追寻红色体育足迹

敢于“刺刀见红”

——人民军队刺杀格斗练兵传统回眸

■范江怀

在你死我活的战场上，子弹打光，手榴弹扔光，刺杀便是近战歼敌的“终极解决手段”。

“相看白刃血纷纷，死节从来岂顾勋。”革命战争年代，人民军队长期处于敌强我弱、装备简陋、弹药匮乏的艰难处境之中，刺杀作为近距离决胜的最后手段，历来备受重视，成为克敌制胜的关键军事技能。

早在1931年，毛泽东、朱德发布的红一方面军红字第一号训令，就要求每个红军官兵必须牢固掌握射击、刺杀、翻越障碍和夜行军的本领，能熟练地用刺刀与敌人进行白刃格斗，并规定每天早操必须练习20分钟刺杀。

拼刺刀，拼的不仅仅是技能，更是血性和胆识。在战斗间隙开展近似实战、对抗性很强的对刺竞赛活动，不仅锻造了我军一不怕苦、二不怕死、敢于压倒一切敌人的亮剑精神，也培育了我军官兵“狭路相逢勇者胜”的英雄气概。

进入抗日战争后，面对凶残的日本侵略者，全军上下更是把拼刺刀练到了极致。陈赓同志要求部队提升拼刺刀能力，“必须以真枪在野外不齐地形或山地练习刺杀”。冀中军区司令员吕正操要求部队，在战斗间隙里要做两件事：除了吃饭补充体力，就是埋头苦练刺杀。新四军则摸索总结出刺杀动作“快、准、狠”的标准，并能够熟练运用大刀和步枪配合作战。

“要比大家都来比，群英会中拜英雄”——这是当年刺杀比武场上流传的一句口号。拼刺刀与射击和投弹相比，是一项身体直接对抗的军事技能，由此也必须在一对一的对抗中才能提升拼刺刀的水平。在群众性练兵活动中，摆擂台、搞比武的竞赛活动在部队广泛开展，极大地激发了官兵的训练热情，取得了颇为显著的成效。

在拼刺刀的练兵比武中，八路军第120师第358旅作出了创造性的贡献。在刺杀训练中，旅里先让日军俘虏传授日式拼刺术，让在苏联学习过的指挥员讲解示范苏式拼刺术，然后把这两者优点融合起来，提高了训练的难度和强度。官兵并没有满足“师夷长技”，又在借鉴的基础上把中国传统的武术动作糅进刺杀动作里，发明了“空中劈刺”“枪托打击”“迷眼突刺”等绝招。

在竞技对抗中锤炼的刺杀技术，很快在战斗中见到了成效。在1945年8月的吕梁芦家滩伏击战中，第358旅716团官兵凭借重点训练的刺杀技术，歼灭日军第114师团驻离石、柳林、大武镇所部先头部队百余人。特等战斗英雄李海芝在一次白刃格斗中连杀多名日本兵。其中在干掉4个日军后，他在玉米地里又遇到一个。他提枪追了上去，三个回合交手后腾空跃起，以一个居高临下的空中劈刺迅速结果了对手。

在抗日战争中，八路军和新四军涌现出“白刃格斗英雄连”“刺杀优胜连”“刺刀见红连”等英雄部队，也诞生了刘四虎、王毛二、徐明岳等“刺杀英雄”。而敢于刺刀见红的血性和技能，铸成了我军不畏强敌、敢打必胜的铁血之魂，并在之后的解放战争和抗美援朝战争中得到了发扬光大。

时至今日，战争形态虽已迭代，这份敢于亮剑的血性基因并未褪色，刺杀操、刺杀对抗训练依旧是很多部队磨砺胆气、淬炼战斗精神的重要课目。先辈们传下来的刺刀见红的血性胆气，仍在新时代官兵身上接续传承。

学术支持：褚　银



10月下旬，第79集团军某旅举行第7届军事体育运动会，图为参赛官兵在3000米跑比赛中。　万　帅摄

红色热土上的迷彩青春

——武警湖北总队黄冈支队开展群众性体育活动纪实

■冯　荔　祁武辉

全民健身在军营

时值深秋，湖北黄冈遗爱湖畔层林尽染，高大的树木褪去多余的枯叶，拉长的树影将阳光切割成一地碎金，静水流深处偶有波光闪动。湖岸林间，官兵迎着秋风奔跑，响亮的口号随风传开。

在大别山这片革命热土上，驻守着武警湖北总队黄冈支队这样一支传承红色基因、崇尚精武强能的光荣队伍。他们发扬“万众一心、紧跟党走、朴诚勇毅、不胜不休”的建队精神，将群众性体育活动与服务备战打仗紧密结合，在竞技运动中凝聚强军力量、锤炼胜战精神。2025年，他们因过去4年的军事体育建设成效卓著，获评“全国群众体育先进单位”。

一

午后时分，某机动中队官兵在营区操场上穿梭跃动，矫健的身影随节奏律动飞扬。

中队主官任拾蒙正是其中一员。他身材不高却一身肌肉，脚下的步伐轻快有力，让人很难想象他曾是个身材瘦削的小伙。几年前，总队推行“五晒”活动，任拾蒙看着“晒肌肉”这项内容，又望了望和他一样身体素质平平的官兵，一时犯了愁。

恰逢此时，支队成立了篮球、足球、武术、健身、跑步等12个体育兴趣小组，让官兵“各取所需、各展所长”，任拾蒙率先勾选了“健身”一项。

对于到底能练成什么样，任拾蒙心里没底，但决心先行动起来，给战士们打个样儿。他在网上搜集健身博主的训练方法，给自己制订了一个简单的训练计划，先重点练习上肢力量。工作比较忙，他就利用休息时间加练。日子一天天过去，任拾蒙的努力初见成效，渐渐拥有了肌肉线条，他很高兴。身边不少战友在他的带动下也相继加入健身小组。

另一名中队主官吕鹏，此刻也在操场上挥汗如雨地奔跑。随着里程的增加，他喉咙一阵阵发紧，口舌愈发干燥，但依然没有停下脚步，反而大声呐喊给自己鼓劲。吕鹏深知，作为队里的“领头羊”，他一举一动都要给战士们带好头，于是在年初给自己定下年跑1000公里的目标，每天根据实际打卡完成相应里程。吕鹏越跑越开心，“跑步”兴趣小组的成员也不断增加。去年，吕鹏和刘墉以个人身份报名参加了2025黄冈半程马拉松比赛，成绩不错。

如今，中队每名官兵都加入了体育兴趣小组，在提升个人身体素质的同时，也推动着部队战斗力“水涨船高”。

二

天色渐晚，虫鸣阵阵。

武穴中队的运动场上，“砰砰”的篮球击地声再次响起。运球、急停、闪躲、跳投，一个优美的抛物线后，三分球应声入网，中士赵志明笑了。几年前，他还是个篮球“小白”，和中队大多数战士一样，休息时间热衷于在手机世界里遨游。谁料，两个篮球迷的到来打开了一个新局面。

他们是时任中队主官王陶钧和中士陈金国。闲暇时间，他们总会约战友一起打球，还经常在中队组织篮球友谊赛，队长和指导员各领一队。投篮、妙传、篮下对抗……球场上的精彩瞬间点燃现场气氛，也让更多官兵跃跃欲试。

“看着他们打得那么好，我也想打。”在浓厚氛围的感染下，赵志明产生了练习篮球的念头。于是，在战友指导下，他从最基本的运球开始练起。4年时间，他从一名“门外汉”一步步成长为球队主力。

为了让官兵能更好地开展篮球运动，该支队不仅积极为他们建设篮球场地，还邀请地方高水平教练进行技术指导。除了中队内部篮球对抗赛，他们每年还积极参加支队的比赛，以及军地之间的交流赛。

“篮球不仅能增进官兵之间的感情，让内向的战士因共同话题敞开心扉、纾解压力，更让我们走出营区，在军地交流中增长见识、提升水平、不断成长。”二级上士张庆有感而发。

三

夜幕低垂，星光点点。

“哈！”黄梅中队营区内传出战士们的练拳声。只见他们拳如闪电，带起“呼呼”风声。拳法练毕，一道银光闪出，二级上士胡雯龙手持软剑跃出，剑锋过处寒光点点，收势之时发出“铮——”的响声。

战士们正在练的是岳家拳，由南宋抗金名将岳飞所创立。岳飞遇害后，其四子岳震、五子岳霆于湖北黄梅、武穴一带将岳家拳传于后人，至今已有八百余年。

近年来，该支队深入挖掘驻地文化，在传统体育项目基础上，打造了岳家拳、舞龙舞狮、双节棍等十余个“一队一品”特色品牌，岳家拳正是该中队的品牌项目。

2013年，岳家拳第二十六代传承人、岳家军将门之后雷杰，因为一个偶然的机会走进营区。他的一身功夫，获得了全队官兵的一致点赞，人人都想学拳。胡雯龙是最早开始练习的官兵之一，在数年时间里他不仅练就一身扎实的拳法，还学习了棍法、枪法，干净利落的功夫吸引了不少官兵拜师学艺。下士吴觉华就是其中之一。

那时，他刚来该中队，面对训练执勤的压力与严格的管理，不太适应。谁也没想到，岳家拳成了点亮他的一束光。“他白天学、晚上练，甚至扫地都在用扫把比划，很快就掌握了岳家拳的基本招式，过了一段时间又学会了岳家枪……最后，他不仅摘下了中队重点关爱对象的‘帽子’，还成了岳家拳的小教员。”班长王佳忆及当初的情景，忍不住笑了。

岁月流转，忠魂永续。这门源自军营，又重新在当代官兵群体中绽放生机的中华武术功夫，让胡雯龙、吴觉华等官兵找到了积极进取的力量，也更懂得坚守和传承的意义。

红色热土谱新篇，革命精神代代传。如今，该支队群众性体育活动呈现出百花齐放、竞相绽放的生动场景，不仅强健了官兵体魄，更锤炼出过硬的战斗本领和顽强的精神意志。



日前，武警上海总队某支队组织官兵开展综合体能训练。图为一名战士在翻越障碍。　陈仁鑫摄

军体达人

他是杠上『标准尺』

■侯万青

引体、收腹、举腿、翻转……动作干净利落、行云流水。

“238！”报数声未落，吴家璇已从杠上稳稳落地。他单杠卷身上的成绩比《士兵突击》里许三多的333少了95个，但背后的分量却不轻。

2018年，高考落榜的吴家璇盯着屏幕里许三多完成腹部绕杠的镜头，热血在胸中翻涌：“我也要当这样的兵。”

新训期间，他把这句话刻在心头，融入每一次训练：课上跟教员细抠动作，课后找军体骨干请教技巧；利用“五小练兵”做高位辅助引体和低单杠踢腿卷身上，强化背部发力、找准发力点；熄灯后再加练100个卷腹、100个哑铃卷腕和200次握力器训练，专攻杠上腰腹驱动和指臂拉力。

“听说刚来的新兵，拉了36个二练习。”某日早操，他亮了身手，让武警河南总队开封支队的不少老兵刮目相看，名声就此传开。

下队后，他改变训练方法，借弹力带减负追加数量，把力竭点一步步往后推，单杠卷身上成绩很快就涨了上来，达到了45个。可接下来的整整半年，他的成绩却一直徘徊，难以再进一步。

问题出在哪儿？

吴家璇身板结实、力量不俗，但协调性欠缺，体能消耗比较大的时候，就会出现收腹与翻转衔接不畅的问题，容易在顶点泄力，翻不过去。

转机来得偶然——

一天午后，他练得有些乏，挂在杠上短暂放松。继续训练时，他一个随意的后摆，在前荡时腰腹吃上了劲，顺势一收一翻，轻巧过杠。这次“意外的收获”让他茅塞顿开：身体得顺着劲走。紧接着，他琢磨出“后推快翻，收腹带髋”的训练技巧，成绩很快破百。

然而，“巧劲”也衍生出新问题。

一次会操，吴家璇一口气拉了520个单杠卷身上，却被老班长黄柯当即叫停。“动作不规范，做再多也不顶用。”黄柯告诉他，卷身上是实战中攀爬、翻越、搬运的体能基础，平时靠惯性摆浪，数字再好看，战时也要打折扣。

吴家璇意识到问题所在。于是，他决定推倒重来，从最笨的慢收慢放练起。

标准一严，短板开始显露。头后仰过早，导致收腹丢掉势能；核心没收紧，力量在关键节点断档；含胸缩肩，斜方肌代偿发力，后期拉臂时使不上劲……吴家璇把训练心得一一记录在贴身小本上。训练后，他盯着视频逐帧回放，动作凡有惯性借力，当次不计。

针对癍癖动作，他交替开展高容量、长抗阻和力竭训练：周一悬垂脚触杠，每组20次，逼近最大重复次数，综合调动指、臂、腰、腹力量；周三进行负重引体向上训练，每组8个，以2.5kg为单位，按“正金字塔”逐组递增，负荷至10kg封顶，再呈“倒金字塔”回落；周五进行单杠卷身上测试，动作不标准或走样时停止计数并记录成绩，随后继续拉至力竭，充分间歇再拉至二次力竭；周二、周四、周六穿插有氧慢跑、肌肉拉伸和筋膜放松，周日休息调整。月末，他的手掌磨出血泡、堆叠厚茧，100个标准卷身上，每个都经得起检验。

2023年，吴家璇在支队“汴梁杯”军事体育运动会上报满了5个课目，可赛前脚踝不慎扭伤。时值警士晋升关键期，为确保安全，战友们纷纷劝其退赛。他摇头说：“不退缩，必须参加！”回到班里，他将训练计划重新铺开，划掉其他所有课目，只练悬垂、卷腹和慢速引体三个动作，把重心转到上肢与核心力量上来。

脚不能动，倒逼出干净动作。拉臂时下颌严格过杠，前设泡沫板限制摆浪，碰倒整组重来；下杠时肘关节打开，确保直臂悬垂；翻身后卡表计时，保证杠上支撑不超过3秒……那几天，他将标准落得更细、卡得更严。

豫东八月，暑气正盛。考核现场，镜头对准单杠，基层风气监督员和考官现地评判。

起初，吴家璇按10个一组的节奏走，保持均匀呼吸。拉至80个，小臂发硬，汗滴在杠上打滑，他趁杠上停留间隙补擦镁粉。腰腹越来越紧，一旦收腹迟钝，翻转就很难再顶上去，于是他咬着牙，放缓速度，改为5个一停。报数声越来越密，他耳边只剩粗重的喘息声。落地时，他脚尖轻点软垫，靠上肢和腰腹把身体收住，人站得笔直。

238个——不是个人最高纪录，却挤干所有“水分”。“不除虚花，难结硕果！”吴家璇手握奖杯感慨道。

后来每届“汴梁杯”军事体育运动会，支队都让吴家璇去当裁判员。尽管新大纲修订后，单杠卷身上不再列入考核范围，但他对标准的追求没有变。赛前他上杠示范引体向上，下颌过杠、直体上拉、直臂悬垂。“看吴班长做一遍，比翻教材还直观。”战友们常说，他是杠上的“标准尺”，考核中角度差一点、借力多一分，都逃不过他的眼睛。

如今，吴家璇连续三年获评“四有”优秀个人，并荣立个人三等功。“军事体育不是数字游戏，每个动作都连着战场，比标准，更比作风。”上等兵程仁擎坦言，吴班长常把这句话挂在嘴边，班里每个人都记住了。

夕阳余晖落在操场尽头，单杠影子被拉得细长。远处，几位新战友在杠上起落，动作略显生涩，却一遍比一遍坚定。吴家璇微笑着看着他们，时而点拨一下技术细节。“滴水穿石，非力使然，恒也。”吴家璇用自己的经历告诉大家，唯有坚持，才能不负梦想。

社址：北京市西城区阜外大街34号　邮政编码：100832　查询电话：(010)66720114　发行电话：(010)68586350　定价每月20.80元　零售每份0.80元　承印单位：解放军报社印刷厂