

# 现在挥洒的每一滴汗水，都在浇灌未来

■空降兵某旅教导队一级上士 匡兵华

## 我和我的勋章

新年第一天，和往常一样，天蒙蒙亮，我就绕着野外驻训地跑了两圈，负重10公斤做了3组引体向上。作为一名基层军事教员，这是我多年来养成的习惯。

2023年底，我即将服役期满，很多人认为我会安心等待退役。然而，出乎大家意料，我报名参加了中央军委训练管理部组织的全军军事体育组训骨干培训，和一群年轻战友展开较量，以个人排名第一的成绩结业。

随着年龄增长，“越跑越慢”似乎成为许多战友无法回避的一道坎儿。去年底，我作为一名延期服役的老兵，在军事体育考核中创造个人最好成绩，被评为军事体育“特二级”。

“拼搏是军人应有的姿态”，入伍16年，我始终将这句话作为自己的军旅格言，在“越跑越快”中取得多项荣誉，一一呈现在“胸前的荣誉墙”上。如今，这句话依然激励着我，在军旅“延长线”上继续奔跑向前。

### 1

很多年轻战友可能想不到，2009年初入军营时，我连一个单杠都拉不上去。那时，身高一米七四的我，体重仅有50公斤，“火柴棍”一样的身躯在训练场上显得“弱不禁风”，训练几乎总是垫底。为了尽快提高成绩，不被大家“另眼相看”，我加班加点训练，却因为盲目追求训练量导致肌肉拉伤。后来在班长骨干帮助下，通过科学制订训练计划，我的成绩稳步提升。

新兵结业考核，我以3公里跑11分30秒的最好成绩，一举完成“逆袭”。走下考核场，被汗水浸透的衣服紧贴着身体，那种酣畅淋漓的释放，让我真切感受到：现在挥洒的每一滴汗水，都在浇灌我的未来。

下连后，由于各项能力素质相对突出，我被任命为负责新兵训练的班长。身份的转变，让我对自身的要求更严格。都说“体能是战场的入场券”，对于伞兵而言，体能素质的要求更高，不仅要练就一双“铁腿”，还要有极强的腰腹力量。后来，我通过参加各类伞降集训，成为一名优秀的伞训教员。

在指导新兵伞降训练的日子里，我常常琢磨怎样才能把伞降训练与军事体育训练巧妙融合，让训练效果更上一层楼。我始终坚信“地面苦练方能空中精跳”，新兵们只有拥有强壮有力的肌肉，才能确保在每一次跳伞时安全着陆。

一次伞降训练中，我带的新兵钱忠平在空中高度判断出现失误。无奈之下，他果断选择一片硬硬的石头地作为着陆点。当双脚狠狠砸向地面的瞬间，着陆产生的强大冲击力瞬间传递他的全身，他只觉得两条腿突然失去知觉，心里“咯噔”一下，心想腿部肯定受伤了。然而，当他咬牙试着站起身时，竟然发现身体并无大碍。这正是得益于日复一日的刻苦训练，帮

他练就了一双坚如磐石的“铁腿”，才能够化险为夷。

### 2

2020年，我参加了一场军事体育骨干集训。集训期间正值雨季，训练课目大多围绕抢险救灾背景展开。那些日子里，雨水常常伴着汗水，打湿我们的衣衫，却从未浇灭我们的训练热情。

集训结束回到营里，我作为教员着手组织全营官兵开展负重游泳、挖沙奔袭等针对性训练，增强他们在抢险救灾中的体能储备，确保关键时刻能够迅速响应、高效处置。

2020年7月，湖北洪湖地区遭遇洪水。单位接到出动命令，凌晨两点，我和500余名战友紧急奔赴受灾地区，投入加固堤坝的任务。搬运沉重的沙袋时，我们尝试了各种姿势，有时单肩扛，有时双手抱，大家站位错落有致，力求在高效搬运的同时节省体力。

抗洪归来，我更真切地认识到，持续高效的救援工作，离不开强大的体能做支撑。在与洪水较量中，体能储备充足的战友们，能够更持久地投入战斗，为保护人民群众争取更多时间。我也因此对自己提出更高的要求：如果自己都不过问，还怎么去教授学员？

军事体育训练成绩的提升，绝非朝夕之功。不少战友私下说我就像个“闷葫芦”，一直憋着劲儿练体能。那年年底，上级组织军事体育考核。越是有挑战的任务，我觉得干起来越带劲儿。我向营党委立下“军令状”，一评上“特三级”。

“你只管努力，结果用成绩来证明。”抱着这个信念，我铆足劲儿训练：每天至少完成100组蛇形跑；凌晨4点半起床，拉着全营跑得最快的战友一起练习长跑；负重15公斤完成20个引体向上……那一年，31岁的我，以全旅第一名的成绩，被评为军事体育“特二级”，获评“四有”优秀士兵。

### 3

2022年，我成为教导队军事教员，还担任了旅里唯一的军事训练联络员，对基层官兵在军事训练方面的需求以及疑难困惑进行汇总，反映给上级机关。我深知责任重大，训练间隙经常组织大家聊聊天，了解倾听他们在训练中遇到的问题。

2023年10月，全军军事体育组训骨干培训和士兵退役工作相继展开。得知此次集训聚焦战斗体能训练，融入了最新修订的训练课目，我意识到机会非常难得。在单位领导支持下，我申请延期服役，参加培训。

坐在前往集训队的火车上，想着即将与全军各单位优秀的军事骨干展开比拼较量，我满怀期待。没想到入队第二天，就给了我“下马威”：一场特殊的3公里跑摸底考核在海拔近3000米的集训场地举行——参训队员全程佩戴防毒面具。

跑完半程，我就感觉呼吸非常困难，双腿如同灌了铅，怎么也使不上劲。看到显示屏上的成绩排名，我瞬间压力倍增：79名集训学员，我排在第31名。心里沮丧，但想起教练员的讲解，我还是暗下决心，结业考核要争第一。

集训中，我深刻体会到教练员口中“课上的努力只能进步，课后的拼搏才能卓越”这句话的含义。完成培训内容的同时，课后我坚持利用负重深蹲、拖轮胎、弓步跳等多种方式增强腿部力量，并在室外利用小步快走的方式锻炼心肺能力。动作看似不难，但坚持做下来并不容易，气喘吁吁的我，也数次出现头晕、胸闷等情况，但每一次考核成绩的进步，都激励着我继续向前。

几个月集训，在我脸上留下风沙的痕迹，也让我的军事体育理论和素质水平有了显著提升。结业考核中，我始终保持着自己的节奏，第一个冲过终点。

回到单位，我结合自身多年实践和集训收获，编写了《军事体育课目训练法》教案。全旅组建军事骨干集训队时，我牵头带训，在教学中发现很多战友成绩不佳的原因在于发力部位不对，为此将理论讲解和针对性训练相结合，通过示范教学帮战友纠正动作。不少战友用了我的训练方法后，成绩得到显著提升，许多课目都刷新自己的最好成绩，信心满满地返回连队。

2024年底，由于连队高级军事骨干名额有限，我选择了继续延期服役，这既是源于内心深处对这份军装的不舍，更是岗位责任的驱使。我认为自己还有更多潜力可以去挖掘，还有更高的目标要去实现。我渴望在挑战极限中不断突破自我，于是报名参加了年底的军事体育考核，被评定为军事体育“特二级”，荣立三等功。

如今，依然有人问我：“你都延期服役了，体能也达到特级，还这么拼命个啥？”其实，我内心已经知足，火热军营的淬炼，让我从一名弱不禁风的新兵蜕变为钢铁战士，从普通一兵成长为军事教员。然而，还是那个答案——站在军旅“延长线”的赛道上，更要挥洒汗水、拼尽全力去争取胜利。我的目标，就是在本职岗位上培养出更多优秀的军事体育组训骨干，为“迷彩新兵”逐梦蓝天蓄力加油。

（本报特约通讯员朱海涛整理）  
图①：空降兵某旅组织跳伞训练。  
图②：匡兵华在高原地域进行障碍越野训练。  
图③：匡兵华进行军事体育理论授课。  
图④：匡兵华的勋章。



难，双腿如同灌了铅，怎么也使不上劲。看到显示屏上的成绩排名，我瞬间压力倍增：79名集训学员，我排在第31名。心里沮丧，但想起教练员的讲解，我还是暗下决心，结业考核要争第一。

集训中，我深刻体会到教练员口中“课上的努力只能进步，课后的拼搏才能卓越”这句话的含义。完成培训内容的同时，课后我坚持利用负重深蹲、拖轮胎、弓步跳等多种方式增强腿部力量，并在室外利用小步快走的方式锻炼心肺能力。动作看似不难，但坚持做下来并不容易，气喘吁吁的我，也数次出现头晕、胸闷等情况，但每一次考核成绩的进步，都激励着我继续向前。

几个月集训，在我脸上留下风沙的痕迹，也让我的军事体育理论和素质水平有了显著提升。结业考核中，我始终保持着自己的节奏，第一个冲过终点。

回到单位，我结合自身多年实践和集训收获，编写了《军事体育课目训练法》教案。全旅组建军事骨干集训队时，我牵头带训，在教学中发现很多战友成绩不佳的原因在于发力部位不对，为此将理论讲解和针对性训练相结合，通过示范教学帮战友纠正动作。不少战友用了我的训练方法后，成绩得到显著提升，许多课目都刷新自己的最好成绩，信心满满地返回连队。

2024年底，由于连队高级军事骨干名额有限，我选择了继续延期服役，这既是源于内心深处对这份军装的不舍，更是岗位责任的驱使。我认为自己还有更多潜力可以去挖掘，还有更高的目标要去实现。我渴望在挑战极限中不断突破自我，于是报名参加了年底的军事体育考核，被评定为军事体育“特二级”，荣立三等功。

如今，依然有人问我：“你都延期服役了，体能也达到特级，还这么拼命个啥？”其实，我内心已经知足，火热军营的淬炼，让我从一名弱不禁风的新兵蜕变为钢铁战士，从普通一兵成长为军事教员。然而，还是那个答案——站在军旅“延长线”的赛道上，更要挥洒汗水、拼尽全力去争取胜利。我的目标，就是在本职岗位上培养出更多优秀的军事体育组训骨干，为“迷彩新兵”逐梦蓝天蓄力加油。

（本报特约通讯员朱海涛整理）  
图①：空降兵某旅组织跳伞训练。  
图②：匡兵华在高原地域进行障碍越野训练。  
图③：匡兵华进行军事体育理论授课。  
图④：匡兵华的勋章。

魏汉成、本报特约通讯员朱海涛撰  
制图：唐硕

营内外宣传英雄事迹，推动学习英雄活动不断深入。  
当年被杨留建舍身保护的33名战士，之后有的被提拔为干部，留队继续为军队和国防建设做贡献，有的退伍回到地方，投身祖国现代化建设，但他们都有一个共同的约定：谁去云南出差，都要到杨留建的家乡曲靖去，看望烈士的父母，到英雄墓前添一抔土、点一炷香……平日里，在各自岗位上，他们更是以杨留建为榜样，认真干好本职工作，热情参与公益事业，用实际行动继承英雄遗志，弘扬英雄精神。

有人说，艰险的革命年代，精神与信仰的光芒如若星辰北斗，富有无声的穿透力；安康富庶的和平时期，人们反而不那么容易感受到这种力量。然而，有那么多人并没有因时光流逝而忘记英雄杨留建，他身上展现出的精神与信仰之光也没有因时代背景的转换而褪色。相反，那么多人不仅铭记英雄的名字、传扬英雄的事迹，更是把英雄作为自己学习的楷模和榜样。

杨留建生前曾在日记中写道：“千灯万盏，不如心灯一盏，我的心灯就是雷锋。”他以雷锋为榜样，矢志不渝地走雷锋成长的道路，自己也成为“雷锋式好干部”。

愿我们每个人心中都有一盏英雄的心灯，时时处处温暖我们，照亮我们前行的道路。

## 军媒视窗

人民陆军 1月10日

# 找好发力点 备战开新局

——陆军部队科学筹划新年度军事训练工作的一组报道

新年度军事训练工作筹划是理清思路、制订规划、区分任务、明确要求的过

## 做好“加减法” 瞄准实战靶

■张光轩 陈浩轩

前不久，第78集团军某旅召开新年度工作筹划会，多项与战斗力建设

“只有从工作筹划阶段就围绕战斗力标准做好‘加减法’，坚持从实处着眼，才能把‘能打仗、打胜仗’的目标要求贯穿全年建设。”该旅领导介绍，他们坚持以战斗力建设贡献率为标尺，在梳理过去一年工作存在问题和不足的基础上，采取问卷调查、座谈交流等方式，认真制订整改措施，对新年度工作进行科学论证统筹，将训练场建设、战时政治工作、演训任务保障等列为重点工作，确保全部精力向打仗聚焦，全部工作向打仗用力。

前期该旅召开新年度工作筹划会时，宣传科科长提出“驻训期间加大官兵文体活动数量”的意见。不少与会官兵代表认为，驻训期间应该适当开展心理服务，帮助官兵缓解身心压

力，但组织过多文体活动可能会适得其反。会后，宣传科根据意见建议，删减了部分文体活动，将心理行为训练、战场适应性训练等内容纳入新年度工作计划。

减与打仗无关的忙，增加与打仗有关的事。针对当前旅队合成训练对抗手段不全、强度不大的现实问题，作训科在新年度工作筹划中，建议从第二季度开始加强模拟训练系统建设，得到旅党委和与会官兵代表的关注。经研究，大家一致认为，部队地处寒区，增加模拟训练能够提升冬季训练质效，应该大力支持，同时还建议把这项工作调整到年初开展推进。

随着新年度工作逐步推开，全旅官兵一心向战、苦练本领的导向更加鲜明、氛围愈发浓厚。连日来，官兵铆在练兵备战一线，迎风斗雪、专攻精练，多项训练纪录被打破。

## 练强“关键人” 训练质效高

■陈鸿斌 廖晓彬

“干部骨干在关键任务核心岗位上的作用发挥愈加明显，单位整体建设水平水涨船高。”近日，陆军某旅四营15名官兵在旅军体运动会上取得好成绩。该营赵营长介绍，他们选取往年参赛取得优异成绩的训练尖子，分别担任相应课目教练员，通过科学施教、严格组训，带动整体成绩“步步高”。

“营一级作用发挥得好不好，直接影响部队训练备战成效。我们必须区分轻重缓急、科学统筹上级安排的事项训练工作，保证基层运转有序、忙而不乱。”该营教导员杨哲表示，仅今年第一季度，营里就需要集中开展新年度开训、大项任务轮岗、实弹实爆作业

等工作。面对后续压茬推进的上级试点攻关、野外驻训、联合演训等任务，他们找准任务落实的“关键人”，盯紧战斗力建设的“关键事”，确保新年度工作安排部署科学合理、顺畅高效。

前期，该营深入班排连调查研究，根据干部骨干的表现情况、能力素质、训练专长，结合任务特点，将大家放至合适岗位；通过“任务赋能、评估补能、考比强能”的方式，根据年度工作实际，循序渐进为干部骨干安排重难点任务，倒逼其能力素质提升。同时，他们还定期组织干部骨干对照岗位职责要求，反思履职存在的问题，并积极进行思想引导，进一步强化大家的责任担当和履职能力。

## 算好“精细账” 打出开门红

■李琦 闵宁

寒冬时节，笔者来到第75集团军某旅采访，在训练场看到某连官兵正如火如荼进行战术动作训练。笔者留意到，一旁的教练员不时拿出一份表格在记录。

“这是一份训练任务分解表，里面包含军事训练板块的关键信息，详细列出训练课目标准，训练时间也精确到每天的具体时段。”该连排长彭跃邦说。这份工作规划，不仅明确了各项工

自己的工作内容和岗位职责。为更好地落实新年度工作计划，连队还建立了反馈机制。官兵若发现计划存在不合理的地方，可提出意见建议，经党支部深入研究后予以优化。这一举措让计划不再是单向指令，而是充分调动起全体官兵的参与热情，形成上下一心、群策群力的良好氛围。

走进连队会议室，笔者在显眼位置看到张贴的一张《任务进度跟踪表》，各项任务进展情况和完成时限区分不同颜色进行标记。“我们会严格按照任务进度推进工作，定期检查总结、及时调整优化，确保全年工作目标顺利达成，让连队在新的一年里再创佳绩！”连队指导员郭军说。



近日，新疆军区某边防连组织官兵进行野外拉练。图为官兵在严寒条件下行军。王越摄

# 千灯万盏，不如心灯一盏

■向贤彪

打开新年第一期“读者之友”版，伴着缕缕墨香，一行醒目的标题映入眼帘——《因为我们为绿色军营爱得深沉》。仔细阅读内容，不觉一阵惊喜，文中提到的正是我的老单位，老战友们回忆的“雷锋式好干部”杨留建，正是我当年曾参与采访报道的英雄人物。

掩卷沉思，记忆的大门慢慢开启。那是1982年5月的一天，驻训某工程团的一处工地，施工正紧张进行。在现场指挥施工的某营八连副连长杨留建发现险情，隧道顶部暴露的石头裂开了一条缝，伴有石渣下落的。他在排除时突遇塌方，被倾泻而下的泥沙土石掩埋。他以一人牺牲的代价，换来了现场33名战友的生命安全。

杨留建舍己救人的事迹在部队迅速传开，团里一边向上级报告，一边组织人员搜集整理他的事迹材料。时任团政治处宣传股股长的我，也参与其

中。在上级宣传部门、新闻单位的支持下，不久后杨留建的英雄事迹被军地媒体广泛宣传。原福州军区授予他“雷锋式好干部”荣誉称号。

后来，我们团在精简整编中被撤销，但团队的光荣历史、团里涌现出的英雄人物，随着官兵们或被分配到新的单位，或转业、复员到地方工作，而传播得更远、影响更广。当年，杨留建在营区门口亲手栽下榕树，寓意要像榕树一样向下扎根、向上生长。他的事迹也如同枝繁叶茂、郁郁葱葱的榕树，深深扎根于战友心中。他们中的许多人虽然早已脱下军装，但杨留建的名字一直被他们铭刻心中，成为激励他们奋发进取的不竭动力。

王代先，曾与杨留建并肩作战，王代先是连长，杨留建是副连长，两人结下深厚的战友情谊。后来，王代先转业回到湖北老家。离队之前，他专程到杨留建牺牲的工地，拾起曾被英雄鲜血染

红的几粒石子，用布包起来，打进自己的行囊中。转业后，王代先在县水土保持办公室工作，勤勤恳恳、任劳任怨，跑遍家乡的山水。他提出许多好的建议，组织了多场攻坚战，为家乡水土保持工作作出了贡献。

黄之勇，与杨留建是同年入伍的战友。杨留建牺牲后，他在悲痛之余，一直寻思着为英雄做点什么。后来，在领导和战友们鼓励下，他拿起画笔，开始创作以杨留建事迹为主题的连环画。对于绘画创作基础并不扎实的黄之勇来说，用连环画的形式表现英雄的事迹、展现英雄风采并非易事。他四处拜师学艺，向有经验的画家学习人物绘画知识，还多次到杨留建工作的地方采风，了解和熟悉英雄成长的环境。经过一年多的艰苦努力，他终于创作出《雷锋式好干部——杨留建》连环画册，还制作了杨留建事迹幻灯片。后来，他多次带着连环画和幻灯片到军