



图为张瑛在海拔一线点位巡诊。

(联勤保障部队第九四一医院供图)

最美新时代革命军人风采

□ 本报记者 廉颖婷

“病人已经休克，出现心搏骤停，迅速组织抗休克治疗！”今年元宵节刚过，联勤保障部队第九四一医院接收了一名情况危急患者，该院重症医学科主任张瑛第一时间赶到诊室，与其他专家一起抢救，直到病人情况稳定后组织后送。”

这已经不是张瑛第一次面对这样的紧急情况。从军30年，张瑛巡诊的足迹遍布青海省6州2市45个县区，成功参与救治上万名驻地官兵和各族群众。“战士守护高原，我们守护战士。”张瑛说。

这些年，张瑛先后被全国妇联表彰为“全国三八红旗手”，被中央军委表彰为“全军备战标兵个人”，被联勤保障部队表彰为“优秀共产党员”和“卫勤保障先进个人”，2024年被中央宣传部、中央军委政治工作部评选为“最美新时代革命军人”。

护佑生命

1995年，张瑛从地方高校毕业后，奔赴高原从军。入伍第二年就加入高原爱民模范医疗队，继承铁心向党矢志不渝的“老高原”精神，每年前往藏区牧区巡诊巡治，既当送医送药的救护员，又当党的声音的宣传员。

2010年4月，青海省玉树藏族自治州发生7.1级地震。张瑛和战友在机场接运伤员时，不慎摔伤致右臂骨折，她顾不上个人安危，只用简易支具固定后，强忍疼痛继续接诊、查房、会诊。藏族居民央珍回忆道：“地震时我的胳膊断开了，打了止痛药晚上还疼得睡不着觉，看着张瑛医生打着绷带还在抢救病人，心里真不是滋味。为了老百姓，解放军真的可以奋不顾身。”

这些年，张瑛先后参加青海玉树和甘肃积石山等地雪灾、地震救援工作，多次参与重大演训保障任务，常年请缨带队巡诊喀喇昆仑哨所。

张瑛觉得，作为联勤军医，她们就是官兵和民众生命安全的重要防线，无论路有多远多难，哪里有需求她就去哪里。

近年来，干部选调交流机会很多，一些同志相继调整到其他医院工作。凭借张瑛的条件，她可以选择去更好的平台发展，可她把机会主动让给别人。张瑛说：“巡诊这么多年，部队官兵在我心里就像自己的孩子一样，看到他们在这里坚守，总想为他们多做事。”就这样，张瑛在高原一待就是30年，面对单位4次改革转隶，她坚决听从组织安排，哪里需要就去哪儿。

暖心兵妈

“作为一名军医，保障作战是我的职责；作为一名党员，冲锋在前是我的使命。”任务最重时，张瑛曾在生命禁区坚守360多个日夜，先后40余次徒步到海拔一线点位巡诊，成功救治25名高原病重症患者，为4000余名官兵提供心理咨询服务，被高原官兵亲切称为“兵妈妈”。

一次，某哨所下士宋浩在执勤时，突发重度高渗性脱水，战友们用简易担架把他送到医疗队后，张瑛随即展开抢救。她忍着高海拔带来的剧烈头痛，跪在硬板床上实施心肺复苏，虽然嘴唇已经发紫，但仍冷静给出准确用药搭配和剂量。

一番操作下来，终于把宋浩从死亡线上拉了回来。为了确保宋浩平安度过危险期，张瑛在他病床旁守了一夜，直到年轻的战士醒来，发现一个穿迷彩大衣的女军医正用热毛巾敷着他的手臂。

“宁愿自己吃苦，也不让战友痛苦”，这是高原医疗队传承至今的一种精神，张瑛一直牢记在心底。每次去巡诊，张瑛都会和队友们将复杂的医学知识印制成浅显易懂的“口袋”手册，这是给山上官兵最好的礼物，他们也亲切地称呼张瑛为“张妈妈”。

勇攀高峰

张瑛就像“骆驼草”一样扎根大漠戈壁，为医疗事业默默奉献着青春与智慧。30年来，从普通医生到科室主任，每个岗位上，张瑛都在拼搏奋斗、争当先锋，竭力实现自己的人生价值。

多年来，张瑛始终把高原病防治作为研究的重要方向，在各类高原人群中展开大规模调查，摸清高原病发病规律，编印《急性高原病诊断与治疗》《高原科学用氧指征》等5部实用手册，完成10项医学课题研究，获得军队和省部级三等奖以上科研奖励4项。

当普通医生时，张瑛主动开展业务创新，积极为科室建设出谋划策提建议，担任重症医学科主任后，为了尽快按编运行，她主动承担科室筹备和组建任务。

那段时间，她带着科室骨干先后赴青海省人民医院、青海省红十字医院、西部战区总医院等6家军地医院重症医学科现地考察，详细了解病区规划、设备采购、人员配置、救治流程等重点内容。回到单位，张瑛白天正常上班，晚上加班加点研究筹建方案，经常是凌晨一两点才回家，因为超负荷连轴转，身体明显消瘦。

在大家的努力下，仅用6个月，重症医学科就具备全面开展业务的能力，运行1年就成功抢救120余名危急重症患者。

去年2月，一名军校学员突发高原肺水肿，生命垂危。张瑛带领全科在兄弟医院专家指导下，连续抢救8个昼夜，最终把患者从“鬼门关”拉回来，并转入上级医院继续救治。患者家属激动地说：“是重症医学科的医生挽救了我们这个家庭！”

“医学不是一个人的事业，需要一代代人接续奋斗。”多年来，张瑛一直把培养人才作为最大的责任，多次到玉树州囊谦县、海东市三合乡等偏远地区基层卫生机构进行医疗帮带，先后培养12名少数民族医生，很多已成为当地医疗骨干。

张瑛总是平淡地看待自己的成就，经常反思和总结诊疗中的差距和不足，有时候病例一看就是几个小时。“我的工作很平凡，很普通，做的都是分内的事。”她说，“我将一如既往用心用意为战友们提供更优质的医疗保障，身体力行为战友们送去值得信赖的健康服务。”

军事体育专家解读新版《军事体育训练大纲》 军体训练由健康体能向战斗体能转变

权威解读

□ 本报记者 廉颖婷
□ 本报通讯员 吴旭 倪伟栋

为推动全军军事体育训练转型升级，实现由基础体能为主向战斗体能为主转变，日前，中央军委训练管理部印发新编修的《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》），自2月20日起施行。

《大纲》聚焦备战打仗需求，紧贴军兵种部队实际，坚持从难从严从实战需要出发，重塑我军军事体育训练内容和标准体系，突出任务牵引、支撑作战，突出科学训练，控制损伤，着力提升科学化专业化实战化水平，是各级组织实施军事体育训练的基本依据。

近日，军事体育专家林建棟对新编修的《大纲》进行了解读。

与时俱进作出调整改革

记者：这次编修《大纲》的战略考量是什么？

林建棟：军事体育发挥着强健官兵体魄、凝聚军心士气、支撑备战打仗的重要作用。人民军队自成立之日起，就认识到过硬体能是进入战场的“入场券”，对军事体育训练始终坚持常抓不懈，从难从严从实战出发，夯实官兵体能基础。

我军上一版军体大纲于2018年颁发，推出“通用体能+军兵种专项体能”训考模式，推行体能、体型“双达标”考核要求，有力推动我军军体训练整体水平大幅提升，为部队开展练兵备战、遂行急难险重任务提供了有力保证。

进入新阶段，作战任务多样，战场空间多维带来能力需求多元，对军体训练的实效性实用性提出更高要求；部队编成调整、武器装备更新带来岗位站位拓展，对军体训练的体系化专业化提出更高要求。同时，兵员素质现状、训练伤病难题带来训组变革需求，科技手段发展等带来环境条件改善，对军体训练的创新性科学化要求也更高。

军体训练的形势任务和内外环境都发生很大变化，必须与时俱进作出调整改革，才能更好满足备战打仗需求。基于此，按照军委关于构建新型军事训练体系总体布局，2021年，军委训练管理部部署明确深化军体训练内容改革任务，拉开新《大纲》编修序幕。

建立现代化军体训练模式

记者：《大纲》编修是一项持续4年的长线工程，这次编修的目标思路和基本原则是什么？

林建棟：军事体育训练是军事训练的组成部分，既具有军事训练的一般规律，又具有军事体育的特殊规律。编修《大纲》实质是训练内容改革，训练内容的变化又带动训练方法、管理和保障的变化，这是编修《大纲》需要认清的问题。基于这些认知，军委机关组织专家对《大纲》编修目标思路、基本原则、方法步骤等进行充分论证，形成体系化、能落地的可行性方案。

此次编修的根本目的是建立现代化军体训练模式，推动军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变，提高对部队战斗力的贡献率；基本思路是遵循体育规律，强化实战牵引，坚持问题导向，注重科技赋能，以新理念新方法新手段促进军体训练高质量发展；实践抓手是以创新战斗力体能训练为重点和突破口，首先解决“训什么”问题，然后解决“怎么训、怎么保、如何管”等问题，构建新型军体训练体系；阶段目标是利用3至4年时间，构建紧贴实战需求、具有我军特色、科学简便实用的军体训练内容标准体系，走开“科学方法+科技手段”的训组路子，配套法规教材、训练器材、骨干人才等保障条件，确保军体训练转型从设计落到实践。

编修期间重点把握以下4个方面原则：

强化向战为战，把握强化服务部队、支撑战斗力建设的根本指向，紧盯科技之变、战争之变、对手之变，创新新

斗体能训练，强化实用技能训练，提高课目含血量，树立实战化考核风向标，适应部队遂行多样化任务需要。

坚持体系优化，突出问题导向、发展指向，细化落实基础训练集约专修要求，调整内容架构，完善课目要素、重塑考评体系，优化组织管理，促进军队人员体能素质均衡发展，提高官兵技战术水平和战场环境适应能力。

注重创新驱动，把准军体训练目标任务和历史方位，学习国内外体育训练先进理念方法，借鉴外军有益经验，吸纳提炼基层官兵实践探索成果，提升军体训练生命力时代感。

力求简明实用，坚持大纲是用来训的，课目是官兵练的，内容架构界面清晰，课目设置聚焦能力，语言表达精准通俗，文本呈现简洁易懂，确保《大纲》实用管用。

优化重塑军体训练内容

记者：《大纲》对军体训练内容和标准体系进行了整体性重塑，其体系框架主要涵盖哪些重要板块？

林建棟：上一版大纲训练内容由基本知识、基础体能、实用技能、岗位能力、综合应用、体育活动6个部分构成，为部队开展军体训练提供了指导和遵循。新《大纲》在继承优良传统基础上，区分基本知识、基础体能、战斗体能、实用技能4部分，对军体训练考核内容进行了整体性优化重塑，其中核心的体能类课目按“1+1+X”体系（基础体能、通用战斗体能、军兵种专项战斗体能）进行架构。

基础知识，主要是体育训练、运动人体科学、训练伤预防等方面知识和技能，目的是普及体育训练常识和人体运动机理，提高科学训练素养。基础体能，主要是促进身体力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等基本素质均衡发展、守护官兵身心健康的训练内容，区分军官和士兵、文职人员、新入伍人员、高原部队人员设置课目，是成为合格军队人员的体能门槛。通用战斗体能，主要是强化军人在战场上跳、跑、举、抬、钻、爬等共性体能素质的训练内容，目的是锻炼具备支撑作战的基本体能素质。军兵种专项战斗体能，主要是针对典型兵种（专业）部队和特殊战斗环境的训练内容，根据部队作战任务、武器装备和战场环境特点，以军兵种为主设置训练与考核课目，目的是提高遂行特定作战任务的特需体能，增强特殊战场环境身体支撑能力、实用技能，主要是拓展丰富官兵的体育运动技巧与本领，为官兵执行相关作战和非战争军事行动任务提供必要的体育运动技能支撑，部队可根据任务实际按需训练。

按此调整后，军体训练内容体系的功能界面更加简洁清晰、目标指向更加精准聚焦，内容设置更加衔接有序，有利于部队按需选择科学组训，提升军体训练质效。

记者：《大纲》是深化军体训练内容改革的重要成果，这次编修有哪些主要创新点？

林建棟：这一轮军体训练改革较好地贯彻了创新发展的理念，梳理一下主要有以下几个方面：

一是强化战训耦合，紧紧围绕强化服务部队、支撑战斗力建设根本指向，聚焦备战打仗需求，基础体能对标健康标准管用够用，战斗体能对标战场要求训练练精，实用技能对标任务需要多多益善，锻造全面发展的战斗员，而不是培养单项突出的运动员，姓军为战质性更加凸显。

二是创新训练理念，落实基础训练集约专修要求，总体考虑“基础体能按入训、战斗体能按岗训、实用技能按需训”，创设“单课目训+综合性考”“辅助练习+功能训练”“训练场地+房前屋后”等组训方式，更加符合能力生成规律、人体运动机理和部队实际情况。

三是突出军兵种特色，针对典型兵种（专业）部队和特殊战斗环境优化设计训练考核课目，创设陆军特战、海军舰艇、火箭军导弹发射等战斗体能，优化飞行员体能训练内容，填补高原体能训练标准，更好满足军种个性。

四是遵循运动规律，高度关注基层官兵体能训练“以跑练跑”“以红练红”等问题，引入现代运动学理念，引导官兵加强力量、耐力、爆发力等身体素质的全面发展，达到科学训练、护体防护效果。

重点改进动作更新课目

记者：新《大纲》与上一版大纲训练考核课目相比，有哪些主要变化？

林建棟：在保持原大纲体系总体稳定基础上，新《大纲》重点是改进动作，优化标准，更新课目。

关于基础体能，将体型（体重）要求改为体型控制课目，明确减重、增重的训练方法与要求，进一步强化军队人员合理控制体重、支撑军事生活、树立良好形象的训练意识与行为自觉；考虑原“仰卧起坐”课目易造成腰部损伤、官兵反映问题较多的实际，优化动作模式，调整为“仰卧卷腹”，更加聚焦腹部发力，强化躯干力量，并且针对该课目“易训难评”的情况，进一步规范动作要求“双肩不沉、不耸肩伸直、手指远端指尖要触线”，围绕高原体能内容“平原化”，标准不科学、海拔覆盖不全等问题，充分试验调整现行课目标准，创新六边形跳跃、阶梯等替代课目；针对部队“以考代训”等粗放组训问题，对应每个考核课目设置8至10个辅助练习，为部队组训提供参考方案。

关于战斗体能，包含通用战斗体能、军兵种专项战斗体能和特殊环境战斗体能3类，取代2020版大纲的军兵种专项课目组，区分设置训练、考核课目。训练课目重点强化单项体能素质，设置合格标准但不作硬性考核要求，考核课目重点检验综合体能素质，通常连贯组织实施。

具体来讲，通用战斗体能设置“通用400米障碍”和“组合400米障碍”两种考核课目，二者运动距离相同，运动模式相当，检验攀爬、跳跃、钻跨的速度与力量能力。这部分内容适用于目前还没有设置军兵种专项战斗体能的部队官兵，对军级以上机关、院校、医疗科研机构等三类人员不作要求。通用400米障碍主要适用于陆军部队男军人，组合400米障碍主要适用于陆军部队女军人和其他军兵种部队（分队）。

军兵种专项战斗体能紧贴军兵种实际研究创设，对接专项体能需求更加紧密，保障典型部队体能训练更具针对性，支撑作战行动更直接有效。

特殊环境战斗体能，主要聚焦特定复杂战场环境，为部队遂行特定任务提供适应性训练解决方案。

关于实用技能，新增障碍游泳、水上自救互救等课目，提高官兵遂行涉水涉海多样化军事任务能力；增加格斗类课目，研究创设徒手格斗、持械格斗等7个实战性强的格斗内容，提高官兵近战能力和血性胆气，同时将该课目定性评价转变为定量评价，考核更具可操作性；优化器械体操评判标准，由专业运动员评判向官兵实际运用转变，成套动作能独立完成及格，连贯完成良好，流畅完成优秀。

按此调整，新修订的《大纲》更加有利于部队按需选择、科学组训，具体到部队和不同岗位人员，军体训练任务量变化不大，主要是提高科学性、针对性。

记者：《大纲》在训练伤预防方面有哪些具体要求？

林建棟：为有效控制训练伤发生，维护官兵身心健康，支撑部队战斗力建设，《大纲》重点在5个方面予以加强和明确：

针对基层官兵体育医学专业知识掌握较少、不了解人体生理结构和运动机理等问题，在基本知识部分增加“军事体育训练伤病预防与康复”课目，规范基层单位张贴使用人体肌肉图、骨骼图标识，引导官兵学习掌握相关内容，普及训练伤病预防知识。

针对关节功能弱化等问题，在基础体能部分设置足踝、膝、髋髌等部位功能训练课目，练强关节护体防护。

针对存在的训练理念和技术落后，训练科学性，规范性不高等问题，明确规范“热身—训练—放松”闭合训练流程，创新技术方法，培养良好运动习惯。

针对部分战斗体能和实用技能课目技术难度大等特点，明确相关课目保护措施 and 护具使用要求，取消400米障碍中易致伤的“水平梯”和越野滑雪“绕杆”等内容，从训练组织层面减少训练伤发生。

最后，分年龄、性别列阶梯式设置考核标准，细化完善练考、补考、免考流程标准，进一步精细组训管理，预防训练伤发生。

典型案例

□ 本报记者 廉颖婷

徐某某系某信息技术公司巡线员，承担光缆线路日常巡检和维护工作。在一次巡线过程中，徐某某发现某光缆旁有军用光缆标识，为贪私利，他用随身携带的金属钳剪断光缆欲出售，导致部队重要业务系统中断两个多小时，正在演习的3个部队单位军事通信中断。

徐某某的行为造成直接经济损失4万余元，涉案光缆损失9000余元。后徐某某被检察机关提起公诉。

审理法院认为，徐某某看到涉案光缆旁有军用光缆标识，应认定为明知该光缆为军用光缆。为牟利而剪断军用光缆，造成军事通信中断，其行为构成破坏军事通信罪，依法应予惩处。最终，法院判决徐某某有期徒刑一年六个月。

军事通信是军队为实施指挥而运用通信工具或其他方法进行信息传递的方式，军用光缆是重要的军事通信设施。信息化时代，军用光缆受到破坏，会对部队军事通信，军事活动造成重大不利影响，不仅造成经济损失，而且严重影响部队备战训练，危害国防利益和国家安全。法院对徐某某犯罪行为依法予以惩处，彰显了人民法院坚决打击危害国防利益，损害军队战斗力犯罪的坚定决心和保障军事通信安全的坚定立场，以及对故意破坏军事设施必担责的鲜明态度。

故意损毁军用光缆
依法承担刑事责任