三连六排中药学院龚诗沅和三营六连十二排康复医学院李磊分别代表 2020 级和 2021 级学生作了发言，二营四连八排公共健康学院张胜男代表指导员发言，明确表示将严格要求自己，向教官学习，保证顺利完成本次军训任务。

孙鸿杰代表全体参训教官作了表态。他鼓励学生们勇于挑战，努力取得优异成绩。



曹锡康首先向全体教官表示感谢，他指出我校是教育部国防教育特色学校，一直以来高度重视国防教育及军训工作，全面培养大学生国防意识，增强爱国情怀。同时向全体参训师生提出三点要求：一要筑牢理想信念，胸怀国之大者。军训既要练体魄，又要练技能，更要练精神，以强烈的责任感和使命感，投身到中华民族伟大复兴的时代洪流中去。二要锤炼意志品质，练就一身真本领。希望学生们在军训期间严格要求自己，不怕苦，不怕累，遵守纪律、奋力拼搏，以积极的精神状态投入到紧张的训练之中，确保军训达到预期效果。三要提升国防意识，担负时代使命。要珍惜这个时代，在担当中历练，在尽责中成长，在祖国最需要的地方建功立业。

大会在中国人民解放军军歌中落下帷幕。

学工部（研工部、武装部）

校领导慰问军训团师生

为提振军训士气，近日，校党委书记曹锡康，校长徐建光，校党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉携军训团干部前往军训现场，慰问参训师生及教官。

校领导详细询问了军训开展的具体情况，了解参训师生思想动态、生活起居和军事训练等情况，对军训团作出的符合疫情防控要求的安排表示肯定，对各位教官、教导员、指导员的辛勤工作表示感谢。同时，校领导为各连排送上相关企业捐赠的防晒霜等物资。



曹锡康希望同学们通过军训淬炼身心、锻炼意志、磨练品质，要听党话、跟党走，把个人的理想与民族的复兴、国家的命运紧密地联系在一起。同时，近日天气炎热，他叮嘱同学们注意防暑降温，做好疫情和安全防护，确保军训平稳开展。



徐建光勉励同学们不怕苦，不怕累，努力培养吃苦耐劳和奋发向上的精神面貌，在养成强健体魄的同时，培养坚强的意志，圆满完成各项训练任务，为大学新征程和人生新起点奠定坚实的基础。

学工部（研工部、武装部）

我校举行 2021 级新生消防灭火演练活动

为落实安全工作主体责任，增强新生消防安全意识，预防和减少火灾事故发生，提升处置火灾事故的技能，促进大学生安全成长、健康成长，构建平安校园、和谐校园、文明校园的良好氛围。9月4日下午，我校组织参加军训的新生900余人在学校龙舟码头西侧草坪开展消防灭火演练活动。



消防灭火演练首先由校保卫处马国华讲解基本的消防灭火知识和灭火器的使用方法。之后学生分成三组，分别由保卫处孙鸿杰、金治佳、张若愚为新生现场示范灭火器的使用方法，并让全体学生使用灭火器进行灭火演练。



本次消防灭火演练，使学生初步掌握了基本灭火知识与灭火器的使用方法，帮助学生增强防火意识，提高了学生在火灾初期的应对方法以及在火灾疏散时的逃生能力。



我校始终重视消防安全工作，消防安全是大学生安全教育培训的重要内容之一，定期组织开展包括消防安全在内的各项安全宣传教育和培训演练，并配备微型消防车，使学生始终保持防火意识，不断夯实校园安全工作基础，牢牢构筑生命安全防线，为学校各项事业全面快速发展创建安全稳定的校园环境。

保卫处

2021 年学生军训趣味拉练——中医药文化之旅活动举行

9 月 4 日下午，2021 年学生军训趣味拉练——中医药文化之旅活动如期开展。

校学生会的同学们精心筹备了本次游园会的活动路线和讲解内容。他们身着红色文化衫化身成“校园导游”，将校园特色介绍和中医药文化融入游园活动中，带领来自五湖四海的 2021 级新生，一同感受这片“杏林”的魅力。

一路上，他们向新生介绍学校各大楼的位置、功能以及校园内的雕像、博物馆等景点，大家纷纷在标志性建筑前留下合影。学生会同学们还向新生讲述了学生代表参与校园建设的案例，鼓励申小杏们建言献策，积极发扬上中医学子的“主人翁”精神。



在学生创新创业实践园前，五个带着“虎、鹿、熊、猿、鸟”帽子的申小杏雕塑作为游园活动的打卡点之一，吸引了新生们的驻足。学生会同学们为大家讲解我校共青团吉祥物“申小杏”背后的含义，并演示中华传统文化——五禽戏的分解动作，带他们领略传统体育功法的独特魅力。



游园途中，气氛愉悦。面对新生们初入校园的陌生与懵懂，“校园导游”们一路耐心解答。他们本着“全心全意为同学服务”的宗旨，帮助新生们在军训期间放松身心，早日适应未来学习生活的环境，领略上中医的校园文化魅力，培养校园归属感和荣誉感。



团委

戎装铸魂

“疫”如既往，另辟蹊径

——记首次线上军训

又是一年军训季，烈日当空，酷暑难忍。与以往记忆中的军训不同的是，由于疫情常态化管理的要求，今年的军训别出心裁的采用了线上线下同时进行的方式，以减少人员聚集导致感染新冠的风险。线上军训无疑是一次新奇的体验，我们都十分珍惜这次难得的机会，力求通过线上军训的特殊方式学习更多日常生活中无法涉及的军事文化知识。

众所周知，医学生在成为一名合格的医生的过程中，往往要付出远超常人的努力，因此钢铁一般的意志与觉悟是我们所必须的，而军训正是锻炼我们意志力的绝佳机会。不仅如此，军训还培养了我们集体意识与规则意识，给我们上了“大学第一课”，开启了我们大学生活新的篇章，亦为我们之后的大学学习之旅打下了夯实的基础。

在上午的线上课程中，视频详细为我们介绍了单个军人和分队的队列动作。在感慨于军人们整齐划一的动作和惊人的气势的同时，也对未来几天，我们将要学习的内容有了一个大概的了解。虽然还无法向视频中的战士们一样做到整齐划一，气势凛然，但我们相信，通过未来几天的训练之后我们也会成为一个不一样的自己。在被问及观看线上教学后有何感想时有同学表示：“作为一名华夏人，即使没有入伍，也应当尽自己所能报效祖国，为人民服务。一代人有着一代人的担当，一代人有着一代人的使命，既然我们选择了从医，就要遵守医德，无惧困苦，甘于奉献！”

下午的线上学习主要帮助我们快速了解军训一日生活管理的要求。视频分享的几个小故事让我们深刻认识到，军人作出的重大牺牲与他们的不易。而接下来学习的 23 首军歌，也让我们看到军人们对自己的严格要求和对人民的无私奉献精神。这或许也正是我们作为一批医学生所要学习和感悟的，无论何时何地，都要急人民之所急，为百姓做力所能及的事。在经历将近一天的线上学习之后，有同学直言：“尽管不是在操场上现场指导，但在线上，通过视频也直观的了解了一名新兵，应该保持高度的组织性，纪律性及自律性，并明白了为人民服务的真正意义。”

虽然是第一次经历线上的军训，但这一天过的充实且富有意义。这也令我们对未来几天的军训生活充满了期待，希望经过此次军训之后，身体可以变得更加健康，也能更

加懂得坚持的难能可贵，为我们将来踏上医生工作岗位提供精神力量 and 为人民服务的决心！

一营一连一排 薛宇 张睿思

永持奋斗之信念，守努力之本心，不负时代的荣光

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。相信每一个热血青年都有着戎装军营的梦想，而作为准大学生的必修课——军训正满足了我们的愿望。

由于疫情，今年的军训格外特别，按照国家疫情防控规范要求，采取线上线下相结合的方式。线上我们观看军训视频学习基础军事理论知识，线下我们在教官的指导下学以致用，体会训练的艰辛和收获。虽然训练时间缩短一半，但这并没有影响我们的训练热情，相反，我们以更加投入的努力来珍惜这来之不易的军训。

晨光熹微，宇内起晨风，天外荡流云。破晓时分，我们就在起床号声中醒来，军训无论是线上还是线下，我们都以饱满的热情去迎接。若是线上，我们会欣喜可以学习到新的军事知识；若是线下，我们会以昂扬挺拔的姿态迎接我们的教官。在线下训练中，站军姿，齐步走，整理着装，脱帽敬礼……我们一遍遍重复这些动作，虽然辛苦，但从中我们体会到了军人的不易，一想起卫国戍疆的战士们，我们这点累又算什么呢？

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。军训虽然很苦很累，但这是我们为数不多的人生体验，既能磨练我们的坚强意志，又能提高国防意识，练就基本技能。而作为杏林学子，我们胸怀医济天下的崇高理想，而理想信念的坚定需要坚忍不拔的品格。军训正提供了这样一个机会，帮助锤炼我们的意志，犹如星星之火点燃我们杏林追梦人的心头热血。

军训还在继续，也愿我们永持奋斗之信念，守努力之本心，不负时代的荣光。

二营三连五排 蔡舒文

杏林军魂

我时常在想，大学生军训的目的是什么？当我进入上中医的第一天，我想我找到了军训真正的价值与意义，绝不只是黝黑的皮肤与迷彩的军服，是骄阳下，汗水浸透了衣襟，脚步也绝不动摇；是夕阳下，番号沙哑了喉咙，也奋力去呼喊。

董存瑞冒死炸碉堡，江姐狱中宁死不屈，瞿秋白坦然赴死……虽然我只在纸上读到过他们的故事，但他们保卫家国的决心却渗透进了我的心灵。而这份觉悟，在这次的军训主题班会中又一次被唤醒，看到了屏幕中陈仲甫先生以笔为矛进攻旧制度；周树人先生以笔为铃唤醒沉睡的国人；胡适先生以笔为号吹响了文学改良的序幕。他们虽然没有像前线战士们一样上枪林弹雨的战场，却也以笔为戈，以纸为戎，保家卫国。

沉默良久，忽地明白，军人之所以为军人是因为他们的胸腔内流淌着一心为国的军魂。而我，虽然孱弱，却也觉醒，在以后的学习与生活中，定不会忘记这份军训带给我的启迪，必将磨砺以须，报效祖国。

二营三连五排 戴君皓

百年征程筑信仰，“疫”不容辞担使命

“人民军队党缔造，成长壮大党培养，光辉的旗帜指引前进的方向，雄师劲旅军威壮”，恰逢建党一百周年，此次的军训对我们而言意义非凡，为我的大学生涯添上了颇具“仪式感”的一笔色彩。学校克服重重困难，组织了一支退役教官队伍，为我们呈现了线上与线下、理论与实践相结合的军训体验。作为 2020 级学生，这段经历对于我找回学习状态、磨练自我意志具有独特而珍贵的意义。

“追风赶月莫停留，平芜尽处是春山”。李时珍历时二十七年，终著成《本草纲目》；天眼之父南仁东在大西南的群山深处花二十余载时间，将头脑中的点点星光构想勾勒成一幅宏伟浩瀚的壮阔云天画卷。求学路上，我们也会遇到重重困难，但行医之路不仅需要渊博的知识，还需要顽强的毅力、坚定的信仰。忘不了军训动员大会，阳光刺眼，嘴唇仿佛有火焰在燃烧；忘不了仲景大道上，一次次的军姿练习，一张张坚毅的面容；忘不了集合跑步前进时，热气模糊了眼镜、朦胧了视线，却依旧难挡我们的勇往直前。就像军训慰问中徐校长的谆谆教导：“军训的过程也是强化信仰、磨炼意志的过程，让同学们告别娇气，这是我们人生的必修课。”

“铅刀有干将之志，萤烛希日月之光”。不同于新生，我们已有了一年的相处时光，在班级分工上更加明确化，人员管理上也更加高效化。彼此之间少了一份陌生，多了一份融洽，连排各项活动更加有条不紊，每位同学都在集体训练中感受到了自我价值与荣誉感：纪律组织组让集合更迅速，后勤保障组让大家更安心，内务后勤组让内务更加规

范，画报小组让军训生活更加多彩……20 级的我们执行任务方向感更强，多了一份从容与坚定，军训生活充实满满。

迎百年华诞，筑本草军魂。这次的军训，将成为我们人生路上不可缺少的一课。百年征程强信仰，“疫”不容辞担使命。我们也将用实际行动践行军训所传递的精神，做为中国健康奋斗的杏林学子，让青春在为祖国、为民族、为人民的不懈奋斗中绽放绚丽之花！

二营三连六排 王俞茜

军训“拍了拍”我：要用汗水浇灌中医药之梦

2021 年 8 月 31 日，我们又一次集体整队站在了绿茵场上，犹记得上一次还是去年的开学典礼。那时，同学们满怀对大学生活的向往，期待与身边的同学认识，我们是一个新的集体——“2020 级中药班”；而今天，身边站着的是已经熟悉和默契的同学，我们也有了一个新的名字——“三连六排”。在军训期间，我们集体也呈现出一幅幅井然有序的“风景图”。

内务整理图

清晨的天蒙蒙亮，几缕金色的阳光洒落在宿舍园区，安静无声，而宿舍楼内的同学们已经忙碌起来。整理床铺，将被子一步步地叠成四方形；清理桌面，将每个物品有序摆放，保持整洁；穿上军装，调整腰带的长度，拉平外套裤子，同学们互相整理，从帽子到鞋子，最后精神饱满地出门，走入队伍。

高温练习图

虽说已经立秋，但是今年的“秋老虎”好像格外凶猛，高温为我们的军训更添考验。集合完从宿舍园区走到仲景大道，许多同学的汗水逐渐浸湿了衣衫，但稍作修正，便投入上午四小时的队列训练中。从最简单的站军姿、稍息、跨立，到转体、踏步；从动作的力度到位到动作的整齐划一，最后到踏步声音的一致、响亮。汗水挂在同学们脸上，滴落在训练场上，但身姿依旧挺拔，眼神仍然坚定地目视前方，唱出的军歌响彻大道。

正步练习图

太阳被层层云雾遮挡，同学们在仲景大道训练敬礼、踏步行进。因为身高的差距，脚步的大小、踏步的快慢，大家都各不相同，如何培养默契，让队伍行进整齐划一，也是一个巨大的考验。从调整步伐大小频率，到一列列同学分别行进训练，最后整个排一

起行进。一下午过后，虽然仍有不足，但同学们会在之后的训练中加倍努力，展现六排的风采。

一天的时间很快，在夕阳的霞光中，同学们高声唱着《团结就是力量》，一天的队列训练也随之结束。

仲景大道上笔挺的身姿，坚定的眼神，不仅是对这身戎装的尊重和对这次军训的认真，更是中医药学子在以实际行动去走好大学生涯的重要一步。在军训场上挥洒的汗水，磨练出的坚定意志，为将来投身于中医药事业、攀登学术科研的高峰，滋养了一份不畏艰难、勇往直前的精神。

军训虽然延迟了一年，但今年恰逢建党一百周年，在这个特殊的年份，我们一定会用最饱满的精神、最认真的态度、最刻苦的训练，交上一份满意的军训答卷。习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话中对青年人寄予了希望，我们也将 在军训中磨练意志，在学习中提高能力，努力成为有志气、骨气、底气的青年人，不负时代、不负韶华、不负党和人民的殷切期望。

请党放心，强国有我！

二营三连六排 马美琳

骄阳灼灼，号角铮铮：军训进行时

“青春气贯长虹，勇锐盖过怯懦，进取压倒苟安。”

8 月 31 日下午，上海中医药大学 2020 及 2021 级本科生军训正式拉开帷幕。风雨不曾阻挠，烈日未见畏惧，校徽之下，军旗飞扬，且看上中医学子军姿飒爽，斗志昂扬，在军训中锻炼强健体魄，磨练坚强意志，展现杏林学子的自信、坚定与担当。

虽前有烈日，后有暴雨，但在教官严格的指导下，同学们严守军纪，认真操练，一丝不苟地完成所安排的训练任务。清晨 6 点起床号角吹响，迅速整理好内务；训练场上，教官严格要求，亲自示范，纠正动作，队伍逐渐整齐划一、精神饱满，号令嘹亮。酷暑之下，学校领导也贴心地送来了慰问品，鼓励同学们以更高昂的斗志投身接下来的训练。

古人言：“古之立大事者，亦必有坚韧不拔之志。”相信经历了军训的磨砺，我们必将整装待发，以强健的体魄刚强的意志迎接新的人生征程！

“羨子年少，拓荒求远”，2021 年 9 月 2 日晚上，生涯主题班会在线上举行。为了使大家更加明确未来的学习方向，此次班会请来了两位优秀毕业生学姐。她们不仅分享

了自己在大学期间的经历，还分享了各科目的学习复习方法，让我们收获颇多，不仅对自己的专业有了更深层次的了解，也更明确了自己的学习目标。两位学姐除了学习方面，还鼓励同学们踊跃参加班级和学校活动，积极提升综合素质，朝着成为一名优秀的杏林学子的目标前进。努力尽今夕，少年犹可夸。相信此次班会过后，我们将树立更加明确的人生目标，向着心中的灯塔而努力奋斗！

二营四连七排 曹钰周

军训小记

今天进行的线上军事理论学习，我学习到了许多有关部队规章制度的知识，实在受益良多。线上线下相结合的方式，让我们劳逸结合，既拓宽了知识面又能够身体力行去进行严格的训练，知识广度和身体素质得到了同步提高。

最让我有感触的是阅兵式那一章节学习中对于分列式部队经过检阅台时的步幅要求和时间的精准计算，他们一遍又一遍地在这枯燥的方砖上用步速去测量。这精准到毫厘之间的标准和精益求精的精神让我感叹，想到曾经看过的《我和我的祖国》这部电影也是同样的场景，为了国旗冉冉升起的那精准一刻，他们付出了实在太多，为了向世界证明中国的武装实力，向世界展示中国人的精气神和民族魄力。

晚上班级联排活动时，收到了龙虎人丹和清凉油，不由为自己身在中医大而自豪，感受到了学校对同学们的关心，训练的同时也不能忘记照顾好身体。随后大家一起观看了电影《革命者》，革命者们用血肉的牺牲换来中国人民的幸福生活。我不禁慨叹那是一个多么动荡不安、希望缥缈的时代，是他们日复一日坚持救国的初心，为中国谋发展道路，为人民谋幸福生活，传播自己的学识思想让人民对新中国充满希望，哪怕最后一刻用尽自己的生命也在所不惜。我不禁感动落泪，为中华民族有这样的英雄气魄而自豪。

四营七连十三排 徐佳慧

那些挥汗如雨的日子

在来到上中医的第五天，我们终于开始了大学第一课——军训。即使因疫情原因无法请来现役的军人对我们进行军事教育，学校保卫处、武装部等协同策划了本次特别的军训，安排完整，细致入微。

大学军训诚然不似高中那般轻松。它是严苛的，我们的教官，是我们的学长或老师，他们对我们的着装、动作高要求、严标准；同时，它又是人性化的，在军训开始之前，学校为每位同学准备了清凉油，人丹等防暑药品，辅导员时时刻刻陪伴在我们的身边，教官们关心注意着每位同学的身体健康。或许大家现在还互不熟悉，但同学之间的感情、纽带都在军训的同甘共苦中不经意间慢慢萌芽。

从最基础的稍息立正，整理着装，停止间转法再到齐步走，在一个个动作的训练中，我们感受到了我国军人们能将每个动作做到整齐划一，是不畏酷暑严寒，台上一分钟台下十年功的努力，他们付出的比我们想象中更不易，更值得敬佩。

在军训时，我清晰地感受到汗渗透我的背部，贴紧裤缝的手指间都在流汗，有想过喊报告休息的念头，但最终还是坚持下来了。比起以前的我，有了身体素质的提升，有了思想上的提高，我相信我能够继续坚持完成接下来的军训任务。它的意义远不止是十天的军训，更是我提高思想觉悟，开启新篇章的第一页。

虽然女生偏多，但我们巾帼不让须眉，“一，二，三，四”，我们就是骄阳下盛开最娇艳的玫瑰！

四营七连十四排 陆诗雨

杏林青春

于烈火骄阳中肆意成长

2021年8月31日下午3点，我穿着我期盼已久的迷彩，在不算整齐的队伍中站好。于我个人而言，我是十分期待并且享受本次军训的，它是我对于军旅生涯遗憾的弥补，是我对于迷彩的渴望，更是我对于军人的敬仰。队列中按规定不应说话，但我依旧忍不住，偶尔会同身边的同学低声耳语，诉说着我对于即将到来的军训的期待与欢喜！在指导员的指令下，队伍浩浩荡荡的向着指定地点集合，我们也迈着略带点骄傲的步伐，昂首挺胸地向前走。

到达指定地点后，在教官的指令下，我们经过初步的磨合后整齐地排坐操场上。听着老师同学们激情满满的发言，我的内心激动无比，我相信许多同学都怀着和我一样的心情，因为我看到了许多慢慢挺直的脊梁，看到了他们眼里的那抹炙热的光，看到了在

阳光笼罩之下的五星红旗正闪着耀眼的光芒。我在心里默默宣誓：在未来的这十天里，我一定克服困难，百分百地投入，争取将任务完成到最好！

9月1日，正式的训练开始了，清晨的阳光见证着我们的稚嫩与不整齐。太阳在渐渐爬升，地面上正在训练的迷彩们也在不断地进步、向上。动作越来越整齐，姿势越来越标准，队伍之间越发的训练有素。纪律意识跟团队意识也越来越强，在排队集合的时候，大家自发排列整齐，也不再有低声私语的现象出现。

我们在不断地成长，不仅仅是在训练的动作方面，也在精神方面。

我们不再像还没开始的时候，担心天气会不会太热、训练会不会太辛苦。我们认真的执行着教官的指令，全神贯注的去领悟教官的要求，争取做到最好。我们不再只关心自己，我们把集体放在了更高的层次，也把军训的纪律意识放到了自己的心里，开始把自己当成一个真正的军人去要求。我们的成长有目共睹，而在未来的几天，我相信我们将会磨合得更好，成长得更快。

军训的过程中，艰苦是必不可少的。但是我们只要不怕苦不怕累，就一定能在磨练中成长。无惧艰苦，于烈火骄阳中肆意成长，用汗水浇灌青春的花朵，让它在这骄阳下肆意盛放，以最亮眼的颜色和气势，为我们的青春添上浓墨重彩的一笔，向我们的人民解放军和伟大的祖国致以最崇高的敬意！

瞧，在那烈日下，在那嘹亮歌声中，那青春的花朵，正在绚烂绽放！

一营二连四排 李雨玲

迷彩之歌，青春底色

夏天是什么感受呢？是冰镇西瓜和落日晚霞，是冒着白气，浅尝一口舌尖就感受到的凉意，是路边树木枝桠总也挡不住的烈阳，是傍晚梧桐树上的阵阵蝉鸣与树叶缝隙透下的斑驳的光。夏天仿佛积蓄了四季的能量，热烈又盛放。而今夏是充满迷彩色的。

苏轼有言，“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”军训是大学生履行兵役义务，接受国防教育的基本形式，是学校国防教育与大学生素质教育的重要内容。军训作为我们入校之初的集中训练，培养了新生的集体荣誉感和对学校的熟悉程度，同时加强了组织纪律观念。对于特殊的20级学生——已在杏林生活一年的我们来说，是弥补了去年疫情之下的缺憾，磨炼了意志品质，让大学生活更加丰富完整。在

疫情防控依旧严峻的形势下，线上线下的结合让国防教育知识理论与实践完美配合，亦让我们更加深刻地理解军训的意义。

当杂乱的脚步在无尽的重复中趋于一致，在疲惫力尽时仍将动作做到完美，原本陌生的情感也在夏天的热情中迅速升温。挺拔的身影与迷彩的颜色交相辉映，“坚持，再坚持一下”虽然我们不是军人，但已经具备军人的勇气、责任与担当。

在这里，踏出的每一步都是不可复制的青春。

二营四连八排 林星羽

无军训，不青春

阳光炙热，天干物燥，明明早已立秋，天气仍然热得叫人眉头紧皱。当青春遇上迷彩，军训遇上高温，这是怎样的体验呢？在我看来，这是人一生中最宝贵的经历。

从军训动员大会开始，我们的军训便已拉开帷幕。动员大会上，学生代表慷慨发言，字里行间满是少年的意气风发，词里句外都是对祖国、对党的一腔热血。在台下的我，看着他们昂扬的姿态，总是不由地要为他们鼓掌，他们不仅代表着学校，也代表着全体大学生，更代表着新中国的新青年。他们站在那里，傲然挺拔，亦如屹立于东方的中华民族，在他们的身上，看得到祖国的未来。

很快，正式的训练开始了。虽在树荫下训练免了太阳的暴晒，但高温仍然闷得人喘不过气，大家汗流浹背，却没人喊苦喊累。站军姿、踏步走、向左转、向右转……一个又一个的科目，我们的训练紧锣密鼓，但有条不紊。休息时，有营长同我们讲述他的军旅经历，有教官们教我们拉歌，不同于训练时的严厉姿态，轻松又调皮，满是欢声笑语中。

苦乐欣然，军训是很累，但我想军训带给我们的成长体验，是终生受益的。优良的军队作风、自律的军队习惯、严格的军队纪律，这些对于在温室里长大的我们来说是辛苦的，但这份辛苦是必要的，因为没有辛苦，就无法成长。就像我认识的一位参军的前辈说的：“光荣在于平淡，艰巨在于漫长”，我们是新时代的新青年，生在红旗下，长在春风里，忆觉醒年代的青年们“今日之责任，不在他人，而全在我少年”，少年强则国强，青年兴则国兴！军训让我学会严于律己，更让我明白了肩上担负着的时代责任。

太阳还高高挂着，口令还继续喊着，整齐的脚步还有力地踏着，阳光烘烤净我们的娇气与稚嫩，汗水冲刷掉我们的懒散和随意，我们身穿迷彩，队列整齐，目视前方，眼神坚定，骄阳似火，洒在我们的身上，我们就是未来！

二营四连八排 何雨箐

一梦入杏林

熬过了成都的盛夏，我感受到了上中医的热情。

随着朝阳的升起，一支特殊的军训团队正在开始集结。早上7点，是满腔热血忠贞爱国的学长教官们与豪情万丈期待军训的我们之初相遇。这是一次双向的认可，是第一次带新兵的他们与步入大学的我们的共同成长。

仲景大道的太阳光被树叶筛了下来，斑斑点点的，随着热浪摇曳。响亮的军号吵醒了夏蝉，火热的蝉鸣与我们的步伐整齐划一，大家都在挑战着自我，汗水从下颌滴落，紧闭的五指轻轻颤抖，肌肉的酸痛刺激着神经……

我们从五湖四海奔赴而来，相约杏林的绿色军训之旅，将梦想与满腔豪情交付给上中医。天气的炎热也打败不了我们的斗志，因为比天气更胜一筹的，是我们火热的青春！

四营七连十四排 刘蓉

“后浪”崛起

是日，太阳当空，树影婆娑，一列列穿着绿色迷彩服的我们进入训练场，开始了我们第一天的军训旅程。

立正、稍息、跨立、敬礼的声音萦绕在校园里，而我在军训的队伍中感受着夏天的余热，后背上豆大的汗珠缓缓留下，耳朵里教官的口号和知了的叫声相互缠绕，不知是脚下的鞋子突然不合脚还是疲累了一个上午的脚变得娇气，脚上的酸痛感越来越明显，酸痛感开始蔓延——腿、肩膀、后背、胳膊也开始了它们的哀嚎，第一天的训练虽然有诸多不适，但是教官们的风趣幽默却也独占一头。有时温和如春风，有时又铁面无私如包公的王教官带我们一个一个定敬礼的姿势，刚硬帅气的宋教官给我们演示了站军姿、稍息、跨立的动作，严格又随和的杨教官和我们一一解读动作要领，他们用各自独特的方式将这四个动作教与我们，让我从不同的方面深刻了解了这四个动作。

军训有很多的修饰词——累、苦、艰辛，但是我依然期待未来九天的军训，因为我也想为自己打下一个健康的身体基础，成为鲁迅口中的“遇见深林可以辟成平地，遇见旷野，可以栽种树木，遇见沙漠，可以开掘井泉”的青年，承接前辈们的抗疫精神，成为新时代的新青年。

战鼓催征，青年学子请求入阵！

四营八连十六排 张玉慧

感恩心语

家书

致亲爱的母亲：

期久未见，甚是想念。

今天是军训的第五天，不知不觉军训已然过半了。

这五日里我们之间的联系不如常日里那样频繁，总是没有太多时间通电话，我迫切地想记录此刻的心情和想法。故而开始提笔写下这封家书。

在军训的第一天，我的脚上磨破了皮，虽然不是什么大伤，但总是很难受和不方便。舍友很细心地注意到了我的小伤，给了我药膏和创口贴。昨日也收到了您寄给我的快递，是一双鞋垫，今日试了试，感觉舒适了很多。可能是因为暑热，加上平日里严格的训练，我这几日饭吃得很少，并不是食堂饭不好吃，只是没有胃口，很想吃您烧的红烧肉。

这几天一直在学唱军歌和校歌，是《团结就是力量》和《杏花开遍美丽的校园》。后一首已经很熟悉了，去年入学时也唱过多遍。前一首也是时常听到的歌，但是要唱出气势和感情还是有些难，我会努力练习，为了在歌咏比赛唱得更好，也想以后回家了唱给您听。

教官和辅导员真的非常不错。他们宽严有度，在每日训练和检查内务上严格尽职，也会细致体贴地关心我们的生活。白天训练时常安排我们休息，不至于非常劳累，有点劳逸结合的感觉。最近一直在进行队列训练，比如站军姿和踢正步的练习，我也有努力做好。希望能完美完成过几日的队列考。我的体能好了很多，假期和您一起锻炼真的很有用。

我看到了您的留言，说要来学校看我，还是不必了。我已经开始适应军训生活了，每日流程固定和定时做事的生活很不错，感觉很有秩序。我和舍友们的关系也很好，训练时相互鼓励，每日训练结束后也会聊天谈心。我们一家人可以在晚上视频电话，真不必来看我。

明明才分别了没几日，我每晚睡前总是想到你们，真的很想你们，不过应该中秋就能相聚了吧。

希望我接下来每天顺利，也希望你们每天开心。

您亲爱的女儿

倪珏皓

三营六连十一排 倪珏皓

上中医·梦想启航

一声一句莫挂，一颦一笑勿念。在报道当天，我拒绝了爸爸妈妈的随行。因为我知道，在我成年的那一刻，独立应当成为我需要的东西，我不可能永远生活在父母的荫庇下。而我将独自报到，作为开启自己独立生活的第一步。

在接到在军训动员大会发言的任务时，我的内心兴奋且紧张。时间紧，任务重，在短短两天能够顺利完成学院交给我的任务，离不开辅导员和学长的大力帮助，以及我自己的练习。细扣逐字逐句的吐息停顿，直到十一点才疲惫的回到寝室。但是这件事情也让我明白了大学和高中的节奏是不一样的，也帮助我建立了自信。

军训，就在动员大会结束后拉开了帷幕。军训的队伍行进有序，宛如绿色的长龙游过远志大道。我们用汗水浇筑热血青春。一个方队，既是一首歌，也是一首诗。我们用军歌唱响红色基因，用军姿书写恢弘气势。我们新生当借此机会，锤炼意志，练就本领，提高爱国情怀，在未来担负国家使命，在祖国最需要的地方建功立业。

三营六连十二排 李磊

感恩，属于你我

由于疫情的原因学校军训实行线上线下的课程，今天正轮到我们的线上学习：单个军人的队列动作和现地教学。从这些视频中我们了解到作为一个军人的标准动作以及一些

振奋人心的军营歌曲。一天的线上学习使我受益匪浅，从内到外对军人感到十分敬佩。就像曾有人赞美他们道：“军人的肩膀最强壮，肩负着祖国和人民的期望；军人的胸怀最宽广，容纳着山川大河和人民的安康；军人的情怀最豪迈，为国为民不为自己来思量。”

晚上召开的“感恩”主题班会，通过视频中看到了在我们第一天拖着行李箱来到学校时被学姐学长和辅导员们热情招待和帮助的情景，发现我们需要感恩的人其实有很多，父母、老师、同学等，是他们在我们需要帮助的时候给予温暖。华罗庚曾说过“人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。”辅导员提议大家给我们最该感恩的人——父母表达想念和问候，从小在他们羽翼保护下长大的雏鹰，这是我们第一次独自远行，临行前的唠叨和不舍都是对我们的关爱。我们也将迅速融入到新的生活中，变得更加坚毅、刚强。

四营八连十六排 刘艺佳

军训随感

夏日的酷暑虽已接近尾声，炎炎烈日却丝毫没有罢休的意思，就这样，我们的军训开始了。今年的军训可谓别具一格，去岁，因疫情而延误，如今两届同学齐聚一堂，好不热闹。据说，今年的教官是招募了师生中的退伍军人，他们是在用实际行动教导我们“办法总比困难多”和永不言弃的坚定信念，我们还有什么理由不迎难而上呢？通过军训磨练意志品质，成就更好的自己，为我们加油打气！

一营一连一排 唐诗悦

今天军训第一天，穿上全套迷彩服，见了教官，参加了军训动员大会，听到了20级和21级同学慷慨激昂的发言。听了20级学生代表的发言，为她能实现自己的军旅梦而开心，也被她勇于参与征兵的决心而震撼，作为新时代的青年，时代的接力棒已经交到了我们手中，前方还有很长的路要走，军训只是漫长人生路上的一道门，我们要在军训中锻炼自己的身体，磨砺自己的意识，不断成长成长成长！

一营一连一排 陈玉贤

穿上这身迷彩服就要有一名军人的样子。中国的军人们历经种种磨练，铸就了钢铁般的意志，我们要以他们为榜样，向他们学习。军训的时间虽然短暂，只有 10 天的时间。但在这段时间里，我深刻地感受到了军人们吃苦耐劳的精神。我相信，这段经历会是我终身难忘的，它会深深地刻在我的脑海之中。就像教官们那样，即使退伍一段时间，那些动作、口令依旧是这么的熟悉。

一营一连二排 陈佳颖

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。军训对于我们，就是那块磨练意志的磨刀石。

烈日炎炎似火烧，早退旷操不能要。遇到事情打报告，军训纪律要记牢。在军训期间，值得记住的事情太多太多。生活中的教官，会细心地提醒同学们吃好早饭，而训练时的教官，要求令行禁止，会严厉惩罚偷懒的同学。

最让我印象深刻的事情，那必然是站军姿。军姿要求“三收，三挺，两平，一正”，即收下颌、收腹、收臀，挺颈、挺胸、挺腿，肩平、眼平、头正。听起来很简单，可要长时间坚持这一个动作不动，不仅要有良好的身体素质，更要有顽强的意志。

军训苦累，但坚持下来，也是一种难得的人生体验。希望多年以后，再次想起这段时光之时，没有遗憾。

一营一连二排 孙贤宁

伴随着清晨第一缕阳光，伴随着清晨第一声号角，同学们都迅速起床整理好了内务，早早地到达集合地点，完全没有假期那慵懒的影子。“一二三——四！”响亮的口令声在寂静的早晨显得那么气势磅礴，体现杏林人意气风发的风采。尽管上午的训练场上烈日炎炎，可同学们丝毫不畏惧阳光，迎着阳光认真地在教官耐心的指导下学习当日任务，没有一位同学叫苦叫累，正可谓“我心如铁，坚不可摧”。

下午的一场大雨没有浇灭同学心中的火焰，反而让口号声一次比一次响亮，一次比一次展现出青年的朝气蓬勃。这几天的训练让我体会到了中国军人的辛苦、守纪、勇敢、刚强，在接下来的军训中我们也将越战越勇！

一营二连三排 寿璐珈

这几天，通过线上线下结合的军训方式，我们更为透彻地理解了军事教育之于当代大学生的重要性。

我们并非生于一个和平的年代，只是生于一个和平的国家。军事教育让我们了解到，国之长治久安，其重要原因之一，便是中国人民解放军们坚毅顽强、甘于奉献、服从命令、无怨无悔的品质，从而形成纪律严明、素质与实力过硬的中国军队。

而在军事教育中，我们要学习的便是军人的优良品质，并将其贯彻于我们今后的学习生涯之中。希望我们在这漫长的九年学医路上，能够像军人那样，步履永远坚定、意志永远向前，就像校歌中唱的那样：“为中医新的腾飞贡献智慧和才华”。

一营二连三排 唐雨薇

杏林九月，骄阳迷彩。

记得泰戈尔说过：“只有经历过地狱般的磨练，才能练就创造天堂的能力”，而今，军训不过三天，却已有浅浅收获，感触良多。见教官，步伐稳健，神情刚毅；观网课，懂纪明理，知军晓党。立正军姿，是挺拔和不屈的最好示范；齐步并行，将团体意识，战友含义深深刻下……经历汗流浹背，尝试突破极限，成就更好的自己。

路途漫漫，仍在向前。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

尽管由于疫情影响军训方式被迫改变，但这并没有降低同学们的热情。新增的线上军事课学习为大家提供了更丰富的军事理论知识与资源。为歌咏比赛练习曲目《我和我的祖国》和校歌《杏花开遍美丽的校园》时大家唱得一次比一次好，歌的调子再高也高不过同学们的决心。招新宣讲会上学长学姐们为大家详细介绍了相应的工作和收获，学院的针推志愿者服务队也来到了现场。各类活动在充实我们的校园生活之余，也让我们对大学生活有了更多期待与规划。

三营五连九排 吉伍文霞

经过了第一天的军训，我明白了在团队中，我们每个人扮演的不仅仅是个人的角色，更重要的是团队的配合，一个步伐踏错就会影响整个队伍的整齐，一个动作掉拍就会影响整个队伍的美观。因此除了个人不怕苦，不怕累的精神外，我们更应发扬携手与共的合作精神，互相帮助，共同进步，为集体多争一分荣誉。

在接下来的时间里，我会严格按照要求，准时训练，听从教官命令，把每一个动作做到极致，做到最好。我相信军训一定可以锻炼体魄、磨练意志、陶冶情操，增强我们克服困难、战胜挫折的信心和勇气。

三营五连十排 武文晓

炎热的远志大道上，我们如期开始了第一天的军训。骄阳似火，烈日炎炎，一群身着绿色迷彩服的学生们迎着太阳不畏艰辛开启了军训生活。上海的秋老虎可真不好受，一开始还嘻嘻哈哈的我们一会儿就晒红了脸，汗珠随着太阳的暴晒从脖上滑下，我们尽最大的努力做到最好。教官也不比我们轻松多少，汗浸湿了他的衬衣，但仍在反复跟我们强调各个动作的要领，用自己最大的声音想让我们每个人都听见、每个人都鼓起精神。

军训让我感学会了如何去坚持，更感受到了学校的暖心，作为上中医学子今后也要发扬学校“勤奋 仁爱 求实 创新”的校训，救死扶伤。

四营八连十五排 张紫萱

军营诗歌

宴桃源·记上中医军训

赤乌衔弓方初起，同砚正备鞍。
火晶熏蝉燥露滋，犹怀千仞志。
花褪雨，檐下欢，军声动梁尘。
敛翮泄世真儒事，是为精诚医。

一营二连四排 葛家嘉

南乡子·军训伊始

浦江两岸秋色，高柳乱蝉嘶鸣。日光下口号铿锵，雷雨里歌声嘹亮。杏林军训始。
烈士事迹引领，吾辈少年紧随。训练场上试锋芒，苦累汗中展英姿。未来当可期。

二营三连五排 张宇

杏林•同窗•同袍

来自五湖四海，
历经疫情灾难，
相会杏林校园，
金秋共着戎装。

朝夕相伴的室友，
为你扣紧腰带；
点头之交的同学，
替你抚平衣领。
岂曰无衣？与子同袍。

汗水打湿衣裳，
身旁递来纸巾。
脚步蹒跚不稳，
身后伸出双手。
动作有失标准，
耳边响起提醒。
岂曰无衣？与子同泽。

一起唱响的红歌，
一块踢出的步子，
一排晾晒的军服，
一块喊出的号子，
一同流汗、一同欢笑，
变成珍藏于心的回忆，
岂曰无衣？与子同裳。

昨日你是与我苦读的同窗，
今朝你是与我并肩的战友，
明天你我脱下戎装，
不忘报国济民之心，
投身于岐黄杏林间，
拼搏于医药强国路！

二营三连六排 徐馨怡

少年军训记

岐黄学子聚操场，医者军训沸杏林。
七排阵中热浪急，昂首挺胸正步走。
身着迷彩军姿挺，帽沿挂雨也定笃。
红旗招展凌云志，磨砺意志在少年。

二营四连七排 莫小慧

青春少年时

在炎热还未消散之际
我们正当青春少年时
热血澎湃在胸腔里
汗水流淌在烈阳里
歌声飘扬在长风里
我们勇敢地接受挑战
我们坚强地忍受考验
我们无畏地经受磨炼
望 挺拔的身姿
闻 响亮的口号
问 时代的答案
切 生命的脉搏

目标坚定
梦想在心
奋发前行
不负时光 别样出彩
美好年华 军魂气概
强国有我 祖国永爱

二营四连八排 周钰

沁园春·杏会

军训风光，千里英姿，万里阳照。感热气逼人，惟我朗朗；迷彩之下，倍感荣光，青装素颜，整装待发，欲与前浪试比高。
杏林风光，望眼欲穿，绿荫入眼。观晴空万里，时近中秋；沧浪风景，茵场之上，汗流浹背，心亦磐石，不畏烈日，数风流人物，还看今朝。

三营六连十二排 袁莫野

九月之下，绿色之行

战马鸣，金戈起
红袍番号舞军旗
威风凛凛归天纪
英才杰杰辈出，华夏泱泱数几

西霞画，军绿华
朝阳露水齐待发
体魄健健着“盔甲”
绿色飘扬杏林，九月庆应武雅

橄榄绿，寸心坚
轻霜临菊月，细雨似梅天

杏林南北东西路，金乌横恒泰华边

出岭同谁出？必在我少年！

四营七连十三排 郭晓旭

满江红·军训有感

焦金烁石，军训天、方刚血气。站军姿、挺如青松，整齐翼翼。风雨不阻来时路，喊

声如雷震山川。不畏难、迷彩共苦甜，勇向前。

训体魄，汗浹背。锻毅力，气不馁。正少年青葱，华夏脊柱。胸怀壮志气浩然，心有

军威思国家。富强梦、儿女多奇志，看今朝！

四营七连十四排 周一帆

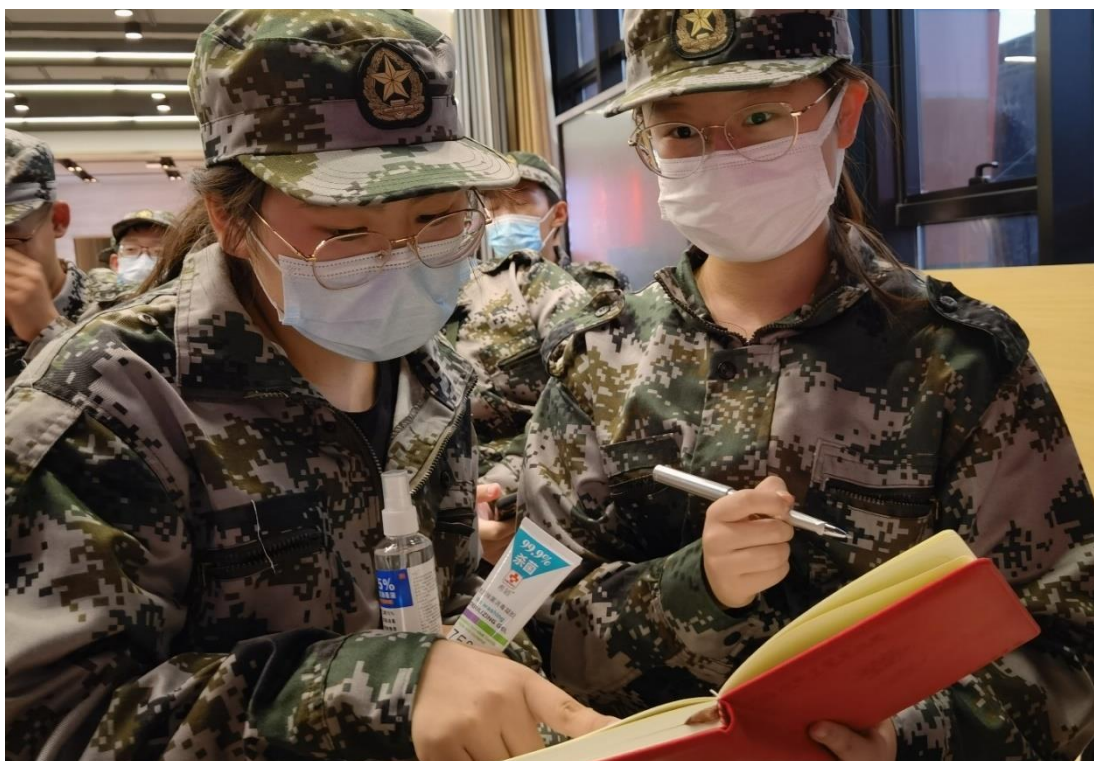
迷彩铿锵

训练



一营一连二排

新生大礼包



一营二连三排

站军姿



二营三连六排

放置整齐



二营四连七排

向右看齐



二营四连八排

敬礼



三营六连十二排

纠正动作



四营七连十四排

青春最好的礼赞



四营八连十五排