

# 军训简报

第一期

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3日

---

## 本期目录

- 2023年军训动员大会召开
- 我校开展2023级新生消防演练活动
- “中医药文化之旅”新生游园会举行
- 戎装铸魂
- 杏林青春
- 成长感悟
- 军训随感
- 军营诗歌
- 迷彩铿锵

## 2023 年军训动员大会召开

8月29日，我校2023年军训动员大会在体育馆举行。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，副校长舒静，73181部队政治工作部主任吴卿，学校相关职能部门和二级学院学生工作负责人、军训教官、辅导员以及2022级和2023级全体参训学生参加了大会。大会由朱惠蓉主持。



全体与会人员起立奏唱中华人民共和国国歌，曹锡康宣读《关于成立上海中医药大学2023年军训团组织的通知》，武装部部长、军训团副政委沈漫宣读《关于开展2023年学生军训工作的实施方案》，舒静向军训团分别授团旗和营旗。





二营三连五排龚佳龄和二营四连七排朱梓辰分别代表 2022 级和 2023 级学生作了发言，四营七连十三排护理学院毛伟峰代表指导员发言，明确表示将严格要求自己，向教官学习，保证顺利完成本次军训任务。

吴卿代表承训部队发言，他鼓励学生们从军训中感悟百年沧桑，汇集梦想力量，以军人的刚毅担当起民族复兴的伟业。同时期待参训教官不负众望，全力以赴完成军训任务。

曹锡康在讲话中向全体教官表示感谢，他指出我校既是一所具有传统优势的中医药特色高校，又是教育部国防教育特色学校，一直以来高度重视国防教育及军训工作，全面培养大学生国防意识，增强爱国情怀。他向全体参训师生提出三点要求：一是要在“强训”中筑牢理想信念，厚植爱国情怀。用挺拔的军姿展现中医青年的风采，用嘹亮的口

号喊出火热青春的力量，用坚定的步伐踏出时代新人担当。二是要在“严训”中锤炼意志品质，练就过硬本领。希望学生们在军训期间严格要求自己，不怕苦，不怕累，遵守纪律、奋力拼搏，以积极的精神状态投入到紧张的训练之中，确保军训达到预期效果。三是要在“实训”中增强国防意识，担负时代使命。切实感悟“没有和平的年代，只有和平的国家”的内涵和真谛，在祖国最需要的地方建功立业。

大会在中国人民解放军军歌中落下帷幕。



学工部（研工部、武装部）

## 我校开展 2023 级新生消防演练活动

为进一步加强学校安全工作，增强全校师生消防安全意识，尤其是提高新生消防安全防范能力，本着“安全第一，预防为主”“警钟长鸣，居安思危”的原则，我校于 9 月 1 日下午在体育馆北侧草坪举办 2023 级新生消防演练活动。



此次消防演练活动增加了消防逃生疏散体验环节。火灾逃生体验屋内弥漫着烟雾，光线昏暗，只有逃生指示牌散发着绿光。每位新生依次弯腰低头进入体验屋，按照指示牌的指引，紧靠墙壁，慢慢前进，顺利找到出口逃出。



在消防演练环节，保卫处马国华首先介绍火灾预防、火灾初起处置等消防知识，以及灭火器的使用方法和灭火技巧，并现场演示如何使用灭火器。随后，全体学生开展使用灭火器进行灭火演练，在学校保卫干部和义务消防队成员的指导下，每位学生一一操作，学习、体验灭火器的正确使用方法。本次消防逃生疏散体验和灭火器使用演练覆盖全体 900 余新生，为提高他们寝室防火、火灾初起灭火积累了知识和经验，也提高了全体新生的火灾防范意识。



本次消防演练是学校新生教育的重要一环，通过开展消防灭火演练，同学们不仅增强了火灾逃生能力和掌握常用灭火器的使用方法，还增强了消防安全意识，同时也为学校创建“平安校园”夯实了基础，牢牢构筑生命安全防线，为学校各项事业全面快速发展创建安全稳定的校园环境。



保卫处

### “中医药文化之旅”新生游园会举行

为促进新生们更深入地感悟岐黄文化、更高效地融入杏林生活，9月1日下午，2023“中医药文化之旅”新生游园会如期举行。继迎新志愿者后，学长学姐们再次穿上了那身彰显着无尽热情的红色志愿者服装，担负起带领小萌新们了解校园文化生活的责任。



一路上，杏会志愿者们带着新生们同游美好校园。从学校各幢教学楼、实验楼介绍到校图书馆、博物馆、中医药国际化大楼的地理位置及其承担的功能。杏会志愿者们精心准备的讲解内容中，字字句句都饱含着这片杏林的悠久历史和璀璨文化，他们描绘着学校人文景观蕴含的峥嵘岁月与历史沿革，更加深了新生们对校园文化的认识。



游园途中，杏会志愿者们与新生打成一片，带领他们在学校标志性建筑前留下入学合影，对新生们开学初的诸多疑问进行耐心解答，也向新生们介绍了学校各个学生组织及组成和职能，鼓励初入杏林的小萌新们多多加入学生组织或社团，在合适自己的舞台展现自己的才华、为学校建设贡献青春力量。



大学生创新创业实践园前，带着“虎鹿熊猿鸟”标志的申小杏塑像尤为显眼，吸引了新生们的注意。杏会志愿者们为新生讲解了我校共青团吉祥物申小杏背后的含义，教授他们中华优秀传统文化——五禽戏及其所蕴含的中医药文化理念、养生之道，带他们领略传统体育的文化魅力。

此次中医药文化之旅的顺利举行，对新生们熟悉杏林环境，认识校园生活，培养杏林归属感以及岐黄使命感起到了重要作用。希望新生们能尽快融入上中医的大家庭，一起扬帆沧海，勇立潮头！

团委

## 戎装铸魂

### 铁血筑青春 赤子绘韶华

军训标志着大学生活的启航。初秋渐凉的风中，我们 2023 级新生满怀期待地迎来在上海中医药大学的第一场磨砺。披上迷彩服，扶正前帽檐，随着军训动员大会上的一声令下，我们正式成为铿锵“新兵”，无论风吹雨打，还是烈日当头，我们都无所畏惧。

军训第三天，我们开始训练踢正步。“一！”随着教官的口令，我们猛地抬起左腿，有的同学脚刚一离地，身体就禁不住东摇西晃，赶紧肩膀右斜，身体后仰，呈现一个不协调的姿势。“身体扶正！后背挺直！脚背绷紧！”教官的指令与锐利的目光一并扫过队列，我们缓慢地前倾上身，不断调整右脚踩在地上的着力点，酸痛使不少同学皱紧了眉头，绷紧的左脚越垂越低。“左脚抬高！”阳光洒在脸上已经泛起烫意，双腿的肌肉更是像被人狠狠拧紧，但我们还是听从指令，艰难地把左腿往上抬。“抬高——再抬高！离地三十厘米——保持！三十秒——”从右腿细微地颤抖，到身体如筛子晃动，终于一个重心不稳，有的同学一阵摇晃，左脚条件反射地踏在地上，连忙又调整回姿势，教官显然早已熟悉，并未呵斥。“三、二、一，时间到！接下来往前走，听口令！一！二！一！”我们无不长舒一口气，却丝毫不敢放松，全神贯注地跟从口令，踢正步前进。“嗒！嗒！嗒！嗒！”一百三十多只鞋底踏在地上的声音整齐划一，铿锵有力，杏林掩映间增添一丝庄严与激昂。此时此刻，我们宛如国庆阅兵式上，天安门前走过的战士，挥臂抬腿间是与他们一样的神气威武，心中亦是激荡着与他们一样的热血与豪迈。

即使汗水模糊了双眼，即使酸胀刺痛了双腿，可是在磨砺后愈发坚毅、果敢的意志面前，这些都值得，更是必要的付出。通过电视影像看到的人民解放军的赤诚与伟大我们或许无法真切体悟，但是经过每一天的严格训练，我们发现，我们吃过的苦、流过的汗，他们同样经历过，甚至经年累月地经历着更艰难困苦的条件，于是我们由衷地敬佩、感激边境上屹立不倒的战士，为我们筑起和平的藩篱，为祖国铺就坚实的基石。他们拥有与我们一样朝气蓬勃的青春，他们把青春铺画在祖国的蓝图，而我们，杏林学子，亦惜风华正茂年，谱写未来的春华秋实。

铁血筑青春，赤子绘韶华！

一营一连一排 胡佳盈

## 军训——挺拔的引路标

军训，是大学期间的一项必修课，同时也是大学的第一课。它将我们引入大学生活，培养我们吃苦耐劳，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。而我对这一次的军训也有不一样的体会。

虽然军训时间很短，但是它对磨练个人意志、升温同学关系是不可缺少的一课。刚开始训练时，我们往往会漏洞百出，在齐步走时，拉不开距离，与同学“比肩继踵”造成整个队伍动作不齐；又或是身体在长时间的久站和不断地抬腿动作中感到无比的酸痛而开始乱动……尤其是在反复地练习一个动作时，教官喊的每一次重来都让我感到疲惫，沉重的腿和额头上如豆大的汗滴都在狠狠地磋磨着我的意志，但是那又如何呢？在感觉到整个队伍经过训练后的整齐划一、在听到教官和老师的夸奖、在成功完成一个动作的练习时，那种由内心散发出来的自豪感让我无法忘怀。而在休息时也会有同学和我诉说着腿脚的酸痛，我会教她如何在训练过程中减轻脚的压力，同学之间的感情正是在这样的帮助中得以加深。在训练过程中，一次次的坚持好像已经变成下意识的事情了，而这样“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的毅力也必将会成为我人生中重要的踏板，将我送往目标直达之处。这不仅是军训给我上的一课，同时也是教官和老师对我的孜孜教诲和殷切希望。军训，不仅仅锻炼了我的体魄，更锤炼了我的精神，让我明白了不经历风雨，何以见彩虹，没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。

军训不只是为了锻炼我们的身体，它还充实了我们的精神世界，将我们打造成一名真正的杏林学子，告诉我们在学校不止要学好知识，更需要有一个强健的体魄。

一营一连二排 朱雨轩

## 军训展风采，杏林开新篇

初秋微凉的风拂过校园，将四季的轮盘拨向丰收的季节，也将一抹军绿色带入上海中医药大学。两届上中医学子共聚一堂，迎来人生中刻骨铭心的军训。秋风阵阵，吹不熄他们内心炽热的火焰；雨水纷纷，打不湿他们至诚报国的初心。“听党指挥，能打胜仗，作风优良”，是口号，是命令，更是心中的信条。军训，赏军人风采，学军人品格，悟军人信仰。雨天的停车场、屋檐下，脸上的水珠不能模糊上中医学子坚毅的眼神；晴

天的教学楼前、柏油路上，骄阳的灼烧无法阻挡上中医学子前进的步伐。“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”，排除万难、精忠报国，是军人的写照。

站军姿、齐步走、正步走……一门门课程，一项项任务，是学子们开学迎来的重大挑战。教官严厉而不失耐心的指导为同学们提供助推力：原本杂乱零碎的步伐变得整齐划一，原本懒散拖拉的集体变得纪律分明；辅导员与学子同甘共苦的守望为同学们提供支持力：班级群里不厌其烦地通知，风里雨里跟随相伴；班委们的无私付出为同学们提供凝聚力：牺牲自己的时间为大家服务，辛勤组织队列铸就集体的辉煌。相互帮扶、守望相助，是军人的剪影。

从连排活动到消防演习，从中场休息到歌咏练习，军训并不只有艰苦的训练。同学们的自我介绍各具特色，饶有趣味；多才多艺的同学各显神通，赢得掌声无数；教官们亦师亦友，不时与学生打成一片……军训不只是任务，更是展现自我、彼此认知的平台。严肃活泼、团结紧张，是军人的特质。

金秋送爽，军歌嘹亮，杏林学子，共创辉煌。相聚在浦江之滨，挥汗在远志大道，筑梦在上中医校园。褪去稚气，丰满羽翼；立志报国，悬壶济世。上中医学子必将以新时代青年之姿学好军训一课，并在未来全新的机遇与挑战中一路高歌猛进！

一营二连四排 夏艺菲

## 磨新剑，铸军魂

《晏子春秋》有云：“为者常成，行者常至”，不到园林，怎知春色如许；躬行千里，方可获真知。阳光洒下，树影斑驳，仲景大道上，有一群少年昂首挺胸，汗如雨下也不曾动摇半分，也正是通过这次军训，我才深切体悟到了集体的力量与荣耀。

淅淅沥沥飘下的小雨，阻挡了阳光照耀同学们的英姿，却扰不乱队形，“正步——走！”左脚踢出悬在地面，右臂挥摆定在身前，整齐划一的落下，下一步，依旧平稳有力。一百多人，此时却犹如一人。我们怀揣着炽热的理想以及对未来的憧憬，身着迷彩服，用挺拔的站姿和坚定的意志迎接来自新征程的第一道关卡，向时代大声宣告：我们准备好了！

坚定的口号声回响在训练场，久久不能平息。那因为站军姿、定点挥臂等军训内容而酸痛的身体无不代表着成长，拥有了越发清晰的目标理想，也同样代表着为悬壶济世、回报祖国而付出的第一份努力。流淌的汗水是勋章，一滴一滴汇聚成责任与担当。在全

排不懈地坚持下，脚步声越发统一，口号声越发整齐洪亮。每天训练结束，空气中氤氲着草木的呼吸，我们携带着一缕明净的风，怀揣着美好的记忆，收获满满归去。

我想，军训的意义远不止于训练，更在于去体悟独属于中国人的军人血脉，传承这份荣耀，为道阻且长的医学生求学生涯打下坚实基础。我们也将用实际行动践行军训所传递的精神，做为健康中国奋斗的杏林学子，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花！

二营三连六排 孙沁辰

## 以军魂铸医骨

转眼，夏的交响乐已接近尾声，树叶由翠绿变至金黄，热风一呼而过，取而代之的是酷爽凉风，秋似乎在不知不觉中来到了我们的身边。金秋九月，我们齐聚上中医。伴着秋风，我们正式开始了自己的大学生活，紧张的军训随之而来。

军训的意义是宏大的，却也是细致入微的。而今的我们，生活在一个和平的年代，但若无先烈前辈们的共同拼搏又何来吾辈今日衣食无忧？若不切身置自己于苦难又怎知幸福来之不易？军训不仅可以提高吾辈青年的综合素质，为祖国培养后备力量，还同样警示我们“前人种树，后人乘凉”，我们现有的安逸生活都是前辈先烈以血肉为代价的奋斗结果，缅怀先贤，心怀感恩，是我们每一个青年人都应当具备的素养。军训也是一种传承。在中国共产党的领导下，新中国走上站起来、富起来、强起来的道路。筚路蓝缕，以启山林，在先辈们的奋斗过程中，中华民族优秀的革命文化得以孕育。军训通过教与学的模式让同学们更加深刻地学习革命文化，继承红色基因。铭记历史，致敬历史，才能创造历史。于个人，于民族，于国家，军训都是意义非凡的。

作为中医药的传承人，我们更要军训。埋头书海，阅览古籍，有耐心是必须的，军训恰能培养耐心。此次军训中，教官们在指导同学们完成学习任务时，首先将连贯动作进行分解，最后再指导同学们组合动作，先拆分再重组，从小的细节入手再循序渐进最后取得大的成就，这何尝不是一种对耐心的培养？辨识草药，徒步山林，能吃苦是必须的，军训恰能培养吃苦耐劳的品质。烈日悬空，汗流浹背，为端正仪态，我们学习了站军姿，为达姿势标准，我们训练了一遍又一遍……苦难的背后是耀眼的曙光，随着进度推进，我们保持军姿的时间可以更长，队列的步伐愈发趋向整齐统一。看到自己的进步，我们也倍感自豪和欣喜，军训让我们不再畏惧苦难，因为我们知道越过苦难便将迎来曙

光。中医药传承之路是漫长且没有尽头的，因此毅力也是我们必备的，军训也恰能培养毅力。没有人生来就是天才，踏步踏不整齐就一直踏，直到整齐为止，正步踢得不好就一直踢，直到踢好为止……做学问亦是如此，倘若失败，那便再来，直到成功为止。

以军魂铸医骨，于军训觅中医药传承之路，军魂铸医骨，书写新时代中医药传承的新篇章。此次军训，给予我们启示，军医共勉，碰撞出新的火花，为中医药传承之路再点新灯，为中医药传承之厦添砖加瓦。

二营三连六排 郭梦非

### 坚持不懈，奋突破茧

秋风渐渐敛去夏色，细雨落在眉间才觉有丝丝凉意。亲历了四天军训生活的同学们仍然气宇轩昂，炯炯的目光似在诉说英姿勃发的精气神，响亮的口号更是喊出了愈战愈勇的决心。军姿站立从咬牙硬撑到汗流浹背也纹丝不动，队列行进也从参差不齐到摆臂脚步整齐划一，这些都勾勒出四连七排的同学们不折不挠、团结进取的精神。

夏雨已经褪去，阳光透过树枝的缝隙洒在军训场上，为他们更添一份光彩。军训期间，学校领导的句句关心都化作心中的暖意和动力，后勤保障部也做足了应对突发情况的准备，在离训练场不远处设置了医务处，在路边设置了各排专属的“军训饮水点”，一幕幕画面和种种细节都展现出学校对学生们的呵护。训练场上，教官的声音即使沙哑也依旧高亢有力，带领我们喊出口号时，一种自豪感油然而生。“无瑕之玉，可以为国器；孝悌之子，可以为国瑞。”感恩教育活动之后，回想这几天的经历，我们需要感恩的人太多太多，无论是一起训练的同窗、让我们不断进步的教官、还是满怀关怀的辅导员和学校领导，都是为我们付出心血的人。同窗情谊是一条纽带，使我们联系得更加紧密。师生情是和煦的春风，沐浴着满山的桃李。我们都应该对他们说一声谢谢。

“人既发扬踔厉矣，则邦国亦以兴起。”在本次军训任务中，我们的爱国情怀得到了升华，更学习到了严以律己、不惧挑战、砥砺前行。或许站军姿的时光过得缓慢，但感受汗水沿脸颊流下的时间又似乎只是弹指一挥，而我们从中体悟到的精神品质将会伴随我们一生。医路漫漫，身为中医人的我们会将此时的热血澎湃融入到之后的学习中去，“时光不老，奋斗不止”，不怕巨浪的弄潮儿，终能攀登高峰采仙草、深入水底觅骊珠。

二营四连七排 王欣雨

## 放眼万里征程，心怀热血信仰

“党旗飘飘迎风展，枪杆里面出政权，建立功勋难胜数，鹏鲲军旅声嘹亮。”军训为我们的大学生涯开启了崭新的篇章，来自 73181 部队的教官和我校大四的退役学长学姐共同合作，给我们呈现了一次纪律严明、作风优良的军训体验。作为 2022 级学生，这段经历磨练了我的意志，增强了我的体魄，锤炼了我的精神，是弥足珍贵的回忆。

“玉经磨多成器，剑拔沉埋便倚天。”神农花费一生亲尝百草，奠定了中医药发展的基础；名医华佗在行医道路上不断探索与创新，十年如一日的坚持使他创制出麻沸散、五禽戏、手术外科……作为杏林学子，在我们求学道路上，总会遇到困难与瓶颈，但正如这些大医一样，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，虽然前路漫漫，但我们将不遗余力地去追求和探索，坚持不懈的前进。而军训就在考验我们的顽强毅力和坚定信仰。未曾忘记，无论暴雨如注还是烈日当空，整齐的踏步声总是在仲景大道上准时响起；未曾忘记，汗如雨下却仍然坚毅的脸庞，炯炯有神的双眼目视着前方；未曾忘记，嘹亮的口号声响彻云霄，与末夏的蝉鸣声一起交织成优美的乐章。

“浴凫飞鹭迎津筏，贾人渔子歌行鲙。”我们已经有了了一年的相处时光，同学之间的合作更加顺畅，同学之间的羁绊也更加深厚。训练时，即使已经精疲力尽，每位同学却还在尽力把军姿站好；拉歌时，即使结束了一天的训练困意来袭，每位同学却还在大声的练习歌唱，这就是我们六连十一排强大团结的凝聚力，这就是我们六连十一排永恒持久的向心力，这就是我们六连十一排卓越完美的执行力。一滴水汇入大海，便能永不干涸，一个肩膀与几万肩膀同在，就能筑起坚不可摧的长城。

“鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知。”军魂燃烧跟党走，热血谱写新诗篇，强军目标必实现。杏林军训身影，学子永毅前行，汗水重编旧篇章，优良作风在心中。我们定会将军训中学到的能力和知识内化于心，外化于行，在求学的道路上发光发热。

三营六连十一排 王语季

## 杏花疏影里，军号响苍穹

“我们的队伍向太阳，脚踏着祖国的大地，背负着民族的希望！”哼着耳熟能详军歌，走进让我魂牵梦绕上海中医药大学，作为莘莘杏林学子中的一员，并且能在 73181 部队的指导下参加军训，我感到无比光荣。

“居然是女教官！”第一次见到我的教官们时眼前一亮，只见两位身材高挑，面容姣好的女军官出现在我眼前，她们炯炯有神的眼睛里透露出军人的坚毅与勇敢。初遇教官们，我内心的敬意便油然而生：这才是中华最好的女儿！

“立正！向右看齐！”在教官洪亮的口号声中，训练火热开展。只见教官盘起长发，碎发也别在耳后，从头到脚，无处不体现干净利落。或许是教官身上的浩然之气凛然，又或许是巾帼不让须眉的气质，就连阳光都显得没那么刺眼。

“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。”天气阴晴不定，乌云取代太阳成为天空的主宰，晶莹剔透的雨点把自己埋进土里。教官一声令下，让我们跑到体育中心躲雨，“后面的同学跟上！小心脚下，不要滑倒了！”教官站在原地指挥大家，雨水打湿了她的鬓角，即使被大雨淹没，她依旧等到最后一个同学跟上队伍才陪着我们离开。

进入体育馆，我们席地而坐不禁发问：“教官，当兵很辛苦吧？更何况你是女生。”“当然辛苦了。”教官嘴角微微上扬。我们又问：“那为什么还要当兵呢？”“因为军营里有我的信仰。”只见教官眼里透出了骄傲的光，是对理想的追求，是对责任的担当，更是对家国情怀不可磨灭的满腔热忱。一声军号划过苍穹，打破风雨后的寂静——天晴了！教官带着我们走出体育中心，她站在杏花疏影里，英姿飒爽，让人久久不能忘却。

如果理想有颜色，那一定是中国红。作为一名申小杏，军训对我而言不仅仅是喊口号和站军姿，更是在身心的磨练下增强意志、健全人格。通过这次军训，我对吃苦耐劳、团结一心等精神有了更深刻的理解。人生是一场漫长而持续的修行，在今后的求学路上，我定将不忘初心，踔厉奋发，永远听党话，时刻跟党走！

四营八连十五排 李卓一

## 杏林青春

### 朝阳初绽芳华

夏秋交替，又是一年开学季，欢迎大家进入 2023 上中医军训世界！

青春活力的迷彩绿是上中医军训世界的底色。在广阔的校园天地间，富有朝气的“迷彩绿”们有序行进，他们像是元气满满的小精灵，在军训和细雨的洗礼中更添一份稳重。青春年少与稳步成长碰撞，这是军训世界最美的颜色。

认真严肃的作风是上中医军训世界的根基。整齐的步伐踏出团结一致的信念，洪亮的口号喊出千军万马的气势，灵活的停止间转法转出干净利落的风采，板正的身躯挺出自信昂扬的力量……在一个个标准的动作、一声声响亮的呐喊中，新生们稚嫩的脸庞上坚毅的眼神穿透汗水，直抵心灵深处的军魂。

温暖欢乐的团队是上中医军训世界的纽带。他们原本是来自五湖四海的陌生人，却在悄然间融为一个集体，疲惫的躯体因心连心而累并快乐着。休息间隙的彼此鼓励，解散后的欢声笑语，整理内务时的互相帮助……这些训练之外大家共同相处的小片段，给紧张的军训晕染了温情的色彩，增强了同学们之间的情谊。

如果说，军训中的“新兵”是上中医初生的朝阳，那么他们穿戴的“迷彩绿”则奠定这抹朝阳稳健而不失活力的根基，经受的苦与累丰盈着他们的内核，遇到的温暖之人给朝阳增一份光和热。

你们看，上中医军训世界中，经历风雨，“朝霞”正缓缓晕染开来，终将用青春在这里绽放最灿烂的光彩！

一营二连三排 王馨瑶

## 树色引青袍，快走踏清秋

一阵秋雨，扫去伴随酷暑而来的烦热，也拂去对于军训的紧张心绪。当我第一次身着全套的军训服，环视四周，皆是同样穿戴绿色迷彩服的同袍们，不由真切体悟到“岂曰无衣，与子同袍”那豪情万丈、慷慨激昂，与同伴同进退的士气。于是我油然而生一股豪情来，摒弃表浅的好奇与紧张，转而以严肃、认真的态度投入到接下来的训练中。

左转、右转、踏步走、起步走……简单的指令，要落实好却不简单。在教官循序渐进的带领下，我们这些因缘际会成为一排的同学们风雨共济。从小差错不断，慢慢地开始步伐整齐划一，喊声响遏行云。持续站立的酸痛与艰辛固然存在，我们却也借此舍去懒意和惰性，培养了责任感与坚定意志。

青年人总是会被贴上各种标签，大众眼里，他们或许朝气蓬勃，青春热血，风华正茂；或许痴迷追星，沉迷游戏，亟待唤醒；抑或大方热情，抑或冷淡疏离……师长忧心青年人的茁壮成长，故而在军训动员大会上提醒我们，人生不止有小我，还有大我。我们同生国旗下，共长春风里，虽各自有不同的性格爱好，却有共同的信仰，共同的宏大目标。因此尽管我们来自天南地北，互不相识，却能在训练中迸发出惊人的凝聚力与向

心力。训练中一次次并肩标齐，一次次脚步同频，精神愈发坚毅，默契愈发提升，我们逐渐从个人合为一个整体。军训磨去了我们的棱角，强化了我们的共同特质，将我们打磨成了一枚枚容色各异，却圆润夺目的宝石。我想，到军训结束那天，我们都能撕下标签，拥抱偏见，是曾经某营某连某排的某个人，更是尽沐骄阳、奔赴未来的自己。

金鼓催发，快走踏清秋！

三营五连九排 顾润婷

### 雨天的体育馆和烈日的塑胶跑道，我们一同坚持

在众多大学生求雨的时候，上海迎来了秋雨。但是军训并没有因为雨天中断，它用潮湿的空气缠绕着我们，给予我们新的挑战。所幸雨天是短暂的，接下来的骄阳更是彰显了它的霸道。那些初入校园的桀骜不驯终是化作了踏实稳妥。

辛苦的训练是常态，也是大学必修课。军训能在短时间里将三个月的懒惰之魂驱逐，建立规则意识，也让我们结交了来自五湖四海的朋友。雨天的体育馆，烈日下的塑胶跑道我们一同体验过，我们在统一的节奏里原地踏步，齐步走，正步走，喊口号。我们的心凝聚在一起，我们将汗水洒在同一片大地上，定会浇灌出耀目的花朵——是蓬勃生机的友谊之花，是润物无声的师生之花，是蓄势待发的梦想之花。

生命在于运动。身为医学生的我们则更需要练就顽强意志，过硬本领。做到“请党放心，强国有我。”感谢学校为我们邀请部队的军官指导我们，感谢教官和指导员的陪伴与付出，更感谢一路坚持下来的我们自己。

三营五连十排 张雅珊

### 一年好景君须记，最是杏林戎装时

2023年8月28日，我们又一次以方队的形式踏上了绿茵场、体育馆。去年开学典礼上我们曾穿白大褂面对神圣的红十字宣誓愿将一生献给医药科学事业。那时的我们身边站着陌生的同学，对未来的大学生活充满着期待和向往。如今的我们彼此熟悉，再一次以集体的形式，穿着统一的迷彩服，向着庄严的国旗奏唱国歌，齐喊属于我们的口号：军训三营，不畏艰辛，踏浪前行！

“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”秋日的萧条冷清让人倍觉伤感疲惫，但军训从清晨就已悄然开始。整理床单、将被子叠成整齐的豆腐块，清理桌面，将书籍按序摆放，穿上军装，将腰带调制合适位置。一切完毕后，再井然有序地出门列队。迅速列队的成就吹散了晨光里的睡意。

“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”从生活区到训练场，雨天的行进困难重重，左手撑起的伞总是互相撞在一起，由于身高的差距，每位同学迈出的步伐也不尽相同，我们只好先停下行进，练习原地踏步。待到踏齐了，再一列、两列、整个队伍行进。在去往训练场的仲景大道上，六连十一排踩着口号、踏着整齐划一的步伐正前进着。初秋的雨滴打湿了每一位“小杏仁儿”的脸庞，却没能阻挡我们前进的脚步。

“精感石没羽，岂云惮险艰。”天空下起小雨，但我们训练的决心仍然坚毅，教官整队出发带我们去往了车库进行训练，这是我们这段时日的避风港。我们保持挺拔军姿学唱《没有共产党就没有新中国》，整个车库回荡起我们的歌声，雄厚激昂却不失悠扬婉转，嘹亮的歌声为灰暗的车库增添了一抹绚丽的颜色。

“飒爽英姿五尺枪，曙光初照演兵场。中华儿女多奇志，不爱红装爱武装。”雨停后久违的阳光洒满操场和我们的肩膀，我们又一次站回操场，开始站军姿。我们紧记教官的要求，坚毅的目光中透露出对胜利的渴望。“稍息、立正、跨立、转体……”我们一遍遍重复着这些看似容易实则困难的动作。汗水滴下溅落到绿色的草地上，阳光下我们整齐的军容和挺拔的身姿都在无声中书写着坚强不屈的青春岁月。

回头看，轻舟已过万重山，向前看，前路星光奕灿灿。经历了高考等人生重要课题的我们跨越千山万水来到“杏花开遍美丽的校园”，迎来“青春戎装时”，在最好的年纪和杏林相遇，在戎装的日子里，接连见证了杏园秋日的多个清晨和夜晚、雨天与晴天。我将会永远铭记军训教会我的勇敢、团结和责任，在未来的医学事业中，保持职业的圣洁、砥砺前行。

三营六连十一排 姚佳妮

## 杏林幽香，少年如歌

金秋九月，五湖四海学子告别故乡相聚于此，杏林迎来新鲜血液，学子们扬帆一段新的求学征程。迎着轻快的风、沐浴着温暖的阳光，杏林学子们来到操场开启了为期十四天的军训，怀着对新生活的期待，从容地面对军训的考验。

在开启军训前，学子们对军训所要学习的军事技能进行了两天的线上学习，了解了如大学生队列标准动作、各种步伐变换、内务相关要求等基础技能，还学习了射击、战术、防卫与自救等相关知识。

龙腾虎跃秋风劲，又是沙场点兵时。杏林学子以昂扬的斗志、阳光的心态无畏军训期间任何风吹雨打、烈日毒晒，势必要克服重重挑战，争取达到强健体魄、锻炼钢铁般意志的目的，培育杏林学子吃苦耐劳的品质，完成国家、人民和社会对新时代新青年的殷切期望和基本要求，同时为国家军队培养坚实的后继力量。

在军训中，杏林学子们团结一心、紧密连结成一根绳，积极配合教官训练，无论是以排为整体还是以单独一列来训练，杏林学子都严格要求自身，做到整齐、标准。军训还使个人对班级体、院集体产生归属感与荣誉感，提高了学院团体的凝聚力。

训练之余，教官对每一个基本军事动作做出了标准的示范和详细的讲解，学子们仔细领悟；教官还带领大家学习军歌，让学子们感受军歌中军人们“独立扬新令，千营共一呼”的气势与身为军人“只解沙场为国死，何须马革裹尸还”的决心，学习“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”的军魂。

生于红旗下，生根中华大地，杏林学子满载着青春的朝气和热血，在一天天的军训中练就坚定的意志，将对祖国的自豪与爱国的赤诚之心融入血脉，将军人精神深埋于骨髓中，明白了新时代杏林学子的责任与担当。无论道阻且长，学子们必承先辈之光荣在医疗行业发光发热！

四营七连十三排 陈柄丹

## 风卷夏色，杏叶迎秋

盛夏的末班车已然到站，初秋在不远处与满月约好，拉开军训的帷幕。

聒噪的蝉鸣似有似无地充斥着校园，天空还未曾破晓，少年们已走向训练场，那份清晨独有的寂静也被打破。我们迎着朝阳歌唱，我们整齐划一地训练，在狂风骤雨中寻得一处安宁。我们庆幸遇到有着些许严厉的教官，是他们教会我们纪律；我们感恩兢兢业业的辅导员，是他们引领我们成长。傍晚，我们追着晚霞奔跑，也携着新朋友漫步校园。

而这些，终将会成为我们在上中医第一份，也是最美好的回忆。

回忆军训，想来上中医的风似乎从不会吝啬它的魔法，它请来了浪漫的杏叶，为我们带来凉爽，也为看似枯燥烦闷的军训生活添了一笔乐趣。是忍着脚底的疼痛静心聆听风混着杏叶拍在窗上的沙沙声，是闭上眼想象在深秋时节满树的金黄，伴着起舞的杏叶奔跑，亦或是遥想未来，我们成为白衣天使，代表上中医悬壶济世的骄傲。这种种都让我们对未来有了无限的憧憬。

该用一个什么样的词去描述这次军训呢，我的答案是快乐。我们为集体的荣誉而欢呼，我们也为在这个难忘的过程中真真正正地学习传承了“勤奋，仁爱，求实，创新”而感到骄傲，我们更为那些乐于助人，无私奉献的同学们的暖心举动而感到温暖，更感恩学校给予我们这次难忘的机会。

这，是我们青春中靓丽的一章，是穿着迷彩服的少年在秋风中绽放，是风过发梢止于重重山岗，是挺拔的少年们眼里的热望，是锋芒毕露，是意志飞扬。

又是一天，黎明将至，少年们步履不停，铿锵昂扬。

少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在。

四营八连十五排 李婧旖

## 成长感悟

### 校园的晚霞，第一次与无数次

一个人看过哪里的晚霞，他的灵魂就把自己的一部分长久地留在哪里。

在上海看到的第一次晚霞是在校园里。从食堂到连排活动室的路上，穿过球场间的小道，走过雨水未干的三星河桥，然后向梧桐树下迎接新同学的猫学长们打个招呼……发现晚霞就是在那突然的一瞬间，三两成群身着军训服的学生纷纷驻足，兴奋地手指着天边那一大片橙红色。远处图书馆大楼的玻璃窗反射着暖黄的柔光，像是摆放在博物馆灯光下的古代药箱。

高中的时候应该看过无数次晚霞，吃饭的路上、晚自习的课间、周末回家校车的窗外……我们好像无数次在不经意的转头时邂逅单调生活中的那一抹宝贵的色彩，我们也无数次试图用相机记录下那短暂的美丽，然后无数次地说“拍不出来它的颜色”。我微笑幻想着未来无数次从图书馆走出来，然后偶然抬头，晚霞突然间冲散疲倦的瞬间。我

发觉上海的天很近，摸起来很软。那一刻，在我像往常一样拿出相机的时候，一部分我永远地留在了上中医，留在了那条我将要反反复复走过的路上，留在了我将要日日夜夜奋斗学习的地方，留在了那天的黄昏。

我想，学校把军训作为新生的必修课，这一定有特别的原因。初来乍到，全身心地投入集体活动中去。两周左右的时间，或许还不足以强身健体、塑造品质，但却足够让学生熟悉这一方校园，结识这一群伙伴，爱上这一校文化。

身体的劳累很快就能消解，军训的小小插曲很快就会演奏到休止符，但永远不会褪色的是我们在突如其来的暴雨中奔跑的身影，是洗不完、晒不干的衣服，是站军姿时看到的很蓝很蓝的晴天，是在注视下从这边飘向那边的白云，是一起排队等来的饭菜，是寝室里的嬉笑打闹……丰富多彩的连排活动给了我们熟悉彼此的机会，集会上没有完全破开的“冰”，在共同的生活中慢慢融化；见面会上，学院六十年的历史被我们一一历数，院长邀请同学们共同建设中医学院时的话语是多么地温馨，对“沛然计划”的进一步了解给了我们努力的方向和底气，优秀同龄人的讲话为我们树立了看齐的榜样，书记第一课上一个个先模的感人事迹号召着我们担当起民族和时代的重任，与端着试管的学姐的擦肩而过、学长热情介绍的一栋栋校园建筑让我们对未来的生活充满憧憬……

在这几天短短日子里，从报到时的茫然到现在的熟悉，从列队时的生疏散漫到踏步时的整齐划一，从羞涩拘谨到无所顾忌的欢声笑语——我想这也许就是军训最大的意义：融入新的生活，找到新的归属——上中医，她把来自五湖四海的孩子拥到自己怀里。

那天傍晚我把自己的碎片放在远志大道晴朗的晚霞里，连排活动室里热烈的歌声像雨天湿度百分百时氤氲的水汽笼罩着我，灼热着我。

俗话说晚霞行千里，于是第二天我们出发去看上中医五点钟的朝阳。

一营一连一排 张娅蕾

## 迷彩军训，青春无悔

今年大学新生的军训，是在阴雨潮气的氤氲和夏末的微风中度过的。

穿上学校统发的迷彩服，挎上标有学校标识的水杯，我打着伞，跟着队伍走向军训的场所。路上没有叽叽喳喳的欢声笑语，只有走过水塘时“吧嗒吧嗒”的脚步声，和小雨淋在伞上的沙沙声。

队列整齐，衣着规整，仿佛在那一刻，军人身上独有的纪律性和组织性，在青年学生的我们身上也焕发出现。正如前几日动员大会上所说的那样，作为杏林学子，在中医这条历史悠远的道路走下去，所需要的不仅仅是兴趣或者一腔热血，还有吃苦耐劳和不断坚持的品质。身为青年人的我们，在纷繁错杂的互联网时代，更需要有定力、毅力以及耐力。因为我们的未来是一名光荣的中医，我们将会帮助很多人，我们可以帮助许多人，如果在学校中的学习都不能沉下心来吸收知识，更何谈成为一名医生乃至救死扶伤？

地下车库里整整齐齐的队列旁竖着一个个墨绿的水杯，无言而又挺立，像是一排排站岗的士兵。太阳的缺席并没有浇灭我们对于军训的热情和热血，在潮湿阴冷的地下车库里，口号依旧响亮，回荡在室内久久不能散去，甚至共鸣声震耳欲聋；脚步声依旧整齐，伴随着教官的口令，完全同步的动作凸显出一种独特的节奏感。

我们是幸福的。衣服被突如其来的大雨淋湿湿，辅导员会体贴地让我们休息，而我突然意识到，在遥远的时空之外，二万五千里长征，解放军战士在满是泥泞的沼泽地不惧蚊虫的叮咬和闷热，忍受着饥饿负重前行；在长津湖畔，解放军战士不畏冰天雪地的严寒只着单衣咬牙忍耐，夺取一个个高地。他们付出的是生命，只为实现保卫祖国，人民安居乐业，健康富足。所以，在和平宁静的当下，处于这种舒适的环境下，我们更应该明白先人的不易，从而激励自己，不断奋斗，让中医走向世界的舞台，创造更光明的未来，实现祖国繁荣富强。

军训只有短短的两周，但它对于我们的影响却意义深远，它教会了我们在历史中，有人为了我们当下看似理所当然的生活质量付出了巨大的代价；它教会了我们作为一名杏林学子，我们所应该具备的优秀品质是什么；它教会了我们作为一名新时代的青年学生，我们的责任与意义在于不断奋斗，为祖国的建设贡献出一份自己的力量。

我想，无论时光荏苒，每每当我回首往事的时候，我是一定不会忘记这个微雨飘扬的夏末。

一营二连三排 陈思齐

## 百草一心，忆往昔盼未来

“稍息——立正！”“跨立！”故事的起点是一个个标准飒爽的军姿。八月初秋，空气中依旧透着闷热，即便是雨后也不甚凉爽。即便如此，五排的105位“小战士”可都个个精神饱满，端正严肃，毫不懈怠，随时准备好迎接每天的训练。

“向左——转！”“向后——转！”“齐步——走！”“正步——走！”初遇一个团队，同学们一开始都不熟练，没法做到完全的统一。但在教官的悉心引导下，小本草们逐渐找到节奏。经过这几天的刻苦训练，整齐划一已成为五排方阵的代名词——他们在队列中寻求步调一致、身心同一，用坚定不移的脚步表达对同学的信任，用铿锵有力呐喊传递对军训的决心。

军训虽苦，亦能在酸苦中发现独属于我们五排的浪漫。当同学们在方阵中肩并肩、心连心时，“勤务兵”们在一旁默默摆放同学们的物品；有人身体不适需要休息时，“医疗兵”第一时间站出来，拿出提前准备好的药箱；休息间歇时，“文艺兵”带头唱军歌，放松活跃气氛。

渐渐地同学们已经从最初时的散进化到了整齐划一，令行禁止、雷厉风行，他们的身上已经开始显现一个军人应有的气质。

8月31日晚，三连五排联合中药学院第二学生党支部、“蒲公英”导师团举办了“集体生日”，活动中，班级同学纷纷上台，分享在中药班的有趣故事。考试周、国庆节、天目山等关键词唤起了同学们过去一年的记忆。

自去年九月踏入上海中医药大学的校门起，同学们就已经成为中药班不可分割的一部分。每位同学都在在这一年里积极进取，提升自己，为班级发展贡献自己的力量。一年的时间转瞬即逝，同学们既为今天的自己感到自豪，同时也感恩中药班这个大家庭、感恩辅导员以及班主任一年来的付出……不知不觉间大家已然凝为一股粗绳。

通过本次活动，五排的同学进一步明确了军训对成长成才的意义。在大学这个包含无限可能的地方，树立起正确积极的世界观、人生观、价值观。深处和平年代，要做到珍惜时光，及时当勉励；做到坚韧顽强，雨打灯难灭；做到猛志故常在，会登临意。军训是一个完美的开始，同学们要在杏林的时光中，拾起九万里风鹏正举的力量，为祖国的医疗卫生事业贡献韶华，以青春之我建设青春之中国。

二营三连五排 邓肯

## 军训，感谢有你

九月，徐徐的微风吹走了积久不散的乌云，送来了难得的晴空。我们的训练场位于行道树的林荫之下，待到同学们军姿站定后，教官们便开始细细为每一位同学纠正姿势，也帮粗心的同学整理仪容。嘹亮的口号响彻于校园，教官不厌其烦地发出号令，协助同

学们通过不断重复来学会如何做好一件事，尽管每位教官手中都配有喇叭，可他们依然毫不吝啬自己的嗓子，大声喊出口令，让每位同学都能感受到他们心中的烈火与激情。

学校早已提前下发了风油精、藿香正气水等军训防护用品，防备军训时可能出现的各种紧急情况。训练场边还提供了茶水，方便同学们在休息时饮用。时长来看望训练中的同学们的学院老师，陪伴大家军训的辅导员，都让我感受到学校对同学们无微不至的关怀。正因为有他们在一旁保驾护航，我们的军训才能如期进行。

脱下迷彩服，余光扫到放在书桌一角的信纸，我不禁又联想起了昨晚举行的感恩教育连排活动。生而为人，一个怀抱有高级理想高级信念的人，在父母的陪伴下，我们茁壮成长，师长的教导让我们拥有一颗健康健全而积极向上的心灵。这些在我们已经走过的十八年生命进程里，与我们日夜相伴的人们，看着他们逐渐老去的背影，我们岂能不思感恩？

有道是“感恩于心，回报于行”。医者，应行仁道，拥大志，心存上古之精粹，眼怀未来之星辰。感恩正是华夏人民代代相传的美德之一，身为一位医学生雏鸟，我们应当站在医之大者的肩膀上开辟人类未来前行的道路。无数病患用无数的疼痛，鲜血乃至生命才造就出现在这般完整而成体系的医学系统。对于这些为人类而献身的人们，我们又怎能不去尊敬？以感恩之心去对待病患，才能真正做到为病患着想，行医者之仁事。

飞吧！雏鸟们！站在自古以来无数人的肩膀上的我们，有能力，也有义务飞得更高、更远。感恩之心，让我们明白何为责任与担当，何为仁爱与道德。唯有胸怀一颗感恩之心，我们才能将中华医术发扬光大，才能使中医文化的薪火永世传承。

二营四连七排 阮韩、闫奕鸣

## 究“军”“医”之际，通未来之变

2023年的军训在连绵阴雨中正式宣告开始，学校立即启动应急预案，我们在备用场地与高年级的学长学姐并肩作战，即使汗水早已浸湿了速干服和迷彩外套，每一位同学都未曾动摇，如定海神针般保持标准的军姿。随着雨过天晴，骄阳驱散阴霾，在远志大道上，我们头顶炎炎烈日列队集训，站军姿、踏正步，高喊“公健戎装、卫国安邦，四连八排、勇创辉煌”的口号，我坚信，这段军训经历将会成为我们每一位2023级新生最珍贵的回忆。

军训作为大学生必修科目之一，体验纪律严明的军队生活，练就坚忍不拔的意志力，在未来逐梦的道路上树立正确的人生观、价值观，脚踏实地、坚持不懈。在班会第一课上，辅导员着重强调了军训的重要性，引导我们要在军训过程中体会“迷彩服”和“白大褂”的深刻意义。《黄帝内经》中写道“上医治未病”，着重突出“预防”二字；历史学家司马迁创作《史记》，以“究天人之际，通古今之变”为目的，正如军训对于推动国防后备力量建设至关重要，整齐划一的队列展示让我意识到服从重要性；高亢激昂的军歌旋律让我意识到自信和气势的重要性；团结互助的战友情让我意识到合作和集体主义的重要性。军训与学医之路相辅相成，我们要在军训过程中不断感悟“军”与“医”之间的联系。不畏未来之变，保持一颗砥砺前行、勇毅前行的初心，唯有扎实的专业本领、健康的体魄、长远的目光才能帮助我们通晓未来之变。

二营四连八排 李正凯

### 携一株兰花草，从容面对困难险阻

寒风终刺骨，勤为好仕途。博得明月出，用兰花换锦服。

——题记

在军训开始之前，我认为军训的意义是“天将降大任于斯人也。必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”的自我历练。可是仅仅经过几天的训练，我就深刻感受到这次军训带给我的不仅仅是身体的锻炼更是精神的升华。

军训于我，是一场严肃且盛大的团建，建立的不光是作为连队一份子的集体荣誉感，还有军人般永不言弃的精神和迎难而上、突破自我的力量。而这些收获将成为我们未来面对人生课题时最坚实的后盾。尽管我在步入大学前已有学军的体验，但我却仍然在训练时被教官每次示范动作的标准和规范震撼。我一方面意识到这背后要付出百十倍于我们现在军训的艰辛；一方面又感到骄傲和自豪，正是中国人民解放军听党指挥、能打胜仗、作风优良的世界一流水准才能够切实保证人民解放军有效履行新时代军队使命任务，发挥巩固国防、保卫祖国和参加社会主义现代化建设的作用。

十月革命一声炮响为我们送来了马克思列宁主义，上海党的一大会址、嘉兴南湖红船是我们党梦想起航的地方。在国家危难之际，成千上万的英雄豪杰舍己为国才迎来了转机。我们是站在历史新起点上的新时代青年，无数革命先辈用自己的鲜血为我们创造

了这盛世繁华，我们没有理由不奋发，我们要肩负起时代赋予的责任和义务，为国家的发展贡献自己的一份力量。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”这句口号，将会成为我成长路上直击灵魂的格言。任前方苦难重重，我仅凭一腔热血与它全力一搏，携一株兰花草、披荆斩棘，奏响人生的华丽乐章。我愿扬起杏林青年前进之帆，与青涩作伴，与青春共勉，即刻再出发！

四营七连十四排 陈伊达

## 军训随感

我曾想过，什么才是真正的豪迈，什么才是真正的少年志气。或许是一意孤行、是一掷千金、是一往情深深几许……而当八月的热浪裹挟迈进，席卷而来的是一寸一丈的青春和军旅芳华。步履作剑光，动也惊鸿、静却平峰；喝声如春雷，纵横霞光万里，带起一路长风；汗水流淌成铁血军魂的翰墨，挥毫起笔落山河，写下我们的少年诗。这一段军旅，是匆匆，是酣畅，是坚韧不拔，是意气风发。流光一瞬，从此刻开始，恣意豪情与芳华。

一营一连一排 付鸣一

军训，是一次磨砺灵魂的修行。

合唱排练时，虽然来自不同的班集体，但当我们聚集在一起时，个体的差异很快被融合在那激荡的音符中。我们用声音抒发着对祖国的深深热爱，用歌声凝聚着团结友爱的力量。在这个小小的合唱队伍中，我们感受到了集体迸发的力量，也深切体会到了团结合作的重要性。

军训期间，学校为我们提供了充足的食物、饮用水和药物，食堂二楼焕然一新的装修也让我们眼前一亮。校领导和老师们对我们关怀备至，让上中医大家庭愈发温暖。这些细微之处，让我们更加懂得感恩，更加懂得珍惜。

在军训这个挑战自我的过程中，我们深刻体会到了自身的脆弱和不足，也更加珍惜自由和平安。在这个阴雨连绵的初秋，我们的汗水与雨水交织在一起，为我们设置了重

重阻碍。但正是这些阻碍，让我们变得坚强。万里蹀躞，终得所归。经历数天的磨砺，我们必将在未来焕发出夺目的光彩！

一营二连三排 李思玮

军训于我们而言，并不单纯是训练，更是一种担当与成长。

我们从这里起航，阳光沐浴，我们从青涩腼腆蜕变为翩然展翅的蝶；小雨阵阵，我们由懵懂迈步变为坚定向前；微风轻抚，我们从初入校园新生成为正式学员。

我们在军训中共同描绘未来的画卷，色彩在绚烂弥漫；我们会因律己而优秀，因责任而善为。在洪亮的口号中前进，爱国热血在心中激荡，当我们迈着整齐划一的步伐踏足在绿色校园，是否会感慨幸福的萦绕。

军训中会藏着经年后绕指柔情的温暖，拓宽自己的淡然胸襟，正视自己的不足之处，在悄然间给自己的人生中播下温暖。

品味军训生活中的平凡，珍惜晨辉般鎏金的岁月。

一营二连四排 王奕文

在傍晚以感恩为主题的连排活动中，老师播放了我们入学报到时的视频，一幕幕记忆中的场景瞬间将我拉回了去年夏天。随后画面转到了今年，熟悉的同学们身穿印有“杏会”的红色T恤，作为学长学姐帮助2023级新生顺利完成入学报到。生活园区门口依然停满了运载行李的车，依然是一道道略担心但也满怀殷殷希望与祝福的目光。从去年到今年，似乎很多变了，但总有一些东西从未改变。

视频结束，老师让我们思考：有什么人是你所感恩的？并让我们为那个人写一封信。那一瞬间大脑竟有点空白。过去的我似乎很少主动有过感恩之情，但再细细回想，时刻牵挂着我的父母、关心和帮助过我的同学和老师，他们都是我应当感恩的。实际上，小到为梦想努力的自己，大到保护我们的伟大的国家，我们所拥有的一切都值得被感恩。在接下来的生活中，我将常怀感恩之心，更将付诸行动。

二营四连七排 张津融

8月末，军训的号角在上海的倾盆大雨中吹响。来自73181部队的教官、给我们思想引导和生活关怀的辅导员，以及从五湖四海汇聚而来的多才多艺的同学们，我们相聚八排，奋战军训。第一堂课，教官讲解了整理着装、调整军姿、水壶拿放、排列标齐等

基本动作，军队的令行禁止、训练有素，正是体现在这一个个小细节中，考察的不仅仅是对命令的绝对服从，更多的是一个人的毅力与韧性。经历过军训生活，我相信，不论今后处于何种境地，我们都能具备“雨打灯难灭，风吹色更明”的坚韧，拥有“千帆过尽，不惧重来”的勇气，以及“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”的心态。在一个个训练动作里，我们的眼神越发坚毅，心中向下生根，向上发芽，我相信若干年后，我们定能拥有“草木蔓发，春山可期”的如愿盛景。想到这里，阴雨天气带来的烦闷逐渐褪去，我整理好着装，听着淅沥的雨声和耳畔同学们的欢声笑语，大步向前。

二营四连八排 何佳颖

趁着朝阳，吹着早晨那一阵徐徐的微风，追赶时间，踏出宿舍冲进训练场。响亮的哨声，铿锵有力的踏步声，共同谱写着奋斗的乐章。坚定目标，以震耳欲聋的声音点醒未知的迷途，以笔直的身姿站立，坚定未知的方向；以气冲山河的气势挑战未知艰险；以奋斗为剑，必能劈开前路的障碍。

不畏酷热的阳光，不惧刺骨的雨滴，军人般的姿势，坚定不移的信念，踏破千山万水，信念仍存。我们用信念架起奋斗的桥梁，志存高远，克服艰难，用最认真的态度迎难而上，坚持到军训的最后一秒。

在这个雨水洗礼的过程中，岐黄学子们不仅锤炼了体能，更培养了意志力和纪律观念。我们互相扶持，一同战胜雨水的阻碍，构筑了浓厚的团队凝聚力。雨中的军训，让我们更加明白了团队的力量，更加珍惜每一次的奋斗。无论天气多么恶劣，依旧不变的是信念与坚持，这就是奋斗，从未停止。

三营六连十一排 黄诺贝

我们在动员大会上见到了许多优秀的干部、军官，他们勇毅笃定，逐梦而行，他们坚定的眼神平视前方，仿佛凝视着光辉未来。我们在队列训练时，教官大声地喊出“一二三四”的口令，尽管嗓子已经嘶哑，仍带领同学们阔步前行。我们在召开班会时，同学们集思广益为军歌合唱做准备，深切领会到自己处于集体，以群体之荣为荣，热情洋溢。军训的点滴引燃我们心中的“星星之火”，汇聚起新征程上再出发的磅礴力量。

三营六连十二排 刘乐

## 军营诗歌

### 江城子·军训

少年英姿健步扬。雨绵长，任骄阳。皑皑晨光，戎装示锋芒。莫问行路其修远。纵千里，道铿锵。

蓝天风舞卷衣裳。汗满面，又何妨？浅墨深绿，振臂挺起胸膛。军号嘹亮振林越。鸿鹄志，正激昂。

一营一连一排 孙郡泽

### 晴雨二首

#### 雨中竹

风策策秋意清，雨蒙蒙军绿明。

竹昂昂身骨挺，魂毅毅目光凌。

#### 云光

悠悠云过雨后晴，云光浅照，青绿芳华好。

镜流阳下涌滔滔，不绝遥遥，熠熠军骨昭。

一营二连三排 王馨瑶

### 念奴娇·本草启航

汤汤中药，沐朝阳，为梦扬帆远航。天接碧海，风激浪，六排青云直上。既有所往，便展锋芒，云海任君翔。

正风华，笑看白浪点黄沙。铿锵口号谁怕？登高踏凌寒，纵马百川。军训之处，望前路，何惧大雨滂沱。阔步长安，青冥唯浩然，一苇过千山。教官为佑，饮千秋笑高楼。

二营三连六排 赵明

## 临江仙·记雨后军训

初阳澄空出新霁，天风吹度沧瀛。喝呼号响驻云惊。雨迹兼日影，行里尽衣青。  
遥知故烈经朔野，烛萤以致魂殷。杏园有梦肝胆倾。但存沧海志，千砺未足听。

二营四连七排 郑宜苇

## 军训有感

酥雨戎衣爽，凉丝檐下长。  
草香袅袅散，蹄踏声声昂。  
巧月纵风雨，杏林当自强。  
终怀松柏姿，破霭迎曦光。

二营四连八排 吴悠琪

## 再忆还歌那年少

初见不知何所来，  
只觉意气异常人。  
再识同为营中君，  
声声军号如骏马，  
乘苍云，踏天际。

我等本系四海客，  
前世死战求同伍，  
今朝重逢练兵场，  
执戈列阵，军姿昂扬，  
何惧未来三千难？

凌霄几两存远志，  
落葵千斤端庄态。

不求生得多富贵，  
惟愿尝尽天下草，  
医得世间万千疾。

三营五连九排 卢运

### 鸢啼序·秋雨训中感怀

秋雨正欺残夏，着军衣正步。花落晚、片片水间，似诉秋雨无故。夏暑消，秋风又起，凉风丝丝穿堂入。军歌声，学子心，少年意气。

十载寒窗，拨云见日，初入杏林府。晚来初遇再相会，杏林学子同欢苦，风雨中，新颜旧貌，歌声里，共赴宏图。无人怨，清晨斜露，霜林夜归。

池荷渐老，红叶还生，年年如今日。轻轻言，往日旧时，岁岁今朝，肝胆常热，无限风光。意气风发，峥嵘韶华，轻歌人影宿秋江。回首时，一身秋霜露，杏园仿佛，虽有汗泪挥洒，但有鲜衣怒马。

危楼望极，秋色天涯，叹秋意正好。伴雨声、一枕清梦，肆意畅想，未来长路，光辉灿烂。殷勤待写，少年欢笑，蓝霞辽阔无穷尽。归时路、唱阵阵军歌。谱写青春画卷，鸿雁长飞，青山在否？

三营六连十一排 郭雨辰

### 杏园秋怀

西风瑟瑟携硕果，微雨绵绵入杏林。  
雏鸟且将朝光盼，塞雁更待夕阳还。  
万里江山将士志，千载丹青医者心。  
少年操戈展锋芒，且看明朝步青云。

三营六连十二排 奚子绚

## 迷彩铿锵

军训晚霞



一营一连二排

训练



二营三连五排

早操 • 朝阳与希望



二营三连六排

准备



二营四连七排

## 正步走训练



三营五连十排

## 列队集合



三营六连十一排

## 蓝天下的我们



三营六连十二排

## 点-线-面



四营七连十四排