

歼击机女飞行员这样炼成

东北某机场, 湛蓝的天空下, 一群飒爽英姿的女飞行员队伍齐齐地走向停机坪……一架架飞机冲上云霄, 在天空中划出美丽的航迹。由空军哈尔滨飞行学院某旅培养的空军第十批女飞行员即将毕业, 被授予军事学学士学位, 这意味着, 这十几名姑娘的身份将从飞行员正式转变为飞行员, 成为空军第三批歼击机飞行员。

万里挑一 女学霸优秀到没朋友

“你天生就是飞行的料。”学员代玉依然记得自己在报考“女飞”时, 招飞领导的这句话和当时自己的“一脸懵”。“原本以为是句玩笑话, 结果居然真的稀里糊涂地就被安排提前一天去体检。”代玉说, 更令她没想到的是, 女飞行学员的体能测试竟然是和男飞行员一起进行。“测试时没有性别之分, 只有合格或不合格!”代玉说。最终测试显示, 代玉的许多指标比男生还好, 她的成绩完美地验证了那句话——谁说女子不如男!

当时不只是代玉, 38 名花季少女经过 100 多项体检, 从全国数十万名应届高中毕业生中脱颖而出, 高考成绩全部在一类本科以上, 很多人分数超过 600 分, 简直“优秀

到没朋友”。

招飞是万里挑一, 但那绝对不意味着高枕无忧, 残酷的淘汰才刚刚开始。在“全程淘汰”的培养模式下, 截止到去年 8 月初, 这批学员还剩下十几名。正是这样的“残酷”, 让她们得以在摔打磨炼之后蜕变成“天之骄女”。

没有优待 要求和男学员一模一样

“别和我提体能!”虽然经过多年的锻炼, 体能对王嫣然来说已经毫无压力, 但绝对是不愿回想的“噩梦”。“你能想象一天之内跑 1 个 10000 米、2 个 3000 米、2 个 1500 米和 N 个 400 米是怎样一种酸爽吗?”王嫣然说, “这还不算完, 还有单双杠、滑梯、滚轮……这一天下来保你连吃饭的力气都没有!”有一次, 连续地加练, 跑着跑着王嫣然感觉大腿一片空白, 耳朵里不断回响着自己粗重的喘气声, 两条腿像灌了铅, “快要坚持不下去了!”当时, 我的脑海中不断闪现这个念头, 可是我的脚步却始终没有停下来。”

更让学员们“绝望”的是, 她们在训练上没有得到队里的任何“照顾”, 要求和男学员一模一样。“大纲不分男女, 女学员没有任何特殊, 虽然她们在身体素质上某些方

面确实不如男学员, 但是姑娘们从来没退缩过。”大队教导员李奎说道。

夜间飞行 划出夜空中最美的线

夜间飞行是每一名合格飞行员都必须掌握的技术能力。在夜航训练中, 飞行员反应比较迟缓, 判断状态、操纵动作不如昼间及时, 这种情况下更容易引起紧张、烦躁, 甚至恐惧和焦虑, 对女飞行员更是极大的考验。

“开车, 滑出!”指挥员一声令下, 学员马虹羽在教员的带教下驾机滑出起飞线, 转弯、加速、拉杆, 动作一气呵成, 战鹰呼啸升空, 夜空中又多了一朵绽放的“玫瑰”。

随着学员王嫣然驾驶飞机顺利返航, 姑娘们完成了首个批次飞行。“上机前还有点紧张, 怕出错, 真的飞起来反而不会想那么多了, 全部精力都集中在飞行上了。”走下飞机的王嫣然脸上洋溢着灿烂的笑容。

笑容的背后是辛勤的付出。学员惠文靖有一本小册子, 写满了不同气象模式、训练课目的飞行特点, 每天装在口袋里, 随时记录和熟悉飞行小知识。这次夜航, 她的



小册子又多了好几页密密麻麻的训练心得。

不忘初心 坚定信念实现蓝天梦

自从进入飞行训练, 女飞姑娘们就彻底与“懒觉”“自然醒”这些词拜拜了。清晨 4 点半, 很多人还在梦乡之中, 女飞姑娘们已经驾驶飞机开始了繁忙的训练。“每个飞行日大约占场飞行 7 个小时, 每人近 20 个起落。飞行结束要进行总结讲评, 还有每天雷打不动的 1 个半小时的体能训练, 这种强度要不是有前期的体能储备, 真不是一般女孩子能吃得消的。”教员郑强说, “但我从没见过她们抱怨过, 都是个个卯足了劲儿练。”

铿锵玫瑰冲九天, 方知巾帼不让男。从招飞之初的青涩少女, 到如今能够娴熟操纵飞机的天之骄女。很快, 姑娘们就要毕业成为一名飞行员了。她们距离成长成为一名真正的歼击机战斗飞行员指日可待。

(摘自《北京晨报》6.11)

素有“中国徒步第一人”之称的雷殿生, 通过演讲的方式讲述了他 10 年徒步旅行的故事。

雷殿生从小就是集邮爱好者。1987 年末, 中国邮政发行了是一套纪念明代地理学家、旅行家徐霞客诞辰 400 周年的邮票。雷殿生看到之后冒出了一个念头: 我也要当一名旅行家。

为这个念头, 雷殿生整整准备了 10 年。为了掌握更多旅行中的知识, 只有小学文化的他, 阅读了很多关于中国地理、民俗等方面的书籍。为了应付旅行中的徒步和负重, 雷殿生不管严寒还是酷暑, 每天坚持长跑。与此同时, 他还学习了简单的武术、硬气功和散打。在出发前, 雷殿生怕风餐露宿会闹阑尾炎, 特意请求医生帮他切除了阑尾。而为了筹集资金, 雷殿生卖掉了多年积攒的一箱邮票。在卖邮票的时候, 他想到自己当年为了买一套邮票, 从哈尔滨坐火车到上海、广州, 不禁潸然泪下。

1998 年 10 月 10 日上午 8 时, 已经准备了 10 年时间的雷殿生从家乡黑龙江哈尔滨 102 国道出发。之所以选这个时间, 是因为这一天是农历九月初九, 寓意“九九归一”, 雷殿生计划 10 年走完中国, 并希望自己能活着回来。

自出发那一刻起, 雷殿生一直没理过头发。10 年间, 他走出了一组惊人的数据——他翻山越岭走过 81000 千米, 相当于绕赤道徒步行走 2 圈; 徒步时, 他的负重至少有 25 千克, 多时达到 85 千克; 他先后穿烂了 52 双鞋, 脚趾甲盖掉了 19 次, 双脚打了 233 个水泡和血泡; 他写了 100 多万字的日记, 拍回 40000 多张照片, 收集了 2 吨

多重的资料; 他去过最寒冷的地方是中国和俄罗斯边界地区, 气温为零下 53 摄氏度; 他去过最热的地方是新疆吐鲁番盆地, 地表温度高达 74 摄氏度。

10 年间, 雷殿生先后遭遇过 19 次打劫。但有趣的是, 至少有 10 次, 打劫者被他吓跑。在徒步过程中, 雷殿生除了没有见过野生老虎, 其余的野兽基本都零距离接触过。有一次, 在西藏阿里海拔 4700 米的无人区里, 半夜时分, 狼群围住了睡在帐篷里的雷殿生。雷殿生吓坏了, 顺手拿出一张纸, 给姐姐写了一封遗书: “我在阿里无人区遭遇狼群包围, 如果发生意外, 请姐姐把我多年寄回去的实物资料找人帮忙整理出来……”之后, 他的脑海一片空白, 一切行动全靠求生本能。他丢鞭炮, 喷杀虫剂, 点燃衣服丢出去, 把能用的招全部用上。最终, 狼群被吓跑了。

在出发前, 雷殿生给自己确定了行走的主题: 民俗、探险和环保。他希望把中国的民族地区全部走完, 并深入了解中国环境, 不管是已经遭受严重破坏的, 还是保存完整的。

雷殿生说他不怕路途艰辛, 就怕不被人理解。曾有人问他: “准备 10 年, 出发 10 年, 却只是为了把一个中国走遍的念头, 你不觉得你的人生太折腾了点吗?”雷殿生说: “我没有读过万卷书, 所以想通过行万里路来丰富自己的人生。”

当别人问雷殿生如何给有限生命赋予意义和价值时, 他将自己的 20 年人生经历浓缩成 15 个字, 然后赠予对方, 那就是: 有梦想, 要行动, 需专注, 贵坚持, 敬恒心。(摘自《知识窗》2018.6 张殊容/文)

高含量辅酶 Q10 让您一心一意做“好心人”

好辅酶 Q10, 你买对了吗?

好辅酶具备哪些特点呢?

1. 含量高, 乐健阳光辅酶 Q10 每粒含量 40mg 满足每天所需。

2. 品质优良, 乐健阳光辅酶 Q10 由国家食品药品监督管理局批准, 品质有保障, 吃的安心。

3. 吸收好, 根据辅酶 Q10 脂溶性的特性, 搭配油脂, 乐健阳光引用西班牙进口橄榄油, 橄榄油含有大量不饱和脂肪酸保障辅酶 Q10 的吸收。

乐健阳光辅酶 Q10, 在促进你吃的安心, 吃的放心, 吃出健康的同时, 我们还要您吃的顺心。1 天 1 粒, 同您一心一意做个“好心人”。

活动时间仅限 7 天, 还望广大读者朋友抓紧时间报名申购, 领完即止, 每人可领一年量, 每个家庭最多可领两年用量。

1 元 1 天

乐健阳光辅酶 Q10 每粒含量 40 毫克辅酶 Q10 补充心脏营养, 更省钱 1 天 1 粒, 吸收好

国食健字 G20150480 鲁食药监审(鲁)第 2017120498 号 注意事项: 本品不能替代药品

乐健阳光 咨询热线

400-839-6665 400-602-0212

●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30 天退换保障

乐健阳光 咨询热线

400-839-6665 400-602-0212

●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30 天退换保障

乐健阳光 咨询热线

400-839-6665 400-602-0212

●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30 天退换保障

责编:曾冰鹤 美编:曾善美 照排:张兵 校对:杨巍飞



六旬“鸟叔”, 既不会唱《江南 style》, 也不会跳骑马舞, 却是名副其实的“鸟叔”。

没翅膀飞不了, “鸟叔”拿起相机追鸟。5 年来, “鸟叔”走遍诸暨山水, 拍下 10 万余张观鸟照, 记录了 40 多种鸟。

“鸟叔”叫郦以念, 60 岁, 浙江诸暨市浣纱中学退休教师。1998 年, 爱好摄影的他, 买来相机, 先拍山水和人物。后来他开始追鸟之旅。鸟很敏感, 一有风

退休前身为机械修理工的王志英, 与各种现代工具打惯交道, 却偏对各种老工具情有独钟。

24 年前, 下班回家的王志英与一个边走边吆喝的收破烂的小贩不期而行, 小贩箩筐里几件破铜烂铁让他眼前一亮。其中几件前苏联援华时带来的工具, 已十分罕见。他花了 50 元“高价”买下, 少不得被爱人一顿骂, 心里却在窃喜。

88 岁快乐义工

作为浙江温岭义工队中最年长的老人, 88 岁的吴德志和一群戴着红帽子的年轻人一起做义工。义工队员们很羡慕: “他心态好, 和一帮年轻人也聊得来。”吴德志说, 和年轻人交流多了, 感觉自己一下子年轻了许多, “年龄不重要, 心态年轻就好”。

2014 年 3 月, 得知城南江湾有一户人家特别困难后, 吴德志和义工们一起走进这家困难户。吴德志送去自己省吃俭用的 3000 元, 临走时, 还把自己的电话号码也留下。

给残疾人理发、剃胡子, 这些都是最为日常的义工服务。每次做义工, 吴德志都抢着给服务对象理发、剃胡子。他的服务对象, 几乎都比他年纪小。有些只有六七十岁, 可是已经失去行动能力, 吴德志会一边跟他们唠嗑一边帮他们剃头。除了做一些力所能及的事, 每次做义工, 吴德志都会拿出自己的部分

勤作诗篇辞病忧

我的父亲, 是个 70 多岁的老人, 癌症缠身已有 10 年, 身体虚弱, 无法游历名山大川, 甚至无力在近郊玩赏。但他没有过多地陷在自己的病痛中, 而是拿起纸笔, 把自己的想法、才情流露于诗词之中, 这些年他创作的作品, 居然有数十本。

两年前, 父母从巴彦淖尔临河迁到呼和浩特和林盛东, 父母非常喜欢这个历史悠久, 出过好几位帝王的地方——“山青青舒碧连天, 层林尽染红楼间。古为南朝京畿地, 今作北国盛乐园。”父亲非常思念他住了大半生的河套平原。“热土宝

藏二郎山, 挥鞭回望远望云端。九曲鱼乡富河套, 漫道边疆铁雄关。”“瓜香七月下磴口, 金河碧海荡绿洲。故地变迁几相识? 魂随黄河天际流。”

父亲 70 岁那年参加了同学聚会——那是一群 1966 年毕业, 极有才华的师范生。父亲记录了当时的情景: “古稀相聚王府城, 东风吹老一前人。了却人生天下事, 任凭春归夜无眠, 乘风直下南山边。当年思绪寄星河, 来日燕回莫忘前。”

我爱读父亲的诗, 捧着厚重的笔记本, 我想说: “爸, 你真的很厉害!” (摘自《北方新报》李立/文)

10 万张追鸟图

上大树, 一蹲就是三四个小时。腰酸腿麻, 他不动。喝水也要轻手轻脚, 生怕惊动白鹭。

一年夏末, “鸟叔”发现不少红嘴蓝鹳在诸暨五泄香榧林水边嬉戏, 舒展长长尾翼, 跳跃滑翔, 姿势造型优美。为拍美丽瞬间, 他在水边蹲守一下午, 拍完才发现自己右脚一直泡在水里, 发胀、脱皮、疼痛。

5 年追鸟, 郦以念有很多作品在省市摄影赛中获奖。最让他开心的是, 他把拍摄的观鸟照做成课件, 供学生观看, 让他们认识鸟、珍惜鸟。(摘自《老同志之友》魏斌 俞佳敏/文)

玩的就是“老东西”

此后, 王志英只要遇见收破烂的小贩, 定要上前往筐里瞧瞧。逢周末, 逛跳蚤市场也成乐事一件。“每收一件, 爱人就骂一回, 但这些工具对我而言, 就像玩具对孩子一样有吸引力, 你见过哪个孩子担心挨骂就不玩玩具吗?”

如今, 王志英在长春收藏界也小有名气。王志英给自己立过三个收藏规矩: 一是自己没见过的、有创意的; 二是被人使用过的, 不要全新的; 三是有技术含量的。

(摘自《银发潮》老有所乐 李蕾/文)



88 岁义工吴德志(右)看望留守老人并送慰问金

退休金给予帮助。“一个月退休金有 3000 元, 也没什么用处, 给别人用还能帮他们解决一点实际困难。”自从老人加入城南义工队后, 年轻的义工们做事更加起劲, 很多人都以老人为榜样, 他们说: “做义工也要做到阿公这样的年纪。”

吴德志虽然已 88 岁, 身子骨却比同龄人硬朗得多, 老人有一套“年轻秘诀”, 帮助别人, 自己也能从中获得快乐, 心态变得开朗, “这种喜悦是做别的事情体验不到的”。(摘自《老乐乐》韩梅/文)

老有所乐

2018.7.10 星期二 总第 2737 期 / 乐活乐为 / 05



免费为民打官司

邵阳市 黄定聪

2002 年, 我从邵阳市机构编制办副主任岗位退休。虽说“船到码头车到站”, 退休之后理应好好休息, 但我却是个闲不住的人, 主动为困难群众、贫困户当“公民代理”, 依法维护他们的合法权益。

我退休当天深夜, 家里来了 2 人, 其中一人满脸是血跪地不起, 自称是邵阳市大祥区蔡锷乡山东村村民刘某某。原来, 当天他女儿与同村徐某某打扑克, 期间 2 人发生了口角, 刘某某在旁劝说徐某某, 不料徐某某叫来 2 人围殴刘某某。之后, 被打得头破血流的刘某某顾不得诊治伤口, 直奔我家求助于我。我立即陪同他去医院就医, 安慰伤者。我接受了刘某某的委托, 帮他打官司。此案后经法院公开审理, 刘某某胜诉。

从此案始至 2017 年 12 月, 我以“公民代理”身份解决了 19 起民事纠纷案件, 其中 18 起胜诉。授权委托人中, 长至 68 岁菜农, 幼至 4 岁小儿, 绝大部分都是贫困户或特困户, 其中 4 位还是残疾人, 我不但没有收取委托者任何费用, 还自贴车路费、打字复印费, 大家都赞誉我是让对手“服软”的强者。2017 年 12 月, 我被中共邵阳市委老干部局授予了全市“最美银发新乡贤”荣誉称号, 这样的老有所为使得我的退休生活过得“有滋有味”。

牛皮凉席一定要优选头层皮 高档头层水牛皮凉席 999 元

畅销 5 年 特价 999 元, 买到就是赚到

为庆祝天然头层水牛皮凉席连续 5 年好销量, 原价三千元的头层水牛皮凉席, 现在 5000 套限量特价, 只需 999 元! 特价消息一经发布, 十几秒抢购电话就几乎没断过, 很多老人去年都想买了, 就是太贵, 今年单人床的头层水牛皮凉席, 999 元, 就是市面零售价的零头, 这价格, 做梦都想不到。一定要多买几张, 全家人都舒服过夏天。

一年花费几十元 头层水牛皮, 老人纷纷抢购

天然头层水牛皮凉席, 贴身睡, 清凉透气, 舒适透气, 透气不闷, 可吸走床褥的湿气, 杜绝霉变。

高档头层水牛皮凉席只使用透气性强的天然水牛皮, 因水牛皮结实, 所以价格较昂贵, 商场售价二千元。

天然水牛皮凉席, 市场价三千元以上的单人款, 现在特价 999 元。天然水牛皮凉席能用二三十年, 平均每年花费不到 40 元, 怎么算都划算。

提醒: 天然头层水牛皮凉席属于高档凉席, 恒湿、柔和、凉爽、防潮、和空调、风扇搭配使用, 既能享受清凉, 又不易受凉、怕热、体质弱、易得空调病的老人, 牛皮凉席是理想选择。

头层牛皮, 无数透气毛孔 “凉而不寒” 床上有“空调”

天然头层水牛皮凉席分布在老花眼的年纪, 这些微小孔径“窗口”与人体肌肤的散热方式相引, 所以透气、散热性能优越, 炎炎夏日, 水牛皮凉席上也是凉快透气的。

乐健阳光 咨询热线 010-53228757