

在运动中迎接春天

■范江怀

体谈

突如其来的疫情，像一座山一般压在我们的心头。在与病魔作殊死斗争的时刻，最有力的武器是什么？当然是对症的良药。很遗憾，目前世界上还没有应对新冠肺炎的特效药。

不管是康复的新冠患者，还是战斗在抗疫第一线的医护人员，他们都有一个共同的感受：每一个人都带了对付疫情的有力武器，这就是我们自身的免疫力。

免疫力不会从天上掉下来，别人也无法给予，只能靠自己。确切地说，良好卫生的生活工作习惯，再加上科学适量的体育运动，才会给我们带来让病魔退却的免疫力。

战斗在抗疫最前线的呼吸病学专

家钟南山院士，在给大家开出“戴口罩、勤洗手”的防疫处方时，不忘加上“适量运动”一条。在这位国宝级的专家眼里，把自身的免疫力提高了，疾病就不会找上门来，“运动对保持身体健康起到了关键作用”。他是这么说的，也是这么做的。他给媒体记者介绍自己的“锻炼配方”时说，每周要跑三到四次，每次还要做单杠杠等力量训练。在他看来，锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分。看看钟院士的精神头，看看他的体魄和身材，特别是胳膊上的肌肉线条，谁能想到他是一位80多岁的老人。

体育运动不仅能强健我们的体魄，增强抵御疾病侵袭的免疫力，也能愉悦我们的心情，在精神上带给我们战胜一切困难的力量和信心。征战东京奥运会女篮资格赛的中国女排，就给正在抗击疫情斗争的中国人民来了

“一场跨越时空的能量传递”。中国女排不畏强手，敢打硬仗，团结拼搏，三战三捷，昂首挺进了东京奥运会，给我们传递了一股强大的正能量，对战斗在抗疫第一线的广大民众是一个极大的鼓舞。不少医疗专家在总结战“疫”经验时，也特别强调了平和的心态、愉悦的心情在抵御病魔、战胜疫情的重要作用。体育运动能给我们带来身体健康，也能给大家传递快乐、带来精神健康。

新冠肺炎疫情不幸落在我们的头上，但人类总是在与各种不幸的斗争中不断学到了很多新的东西，也在改变着我们很多不良的陋习，推动着我们艰难前行和进步。体育运动的力量是无穷的，它不生产粮食，也不制造机器，但可以增强我们的体质，提高我们的免疫力。抗击疫情目前还没有独家的秘方，提升自身免疫

力，才是应对疫情的良药。其中的道理浅显易懂，并不难理解，关键是每一个人都要自觉地把体育运动作为我们良好的生活习惯，不要等到身体已经垮了，才想起体育运动，才临时抱佛脚地进行锻炼。

近日，轻症新冠肺炎患者在武汉方舱医院跳广场舞、打太极拳、练八段锦的视频，被网友刷屏点赞。这充满了喜悦的运动心理疏导，给患者带来了欢乐，也让全国人民看到了战胜疫情的信心和希望。当前，我们与疫情的斗争进入了关键时期，现在开始运动也不晚。让我们都行动起来，结合自己的工作和学习，因地制宜地开展各种体育锻炼活动，在运动中强健我们的体魄，在运动中愉悦我们的心情，不断提高我们战胜各种困难的信心和勇气。

让我们在运动中迎接春天的到来吧！

强身健体不停歇

■于景涛 本报记者 宋子洵

三圈、两圈、一圈……北部战区陆军某海防旅的跑道上，一场武装五公里越野的较量正激烈地进行着。比赛进入最后的冲刺阶段，一旁观战的官兵都傻了眼，跑在第一名的竟然是一个看起来文质彬彬的中年人。

这人究竟有什么来头？一旁的战士介绍说，这是旅里专门请来的体能教练，烟台市公安局交警支队的温全福警官。

交警当体能教练，能行吗？官兵的心里不免泛起了嘀咕。

第一堂课，见大家都有些不服气，温全福当即向连队的战士们下了“战书”，要求比一比五公里越野。

“报告！”几名体能素质较好的战士应声而出，准备给新教练点颜色看看，现场火药味儿十足。

比赛开始后，温全福一开始还跑在整个队伍中间，不温不火。谁知道后半程，他越跑越快，不断往前超越，最终在终点线前完成反超，勇夺冠军。

竞技场上，从来是靠实力说话。“温教练是烟台长跑协会秘书长、烟台首位达到BQ标准的马拉松跑者、比利时RSlab跑步认证教练、悦道跑步俱乐部技术顾问、2016年中国警察马拉松泰安邀请赛半程马拉松冠军。”连队指导员翟庆省的一番介绍，令在场官兵目瞪口呆。更让他们感到惊讶的是，温全福今年已经36岁了。

“基础体能训练内容以‘三个一百’和耐力性长跑训练为主，方法上以重复训练为主，训练效率低下；存在不注重针对特点、不注重训练恢复，为考而训、以跑代训、偏训漏训、素质失衡等问题；长此以往，不仅训练水平提升缓慢，而且训练伤病率居高不下……”温全福趁热打铁，随即点出了官兵在平时训练中存在的问题。

“真是感同身受！”听了温全福的课，四级军士长赵喜节连连点头。他曾代表连队参加上级的考核比武，成绩虽然不错，但付出的代价也不小。比武过后，他就因为拼得太狠，出现了伤病。

“为了官兵能够健康成长、为了连队的长远发展，我们必须摒弃以伤病为代价的‘透支型体能’，向适应战场的‘打仗型体能’转变。”为此，该旅研究制定了“开门办训”思路，采取“请进来+走出去”的模式，通过邀请地方专业教练讲解授课、网络连通院校远程培训、利用MOOC在线课程学习、定期组织前往健身中心培训等7项措施，帮助官兵锤炼“打仗型体能”。温全福教练就是他们请来的第一位地方专业教练。

接下来的授课中，温全福从心率、

心肺能力等基础讲起，从室内讲到室外，从理论讲到实践，还为每名官兵测量跑姿，生成风险评估报告，提出“最优解”。最后温教练还针对冬训储备体能的重点和难点，结合官兵的体质特点和体能水平，为官兵的冬训计划提出了自己的意见。

“温教练确实有高招！讲方法、传要领、谈心得、授秘诀，他讲的课让每个人训练时都动力十足。”测地班副班长武聪感叹道。武聪的五公里越野成绩长期保持在18分05秒左右，一直没能取得突破。温全福针对他的身体特点，不仅纠正了他的跑姿，还帮助他强化了髌关节的运用。经过一周的训练，武聪终于如愿以偿突破了自己成绩的瓶颈期。



军营运动场

练兵防疫两不误

目前，抗击新冠肺炎疫情处于关键时期，武警安徽总队机动支队官兵在加强自身防护的前提下，抓紧体能训练不放松。他们突出抓好在营训练、小场地训练、分班训练等，做到练兵、防疫两不误。图为机动支队战士在进行器械训练。

张浩东摄

解放军新闻传播中心出版社



国家主题出版重点出版物

强军进行时报告文学丛书 吹响强军兴军伟大征程冲锋号



把文学写进官兵的心里
凝聚奋进新时代的磅礴力量

期刊



2020年第1期要目

《解放军生活》

- 【特别策划】2020 新兵修炼手册 / 本刊编辑部
- 【强军进行时】隐秘生长 / 陈仁海 冯丹阳 李博文
- 【高唱新时代奋斗者之歌】在奋斗中坚守信仰高地 / 李赞 刘辉 董鑫 夏洪旭
- 【边海防纪事】绝望坡，不绝望 / 李国涛
- 【基层采风】戈壁滩上的迷彩印记 / 程果 李忠元

《军队党的生活》

- 【特别策划】为实现中华民族伟大复兴提供坚强制度保证 / 江波
- 【贯彻中央军委基层建设会议精神】找准加强新时代军队基层建设的实践路径 / 高文俭 白红军
- 【强军先锋】砺剑，以“先锋”之名 / 李永飞 陈延萍
- 【经验交流】让群众性自我教育在新时代提质增效 / 刘国武 管庆胜
- 【观察家】扭住基层建设的“关节点” / 薛今峰

《解放军文艺》

- 【强军现在时】女兵方队（非虚构） / 艾蕊
- 【短篇小说】校枪 / 朱秀海
- 【军旅名家访谈录】小说就是要讲好精彩的故事 / 川妮 石钟山
- 【我和我的岗位】飞行手记 / 宁明
- 【诗歌】战士换马，换不了征程 / 马萧萧