

记者探营

「减脂增肌餐」端上官兵饭桌

白子玄 本报记者 孙兴维

好者给炊事班点个赞！”近日，西宁联勤保障中心某基地一名战士就餐后说道。这引起记者的兴趣，便对“减脂增肌餐”的由来一探究竟。

“班长，我感觉最近剩菜剩饭比过去多了些……”去年底，该基地炊事班班长略显苦恼地向司务长反映新情况。

“难道饭菜质量下降了，还是不符合官兵口味？”司务长立即多方了解得知，虽说炊事班烹制的菜品很丰盛，但有的油脂含量较高，而随着科学健身风靡军营，一些战士为了达到更好的健身效果，选择在网上购买蛋白粉、速食鸡胸肉等减脂增肌餐，所以导致剩菜剩饭数量有所增多。

找到原因后，在“为基层办实事”周讲评会上，炊事班向机关反映了这一情况。机关当即表示，开展针对伙食满意度、伙食保障意见建议等方面的问卷调查。结果显示，战士们希望伙食搭配更加丰富多样，建议增加减脂增肌食谱。

“官兵吃惯了正常的一日三餐，现在换上减脂增肌餐，营养能不能跟上，身体素质能不能适应练兵备战的需求”“健身应树立服务战斗力的鲜明导向”“有些减脂增肌餐一味追求低碳水、低热量，这和现行的伙食标准不相符啊”……负责训练的同志和炊事班的战友提出了各自的担心和建议。

“伙食保障是一门学问，必须与时俱进，跟上时代发展和官兵需求。炊事班要转变伙食保障观念，提高保障能力，兼顾官兵合理需求，科学搭配膳食，既让大家吃得好、吃得满意，更要‘吃出战斗力’！”最后，在充分调研和征求有关专家意见的基础上，该基地决定，在符合伙食费标准的情况下，每周安排两顿少油少盐高蛋白的减脂增肌餐。

很快，在一次训练结束后，官兵惊喜地发现，晚餐多了水煮牛肉、凉拌鸡胸肉、杂粮饭、低钠青菜和水煮鸡蛋等菜品。炊事班推出的第一顿“减脂增肌餐”受到热捧，全部“光盘”，随后的几顿依旧热度不减。

初见效果，该基地邀请训练和营养学专家来营指导，进一步提高“减脂增肌餐”的质量，在标准伙食基础上，最终确定为每周供应3次“减脂增肌晚餐”，满足大家的需求。除此之外，该基地还研究改进《军需伙食管理规定》，要求“早餐抓营养、午餐抓质量、晚餐抓调剂”，合理把控食用油、盐和调味品等摄入量，科学调剂食谱，确保饭菜安全卫生、营养均衡。

“本以为今晚又是油腻的红烧肉，没想到是鸡胸肉配西兰花！减脂增肌餐，低脂又美味，我要代表所有健身爱好者给炊事班点个赞！”

记者感言

科学膳食关乎战斗力

孙兴维

在如今这个物质丰富的时代，如何顺应官兵强身健体的新需求新期待，优化伙食营养搭配，让官兵吃得满意、吃得健康、吃出战斗力，是一个不容忽视的课题。西宁联勤保障中心某基地紧贴部队实际、回应官兵关切，推出“减脂增肌餐”的做法，值得肯定和借鉴。

这启示我们，在练兵备战工作任务日益繁重的当下，科学膳食对提高战斗力的正向促进作用更加凸显。各级要打破“大鱼大肉就是吃得好”的观念，敢于探索饮食保障新模式新方法，以饮食多样化满足官兵需求个性化，以摄入精准化保证官兵营养均衡化，推进“餐桌”与“战场”无缝对接。



你的眼神



我们连的照片墙

瞬间

图①：近日，在深溝垃圾和死鱼的臭水塘里浸泡两个小时之后，空军“猎人”集训队队员终于熬过了“魔鬼周”的第三天。出水上岸，饱受“折磨”的队员们疲惫不堪，大都埋头走向集结地域，无人理会镜头的存在。

不料，走在队伍前面的“猎人”张强忽然抬起头，怒目圆睁地大吼一声。匆忙之下，摄影师摁下了快门。

特约摄影：二级上士吴永飞

图②：日前，经过短暂适应后，火箭军某部新战士开始接受严格的军政训练。新战士武子跃（左一）在军姿训练中坚持不眨眼，突破2分钟个人极限时，一颗泪珠夺眶而出，静静滑落。

特约摄影：某部干部陈世锋

图③：上个月，南部战区陆军某边防旅组织军官授衔仪式。作为受邀亲属，排长朱瑞涛9岁的弟弟廖瑞为在台下认真观看。仪式结束，他告诉哥哥：“我长大也要当解放军！”

特约摄影：二级上士曹继可

点睛

即便只是照片，我还是很快在和“猎人”张强的“对视”中败下阵来。几乎同时，幼年背诵的那句“十步杀一人，千里不留行”涌上脑海。

且不论那一声怒吼，仅此肃杀眼神，已足以令“敌”胆寒。

一时无法找到张强刚入伍和儿时的照片，但我想，当时他的眼神应该和武子跃、廖瑞为的眼神大致无二。

(张良)



有话想说，给我E-mail

投稿请登录强军网解放军报投稿平台

一线直播间

武警第一机动总队某支队充分发扬军事民主探索创新战训法——

聚焦“低慢小” 官兵各出招

苏海洪

“战场上遇到它们该怎么办？”连日来，武警第一机动总队某支队演训场上气氛热烈，官兵们针对“低慢小”飞行器展开一场“头脑风暴”和“实战推演”。

这天下午的训练间隙，某中队中队长王勇向官兵：“‘低慢小’目标飞行轨迹飘忽不定，难于防范，各位有什么高招？”问题一抛出来，大家你一言我一语，各抒己见——

“我们班有两名‘神枪手’，如果安排他俩占领有利位置，集火射击，一定能把它们打下来。”一班班长朱纪港自信满满，率先发言。

二级上士彭文霞见状不甘示弱，举起手答道：“‘低慢小’目标大多靠人远程操作，如果用激光飞行器照射致盲，

它们就成了‘无头苍蝇’……”

话音未落，上等兵杨陈接着说：“我小时候经常用网捕鱼，这个方法可以一试，建议多申请几支网枪。”

站在一旁的中队无人机操作手郑琪豪则用双手比划起来：“迅速起飞无人抓住时机，使用网枪将其捕获。正当激动之时，却被王勇‘判负’：“目标是被你抓住了，但它可能装有瞬发引信，触地就会爆炸，此时你仍在原地，正在其杀伤范围内。”

听完中队长的话，小刘脸色煞白，随即反应过来——“当时，我应迅速滚进转移……”

下午的训练很快结束了，但该支队官兵关于制伏“低慢小”目标的探索还在继续。

能平射，否则会误伤群众；郑琪豪，马上起飞无人机，空中待命……”王勇一连发出多个指令，官兵们各就各位，迅速行动起来。

不一会儿，一个由无人机模拟的“低慢小”目标飞来。七班战士刘钊红抓住时机，使用网枪将其捕获。正当激动之时，却被王勇“判负”：“目标是被你抓住了，但它可能装有瞬发引信，触地就会爆炸，此时你仍在原地，正在其杀伤范围内。”

听完中队长的话，小刘脸色煞白，随即反应过来——“当时，我应迅速滚进转移……”

下午的训练很快结束了，但该支队官兵关于制伏“低慢小”目标的探索还在继续。

带兵人手记

阅览室里，上等兵鲁红正在和同年兵张可谈论《毛泽东诗词》中的经典名句；健身房里，中士王峰正在跑步机上尽情地挥洒汗水……

说完紧张忙碌的一周，看着战士们以自己的方式开启了愉快的周末生活，作为排长的我虽然此时没什么“存在感”，但还是从心底感到欣慰。

说起来惭愧，这样的场景在过去很难看到。以往每逢周末，我都会组织大家搞一些集体活动，比如篮球比赛、羽毛球比赛等等。看着大家在球场上玩得热火朝天，我不禁为自己的组织能力感到骄傲。

但是上个月的一天，我偶然间听到战士们的吐槽：“每个周末都安排得满满当当，能不能让我们过一个自由的周末啊？”这句吐槽引起了我的反思，本以为开展丰富多彩的集体活动，不仅让战士

■第82集团军某旅干部 刘芳芳

们的周末生活变得充实，还能够增进战友情谊，殊不知这样的周末竟成了战士们们的负担……

一次体能训练结束后，我和班长王雷聊起了这个问题。王雷告诉我：“周一到周五，大家都是集体操课，所以周末战士们最大的愿望就是能够有一些自由支配的时间，做点自己喜欢的事情。”听完王雷的话，我决定这个周末让战士们自己做主。

周末到了，一如既往的集体活动被叫停，战士们露出惊喜的表情。但是本着以前的刻板印象，我还是觉得大把的时间留给战士，他们会不会坐在宿舍打游戏、刷视频呢？带着这样的担忧，我决定到各个点位转一转。

打开阅览室的门，眼前的一幕让我吃惊不小：凳子上坐满了看书的战士。鲁红告诉我，她很早就从网上买了这本《毛泽东诗词》，但是一直没有时间看，正好这个周末没有组织其他活动，就从箱子里把它找了出来。

从阅览室出来，我便径直来到位

于四楼的俱乐部，这里的场景同样让我感到意外：一向不爱说话的新兵方乐欣竟拿起了吉他，兴致十足地弹起那首经典的《平凡之路》。坐在一旁的李嘉悦和着音乐的节拍，临摹一幅油画，开心极了。

走进为兵服务室，战士姚岚正在为战友龚璇剪头发。“排长，你看我的技术怎么样？”姚岚手里拿着剪刀，笑着问我。走在返回宿舍的路上，回想着刚才看到的一幕幕，不禁有些惭愧：来到连里这么长时间，竟未发现战士们还有这么多的特长。

作为新时代的战士，其思想、爱好、经历和眼界都和以往大不相同，不能用曾经的带兵思路来看待和管理他们，不妨周末多给他们一些自由支配的时间，放松身心、休息调整。要把战士们的周末还给战士，让他们以喜欢的方式轻松地度过自己的周末时光。

这样想着，脚步也变得轻盈起来。回到宿舍，我拿出纸笔开始给远在西藏的战友写信。

