

# 军训简报

## 第二期

上海中医药大学军训领导小组

编

上海中医药大学党委宣传部

2023年9月8日

---

### 本期目录

- 上海中医药大学 2023 级学生开学典礼举行
- 我校举行 2023 年军训总结大会
- 校领导慰问军训团师生
- 我校 2023 级新生“大学第一课”开讲
- 杏林军装唱响军歌嘹亮
- 光荣榜
- 戎装铸魂
- 杏林青春
- 歌以咏志
- 军训随感
- 军营诗歌
- 迷彩铿锵

## 上海中医药大学 2023 级学生开学典礼举行

9月8日上午，上海中医药大学2023级学生开学典礼在体育场举行，2500余名新生正式开启大学生活新篇章。全体校领导，相关职能部门、各二级学院负责人，教师代表等出席典礼。典礼由校党委副书记、副校长朱惠蓉主持。



开学典礼在庄严的国歌声中拉开序幕。



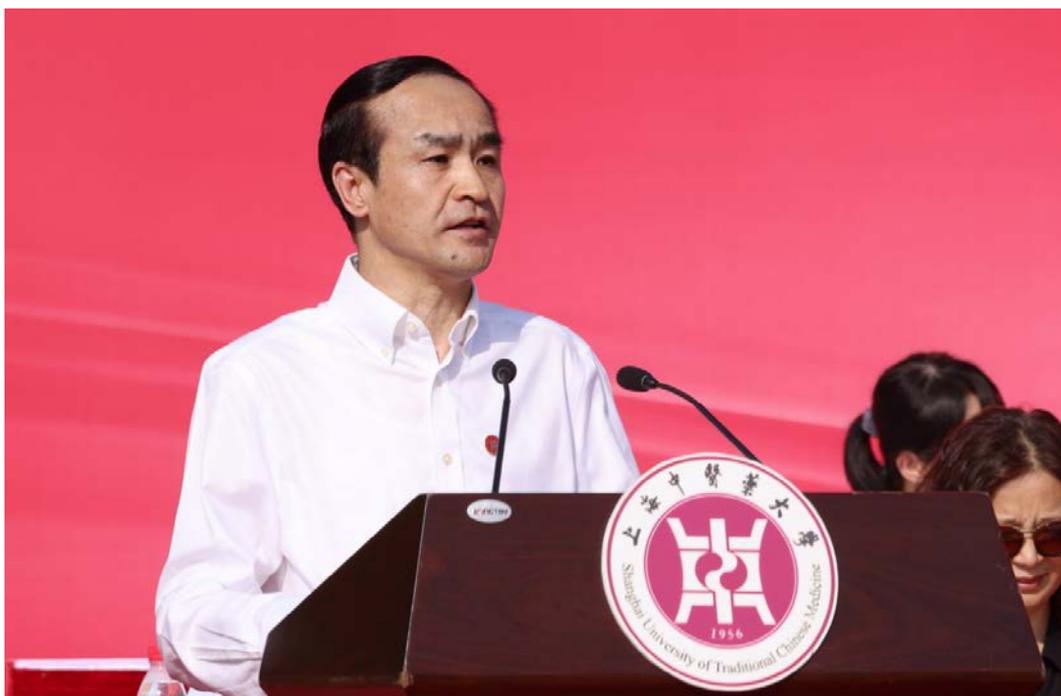
2023 级本科生张凌月，硕士研究生、国际学生芳芳，博士研究生张楠作为新生代表在典礼上发言，表达了对中医药事业的热爱及对未来学习生活的美好憧憬。



张凌月曾在与上中医比邻的高中就读，宁静而又如同画卷般的“五色”校园是她对上中医的初印象。对于上中医的学习生涯，她无限期待：“我希望能学习到既有文化传承、又有科学创新的中医药知识，我想和同学们一起遨游学术的海洋，参与国家重大、重点研究项目，我更加期待两院院士、国家级杰出人才作为导师指引专业航向。”

来自马达加斯加的芳芳对不同文化的医疗实践和传统医学充满兴趣，有着数千年悠久历史的中医药吸引她来到上中医。“中医药在我心中有着特殊的位置。它全面的治疗方法，注重整体的平衡与和谐，深深地触动了我。中草药、针灸和各种神奇的治疗手段，一直以来都在激发着我对这门传统医学的热情。”作为中药学专业硕士研究生新生，芳芳表示将珍惜在上中医的时光，持续探索传统智慧，为中医药在全世界发扬光大作出贡献。

硕士阶段在上中医度过的张楠是一名不太“新”的新生。处方开药，独立值班，参与健康宣讲和科普比赛，投身难治性胃食管反流病的研究，丰富的求学经历让他坚定了以现代科学技术助力中医药发展的决心。今年初秋，张楠如愿作为博士生来到校园报到后更加坚定了目标：“作为中医青年，我们要志存高远，与国同梦，结合国家重大需求，学习前沿技术，为解决中医药领域关键‘卡脖子’问题贡献自己的力量。”



教育部高校“双带头人”教师党支部书记工作室负责人、中医诊断学教研室主任何建成作为教师代表发言。他历数中医诊断学科依托学校大平台，在党建、教学、科研等方面取得的成绩，肯定了新生们在人生最重要的十字路口，选择了上中医。中医药的创新与发展进入了快车道，在中国式现代化、全人类健康事业的进程中，中医人要勇挑重任，奋进担当，推动中医药自身发展和“走出去”。何建成寄语中医药“后浪”坚定理想信念、增强使命担当，夯实专业基础，勇于开拓创新，做伟大事业的建设者，做敢于追梦的奋斗者。



开学典礼上举行了庄重的迎校旗和红十字会会旗仪式。在校党委书记曹锡康的领誓下，全体新生庄严宣誓，立志为中医药事业发展贡献力量。



校长季光在主题发言中带全体新生认识了有“国际范”、“中国风”和“中医味”的上海中医药大学。这是一所有全世界最好的中医药博物馆、全中国排名靠前的附属医院、全行业顶尖的教学科研力量的高等学府，季光希望新生传承学长学姐们的拼搏精神，走好成为“大医”的第一步，用行动接续上中医的奋进力量，实现自己的梦想。

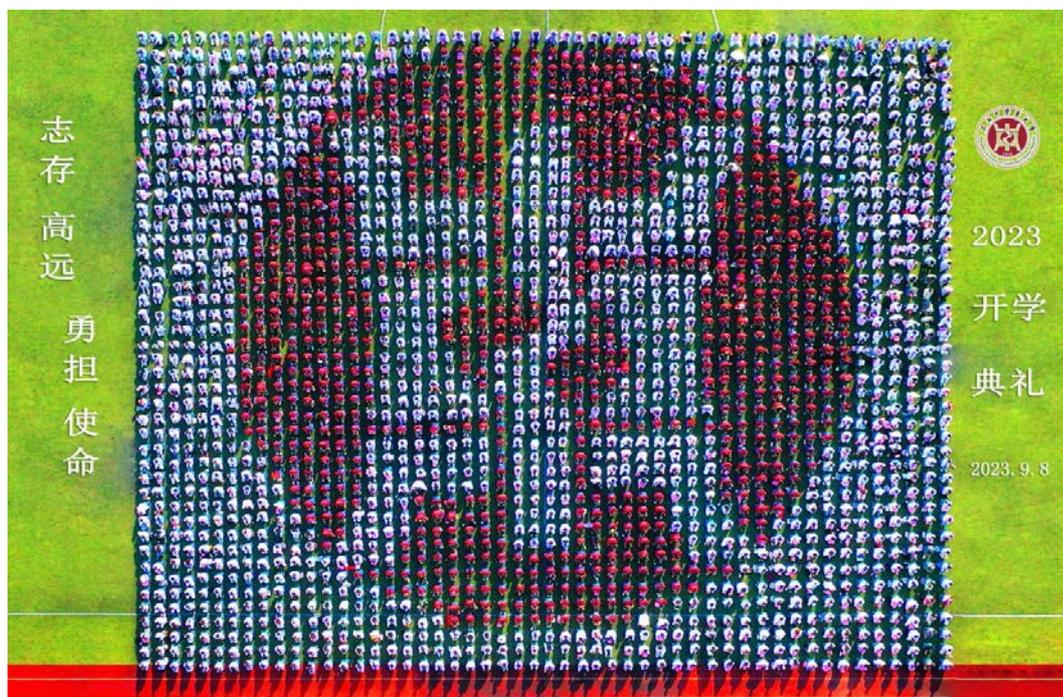


季光寄语新生，生逢盛世，当立鸿鹄志，奋斗有为，以国家之需为己任、以行业之缺为己求；当求真学问，守正创新，读透每一本古籍，钻透每一项课题，勇于探索创新，助力续写中医妙手回春的当代传奇；当做力行者，精勤笃行，以坚忍不拔的意志和脚踏实地的努力，铸强国梦，明岐黄志，为中医药现代化事业，为建设健康中国，为中华民族的伟大复兴而不懈奋斗。



值此第 39 个教师节来临之际，新生代表为教师们献上鲜花，表达对老师的感恩之情。

新生们在典礼现场摆出校标中“鼎”的图样，象征岐黄学子淬炼成才、奋发向上、锐意进取的责任与担当，更承载了中医药鼎盛的美好寓意。最后，全体师生共同唱起校歌《杏花开遍美丽的校园》，开学典礼在嘹亮的校歌声中圆满落下帷幕。



学（研）工部

## 我校举行 2023 年军训总结大会

9月8日上午，我校2023年军训总结大会在体育场举行。校党委书记曹锡康，校党委副书记、校长季光，校党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉，中国人民解放军73181部队副政委、军训团团长鲍俊成，校党委副书记、纪委书记周斌，副校长杨永清、王拥军、舒静，以及各职能部门、二级学院负责人出席总结大会。大会由朱惠蓉主持。



总结大会在雄壮的中国人民解放军军歌声中拉开序幕，校领导检阅军训队伍，捕俘拳和捕俘刀表演方阵将军事汇报推向高潮，各连排依次迈着坚定的步伐走过主席台，军训学员口号响亮，精神抖擞，充分展现了上中医学子奋发向上的精神面貌。





杨永清宣读优秀个人获奖名单，周斌宣读优秀集体获奖名单，对军训过程中表现优秀的个人和集体进行表彰。季光向承训部队赠送锦旗，并对协助带训的退伍大学生表示衷心感谢。





鲍俊成代表部队讲话，他看到同学们在军训这个大熔炉里淬炼成钢，勉励大家自强不息、追逐梦想，继续书写绚烂无悔的青春篇章，在中国式现代化建设中挺膺担当。



曹锡康在讲话中对同学们的优秀训练成果表示肯定和祝贺。他希望同学们学习军人的忠诚，坚定信仰，怀大国之心；秉持军人的坚韧，潜心求知，立大医之志；延续军人的血性，强健体魄，成大器之才。

学（研）工部、武装部

## 校领导慰问军训团师生

9月5日上午，校党委书记曹锡康，校党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉携军训团干部一行前往军训场地，看望慰问参训教官及师生。



校领导详细了解军训的相关安排和训练情况，并代表学校向辛勤付出的全体教官和老师表示感谢，对参训学生在训练中表现出的高昂士气给予高度评价，并为参训教官及师生送上慰问物资。



曹锡康希望同学们通过军训锻炼意志、磨炼品质，培养严明的组织性和纪律性，发

扬吃苦耐劳、勇往直前的精神。看到同学们斗志昂扬的精神面貌，他感到非常欣慰，并指出要听党话、跟党走，把军训中磨炼出来的坚强意志融入到今后的学习生活中去，为祖国和人民贡献力量。



参训教官和师生感谢校领导的关心与慰问，并一致表示将坚决完成军事训练任务，为本次军训交上一份满意的答卷。

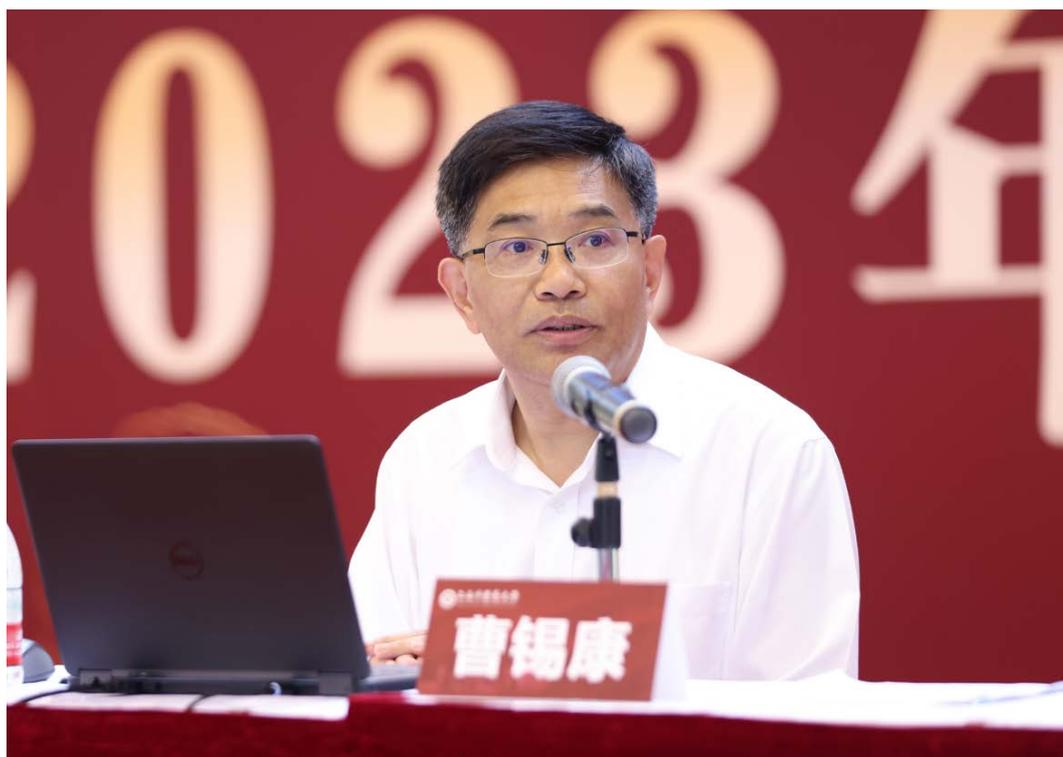
学（研）工部、武装部

## 我校 2023 级新生“大学第一课”开讲

为全面贯彻落实党的教育方针，抓好立德树人根本任务，努力培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，9月5日，校党委书记曹锡康以《杏林学子要学会“自找苦吃” 在中国式现代化建设中挺膺担当》为题在校体育中心面向全体 2023 级新生开讲“大学第一课”。



曹锡康以习近平总书记给中国农业大学科技小院同学们的回信为引，强调新时代青年要深刻领悟习近平总书记所言之深意，在理论学习、扎根基层、守正创新上下足“苦功夫”，为全面建设社会主义现代化国家贡献青春力量。他从“大师与学生”“责任与担当”“方位与使命”三个方面向新生系统的介绍了上海中医药大学的大师、大楼和大学生，引导大学生向大师学习，坚定理想信念，勇担时代使命，努力追求卓越，成为具备科学家精神的卓越中医药人才。



曹锡康还引用发生在大学生身边的真实案例，勉励同学们要成为一名守正创新的学者、一名大医精诚的医者、一名慈爱奉献的仁者。最后，他结合习近平总书记对新时代大学生群体的殷切期望，强调大学生“自找苦吃”，就要以理想照亮前行的路，以担当彰显初心使命，以吃苦锤炼过硬本领，以奋斗感应时代脉搏，坚持为人民服务，为改革开放和社会主义现代化建设服务。希望新时代的中医青年能接过接力棒，在上中医放飞梦想、激扬青春，继续书写无愧于时代的壮丽篇章。



9月6日下午，校党委副书记、副校长朱惠蓉以《上中医的守正与创新》为题为新同学开展校史校情教育。她首先以2023级“新生画像”的方式介绍了学校新生基本情况，帮助新生更快速地了解新朋友，融入上中医大家庭。随后，朱惠蓉从上中医的历史、上中医人的故事、中医药的传承与发展三个方面向新生全面系统地讲述了上中医67年栉风沐雨，通过对“医德者”“师德者”和“生德者”故事的解读，让新生对“校史校情”有了更深层次的理解。她结合中医药传承与创新的重大意义，勉励新生继承上中医人优秀的品格和风骨，把青春奋斗融入党和人民事业，为中医药现代化事业，为中华民族伟大复兴不懈奋斗。



副校长舒静以《立足“四个面向”，加快创新发展》为题，带领新生深入了解学校办学定位和使命愿景、教育教学和改革发展历程、学校“双一流”和高水平地方大学建设目标以及学科专业、学位授权点情况，并给同学们提出了“了解制度、了解课程、了解环境、了解名师、了解活动和放眼世界”六步走的成长建议。她勉励新生要做好学业规划和职业规划，努力培养自己成为适应时代发展和变化的新人。

“大学第一课”是我校持续开展的“大思政课”教育的重要组成部分，通过“大学第一课”的讲授，帮助新生更好地认识并适应大学阶段的学习、研究和生活，引导新生将个人的发展与党和国家的命运休戚与共、同向同行，希望 2023 级新生深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

本次课程同时设置多个分会场进行同步直播。



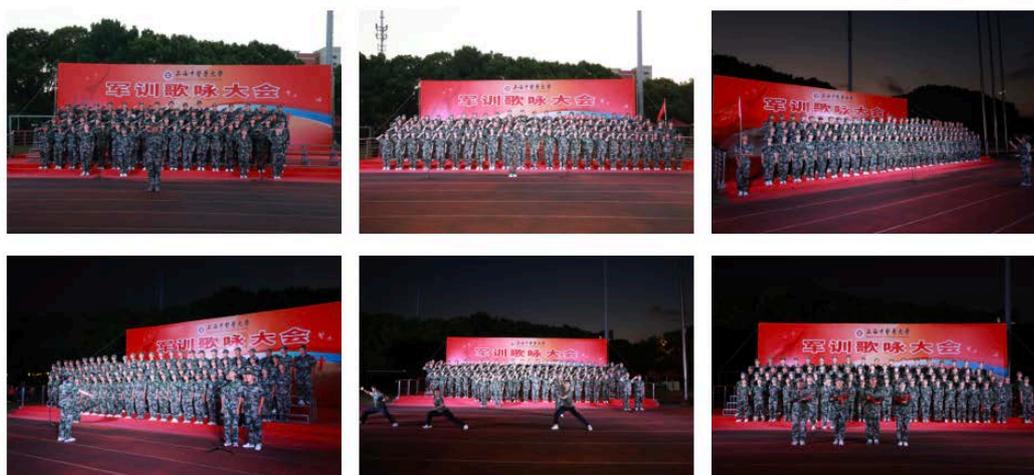
学（研）工部

## 杏林军装唱响军歌嘹亮

9月6日，我校2023年军训歌咏大会在体育场唱响，一千六百余名同学为蓬勃的青春震撼发声。校党委副书记、副校长、军训团政委朱惠蓉等军训团干部和军训教官、师生们共同参加了本次活动。



来自各连排的同学精神抖擞，昂扬向上，他们以挺拔的身姿、嘹亮的歌喉展示着新时代杏林学子的责任与担当。跳动的音符表达了少年们的意气风发，激昂的词句诉说着杏林学子的赤诚之心。



随着各连排的歌声依次响起，本次军训歌咏大会正式拉开了帷幕。在一首首豪迈壮阔、激勇奋进的军歌与红歌中，上中医学子唱出了青春风采，展示了团队凝聚力。《强军战歌》《保卫黄河》《爱我中华》等耳熟能详的曲目，在同学们的激情演绎下焕发出新的活力，催人奋进。他们以自信的姿态歌唱绚丽的青春，他们以昂扬的斗志书写奋斗的人生，烈日之下的他们挥汗如雨，歌唱台上他们大声呐喊，以兴军之姿、踔厉奋发之态唱出时代强音，以不负韶华、砥砺前行之势展现青春风采。



同学们一曲曲歌唱完毕，在全体同学的热情邀请下教官们也上台一展风貌。教官们的精彩演唱把歌咏大会的气氛推向又一个高潮，现场响起了雷鸣般的掌声。这不仅给本次军训旅程留下了浓墨重彩的一笔，也将成为同学们、教官们和老师共同珍藏的迷彩印记。

歌咏大会上，军训团还为军训期间过生日的同学、指导员、教导员举办了集体生日会。军训团领导与台上的师生一同切开精心准备的生日蛋糕，在生日快乐歌中许下美好愿望。



在校歌《杏花开遍美丽的校园》的合唱中，歌咏大会悄然进入了尾声，大家在校歌优美的曲韵中品味着厚植在校园文化中的底蕴和魅力，感悟“勤奋、仁爱、求实、创新”的校训，展现上中医学子踏实笃行、爱校荣校的精神力量。



大会最后，主持人宣布获奖情况，朱惠蓉为获得一等奖的优胜排颁奖。



团委

## 光荣榜

### 上海中医药大学 2023 年军训团先进个人

#### 优秀学员

一营一连一排	李圣敏	王浩铭	方嘉郎	李甄敏	滕烨颖	沈君豪	傅于熙
一营一连二排	欧阳冠夫		张又榛	李昕玮	吴昊燃		
一营二连三排	张进	李泽卿	申戴宁	周星彤	冉紫冰		
一营二连四排	赵国玮	张兆毅	孟祥婉	冯岚旭	朱天懿	吴悦祎	
二营三连五排	陈薇亦	席浚喆	邓肯	龚佳龄	王瑾翊		
二营三连六排	伊木然	朱文茜	彭丽融	王涛	许良豫	顾扬	
二营四连七排	东艺群	赵星煜	李涉川	郑佳仪	张晶洁	娜非萨·艾买提江	
二营四连八排	孙震	汤佳靓	桑凯卓	马宇辰	彭思怡	张书棋	
三营五连九排	黄海宇	刘宇奇	户守成	黄奕欣	卞晨一	伊木然江·阿卜力克木	
三营五连十排	史雨菲	杨景麟	杨世敏	李嘉恺	曹博雄		
三营六连十一排	郑海燕	宋逸楠	王弋丹	陆宇豪	哈丽米热·斯提瓦力地		
	买迪娜木汗·库尔班						
三营六连十二排	孙欣妍	时琳	周梦圆	储语天	陈欣宇	蒯韵秋	
四营七连十三排	张文立	武思源	孙逸欣	张子昂	谢木西丁·乃比		
四营七连十四排	林依瑶	杨心莲	陈飞阳	沈海齐			
四营八连十五排	李卓一	苏诗晴	李孟泽	叶涵	鲍秋涵	邹亦宁	

#### 优秀教官

郭港英 张岩亮 梁储炫 褚世杰 张鸿

#### 优秀指导员

一营一连一排 霍鹏韬  
二营三连六排 张晴  
三营五连十排 张孟强  
三营六连十一排 季伟  
三营六连十二排 孙雅静  
四营八连十五排 吕金桥

### 优秀辅导员

二营三连 陆 婧

三营五连 马 杰

三营六连 毕亚男

## 上海中医药大学 2023 年军训团先进集体

### 电子画报优胜排

三营五连十排 针灸推拿学院

三营六连十二排 康复医学院

三营五连九排 针灸推拿学院 公共健康学院

二营三连六排 中药学院

### 歌咏比赛优胜排

四营八连十五排 护理学院

二营三连六排 中药学院

一营一连一排 中医学院

二营四连八排 公共健康学院

### 宣传报道优胜排

三营六连十一排 康复医学院

二营三连六排 中药学院

一营二连三排 中医学院

二营四连七排 中西医结合学院

### 内务卫生优胜排

三营六连十一排 康复医学院

三营五连九排 针灸推拿学院 公共健康学院

四营八连十五排 护理学院

二营四连七排 中西医结合学院

### 军事训练优胜排

三营六连十一排	康复医学院
二营三连六排	中药学院
三营六连十二排	康复医学院
三营五连十排	针灸推拿学院

### 上海中医药大学 2023 年军训团综合优胜排

三营六连十一排	康复医学院
三营五连十排	针灸推拿学院
三营六连十二排	康复医学院
二营三连六排	中药学院

### 上海中医药大学 2023 年军训团最佳军事表演奖

捕俘拳表演方阵

捕俘刀表演方阵

上海中医药大学军训团

2023 年 9 月 8 日

## 戎装铸魂

### 锻造坚强品格，感受军训之美

军训是我们每个人成长历程中不可或缺的一部分。在汗水的浸泡和队友的鼓励下，我们逐渐变得坚强和有纪律。每一天的早操、队列训练、军事训练，都在锤炼着我们的耐力和毅力。

在军训中，好人好事和感人事迹无处不在。有指导员不辞辛劳地照顾身体不适的同学，有教官和助教耐心地教导每一个细节……这些瞬间，不仅让我们感受到了关爱和友情的真谛，也唤醒了我们内心的坚毅，激励着我们更加努力地前进。

军训是一次磨砺意志的过程，也是一次培养良好习惯的机会。在紧张的军训日子里，我们体会到了坚韧的力量，学会了如何克服困难，学会了做一个有责任心的人。我们深刻地领悟到，只有在逆境中才能真正认识自己，只有付出汗水和努力，才能取得真正的成就。军训是我们成长道路上的一个重要阶段，它锻造了我们的品格，培养了我们的意志，也教会了我们团队协作的重要性。

希望我们能够将军训中的所学所感带入未来的学习和生活中，成为更好的自己，为社会做出更大的贡献。

一营二连四排 冯嘉铭

### 铸杏林铁骨，扬中医精魂

“杀！”一声号令，伴随整齐划一的步伐响彻校园。一身戎装，一腔热血，一次难以忘怀的深刻体会。接近尾声的军训生活，有辛苦、有欢笑、有团结一致的六排兄弟姐妹们、有不厌其烦一遍遍纠正的教官们和一直陪伴的辅导员，更有经历风雨洗礼和烈日暴晒下的钢铁意志。

作为新一代上中医的学生，我们有责任担起国之重任，弘扬中医药文化。而军训，不仅磨炼了我们的意志，更坚定了我们的决心。祖国的未来需要我们，振兴中医药文化更需要我们。

身着戎装，我们就是军人；白袍加身，我们就是医者。我们的身躯流淌着炎黄的血液，我们的身上承载着中医五千年的文化传承。军训让我们变得更加坚强，让我们的爱

国情怀更加饱满热烈，让我们增添了迎难而上不惧挑战的钢铁意志。

我的家乡在甘肃会宁，我从小就生长在这片红色热土上，共产主义的伟大精神也一直伴我成长；来到了杏林，我成为一名中医人，我觉得很荣幸。作为新一代中医人，我有责任为中医药发展贡献出自己的力量。军人的钢铁纪律和拳拳的爱国之心，让我肃然起敬，而当我穿上军训服的那一刻，我不由自主挺起了脊梁，仿佛这一刻，我就是一名光荣的军人！

军训生活辛苦是必然的，有时甚至觉得双腿灌了铅似的沉重。可是如果我们连这点小小的挫折都坚持不下来，我们肩上的重担又如何来扛？“位卑未敢忘忧国”，作为大学生，我相信我们可以完成自己的使命，担起传承弘扬中医药文化的重任。到时候，我一定会很大声，很骄傲地喊出那句：“请党放心，强国有我”。

二营三连六排 何浩

## 薪火相传，学习军训精神

校园庄严，士气高昂，军训在这里展开。作为一名大学生，军训可谓是一段独特的经历。此次的军训由线上学习与线下训练相辅相成。在线上，我们阅读网课，学习有关军事方面的知识，体会军人们的精神风貌；在线下，从列队到站军姿，从齐步走到踢正步，无一不能有效地训练身体素质。风雨骄阳，自然环境的艰苦无法改变参训者们的坚定意志，始终屹立，完成当天的训练。

军训不仅仅是对身体进行锻炼，还包括了思想的熔炼。在军训期间，我们被严格要求，需要保持积极向上的精神状态，不断增强自己的纪律性和集体意识。我们还学会了从细节奠定的认真态度，无论是日常的内务整理还是将水杯摆放整齐等习惯，都提醒着我们是一个整体，教导着我们团结一致。生病的同学有人陪同就医，突发不适的同学有人关怀，军训不是无情的程式化任务，也充满了温情。

除了身体素质和思想上的改变之外，我们的精神同样得到陶冶。电子画报、学唱军歌，军训期间的种种都使我们能够发挥自己的特长。从美观的画报中，从飞扬的文字中，从响遏行云的军歌声中，我们的能力得到了锻炼，多样化的活动开阔了视野，初聚的新生在一个个闪光点中相互结识，友情也将伴着我們走过往后五年的学习历程。

军训是一次难得的机会，能让我们从中学到了很多东西，这些知识和经验将会对我们未来的社会角色产生重要的帮助和影响。我相信，在未来的学习和工作中，我们会用

到这些宝贵的经历，成为一名有用的人，为社会作出自己的贡献。

雨霁了，阳光穿过云层倾泻，汗珠被挥落在碧茵与草坪，整齐的队伍喊着班号，唱着军歌，踏着整齐如一的步伐，向道路的尽头走去。日升月落，光阴如梭，何况是这短短的两周。军训即将结束，却也不会结束，因为它教导的、阐明的、呐喊出的一切都将伴我们终身；它也会在往后的年岁中磨炼一批又一批中医学子，薪火相传。

二营四连七排 郑宜苇

## 在烈阳下绽放青春

阳光正好，微风拂面，我们开始了第二周的军训生活。连绵雨水告一段落，持续多日的高温和早起考验着同学们的意志。然而这没有消磨大家的热情和坚定，伴随着阵阵整齐有力的呼号，我们迈着整齐的步伐踏上远志大道。

第二周我们开始学习正步，相较于齐步走和踏步走，正步走更加考验耐力、团结，这对我们来说又是一个全新的挑战：刚开始尝试时，有的同学出现了各种各样的失误，例如摆臂不整齐、顺拐，在队列中格外突出。而教官始终保持耐心，一一纠正。受到团结向上的积极氛围影响，其他同学也自告奋勇地用休息时间纠正队友的动作，自愿在训练场上走了一个又一个来回。虽然脚底被烤成“铁板烧”，小臂和大腿长时间悬空带来酸胀的感受，但越来越整齐的步伐使同学们倍受鼓舞。

汗水从帽檐溢出，是顺着面部轮廓最终滴落在地面上的绚烂之花。大家坚持屹立在阳光之下，高昂的精神面貌丝毫不减。同学们训练的每一步都饱含期待着检阅的热情，渴望一展九排风采。

军训作为国防教育的重要一课，贯穿我们的成长历程，我们体验的困难和艰苦不及先烈的万分之一，但这足以让我们认识到先辈建设新中国的艰辛历程，树立起向先辈致敬的感恩意识，学习到知难而进、坚韧向前的精神。

三营五连九排 沈陶

## 团结一心，搏至无憾

时光如白驹过隙，转眼间，为期两周的军训生活即将落下帷幕。

作为十排的一员，我很荣幸能有机会去参加拳术方队——一支积极向上，激情澎湃，

由一百多名男生组成的集体。在这段时间里，我们在教官的悉心指导下，学习了一整套的捕俘拳动作，也由此获得了别样的军训体验。

捕俘拳的学习并不容易，也意味着我们面临着更严峻的考验。其间，会遇到诸如动作错误、节奏不齐等问题，但我们时刻保持着热情洋溢的态度，紧跟教官的指导，认真学习每一式、每一个细化的分解动作，出了问题大家一起解决，努力做到协同一致。

如今，在教官的带领下，我们拳术方队已成为一个井然有序的集体。一次次整齐划一的出拳是我们刻苦训练的痕迹，一声声响彻云霄的口号是我们团结一致的决心。

少年意气，英姿飒爽，戎装在身，神采飞扬。我相信在这支队伍里，我们强健了体魄，磨砺了意志，我更相信我们将用最出色的方阵表演，给此次军训划上圆满的句号。

三营五连十排 柏贵郁

## 灼灼青春铸军魂，扬帆起航正当时

九月初秋，既有寒风凛凛的秋雨拍打每一位战士的衣裳，也有热浪满盈的阳光直射每一位战士的脸庞。云朵中倾注的大雨和中医学子面对阳光流下的汗水交相辉映，凝结成属于我们军训时光的水滴，汇聚于岐黄学子共同的记忆长河。

清晨的钟声响起，我们便迅速起床整理好军装集结，开始了一天的训练。伴随着教官的口令下，我们热身准备，感受着肌肉一寸一寸地被拉伸，血液在体内流动，彻底唤醒了沉睡的身体。

在杏林的每一个角落，只要有队伍的训练，必有一个小木桌子立在那里。每天清晨，后勤保障部的老师们将装有新鲜菊花茶和大麦茶的铁皮桶运送到各个班级中。茶水饮下，就如同清凉的风吹遍我们身体内外的每一寸皮肤，茶水的芬芳伴随着我们永不逝去的青春，慢慢地从集体四散开去，退去疲惫，斗志昂扬。

军训的过程令我们汗流浹背，但在完成阶段训练的间隙，教官们不仅会关心我们的身体忍耐力，也懂得缓解大家紧张的气氛与绷紧的神经。只要训练场地中有一片树荫，教官都会努力地做到既让队伍排列整齐，又能确保每一位同学得到树荫的庇护，在没有树荫的地方，也会让我们集体背对太阳，防止晒伤。教官在训练结束后还集合大家玩“兔子蹲”游戏，在这人手一部手机的时代里，这种大家聚在一起游玩的场景已慢慢减少，而对于我们来说，就像捡回了童年的记忆。

作为中医学子，军训所交给我们的精神我们绝不能忘记。军人们的不苟言笑，是中

医学子面对学术严谨认真的修养；军人们的正直坚贞，是中医学子面对病人真诚待人的态度；军人们的谦虚泊利，是中医学子面对自己需要时刻提醒的品质。

军训磨砺了我们的意志，锻炼了我们的精神，就如同蜡瓶糖一般，外壳是看似并不美味的食用蜡，内部却充满着甜蜜的果酱，吸吮一口，是军训里一点一滴的温馨与美好。

三营六连十一排 周颖

## 杏下长征路

癸卯年孟秋，骄阳炎炎，火云烈烈，炎风鼓鼓，暑气尚未歇。杏林子弟会于操场，怀着敬畏与好奇，我们开展了为期半个月的军训。健体魄，端心志，明明德，这是我在军训期间的收获。

伴随绵绵秋雨，唱响声声军歌。军训的开始是连绵不断的雨天，却浇不灭同学们激昂的情绪；紧随其后的是秋日里酷热不减的烈阳，也消减不了同学们坚定的信念。

天边旭日步步高，街头路灯次第亮。从清晨到夜晚，无论是立正、稍息，还是齐步走、正步走，我们认真听从教官的指挥，仔细纠正每个动作，从最初的凌乱和不标准，逐渐整齐有力。我们的心志，从最初的胆怯和侥幸，蜕化为即使手脚酸痛也不愿放下的决心。

教官喊出指令，军姿站定，空余蝉声响；休整过后，恢复队列，烈日未艾，汗如泉，布衣作水田。

或有秋雨扫残热，我们便借水涤缨；俟尔晴开，我们即倚光亮剑。

日暮，我们踏着斜阳列队而归，口号声无际，更在斜阳外；夜晚，我们学唱军歌，在漫天繁星下踏上归途，夜晚的凉风吹拂过脸庞，吹走一身疲惫，捎来满足与自豪。

单丝不成线，独木不成林。军训不仅强健了我们的体魄，更是培养了我们的团结精神。团结体现在大家不约而同地等待同伴到来；体现在初次齐步走时或快或慢，如今能自行调整步伐和步距；体现在以前练习军歌时的不整齐，变为凝聚力量的嘹亮和声；体现在对教官的疑惑转变为敬爱与理解；体现在辅导员与学长殷切的关心和问候……

切身体会军人的生活，方可感慨如今的幸福来之不易，激励我们忆苦思甜。而我们将携着军训的收获，乘着军训的态度，去努力学习，为社会、为祖国作出贡献！

三营六连十二排 奚子绚

## 晴朗、列队与铮铮军魂

熹微的晨光将东面的天空映出一片热烈，预示着又一个晴朗日子，来自五湖四海操着不同乡音的我们此时却已早早集合完毕，在训练场等待着新一天的训练日程的到来。

按要求卷好袖子，细心抚平领子上的皱褶，把水杯带子压到腰带之下，仪容仪表的规范是军训交给我们的第一堂课，是最微小的细节，也是最宏大的课题。随着军训日程的推进，在当代优秀军人以身作则的耳濡目染之下，我们的一言一行中也开始带上了健朗的规范。这短暂的军训能让我们一生受益，一朝戎装身上穿，终日军魂心中燃。

地上的积水被快速蒸干，毒辣的太阳在几日的阴雨之后终于展现了自己的威力。汗水顺着脖子浸湿衣裳，但即使如此，我们的站姿依旧笔挺如松，目光坚定，这是军训教会我们的毅力的重要性。

这些日子的军训教会我们的当然不止于此，在这夏末秋初的日子里，在上中医的校园里参加这样一场军训，实乃一大幸事。

四营七连十三排 李易昀、李添豪、李楠

## 栉风沐雨，砥砺前行

孟子曾落笔：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。诚哉斯言，军训就是上天给我们踏入大学最好的考验，军训不仅能培养我们吃苦耐劳的良好品格，更能磨炼我们的意志，增强我们的体魄。

我们从简单的稍息、立正、站军姿，到现在的敬礼、蹲下、正步走，不断向军人们学习，学习他们不怕苦不怕累的精神，学习他们的顽强拼搏。教官说：“中国人民解放军永远不会后退，哪怕往前一步是死，往后一步是生！”这句话给了我很大的震撼。或许现在的我不能做到最标准的姿势，但是我会努力练习，在队列展示中拿出最好的水平。

习近平总书记在党的二十大报告中说：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”每一代逐日移山的青年都有自己的热爱和理想，或许路途坎坷，或许前路漫漫，但我们终将抵达光照耀的地方。

四营七连十四排 梁诗婷

## 努力拼搏，不负今日

夏末秋初，作为上中医新生的我们迎来了军训。在这丰富充实的军训生活里，我们在体育馆、双创园肆意挥洒汗水、磨练意志，在拓展训练里增进友谊、团结合作。

令我印象深刻的是，校党委书记曹锡康在军训动员大会上的讲话，他强调我们不仅要做到“强训”“严训”“实训”，更要在做到这三“训”的基础上，筑牢理想信念，厚植爱国情怀，磨练意志品质，提升团队凝聚力。这不禁让我想到梁启超先生在《无负今日》中写到的“唯今日握在诸君手中，尤应呵护之，珍爱之，记挂之，驾驭之。”我们生在一个和平年代，更要居安思危，军训的几天虽不能让我们即刻拥有军人一般的强健体魄，但我们可以通过军训加强国防意识，更加珍惜先辈们为我们创造的和平盛世。

人生难得几回搏，此时不搏何时搏？军训是苦的是累的，风雨交加的天气为我们的军训增添了不一样的调味剂，即使难度加大，我们仍旧严格约束自己，遵守教官的要求。作为新生，我们用嘹亮的口号、整齐的步伐、精神抖擞的面貌展示了热血的青春力量、蓬勃的少年朝气。军训带给我们的，不仅仅是手臂的酸胀、小腿的疼痛，更是一种爱国情怀、团队合作、个人责任的体现。

今日努力，则明日可成；今日有为，则明日可期。通过此次军训，我不仅加强了自己的爱国主义情怀，更坚定了自己要在最有活力、最有动力的时候明确自己的目标，并坚定地为之而奋斗的信念。也愿同为新生的我们都能将军训中学得的品质内化于心，外显于行，在任何需要我们努力的地方奋力拼搏，不惧流年匆匆，只求无负今日。

四营八连十五排 金诗慧

## 杏林青春

### 杏林植劲松 酷暑炼军魂

处暑方过，杏树荫下，上中医又迎来了一群朝气蓬勃的杏林学子。对于怀着杏林医梦的新同学们来说，入学的第一堂必修课便是军训。

八月末，来势汹涌的暴雨也无法阻止军训如火如荼地展开。车库、体育馆，响亮的口号掩盖了室外绵延的雨声，同学们与教官积极磨合，有条不紊地进行队列训练。雨过天晴，烈日下的军训也开始了，经过几天训练，同学们的踢踏声更加整齐，口号也愈发

有气势。早操调整军姿，抬头望着太阳渐渐升起，傍晚训练间隙，坐在树下看着夕阳穿过缝隙，在地上留下婆娑树影，还有领导的暖心慰问、教官的耐心指导、辅导员的关怀陪伴，身体上的疲累也在这些时刻得到治愈。

夜幕降临，连排活动室亮起灯，同学们开始准备歌咏比赛的参赛曲目。《强军战歌》《我和我的祖国》《杏林花开遍美丽的校园》，大家用嘹亮的歌声展现火热青春的力量与中医青年的风采。畅所欲言，同学们发表各自的想法，加入舞蹈、朗诵、挥舞红旗，用自己的才艺与热情丰富了歌曲表演；精益求精，一遍遍排练、修正，只为更好地演绎歌曲。“我最亲爱的祖国，我永远紧依着你的心窝，你用你那，母亲的脉搏和我诉说。”同学们一声声唱出对祖国的爱。

军训，所需要的可以是阳光下脸上的汗水，也可以是反复唱响歌词时眼中的热泪。国防意识、爱国情怀、时代使命，军训将这些融入每天的训练之中，为的正是在喊响口号的某一刻，誓言传进心底；在调整军姿的某一秒，昂首挺胸扛起使命；在踢正步的某一次落脚，在通向未来的道路上大步向前。

我们对上中医的理解通常是一片杏林，我们阅读医书，我们钻研医术，可当下的中医青年只拥有技术是不够的。未来的疾风不会饶过脆弱的树木，即使它结有硕果。抵御疾风的选择不是伏倒，而是成为劲松，医者以扶持众生为目标，首先要挺直自己。军训正是挺直自己的一次考验，站立还是倒下，上中医学子已经做了最正确的选择。

一营二连三排 王诗烁

## 急救行真知 本草悟生命

为增加大学生紧急救援水准、强化群众生命安全意识与自救互救意识、深化巩固新时代人民生命健康事业发展，学校组织开展了急救技能培训。

两小时的急救培训，虽然时间短暂，但收获满满。来自曙光医院的老师专业地介绍了心搏骤停这一危急情况的病因、症状、后续的病理学变化以及主要急救措施心肺复苏术 CPR 与体外除颤仪 AED 的使用，并为同学详细讲解施救流程与操作示范，让我们对紧急救援的极端重要性、流程设计原理、操作规范要求有了全面深入的体悟。老师还组织各个小组分别进行训练，在实践中为我们一一指出一些细节上的问题。

此外，老师还针对不同情况下进行心肺复苏的条件带领我们进行讨论，使我们在医患沟通、实际情况评估方面有了更多的思考。通过老师的悉心讲解和耐心指导，结合亲

身体会、学习演练，我们深化了对急救知识的认知、加强了基础生命支持的技能，为今后面对紧急情况增添底气与定力。

实践出真知，老师们理论讲解详细、技能演示明确、辅助操作高效，让参训同学基本掌握了心肺复苏术 CPR 以及除颤仪 AED 的使用技能。这一系列精简、便捷的流程使得突发心搏骤停的人更容易及时得到有效抢救，极大提高存活率与后续生命保障。

在军训期间我排还自发建立了完善的后援急救互助体系，准备了急救包、常用药品等所需物资，将切实学到的知识应用到军训当中，为同学们的健康保驾护航。与此同时，参与急救培训的同学们将自己所学的急救知识又全部教给其他同学们，加强了大家的自我保护意识。

心有医心，急救先行。

二营三连五排 丁文迪

## 方正承其度 经纬绘人生

“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。”一撇一捺，游云惊龙，书法有写人间之道；一方一阵，接踵比肩，军训亦有绘人生之度。

立正稍息为适度。立正时屏息凝神，严阵以待；稍息时舒筋活骨，稍作憩息。“一张一弛，文武之道。”军训时立正与稍息交替进行，人生也需要“偷得浮生半日闲”的态度，学会适度，绝非荒于嬉，而是韬光养晦、养精蓄锐。

看齐方阵为广度。看齐时左观右视，齿若编贝，需要队列中每位同学都与他人标齐。人生识得千万他人，“择其善者而从之，其不善者而改之。”与他人看齐，取长补短，拓宽人生的广度。

伸手鼓舞为温度。连排活动时虎龙竞出、大显身手，从轻歌慢调到铿锵乐调，同学们伸手举灯随音乐挥舞，给予唱歌的同学力量，玻璃晴朗，橘子辉煌，点点星光扬起，点亮了你我。活动拉近每颗心与心的距离，生命的温度和美好的组成，都在于鲜活的、咕噜咕噜的沸腾生长。

适度把握心态，广度改善自我，温度连接他人。在队伍方正中承三度，用经纬绘写得意人生。

二营三连六排 花锦秀一

## 品军训五味，成百炼之钢

一锅，一碗，承载着食材的酸甜五味；而军训期间，承载人生五味并将其浓缩为小小一锅的，正是那身整洁、严肃的军装。

回味军训，无论风吹，或是日晒，纵是大雨倾盆，也依旧抵挡不住军训中一颗颗坚毅的心。军训的艰苦，除了那疾风骤雨、烈日灼身，更来自教官们的严格要求。军姿标准，脚步整齐，队列划一，行阵方正……这些严格的标准无法压倒我们。这些苦难在日后，也终将成为我们的宝贵经历，成为我们前进的动力。与苦相伴相生的，还有那酸与辣和咸。五味入心，锻体之外，更是在炼心。

然而，军训亦如茶水，入口苦涩，咽下之后却百味回甘。回想军训之时，偶然之间的嬉笑怒骂，总会孕育出阵阵清风拂面般的阵阵笑声；或有同学力竭欲晕，必将有古道热肠的同学帮助扶持；还有那细致入微的辅导员，外冷内热的教官，随时待命的校医……种种的感人事迹无时无刻不在发生，细细想来，甘甜无处不在，只要稍稍留心，便会有阵阵的沁人心脾传来。

两周军训风雨，两周酸甜苦辣。穿插在其中的五味杂陈，将会是人生中不可磨灭的记忆；蕴含在其中的精神品质，必将相伴成长。

二营四连七排 陈嘉琪

## 万水千山总是情

“人生海海，山山而川”。来自五湖四海的 2023 级杏林学子沐光而行，相聚于浦江之滨——上海中医药大学。

### 舍友情——人海茫茫，杏会有你

舍友是大学时光中最亲密的伙伴，从相遇相识，再到相知，同处一室应当相互扶持、荣辱与共。这是我第一次入住集体宿舍，当我拎着大包小包站在宿舍门口时，舍友热情地向我打招呼，我们很快熟络并成了朋友。当生活用品不足时，我们一方有难，三方支援；当有人身体不适时，我们轮流照顾；当有人早起困难时，我们定好闹钟播放军歌，互相提醒今日重要事项。“斯人若彩虹，遇上方知有”，是我对舍友情的感受。

### 战友情——岂曰无衣，与子同袍

从穿上迷彩服的那一刻起，我们的同学情升华为战友情。战友，是共同为一项崇高

的事业而奋斗的人。军训期间我们列队集训、才艺展示、合唱军歌、破冰团建，从最初训练踏步时踩到前排的脚后跟，踢正步摆臂时打到两侧的手臂，解散时错拿他人的水杯，到后来步调一致、摆臂整齐，我们在相互磨合中成长为团结一致的集体。

### 师生情——师长易遇，人师难求

“谁言寸草心，报得三春晖。”军训不仅有舍友情、战友情，更有师生情。教官不厌其烦地一遍遍示范齐步走、踢正步等动作要领，一排排喊口号纠正我们的错误，帮助我们找到踏步的节奏。辅导员从早操到晚上连排活动全程跟训，与我们同吃同住、从未缺席。她还经常到宿舍来关心我们的身体、心理、思想、学业状况，把军训期间的各项任务安排得井井有条。

万水千山总是情，珍贵的舍友情、战友情、师生情将我们的心停泊在彩云升起的港湾，牵引向岁月的终点。

二营四连八排 庞佳丽

### 杏林微雨 步履铿锵

军训是我们进入大学的第一课，也是人生新起点的重要一课。

青春正当时，奋斗是青春的底色。军训把我们从小热情洋溢的盛夏带入硕果累累的秋日，使我们逐渐收下躁动的心，于严肃的训练中养成规矩，端正自己的言行举止。它在人生路上教会我们何为“有边界的自由”，养成我们的家国情怀，号召我们听党话、跟党走。

绵绵细雨未能浇灭同学们高涨的热情。“嘉泽兰心，景曜朝晖，博学笃行，厚德至善。”于连排口号声中，我们排成方队，或立正，或行进。精神饱满的动作背后是同学们坚持的决心；整齐划一的步伐背后是同学们互相协调，磨合适应的努力；有力统一的行进背后是同学们在教官一遍又一遍教导下来回练习的成果。“立正，向右看——齐！”密集的脚步声传来，在空中化为回声激荡着我们的耳膜与内心。没有一个人喊苦，也没有一个人打退堂鼓，大家只是咬紧牙关，沉默地用尽全力，挺起胸膛，呈现最好的风貌。

“一二三——四！”随着踏步的口号声响彻校园，先前训练时的疲惫也在不知不觉间一扫而空。个人的声音在集体中是如此渺小，却如此有力地聚成这股强大的力量。熙熙攘攘的雨伞层叠着挡住细密的雨水，那一刻，振奋又自豪的暖流涌入心头。我感觉自己真正融入了十二排，真正明白了个人在集体中的归属感和集体对个人思想的统领作用。

夜晚连排活动的感恩教育使尚为新生的我们看见家长的殷殷期待；在声声红歌中，于激昂热情的词句中，看见老一辈革命人的精神风貌，用歌声唱出对党的赤诚之心与青年人的一腔热血。踏着夜晚的凉风与虫鸣，一天的军训画上了圆满句号。

短短十天的军训诚然不能让我们尽数体会到中国军人平时刻苦训练的强度及难度，但足以让杏林学子学习军人严格遵守军令军纪，亦养成全心全意为人民服务的奉献精神。在即将展开的求学之路上，我们定不会忘记这难忘的“第一课”，不畏前行路上的艰难险阻，以实际行动发扬康复人的责任与担当。

三营六连十二排 李若语

## 歌以咏志

### 心怀感动 歌唱祖国

曾有诗云：“青春不是桃面，丹唇，柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想象炙热的恋情。”为期两周的军训已过半，正值青春的杏林学子不畏骄阳，不惧风雨。我们站军姿、踢正步，感受军人风姿，强身健体，磨砺意志。我们唱响嘹亮的军歌，在一声声高亢激昂的歌声中体会家国担当，铭记时代使命，展现青春风采。

9月4日的傍晚，灯火通明，大家无不在为两天后的军训歌咏比赛全力准备着最后的彩排。一排排队伍依次登上主席台，音乐奏响，高音如星子清亮，低音如夜幕深沉。《祖国不会忘记》《团结就是力量》《我和我的祖国》……铿锵有力的歌曲“你方唱罢我登场”。平日在清晨的远志大道、傍晚的连排活动室里荡漾的歌声此时此刻齐聚一堂，好不热闹！

为了夺得歌咏比赛的头筹，不仅在唱功上，同学们挖空心思锻炼提升，在表现形式上，每个连排更是各显神通。有宛若游龙的中国舞，一展传统艺术的典雅；有饱含深情的诗朗诵，在文字与朗诵的魅力间领略家国大爱……多姿多彩的节目彰显着杏林学子广博的志趣，还有那对集体、对国家的一片赤诚之心。

当我们披星戴月地站在舞台上，唱出那些赤胆忠心的歌曲时，每一个音符飘进了他人的心里，也埋进了我们自己的内心深处。我们和队友、同学一起融化在歌声中，和祖国紧紧依偎在歌声中。从此，我们的心田里多了一块春色满园的苗圃——那是我们的班

级，我们这个自豪的集体，也多了一棵参天大树——那是我们深爱的祖国。我们用歌声浇灌，用热爱浇灌，终将用行动浇灌。

一营一连一排 胡佳盈

## 军训感悟

在大学生活的第一个学期，我经历了这次难忘的军训。军训的目的是要培养学生艰苦奋斗的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风。在这次军训中，我体验到了许多前所未有的挑战和成长，也收获了珍贵的经验和感悟。

秋末的热气还未散去，树枝上的蝉吟唱着生命的赞歌。在军训的后半段时间我们在与假期截然不同的训练中迎来了新的挑战——歌咏大赛。面对同学们高低音分区的差距、声音不够大等问题，我们互帮互助，齐心协力一步步攻克难题。在最后一次彩排中，我看到了大家朝气蓬勃的脸庞上带着微笑，自信而强有力的歌声响彻操场。踏上舞台的那一刻，大家都尽自己的全力想让团队有好的收获。老师欣慰的脸上带着大大的笑容，眼里映出了同学们的兴奋。无论比赛的结果如何，我们都做到了尽力而为，问心无愧。

这次军训让我感受到了同学们之间的紧密联系，同时对团队协作有了更深刻的理解与体会，明白了团结的重要性。这是军训的目的，也是对我们的锻炼与考验。

一营一连二排 朱雨轩

## 劲竹破秋风，柔歌颂赤忱

夕阳悠悠时，庄重而温柔的乐声准时响起——又是一次连排活动开始了。活动厅里一片绿色迷彩，窸窣的笑声将这片迷彩激荡起一片活力。

同学们自发配合，有乐理知识丰富的同学帮忙对声部进行细致的划分，条理立现，效率速增。不仅如此，同学们互相解决着彼此的疑问，结合队伍实际调整曲调，体贴地考虑到多数并不了解乐理的同学，用最明了直观的方法解决问题。

就这样一路披荆斩棘，最新一次连排活动时，在指导员的指挥下，众人先是以娓娓道来的朗诵作为开篇，随后由低沉的男声奠定庄严的氛围，女声缓缓融入，在刚劲的气息中又挖掘出深厚的柔情。歌中有柔，错落有致，你唱我和，共同织就迷彩军服下的一

腔温情；歌中亦有刚，掷地有声，落字有力，道尽不可动摇的爱国之情。掌声齐响，众人仿佛都融入了歌词中描绘的意境之中，那刚柔并济的歌声中，俨然是众人的赤诚之心。

这般多次训练而得见成效的过程，就如同白日的队列训练，宝剑锋从磨砺出，走一次齐步就添一些从容，站一次军姿就多一丝镇静。同学们由起初的零散个人汇聚成一个整体，纵使训练艰苦，这种痛苦也分担到了所有人的肩头，挑起的是大家的荣耀，收获的是集体的快乐。

稚嫩的我们每天都在成长，锐不可当的气势渐渐崭露头角，犹如破竹，众人成林，足以斩断浩荡的秋风。只听那柔情歌声继续悠扬，这段军训的记忆将会镌刻在我们的人生路上，为前尘收束，为前路开道。

一营二连三排 曾贝媛

## 团结就是力量，汗水铸造戎光

“团结就是力量，团结就是力量！这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”迎着朝阳，披着晚霞，行进间、队列中、休息时，我们三营六连十一排坚定有力的歌声响彻杏花开遍的美丽校园。《团结就是力量》于我们而言不仅是歌咏大赛的选曲，更是我们勇气的见证、精神的象征。

“心有猛虎，细嗅蔷薇。”我们排的教官与助教，都是外表粗犷内心细腻的人。光听教官外号“小黑”，便能知道他外表不拘小节，做事雷厉风行。助教作为我们的学长，对我们更是要求严格，毫不放松。然而，就是这样两位刚强坚毅的八尺男儿，竟有一颗“似水柔情”的心。当同学身体不适，他们总能第一时间察觉，走上前低声询问同学情况，为同学加油打气。为了让我们唱得更响亮，教官与助教充满耐心地教导我们发声方法，叮嘱我们早起喝水开嗓、又让我们注意保护好嗓子。烈日下，风雨里，教官与助教与我们同甘共苦，齐心协力。在他们的引导帮助下，我们领悟了团结的意义。从步履维艰到整齐划一，从一开始的羞涩不敢发声，到后来哑了嗓子仍然毫不退缩，我们咬紧牙关，毫不松懈。是团结，给予了我们力量！

十一排的每一位战士都各司其职，各尽其责，有的在一旁不厌其烦地挥动双手进行指挥，有的为队列更加整齐提供意见、分发装备，有的逐个教同学如何统一发型……他们忙碌的身影深深地鼓舞着我们。只要一心团结，每个人都能在集体中找到自己的位置，做好自己的工作。只要一心团结，我们就能排除万难，走向成功！为了让我们不仅唱得

响，还要唱得准唱得好，有精神有力量，指导员为我们请来了专业的声乐老师进行指导。在指导员、声乐老师与全体同学的共同努力之下，我们节奏更紧凑，音调更精准，情感更充沛。《团结就是力量》，唱的不仅是我们的理想、我们的目标，更是我们意志的写照、汗水的结晶。

“积力之所举，则无不胜也。”军训是我们在杏林中最宝贵的一课，也如同一场考验，每一天都是一次挑战。在这段经历中，我们收获的不仅仅是军事技能，更感受到了团结的力量，我们将永远铭记这段经历，用军训的收获去迎接未来的挑战。希望我们都能永远保持军训时的精神和勇气，团结一心，勇往直前。在将来，我们会发扬团结精神，齐心协力发扬中医药文化；我们会做到博学笃行，厚德至善，共同站在巨人的肩膀上，迎接理想的启航，致敬杏林的荣光。

三营六连十一排 徐静薇

## 军训随感

英姿焕发，戎装红颜，踏步走斗志昂扬，齐步走整齐划一，正步走掷地有声。口号嘹亮，摆臂有力，排面标齐，身着迷彩军服的我们是绿茵场上最靓丽的风景，是热血青春里最美好的样子。

军训中有苦累，也有欢乐。训练时神经和肌肉紧绷，休息时大家唱着军歌，激情昂扬。集体军训中看到的新风景，结识的新朋友，合唱的新歌曲，都将成为班级里同学们珍贵的共同回忆。

一营一连一排 章佳淇

我们的团队很新，新入职的辅导员，年轻的教官，以及刚刚成为上中医学子的我们。新的我们致力于以崭新的面貌迎接军训带来的考验，“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”是我们坚定的誓言；“二连三排，百战不殆，奋勇争先，共创未来”是我们响亮的口号。

我们因对中医的热爱而团聚在一起，为成为更好的自己而努力奋斗。我们以军训为大学之起点，去开创属于我们自己的未来。艰难困苦，玉汝于成。尽管军训生活艰苦，

尽管学医道路艰辛，但我仍相信“行而不辍，履践致远”。愿所有人都能拼尽全力，奔赴热爱，共创未来！

一营二连三排 周珈亦

踏上中药逐梦之路，我们不仅要有求知的精神，更要有莫大的勇气，当然这些刻在骨子的东西必须经历一个漫长过程，那么军训无疑就是“催化剂”。

顶着烈日，冒着风雨，军训让我们有了好的体魄；唱着军歌，喊着号子，军训让我们有了铁的意志。一声声军歌入耳，更入魂，磨炼我们钢铁的精神，给我们勇气去逐梦，去成梦，去造梦。

杏花飘香，中药熏陶，军歌入魂，助力成梦！

二营三连六排 赵明

时维九月，序属三秋，我与军训不期而遇在美丽的上中医。在我看来，军训是一个有温度有力量的词语，因为有汗水和时间为证。

什么是军训呢，是教官一声声的口令，是大家的一次次的练习，是为了成为更好的自己而去不懈努力。在军训中，我看到了同学们的汗水挥洒，看到了大家的团结一致，看到了全力以赴的教官，看到了默默陪伴与付出的老师。军训打磨着我们的灵魂，磨砺了我们的意志，让我们的体魄更加强健。

在这段军训之旅中，我们在风雨中、在阴云中、在阳光下遇见更好的自己。

二营四连七排 李涉川

如黎明初露曙光，我们的连排活动以歌声为引，将每一个同学紧密相连。激昂的音符穿越时空，呼唤着曾经辉煌的先辈们，展现出军人坚韧不拔、勇往直前的精神风貌。每一个音符都饱含着凝聚的力量，当歌声响彻远志大道，我们感受到了团结协作的力量，体味到了军训的魅力，我们用歌声传承着一代又一代军人的光荣传统。在练习军歌的过程中，我们深切领悟到团结的重要性。每一次坚持不懈都是对自我突破的挑战，每一次击掌相庆都是对团结力量的肯定。让我们以《光荣与梦想》为底色，继续书写属于上中医的辉煌篇章。

三营五连十排 杨景麟

“犹记初相遇，云伫碧空晴。”转眼军训已接近尾声，人影渐离，歌声渐远，窗外下起小雨，穿过杏林，直入心间，三星河中的芦苇在水中碧波荡漾。

戎装征途我们一路见证，昂首踏步我们一起走过。谁与谁整理军装衣冠楚楚，英姿飒爽是形象；谁与谁并肩而行微微一笑，举手投足是深情；谁与谁整齐划一踏步前行，昂首挺胸是荣光。

百川赴海，汇聚江河，星火虽微，却可燎原。少年意气，续写青春“戎”光。

三营六连十一排 顾屹雯

## 军营诗歌

### 临江仙·军训有感

秋日炎阳倾似火，浇淋洗尽埃尘。花儿不做室中温。久磨身傲骨，坚韧是冬筠。  
蓦然中开浪潮涌，世间多变风云。后生怎可负青春。军魂今铸就，若战慰先人。

一营一连一排 孙郡泽

### 磨砺凌云志 共筑铁血魂

烈日当空的盛夏

朝气蓬勃的少年

迷彩和青春在这里碰撞

成长与蜕变在这里发生

军纪如铁 意志如钢

钢铁四排 一往无前

那片绿海掀起的浪花

恍惚间席卷了杏林大地

我们绽放的青春光芒

在此迸发出无限力量

从手指弯曲的程度  
到双脚摆放的位置  
每一处细节都认真对待  
从摇摇晃晃的开始  
到整齐划一的收尾  
每一分用心都有迹可循

严守纪律 服从指挥  
烈日灼灼 吾心灿灿  
劈波斩浪齐助威  
同心同行创辉煌

青春似火 军歌嘹亮  
众心似箭 铿锵有力  
我们迎风歌唱  
唱出团结和赤诚  
唱响信仰和希望

少年自有凌云志  
不负黄河万古流  
操场上 国旗下  
意志坚定 永不言败  
胸膛里 军训外  
忠于祖国 勇往直前

新的号角已经吹响  
新的征程已经启航  
军训的风雨过后  
向前的步伐愈发坚定

青春的姿态愈发辉煌

一营二连四排 朱秋琳

## 军训最终章·白色野花的夏夜

我在思考，从沙漏中流下的细沙  
以及能够度量的时间  
夜晚的星辰落在树枝，露珠映出了白昼  
如此往复，流逝

浦江之地，耸立着纯白的塔  
塔尖立于苍穹之顶，根基与炽热为临  
以光洁无瑕的文字为窗，螺旋阶梯支撑着文明的高墙  
时间与过去在这里交汇，孕育的未来通向远方

绿色碎花衫晃眼，间隔中绽放出纯白的花  
白芷？白芨？抑或籍籍无名  
青色让洁白祛魅，奏响军号与十字的共鸣  
酒渣色的云使天空显得粗俗，那片黄金中有着如许的期望

他们沿直线小心前行  
用臂膀勘测空洞的黑暗  
总是想象着，在大理石板的下层  
在落满衣鱼虫的侧墙  
有着圣地与天堂

可丧钟鸣响，古战场上拼杀  
踢踏踢踏，他们的步伐与战马、飞矢齐进  
铿锵铿锵，笔被放下，举起了枪  
一切历史失去了名字，影影绰绰，只剩号子嘹亮

声希，夏夜路边只余白色野花开放

我走在路上

二营三连六排 沈子皓

### 临江仙·早操

碧溪奔快扬清浪，粼波拂晓风凉。青绦软垂柳叶长。素云承灿练，金曜趁流光。  
狸跃叶响乱莺叫，靴音行掠铿锵。愿追节士逐天芒。海泽堪纵渡，桃杖尽处香。

二营四连七排 郑宜菁

### 集训

卯出饮天酒，戌返与墨融。  
锦瑟匕首刺，舞象军拳冲。  
紫棠染蟠螭，玄采没云宫。  
来日吟赞歌，杏林医心通。

二营四连八排 吴悠琪

### 沁园春·军训

烈日骄阳，绿茵场上，气势昂扬。或微风阵阵，送来清凉，似说鼓励，更感荣光。方阵泱泱，军姿挺立，朝气蓬勃心向阳。磨心志，身着戎装，力满胸膛。

时而细雨茫茫，换场地，依然把首昂。困难中磨炼，时光不负，整齐一致，步伐铿锵。劳逸相彰，休息片刻，听教官把故事享。终需记住，杏林之教诲，奋勇担当。

三营六连十一排 王欣芸

## 迷彩铿锵

敬礼



一营二连三排

正步练习



二营三连五排

朝霞中的早操



二营三连六排

跟着旗帜走



二营四连八排

## 集体敬礼



三营六连十一排

## 蓝天白云下的坚定



三营六连十二排

## 训练侧影



四营七连十三排

## 齐步——走



四营七连十四排