

快乐训练 健康训练 科学训练

# 让官兵正步迈得更轻松

杨 鸿 廖文根



北京军区医务人员在为受阅官兵做心理辅导。

李 实摄

初进阅兵村,“紧张、辛苦”是给人的第一印象。但是,深入阅兵村采访,看到的却是官兵们一张张快乐的笑脸。我们发现,以人为本的理念始终贯穿阅兵训练全过程,训练场上浸透着浓浓的人文关怀,让参阅官兵的正步迈得不仅铿锵,而且轻松。

## 苦练更要巧练, 疲劳练兵让位科学训练

起床号未响就偷偷起来训练,收操了还要“赖”在训练场加练,这些以往被当成刻苦训练事例来表扬的“好人好事”,如今在阅兵村不提倡了。阅兵联合指挥部和各方队指挥部早有明确规定:阅兵训练严格实行科学训练和规范化训练,不允许疲劳练兵、超时训练。

在徒步方队阅兵村,我们看到一份训练周表,上面每天训练时间的安排是8个小时,晚上睡眠时间也是8个小时,此外还有充裕的午休和业余文化活动时间。女民兵方队队员赵娜是去年初出大学校门的本科毕业生,她告诉我们,阅兵训练确实比较辛苦,自己参加阅兵之前也缺少军事锻炼,但是,因为时间安排合理,她和其他女队员“完全能承受每天的训练量,并没有感到有多累”。

针对阅兵训练强度高、体力消耗大的特点,阅兵村认真搞好伙食保障,各方队科学配餐,营养搭配。我们在陆军学员方队餐厅看到,队员们的伙食也是“一流”的。他们每人每天的伙食标准都在40元以上,早中晚三餐都是三荤三素六菜一汤,早餐有鸡蛋、牛肉、牛奶,午餐和晚餐都有禽类、鱼类和水果,夜间加餐有面包和点心。

此外,他们还组织医疗人员在训练场上实行全程伴随保障,及时纠正容易给身体带来损伤的不科学训法,现场处理中暑、韧带拉伤等情况。由于防护有力,参阅部队进驻阅兵村以来,没有一名队员出现尿血及重大训练伤问题。

促进文化与旅游结合发展指导意见下发

# 确定十大合作重点

本报北京9月23日电 (记者李航、崔鹏)为切实落实中央扩大内需的战略部署,推进文化与旅游协调发展,文化部和国家旅游局日前联合印发《关于促进文化与旅游结合发展的指导意见》,提出了双方当前十大合作重点。

文化部副部长欧阳坚、国家旅游局局长邵琪伟介绍,《指导意见》按照统筹协调的科学发展要求,对文化旅游结合的工作机制进行了安排。一是建立文化部、国家旅游局深入协作的工作机制,文化部和国家旅游局成立文化旅游协调发展领导小组,两部门领导牵头,相关职能部门参加,加强对文化旅游结合工作的领导。二是各级文化部门和旅游部门建立相应合作协调工作机制,制定本地区文化旅游发展规划,定期通报文化旅游结合动态,组织本地区文化旅游企业开展紧密合作。

《指导意见》提出了当前十大合作重点。如打造文化旅游系列活动品牌,打造高品质旅游演艺产品,利用非物质文化遗产资源优势开发文化旅游产品,引导文化旅游产品开展文化品牌化经营,鼓励主题公园、旅游度假区设立连锁网吧、游戏游艺场所,推动文化旅游企业合作,深度开发文化旅游工艺品(纪念品),加强文化旅游产品的市场推广,积极培育文化旅游人才,规范文化旅游市场经营秩序等。

为将《指导意见》的精神落到实处,文化部和国家旅游局拟在2010年推出以“文化旅游、和谐共赢”为主题的“中国文化旅游主题年”系列活动。届时,将于2010年元旦在上海共同举办“走进世博”晚会。同时,两部局将共同举办中国国际文化旅游节,充分展示长期以来文化旅游结合的初步成果,引领文化界和旅游界未来结合发展的方向;推出“全国文化旅游节庆活动扶持名录”和“国家文化旅游重点项目名录”;举办全国文化旅游工艺品(纪念品)创意设计大赛。

## 歌声穿越训练场,“战地文化”消除疲劳

训练间隙,遮阳棚里传出了一阵阵欢歌笑语。原来,有的方队在中队之间展开拉歌竞赛,女民兵方队还玩起了“T台秀”,队员们汗水流淌的脸庞绽放出花一般的笑容。

这是阅兵村在训练中穿插开展的“战地文化”,这些活动,不仅丰富了参阅官兵的精神生活,而且达到劳逸结合的目的。

在徒步方队阅兵村,阅兵联合指挥部在阅兵村专门建设了12个文化广场,14个军体训练场,官兵们每天都可以组织开展篮球、羽毛球、排球等体育活动,每个方队都有报纸、电视和政工网络系统,每周都能组织观看数字电影,每月都有文艺演出。阅兵村紧张的训练与丰富多彩的文化生活一张一弛,有效地消除了队员们的疲劳。

在阅兵村,不少方队在训练中注入了浓郁的文化元素,把塑形训练延伸到塑魂训练,拓展了训练的精神内涵。特种兵方队队长李乃刚对阅兵文化有独特理解:“阅兵训练决不是单纯的队列训练,而是在进行着文化熏陶和性格塑造。”

坦克第一方队政委亲自主持,创作了《阅兵方队之歌》,榴弹炮方队政委亲自主持并制作成MTV,加榴炮方队官兵集体作词并邀请名作曲家臧云飞谱曲创作阅兵歌曲,这些阅兵特色文化活动,为官兵增添了强大的训练动力,显示出受阅部队特有的“勇气”、“虎气”、“霸气”和“豪气”。

## “温馨话吧”“信任背摔”……心理疏导为训练减压

在三军女兵方队,我们被一阵阵掌

声和笑声所吸引。只见一名女兵站在一个两米的高台边缘上,身体笔直,正欲往后倾倒,台下,10多名女兵将手叠在一起,呼喊着重加油鼓劲,准备接住她。原来,这是心理师梅清海教授和心理学硕士、国家二级心理咨询师汪芳,正在指导队员做心理行为训练游戏——“信任背摔”。

参加今年国庆受阅官兵中,90%以上的官兵是“80后”、“90后”,他们多数缺乏生活磨练,心理承受能力相对脆弱,而阅兵训练强度大、标准高、时间长,阅兵村又实行封闭式管理,很容易产生紧张和烦躁情绪。为此,阅兵联合指挥部将心理行为训练运用到阅兵训练中,徒步方队阅兵村开设了心理咨询服务热线,装备方队阅兵村也专门建起了心理训练中心,其心理干预室甚至还配有音乐按摩床,可以通过放松按摩和音乐想象性放松,降低官兵的心理焦虑指数,迅速缓解紧张、减轻压力。

# 生命凝结民族深情

——追记吉林琿春勇救落水朝鲜族同学的中学生吴秀艳

本报记者 孔祥武

7月31日,吉林省琿春市的朝鲜族女孩崔瑛在图们江边游玩时不慎坠入深水区。危急时刻,汉族女同学吴秀艳挺身而出,跳入江中施救。最终,崔瑛在吴秀艳和他人的帮助下得救了,吴秀艳却不幸被漩涡吸入江底,献出了宝贵的生命。

吴秀艳,这位年仅14岁的青春少女,在民族姐妹的生命受到威胁的紧要关头,把自己的生死置之度外,用生命谱写了一曲民族团结的壮歌。

## 她把生的希望留给了民族姐妹

吴秀艳是吉林省延边朝鲜族自治州琿春市三家子满族乡中学二年级1班学生。7月31日下午,经过1个多月的阴雨天,琿春市终于迎来了久违的晴天,太阳格外火辣。正在家帮母亲洗衣服的吴秀艳接到同学打来的电话,约她到图们江边避暑游玩。

人伏以来,图们江流域阴雨连绵,江

水猛涨。为了安全起见,吴秀艳与几位小伙伴来到江面宽阔、水流相对较缓的浅滩戏水。下午3时50分许,与吴秀艳同村同班的朝鲜族女孩崔瑛不慎落入深水中,在旋转的急流中时隐时现,眼看就将被江水吞没。吴秀艳立即向崔瑛落水的方向跑去,毫不犹豫地跳到水中,一把抓住崔瑛,拼命地往岸边拉。

吴秀艳不会游泳,由于水流急,她无法将崔瑛拉向岸边,巨大的水流,却把她也无情地卷入漩涡中。一同前去江边游玩的同学李伟、赵云见两个人在江水里忽起忽落,也跳入水中施救。这时,吴秀艳乘势奋力将崔瑛推出漩涡,自己却沉入水中。

赵云回忆说:“正是吴秀艳舍命的一推,才保住了我俩的生命。”当时崔瑛已经被江水呛得失去了理智,拼命接住了赵云的脖子,使其失去了浮水的能力,是随后赶到同学把他俩拉上了岸。

不久,闻讯赶来的派出所民警和村民们先后跳进江中,终于把吴秀艳打捞

上岸,不幸的是,她的心脏已经停止了跳动。

8月1日,琿春市三家子满族乡中学为吴秀艳举行了隆重的追悼会,三家子乡各族干部、村民、师生纷纷自发涌来,琿春殡葬所被挤得水泄不通。

“我永远不会忘记救命恩人秀艳……”追悼会上,崔瑛抱着吴秀艳的遗像一次次失声痛哭。这刻骨铭心的时刻,人们见证了汉、朝两个民族用生命凝结成的骨肉深情。

## 她在民族团结互助氛围中成长

去年12月,吴秀艳与另外一名同学共同主持了学校举办的纪念“一二·九”运动73周年演讲比赛,比赛前的第一个节目,就是组织全体同学合唱歌曲《相亲相爱一家人》。

吴秀艳成长的西崴子村,是一个朝、汉、满多民族相融相处的村子,曾被命名

针对女孩子的生理和心理特点,女民兵方队还专门建起了“温馨话吧”,让队员把自己的生活照贴在墙上,把最想说的话写在各式各样的彩色纸片上挂出来,让大家讲出心里话,转移和宣泄不良情绪。

三军女兵方队将心理专家纳入方队编制,全程跟踪、服务队员,在我军阅兵史上开创了先河。随队的两位心理师在短短几个月时间里,就完成了500余份心理档案的建立,100余人次团体咨询,120余人次骨干培训,1400余人次个体咨询,3000余人次心理检测……

## 护肤品、防晒霜……铿锵玫瑰更秀美

在三军女兵方队,我们没想到队员的脸都比想象中的白,女兵们一个赛一个的漂亮。原因何在?方队长常东华说,他们把防晒霜、护肤品列为方队的必供品,女兵们上训练场之前,先给皮肤涂了层防护膜。

女民兵方队也采取了同样的做法。一位正在参加训练的女民兵方队队员透露:为了展现阅兵队伍中女民兵方队的飒爽英姿,方队给她们每人都发了一套化妆品,希望她们以最美的形象走过天安门广场。队员李雪梅参加过国庆50周年阅兵,她说,把防晒霜、护肤品列为方队的必供品,这在以前的阅兵中几乎是不可想象的事。那时,她和队员大都是自己购买,悄悄使用。

据三军女兵方队队部的尹威华干事介绍说,三军女兵方队还对女队员的形象展示作了重新定位,由以前的“飒爽英姿”改为“英武、靓丽、秀美”。这不仅仅是一个单纯的词语调整,而是阅兵理念的一个悄悄转变,它体现的就是以人为本。

“绿色,装扮着青春的靓丽;波涛,回荡着豪迈的誓言;蓝天,放飞着理想的翅膀……”我们离开阅兵村时,正是日落西山,彩霞满天,队员们踏着落日的余晖训练归来,欢快的歌声在飞扬!

为“全国民族团结模范村”和“全省民族团结模范集体”。在各民族团结和谐、互帮互爱的浓厚氛围中,经过岁月的积淀,西崴子村形成了纯朴厚重的民风 and 见义勇为的优良传统。

2004年,吴秀艳的父亲吴秋良在放牛时听见江里有人喊救命,急速跑到江边,奋不顾身地跳进江水中,救出了处于生死边缘的一家三口。吴秀艳的舅爷也曾救过3个不慎落水的朝鲜族女孩。

吴秀艳和崔瑛家在一个村民小组,两家相处融洽。崔瑛家生活不宽裕,她妈妈要外出打工,吴秀艳的母亲便帮助她料理家务,问寒问暖,待崔瑛像亲女儿。吴秀艳视崔瑛为亲姊妹,经常出双入对,一起学习,一起玩耍。崔瑛说:“虽然秀艳比我小,但总是关心我、照顾我,帮我复习功课、检查作业,有什么心里话我都愿意跟她说。”

吴秀艳的父母都是西崴子村的普通农民,小秀艳是家里的一根独苗。突然失去了孩子,一家人受到的打击可想而知。但吴秀艳的父亲对前来慰问的村干部说:“孩子没了,我当然很悲痛,但崔瑛和她家人也很难过,他们的心里会有阴影,希望他们不要有任何心理负担。等过几天大家都平静下来后,我会去看望他们的。”

8月3日早晨,吴秀艳的父亲果然到了崔瑛家。“你们也不要过去,我们只希望崔瑛好好学习、生活幸福。”朴实的一句话,让在场的人无不为之动容。

# 资助40人 金额740万 我首设“外国青年学者研究基金”

本报北京9月23日电 (记者赵亚辉)记者今天从国家自然科学基金委员会获悉:来自美国、英国、德国、法国、日本等国家的40名外国青年学者,日前获得了我国首次设立的“外国青年学者研究基金”,金额为740万元。这些青年学者来自数理、化学、生命科学、地球科学、工程与材料科学等诸多领域,他们将在我国27所大学和13个中科院研究所进行为期半年至一年的学术研究。

国家自然科学基金委员会主任陈宜瑜院士说,这项措施是我国基础研究资助体制向国际接轨的重要标志。随着经济的发展,中国基础研究条件不断改善并日趋成熟,已经具备了接纳国外学者长期来华进行学术研究的能力。

陈宜瑜表示,“外国青年学者研究基金”的设立,是一项着眼于未来的战略举

措,旨在吸引外国优秀青年学者到我国内地开展基础研究,为青年一代在日益开放的基础研究环境中搭建学术联系的桥梁和纽带,对于培养未来与我国密切开展科技合作的骨干力量具有十分重要的意义。

根据该基金的实施方案,将由依托单位提供外国青年学者的研究条件和生活保障等,由自然科学基金资助其在华6个月或12个月的研究经费。据介绍,项目的评审遴选将着重外国青年学者的受教育背景、从事基础研究的经历和能力、以往取得的研究成果等。对于来华开展的研究课题,按要求应属于当前学科前沿和研究热点领域。

据悉,“外国青年学者研究基金”今年共确定资助40个项目,今后将成为固定的长线资助项目,每年两次受理申请并进行评审。

“辉煌六十年——中华人民共和国成立60周年成就展”近日向公众开放。大量展示60年来辉煌成就的图片、实物、模型等,吸引了上万名群众前来参观。这次展出忠实地记录了新中国的发展史,其精彩内容深深震撼了观展群众。

9月22日早上8点,距离开馆时间还有半个小时,北京展览馆门前就已经排起了长队。

来自江西的李元淳带着5岁的女儿,在展馆外排队等候进场。“我们是昨天到北京来旅游的,今天一早就过来看展览了,特别是想带我的孩子来感受一下新中国的发展和变化。”

进入展馆,首先是序展厅。展厅两侧,一张张珍贵的历史照片,记录了以毛泽东、邓小平、江泽民同志为核心的党的三代中央领导集体和以胡锦涛同志为总书记的党中央,团结带领全国各族人民,成功开创和发展中国特色社会主义事业的伟大历程。在12个专题展厅,珍贵的照片、精美的实物、栩栩如生的模型,全方位展示了新中国成立以来农业、工业和信息化、基础设施、科教、文化、人口健康社保等方面的不平凡业绩。

60多岁的赵树义老先生从进馆开始,手中的相机就没放下过。在综合展厅里,反映人民生活显著改善的实物展台,让他驻足流连,感慨不已,“我们年轻的时候,想都想不出来自己家里能有电话这样的东西,可你看现在这些各式各样的手机。”他把这些物品一样样都拍了下来,“60年我们国家的变化太大了,能经历这一切,激动啊!”

在国防军事单元,新型步兵战车、预警机等将在60年国庆阅兵仪式上展出的武器装备,在此次展览上以模型向公众展示。而从新中国成立初期的半自动步枪、自动冲锋枪,到现代化军事武器,海陆空三军装备模型均有展出。

一位军嫂在国防展区入口处的留言本上写道:“祖国的强盛是我们最好的保护!祖国,你是我们的骄傲!”和她有着相同感受的参观者很多,厚厚的留言本上记录了数百名参观者的激动心情和自豪之感。

湖南农民张少凡在农业展区赞叹不已,“国家发展了我们才能发展,国家富裕了我们才能幸福啊!”他在“农业生产能力逐步提高”的组图前停下来,“农村的政策改革和科技进步给我们农民带来了实实在在的益处。”

吕琳是刚考到北京读书的大学生,在科教专题展区,她忙着和月球车、神舟七号返回舱、宇航服合影。“这次展览真是让我‘目眩神迷’,太精彩了。60年的成就振奋人心,我们‘90后’的大学生也会努力为祖国做贡献。”

一些展区的互动参与活动,成了观展小朋友们的乐园。文化单元展区的乒乓球互动游戏的大屏幕前,不少孩子排队等着上场一展身手。而在“梦幻直播室”,许多参观者当了一回节目主持人。

展览出口处,很多人情不自禁地在留言册上留言祝福祖国:“祖国万岁!”“祝福祖国越来越好!”“中国,继续加油!”……

还有参观者表示不忘先辈的伟大功勋和创业精神。“感谢每一位为中国建设默默工作的普通人,感谢为祖国奉献一生的老前辈。”、“学习老一辈艰苦奋斗的伟大创新精神,为祖国的繁荣富强奉献自己的一份力量。”

北京市民戴莉莉是和同事一起过来的,她说国庆长假期间还要抽空带孩子过来看看,“内容很精彩,回顾历史,展望未来,无论对大人还是小孩都很有意义。”

# 国庆60周年活动 新闻中心网站运行

本报北京9月23日电 (邓志慧)由人民网承建的庆祝新中国成立60周年活动新闻中心网站(www.60newchina.cn)今天正式运行。

网站开设公告通知、记者服务、实时直播、新闻动态等栏目,用中、英文为中外记者和国内外读者提供有关新中国成立60周年庆典的信息。人民网在新闻中心派驻了专门的工作小组,自9月22日至10月2日期间为中外记者提供信息查询和上网等服务。同时,人民网将对新闻中心安排的新闻发布会进行现场直播。