

美军招募员用丰厚福利忽悠我参军

1



一鸣 海攀 著

后浪出版公司友情提供

【内容简介】

本书讲述了一名华裔青年在美军航母上服役八年的见闻。书中既有大国雄兵的航母战略制定,又有普通士兵的日常工作和训练;既有美国航母战场运作的详细描述,又有美军官兵的人员组成、福利待遇和激励机制;既有他们的恋爱婚姻,又有国与国之间的政治军事算计及合作与对抗;还有世界各地的旅游见闻花絮,为读者呈现了一个视角独特的航母世界。

军事纪实

1997年,15岁的我随母亲移民美国。我的英语不行,到了美国后就被学校送去参加了英语学习班。里面有一些中国孩子,都是来补习英语的。我这个人的性格比较沉默寡言,不善社交,妈妈就经常让我把这些同学请到家里来,帮我跟他们交朋友。

在我的这些学英语的同学当中,有一个男孩名叫查理,也是中国人,比我低两级。他妈妈在跟他爸爸离婚以后,把他带到了美国,然后又结了婚,还给他生了几个弟弟妹妹,实在太忙,没有时间管他。他经常来找我玩,我妈妈看他挺可怜的,总是留他跟我们一起吃饭,所以他跟我和妈妈都很熟。

2003年初,查理还是一个高中生时,就已经与美国海军签订了合同,准备高中一毕业就参军入伍,去给自己挣上大学的学费。参加美国海军有两个条件:一是必须高中毕业,二是至少要有绿卡(美国的永久居留许可证)。

以前我从来没有过参军的想法。我在跟他聊天时,他总说海军这个怎么样,海军那个怎么样,我从他嘴里,了解到美国海军到底是怎么回事。当时我觉得挺有意思,参加海军并不是一件枯燥的事情,并不是就去打枪杀人,我还可以干很多工作,就跟进工厂一样。他说:“你要是愿意的话,哪天我可以带你去跟招募的人聊一聊。”

2003年2月的一天,我跟着查理去了那个办公室。当时那里有一个女招募员名叫斯耐格,她原来在海军里干过4年,退伍后就替军队做征兵工作。她说加入海军后我就可以免费周游列国,出来后政府会供我

上学,还会给我许多丰厚的福利,总之我的前途会非常美好。后来我才知道,军队的招募人员跟汽车销售员一样,是拿佣金的,他们多招一个人,就多拿一份钱,所以他们的说法并不完全准确,可以说是一半对一半错。

那时,我读书不行,却喜欢机械,所以考虑了一段时间后就决心去当兵。

过了大约一星期,我第二次去那个招兵办公室,说我要参军。斯耐格女士给了我一本书,叫做ASVAB,让我拿回家去学习。就像美国的大学入学考试SAT或者研究生入学考试GRE一样,ASVAB是美国海军的参军入伍考试。那本书不太厚,内容也不难,但考的东西很多很广,英语、机械、算术、地理等基础知识,全都问到了,而且是英文答卷。想参军的人,都要参加这个考试,考不过人家不要你。

在美国,很多人都把参军当成一种比较特殊的职业:待遇一般,福利不错,经常打仗,永远招人。基本上报名即进,进去都能碰到打仗,活着回来算你幸运,死了你就自认倒霉,很多人把参军当做实是没有办法时的最后一条出路。但海军不一样,不是什么人都要。

妈妈起初不同意我去。作为一个家长,尤其是作为一个妈妈,自己唯一的孩子要去当兵,她是很不愿意的。她怕我有危险,怕我出事,但我就是不听。从小到大,我都是听妈妈的,只有这一次,是我自己硬要去的。

我为什么参加海军,而不是陆军?

因为我一直有一个愿望,就是

到世界各地去看一看。如果我加入海军,工作就可以去别的国家旅游,自己不用出一分钱。我觉得这是一个很好的交易。陆军我不想去,因为我的胆子不够大,让我拿着枪,跟别人对射,打得满地是血,我做不到。再加上查理去的也是海军,所以我就报名参加海军。

不过,当我决定参加海军的时候,我并不知道以后能不能上航母,也不知道我会去哪里。哪里需要人,海军就会派我到哪里,我没有资格挑拣,没有选择的余地。

海军有两个分支:海军陆战队和水兵。海军陆战队一打仗就被第一个送到战场上的军队。它是在海军的名下,但它在国防部是一个专门的部门,它只是由海军送着去打仗。海军有自己的招兵办公室,海军陆战队也有自己的招兵办公室,两个不一样。我参加的是海军,不是海军陆战队。

我准备了大约1个月,觉得可以了,就对我的招募员斯耐格女士说:“我已经准备好去考试了。”

考试并不是在本地的招兵办公室里进行,而是要去巴尔的摩的一个叫“军队招兵处理站”的地方。我的招募员斯耐格女士提前打电话问他们:“嗨,我现在招到一个兵,什么时候可以带他去考试?”人家查了一下,然后告诉她哪一天什么时间可以来考,并且帮我预订了一个位子。到了那一天,她就开车送我到那里,并且带我进去。她有军队的通行证,可以进军队的机构。我那时还是平民老百姓,没有资格进军营。

这是我第一次考ASVAB,几项加起来平均只考了24分,很低,但还算通过,可以参军。但我觉得不够,

过了两三个星期,我又去考了一回。这一次我的成绩比第一次高出不少,平均分考到48分。这是我跨入海军的第一步,离成为一名正式的海军人员,我已经走过一小半的路程了,下面还有新兵训练,也必须通过才行。

虽然所有想入伍当兵的人都要考ASVAB,不管你是加入哪一个军种,陆军也好,空军也好,或者海军和海军陆战队,都要考,但要求不一样。好像陆军、海军陆战队要求低一些,空军高一点,海军最高。

海军系统对每一个工种的要求又不一样,如果折算成百分制,比如说搬炸弹,平均分25分就能做那个工作,你要是考到25分左右,你就可以去搬炸弹了。我的第一次成绩只有24分,大概就只能干这种活,而且还差一点点。如果分数比这个还低,就去船上理发或者做饭。海军那么多人,出海那么久,需要剃头,也肯定需要吃饭。当然分数太低了也不行,再低就会被淘汰了。维护修理飞机需要平均分50分以上,我第二次考试比这个要求还是差一点。

当然,如果考得太低,你可以回去重学,以后再考。或者你换一个军种,海军不行,就去陆军。

军队这种分法,是有道理的。一个理发师与一个飞机发动机的维修师,考分要求肯定不一样,因为你干的活和所需要知道的东西不一样。一个理发师,所用的工具不值几个钱,也不会造成危险。发动机一下子就要几百万美元,出了事就死人,那完全不一样。像卡尔文森号是核动力航母,需要考九十几分的人去操控核反应堆,那个东西更不得了,出了错,全船的人都完蛋。

胸椎出问题,小心心脏病惹上身

3



韦贵康 著

广西科学技术出版社友情提供

【内容简介】

作为姚明的中医骨科专家组成员,早在2008年,韦贵康就预言了姚明的退役。因为骨骼出现问题,巨人也会轰然倒下。我们身体的绝大多数疾病都与骨骼有密切关系,临床上,大部分疾病在骨骼肌有反应点。若是病根出在了骨骼,调理骨骼,便能治好。读者可以根据本书内容,从头到脚检查自己的身体,看看有哪些健康情况是平日里忽视的,看看有什么习惯需要去调整。

【上期回顾】

预防脊椎病要从平时做起,少坐软沙发,选用硬板床睡觉,远离“欺软怕硬”的脊椎病。

健康养生

胸背部的保养对男人来说也很重要

说起胸背部的保健,很多人会认为那是女人们才热衷的事。但如果认为胸背部养护只对女人重要,那就大错特错了。

请注意,胸背部的保养重点不是在胸前,而是在背后。作为胸腔支撑的胸椎是一个绝对不能忽视的保健重点。胸椎共有12节,支持上肢活动的背阔肌、斜方肌都附着于胸椎之上,当暴力外击、突然扭伤、前俯后仰或动作姿势不良、用力过猛等状态下,其旋转力、伸展力或压力超过椎间软组织的弹性限度时,便会引起肌肉不协调的猛烈收缩,此时极易使得这些适宜微动的小关节发生劳损而逐渐造成活动范围失控,导致其错位、半脱位或骨膜嵌顿,成为胸椎综合征的主要原因。

胸椎内还运行着丰富的神经系统,当发生椎骨软组织损伤、小关节错位及脊柱周围组织的无菌性炎症后,就会刺激和压迫脊神经、内脏神经,进而出现一系列症候群,虽然表面上看上去发生疾病的脏器或组织均与胸椎分离且有各自的功能。

比如,当颈胸交界外处关节错位使颈下交感神经节损害时,会引起心悸、心绞痛、胸痛;当上位胸椎错位损害胸交感神经节前纤维,会导致心绞痛、室性或房性早搏,房室传导阻滞;胸5至胸8椎体错位,使交感神经胸节损害,会形成消化性溃疡;胸8至胸10椎体错位,使胰腺的交感神经受到刺激,会引起糖尿病;胸9至胸12椎体错位会导致肠易激综合征。

中医养生大家一直都非常注重对胸背部的保健养护,他们创造发明了一系列胸背部的保健养生锻炼方法。认为,胸背部的养生应以保暖避寒为主,加强胸背部的锻炼可以强身健体、抗邪防病。主要方法如下:

取站立姿势,全身自然放松,双手握拳,先用左拳捶右胸,由上至下,再由下至上。然后再用右拳捶左胸。左右各200次。捶胸后,接着敲几下后背,深呼一口气或长啸一声,更有助于呼吸吐纳。老年人可以让别人帮助敲打背部。这个动作要先慢后快,快慢适中,不要用力过猛。

除了上述保健按摩方法外,可根据自身条件选择俯卧撑、游泳、各种球类运动等,都可以很好地锻炼胸背,增强防护力,同时还能起到挺胸收腹的效果,避免含胸驼背。

保护好胸椎及周围软组织才能保护好心脏

我们都知道心脏就像身体的一台智能发动机,它时刻都在运转着,源源不断地泵出血液供应所需,它就像公仆一样,默默奉献着。但我们知道,像机器一样,用再好的材料铸造,用久了或使用不当,它也一样会老化、会耗损。我们的心脏也是一样,它需要我们用正确的方法呵护滋养。

有些人的心脏是“出厂质量”就有问题,它的大血管在胎儿时期就发育不好,以致影响到心脏的各个组织和血管,也就是所谓的先天性心脏病。在更多情况下,心脏是在受到外来因素或机体内在因素影响才发生病变的,有问题就要解决。有病治病,未病先防。我们要搞清楚什么心血管会出问题,才能对症下药。

心脏是一台智能发动机,那这台智能发动机靠什么操控呢?答案是植物神经系统,也就是平常说的交感神经和副交感神经。在人体中,交感神经和副交感神经是一对矛盾体,当一方起正作用时,另一方则起副作用,恰好平衡协调和控制身体的生理活动。比如,交感神经可以使心跳加快,冠状动脉扩张,血压上升,也就是说当身体处于紧张状态时,是交感神经活动起着主要作用。而副交感神经则会使心跳变慢,冠状动脉收缩,血压降低。

知道了这台智能发动机的作用机制,我们只要注意保养定期检修,让它正常工作,就可以在最大程度上减少心血管疾病的发生。我们该怎么做呢?

在这里,我们最应该注意的是对胸椎及其周围软组织的护理。因为支配心脏的植物神经是由位于胸椎的脊髓发出的。如果我们平时学习工作时姿势不正确、劳损老化退变,或者受到外伤等,就会造成不同程度的胸椎紊乱,发生骨质增生,椎间盘退变,再加上交感神经周围的软组织损伤产生无菌性炎症,或水肿、痉挛等,压迫和刺激胸部交感神经,便会造成心脏出现相应的疾病症状。

【案例】胸椎综合征引发了心脏病

家在广西的贾女士前几年就患有这种病。就诊时的贾女士48岁,成天乐呵呵的。在她工作的会计师事务所里是一名业务骨干。三年前,贾女士不知道怎么的发现自己胸口经常发闷,心里很烦躁,同事们也察觉到她没那么随和了。问她怎么了,她

说偶尔胸口有点闷痛,会无缘无故发脾气。大家都以为贾女士到更年期了。一天临近下班时,贾女士突然觉得胸口一阵刺痛,感觉很憋闷。同事们赶忙把她送到医院,诊断为冠心病,医院按常规给她治疗。出院后贾女士一直坚持服用药物,但还是没有控制好病情的发作。

一次她陪爱人到骨科去看腰痛,因为她颈部也经常酸累,就顺便挂了个号,照了颈椎和胸椎的X光片,当班的医生一看就说她患的是胸椎综合征,还说她的心脏病反复发作与胸椎有很大的关系。

后来她接受了治疗,重整了有病损移位的颈椎与胸椎。说来也怪,经过几次治疗后不单颈椎病有明显改善,胸口闷痛、心悸等症也很少发作。后来她又继续用这种治疗方法,也坚持按医生的建议锻炼,现在已基本上不再使用心血管的药了。

这件事给了我们一个启示:很多患者的心脏病,病根可能在后背的脊柱。颈椎、胸椎的异常,影响了神经的传导,最终引起心脏不适。只要对后背的脊柱进行整复,就能为心脏疾病的康复带来很大的帮助。这里推荐给大家一套保健操。

步骤一:颈部保健。比如“米字”功(运动头部,以嘴巴在空中写“米”字)就能使颈椎充分活动开,舒缓颈部软组织,解除肌肉紧张,防止和纠正颈椎小关节的微小位移。

步骤二:扩胸运动。比如伸伸懒腰、游游泳等,以此来舒展一下筋骨,解除疲劳和紧张,增加胸背部的肌肉力量,为胸腔创造一个稳固的外壁。同时,还可以减少或纠正胸椎小关节的紊乱,进而减轻对椎旁神经血管的损伤。