



军训健康ABC

又一届新生步入东南大学花园式美丽的校园，进校后第一节必修课就是军训。然而，由于天气的闷热和高强度的训练，往往让休息了整个夏季的新生们措手不及，各种疾病也在这时乘虚而入。因此要注意自身的保健。怎样防止疾病危害大家的身体健康？要注意以下几点：

1、中暑：高温会消耗大量的体液，要及时补充水分，预防中暑。饮水最好少量多次；出汗多时多喝含盐的清凉饮料或绿豆汤，少喝冰冻的饮料。遇到中暑的情况不要慌张，首先停止训练，迅速脱离高热环境，移至通风好的荫凉地方，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛巾敷其头部，并给清凉饮料。如果症状得到缓解就可以归队训练。若症状未能缓解，应及时送往校医院治疗。

2、腹泻：食物被细菌感染或进食不当食物；南方同学初到北方因饮食习惯的改变；尤其是训练后口渴马上喝冷饮料均可引起腹泻。同学们要注意日常饮食卫生，以清淡饮食为佳，多吃富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。一旦腹泻立即就诊，以免延误治疗。

3、外伤：扭伤、皮肤擦伤到校医院清洗包扎、治疗。

4、开水烫伤：被开水烫伤后，如无破损，最好的办法就是立刻用凉水冲洗患处，时间要稍长些，以减轻烫伤的程度，防止伤势向深层组织渗透，然后再去就医。

5、抽筋：一般出现小腿抽筋，先将抽筋者的小腿放平，拉住脚掌把筋拉直到不再抽筋。24小时候后用跌打酒按摩。

6、脚板起泡：用酒精消毒，用针扎两个孔（一个孔存在水泡液流出不彻底的缺陷），把水挤出。若溃疡面不大则让其自然恢复，若溃疡面大则需要纱布包扎。如果在军训中有的同学出现以上症状，应及时就医。



麻辣军训

新生入学军训时接受校长的检阅。同学们好！校长好！同学们辛苦了！为人民服务！同学们晒黑了！新生们顿时语塞，不知如何回答。沉默片刻后，一男生大声回答：校长更黑！

晚上睡觉前，教官检查内务，一同学卫生不合格，被罚二百个俯卧撑，这位同学做了一百多个后，实在没有力气了，便向教官乞求道：教官，能不能今天晚上先俯卧，我明天早上再撑啊！

一批大学新生正在进行军训。这天，指导员操着方言说：今天，一班杀鸡，二班偷蛋，我来给你们做稀饭！同学们听了面面相觑，搞不清这算什么军训内容。后来，一个同学看了指导员的动作，才明白过来：他说的是，一班射击，二班投弹，我来给你们做示范！

“9.11”

指的是2001年9月11日恐怖分子劫持的飞机撞击美国纽约世贸中心和华盛顿五角大楼的历史事件。

2001年9月11日，四架民航客机在美国的上空飞翔，然而这四架飞机却被劫机犯无声无息地劫持。当美国人刚刚准备开始一天的工作之时，纽约世贸中心连续发生撞机事件，世贸中心的摩天大楼轰然倒塌，化为一片废墟，造成了3000多人丧生。

它们是历史上最致命的恐怖袭击事件，到3000美国人和国际公民，并最终导致影响深远的变化，在反恐行动的方法和在美国和世界各地的生活。

这次袭击和飞机坠毁地点也代表了联邦调查局历史上最大的犯罪现场。它们是历史上最致命的恐怖袭击事件，到3000美国人和国际公民，并最终导致影响深远的变化，在反恐行动的方法和在美国和世界各地的生活。

历史纪念板

天气预报
南京
9-11 到9-12
24℃~29℃



二营五连训练日程

上午 6:10-11:30
下午 2:10-5:00
晚上 7:30-9:30

上午 6:10-11:30
下午 2:10-5:30
晚上 7:30-9:30

征稿启事

《伍彩兵纷》现面向全体新同学诚征优秀稿件。

征稿要求：写集体的军训生活与感受，抒发自己的独特心情与想法。

投稿请注明：五连X排，学号XX，姓名XX

正值军训的你，经历了骄阳与阴雨，体验了独在异乡的思念，更满怀对未来的期待。在此刻你一定有许多话想说，那就请踊跃投稿吧！我们真诚地期待各位的佳作。



营长：李岱峰 连长：万世超 指导员：王婧菲 生沛文 杨鲤源 2010/9/11 第四期

主编：王婧菲 编辑：赵士博 记者：王宇轩 陈子豪 孔德卿

铁打的连队，流水的兵

——向陪伴我们度过第一阶段训练的教官说再见

转眼间，军训过半，第一阶段的队列训练也基本告一段落。于是，在那一场拔河比赛后，我们终于要面对这个事实：陪伴我们度过难忘的十天的教官们要和我们告别了。

离别时，总是难说再见，因为我们怕承担不起那两个字带来的感伤；离别时，我们要说再见，因为我们怕没有了那两个字我们真的再也不见；离别时，我们不知道是否还要说再见，因为如果真的无法再见，那么也许把这些天的美好回忆留存在心里，才是最完美的选择。

教官们离开，去回归他们自己的本来生活，去追求属于他们的未来的美好；我们留下，继续向我们的大学生活迈进。磨砺让我们再彷徨，让我们学会的未来。就像许巍的过幽暗的岁月，也曾的瞬间，才发觉脚下世界，如此的清澈高的军旅生活让我们学从，也就是这样，我起来，但是我们不曾追求与向往。就这样我们坚定地去追寻属于我们的未来。

过去的十天就好那样地过去了。在这十天里，我们怀着一种对大学生活的憧憬走向这片土地，走上训练场。在这些天中，确实苦，确实累，确实在挑战着我们的耐力。但是大家都这样执着地坚持着，因为教官们更苦更累，而他们脸上不曾闪烁过一丝除坚定以外的表情。所以我们相信，相信自己可以，相信自己可以在教官的陪伴下一路走下去。

此刻，教官们已经踏上了新的征程。而那些画面依旧清晰地在我们的眼前闪现着，他们恳切的教导；他们严肃的指正；他们温暖的关切，这一切，都会成为我们人生中永不磨灭的印记，陪伴着我们坚定地走上自己的人生路。

兄弟们，记住：虽然我们五连的人分散到了各个方阵当中难以再重聚，但是我们有理由在新的集体中冲击最顶尖的行列，因为我们属于五连。神勇五连，谁与争锋！

宣传组编辑部 / 赵士博