

# 寄语

当你们穿上迷彩服的那一刻，你们身上就多了一种责任，是军训赋予的责任。严格的军训会让你们学会吃苦耐劳，关心他人，认真对待和严格要求自己，拭去娇生惯养的习惯。虽然军训可能会苦会累，但是作为一个大学生应该无所畏惧地去面对和克服。有一首歌送给大家：

如果那两条腿没有颤抖，  
我不会发现我难受，  
怎么说出口，  
不踏步的理由。

如果对于排面没有要求，  
齐步走就像旅游，  
成千上万次正步走，  
总有一个人会打手。  
休息既然不能多留，  
何不在踏步的时候，  
一边享受，  
一边泪流。

军训之前，  
我不认识你，  
你不认识我，  
你没整过我，  
我们还是一样，  
玩着各自的游戏，  
通过渐渐熟悉的关口。  
军训之后，  
我们是朋友，  
还可以问候，  
只是那种节奏，  
再也找不到报告的理由，  
教官最后会成为朋友。

——秦兰

## 关于军训，你知道吗

### 必备清单

- 1、洗面奶、浴液、洗发水、毛巾等各种洗脸洗澡平时用的东西。
- 2、卫生纸，面巾纸，湿纸巾。（卫生纸一定要自己带够，那边卖的质量太差了。）
- 3、日常护肤用品，梳子，镜子。（推荐随身带一把小梳子。镜子自备借别人的不方便，带去的时候注意防止压碎。）
- 4、防晒霜，晒后修复面膜，美白面膜等。（防晒力 30 以上的，别嫌麻烦，一定要不停地抹。防晒霜男生最好也用，防止晒伤。）
- 5、驱蚊花露水，风油精。（一般熄灯后最常见的场景就是一群敷着面膜的人在狂抹花露水，基地会发点的蚊香但有人受不了。电蚊香别带没电的。露天看电影或演出时记得带花露水。）

### 常备药品

蚊虫叮咬剂，带花露水，还有带点防暑药，还有带点治便秘的药，白花油啊，驱蚊止痒又有醒神功效。消炎药：准备好红霉素之类的消炎药，皮肤浸过汗水很脆弱容易破皮。

### 防晒要点

出门前半小时就要涂，因为防晒霜也要时间吸收。防晒霜要随身带，一般是两个小时就要涂一次。正确的步骤是先吸油面纸擦干净脸，再涂防晒霜，不过军训出汗得多，只要教官让你休息你就涂；含有防护 UVA 功能的会

比较好，比如还带有 PA 字样的防晒霜。（不要贪便宜网购杂牌子）

### 注意事项

第一点：多喝水。军训经常缺水，就会喝的少，可是这样皮肤更容易晒伤，所以水也要多喝。买个大的密封的水壶，表嫌重，等到休息时，就会知道他的重要性了。但是记得不要一训练完就猛喝水，否则会导致体内电解质失衡。

以运动饮料和茶水，盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。以运动饮料和茶水，盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。

第二点：合理膳食，否则会变胖。晚饭一定要节制一点，早饭和午饭一定要吃饱，我听前辈说军训一定要把住嘴巴这一关，很多女生军训反而变胖。

第三点：不要太咸太辣，否则会变黑。为免肌肤色素沉着，尽量不吃太咸或太辣的刺激性食物。

第四点：要多食用一些含维生素 C 的水果、蔬菜。另外要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤，还需充分摄取防止肌肤老化的维生素 E，增加皮肤抵抗力的维生素 A，增加皮肤弹性的钙。

第五点：午休（睡）。午休的时候要好好揉揉自己的腿，不需要多厉害的手法，每个腿五分钟就行。这样可以保证双腿处在一个良好的状态，便于下午和以后训练。中午干什么事都要快，保证一个充分的睡眠，也有助于下午认真训练。

——赵丽敏



# 药声

The Voice of School of Pharmaceutical Science



2015年6月15日 第一期

责任编辑：陈运慧

## 军训特刊

### 学风总结展风采 军训动员为国防

——药学院2014级学风总结会暨军训动员大会圆满结束

2015年6月12日15:30，江南大学药学院2014级军训动员大会于二教2D204拉开帷幕。出席大会的有药学院辅导员赵丽敏老师、新闻宣传中心主任罗淳尹、新媒体中心主任秦兰、药学院1201班学习委员慕松林、药学院1302班班长刘韧及药学院2014级全体学生。此次大会由药学院辅导员赵丽敏老师主持。

首先，由刘韧学长为同学们展示1302班军训风采视频，伴随着精彩的讲说，在场同学们仿佛身临其境，感受到了13级军训时期的活力与激情，进而对14级军训抱有无比的期待与热情。

接着，辅导员赵丽敏老师向在场学生就内务、考勤、训练等方面提出若干要求，希望同学们以饱满的精神状态迎接军训生活，提高自己的身体素质，实践动手能力，充分发扬吃苦耐劳的精神，圆满完成训练任务，严守纪律，一切行动听指挥，为投入祖国建设打下一个坚实的基础。

最后，动员大会在一片热烈掌声中落下帷幕，而同学们将以饱满的热情迎接未来两周的军训生活！



## 军训，我们准备好了

### 领取物资



6月13日下午，药学院各班班长前往体育中心123室领取军训物资：军训服、军训帽和军训鞋。

### 整理内务



6月14日下午，为了达到内务标准，药学院各位同学开始整理内务，宿舍里呈现出另一番景象。

### 绘黑板报



6月14日上午，为了宣传，黑板报小组前往药学院318绘制第一期军训黑板报，每一位都认认真真的帮忙。