

# 第一次出海打仗却发现航母上有小偷 5



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。

## 【上期回顾】

从新兵训练营毕业后,我被分到了航空母舰上的鹰眼预警机中队,开始了航母上的生活。

## 军事纪实

我们整个飞行大队,经过了一年多的在陆上、海上还有沙漠里的训练,到了2005年1月,准备出海打仗了。这是我第一次参加波斯湾战争,虽然我们的飞行队之前已经去过3次了。大家都知道这一次可不是去训练,而是去真正打仗。

我们出海前并没有正式地动员,长官只是告诉我们1月要出海打仗了,没有什么特殊的,跟要上船去训练差不多。要说有什么不同,那就是在出海之前,我们要把所有的东西都从我们住的宿舍搬出来,由政府出钱请的搬家公司来搬走,因为我们走了以后,别的飞行队的军人就出海回来了,他们要住我们的房间。等我们回来的时候,又有军人出海走了,我们就用他们留下的。所以每次出海打仗回来,我们住的就不是同一层楼了,我们以前住的那一层,已经被别人占了。

我们上航母时,要带上自己的睡袋、洗漱用品、随身电子产品、书、日历什么的。更主要的是要带上自己的军服,还要带几件下船时要穿的平民服装。

美军有规定,我们到了别的国家,就不允许穿军服,所以我们下船时,全都是穿着便服。比如说到了巴林,我下军舰时,穿的就是平民的衣服。我要是穿军服的话,那不是找着人家来杀我吗?很多人不喜欢美国人,想杀美国兵,所以我要是穿着军服的话,他们就会说,噢,这是一个美国兵,就会把我盯上。而且我被盯上后,倒霉的可能不是我一个人,因为我出去的时候都是跟着一帮人的。人家一看,就会说,噢,这些人也都是航母上的军人。这样就会给很多人带来危险。所以我们一定要带

上平民便服,不然就不允许我们下船。

到了出发的那一天,我有点兴奋,大家都有点儿。我那时已经上过好几次航母了,所以这跟我第一次见到航母时的那种激动不一样。我兴奋是因为我就要乘坐航空母舰去参加我有生以来的第一场战争,以后我就是个亲自参加过战争的人了。

出发前,我告诉妈妈,说我要出海6个月,但是我不能告诉她我要去哪儿,也不能说什么时候走,更不能说我几月几日到什么地方了,因为这些都是机密,不准告诉家里人。但是妈妈知道我出海就是要打仗去了,而且谁都知道打仗就是去波斯湾,不可能是别的地方。妈妈很担心,因为这是我第一次出海,第一次打仗,她怕我受伤,怕我被敌人打死,一再叫我多加小心。

其实我真的没啥,已经真把自己当军人对待了。我小的时候非常胆小,滑滑梯都不敢,坐旋转木马也不敢,现在却要跑过半个地球去打仗,反而无所谓了,让去就去呗,能回来就回来,回不来就算了。

我们在加州并没有为航母出航举行欢送仪式,因为在美国西海岸的航空母舰,都是住在华盛顿州的一个叫做布雷默顿的地方,那里就是美国航空母舰在西部的家。美国东部的航空母舰,则是停在弗吉尼亚州的诺福克港,就是在我新兵训练营毕业后想去但没去成的地方。卡尔·文森号航空母舰是从布雷默顿出发,南下到加州圣迭戈的北岛港,然后接上我们这些飞行队的航空人员,再开往波斯湾。所以那个正式的出海仪式,他们1月初从华盛顿

的布雷默顿港出发时,就已经举行了。

航母从华盛顿州开过来的时候,船上已经装了2000多人,都是船上水兵。航母出海要带的东西,比如弹药、食物等等都在华盛顿州那边装好了,并不需要在加州再装。到了圣迭戈,又上去2000多人,就是我们整个飞行大队,海军航空兵。船上水兵只是负责开船,我们飞行大队才负责打仗。

我们坐车到达圣迭戈进入北岛军港后,马上登船。我们爬到船舱,把自己的行李往要睡的多层床上一扔,就跑去干活。床的位置可以自己选择,下铺、中铺、上铺都行,一般我喜欢睡下铺,比较方便。

到了那里,我们还要卸下我们的装备,再把它们都吊到航空母舰上去。有些设备可以直接运进航母机库,有些装置则要提到航母甲板,还有零件要下放到航母最底下的仓库,很多设备还要固定或者安装,所以很麻烦。我们起码要干整整一天,从早上七八点钟开始,一直干到晚上八九点。

其他一些飞行队,还有他们的大卡车,也都到达北岛。每个飞行队都在卸自己的东西,都在往航母上运,往航母上装,所以场面很乱,忙成一片。飞行队之间也会互相帮忙,都是一个飞行大队的,经常在一起训练,所以大家都认识。

做完这些,我们长官说:“明天早上要出海了,你们现在可以换上便服,出去玩去吧,放松放松。我们的航母是明天早晨几点几分离开,你们今天晚上几点几分必须回到船上,这是命令。”然后我们这些马上就要出海的军人就都下船了,出

去吃吃东西,喝点酒,再给家里人打几个电话,因为出海以后,我们的手机就不管用了,收不到信号了,谁知道出海后会碰到什么事,还是再跟亲属朋友最后聊一会吧,再说一遍“我爱你”。

非常倒霉的是,刚刚才上航母还没有出海,我的手提电脑就被人偷走了。那是妈妈给我买的,可以看电影、玩游戏、听音乐、存东西,做好多事情。这下子,我啥也玩不成了,我喜欢的电影、游戏、歌曲全丢了。马上就要出海了,还有6个月要熬呀,这贼娃子可太可恨了!

当时我刚刚上船,有很多活必须立即干,我们没有时间把自己的东西都放好,所以我们就直接把行李往床上一扔就走了。我当时一点没有想到我的东西会被偷。我知道军人中有小偷,也听说很多人都丢过东西,但是我觉得这种事不会发生到我身上,因为我在加州基地里没有丢过东西,上船训练过好几次,也没有丢过东西。

可是就是这次出海打仗,正好是最最需要的时候,我的电脑被偷了。我出发的时候,是把电脑放在背包里。上船以后,我把背包扔在床上就走了。回来后一看,坏啦,我的背包不见了!我对面的同事也喊,哎呀,我的包也没了!我们俩的包里都有电脑,都被偷了。我们两个都很生气,可是也没有办法。

后来这样的事几乎天天都有发生,不是这个人丢了东西,就是那个人丢了东西。我们也懒得去找,因为我们还要工作,很忙,也很累,没有时间和精力去折腾这种事。那些偷东西的兵,抓住就抓住了,抓不住就算他们走运。

# 产后发福,因为新妈妈忘了关闭骨盆 7



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】

说到颈椎病,一般人都以为就是颈椎不舒服,想不到鼻窦炎、打嗝、失眠这些都和颈椎病有关。

## 健康养生

### 保护骨盆,给胎儿一个温暖安全的“家”

众所周知,关系到女性健康与幸福的重要生殖器官卵巢、子宫等均位于骨盆里,男子汉的阳刚与骨气,也主要源于骨盆提供的营养和能量,因此,骨盆是滋养生殖器官的温床,为人体源源不断地输送气血和能量的基地。

那么要怎么保护你的骨盆呢?

《黄帝内经》上有这样的记载:“女子……五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆黄,发始白……”我们的老祖宗认为,女性到了35岁以后就开始衰老,以后,随着月经的断绝,即卵巢分泌性激素的减少,身体将更加快速地向衰老。那么,我们可以通过什么样的锻炼方式来刺激体内激素的分泌呢?答案是,通过骨盆运动要回我们的健康和青春美丽!来,女性朋友,一起来做凯吉尔运动锻炼吧!第一步,收紧和放松阴道周围的肌肉,每天坚持40~50次,一个月后,减少到每天20次。第二步,旋转骨盆。全身放松,站立,双脚分开约30厘米,膝盖略屈,臀部收紧,两臂垂在身体两旁,慢慢地使骨盆向上向前,然后转到右方,身体重量放在右脚上。再把骨盆向左方旋转,把臀部向上提,身体重量落在左脚上。这样,完成一个旋转周期,每天旋转20~40次。

骨盆对于女性具有非常重要的意义,从小的方面来说,骨盆的形状、大小、宽窄将直接影响到胎儿分娩时的顺利与否;从大的方面来说,骨盆是母亲孕育新生命独一无二的地方,胎儿在这里安家、吸收养分、

成长,最后也要通过骨盆离开母体,开始新生命。

许多准妈妈发现在怀孕期间骨盆会有疼痛不适的感觉,有的甚至感到疼痛自骨盆部位向大腿、腹股沟、子宫等部位放射,而且还会感到胎儿已经十分靠近盆腔下部,好似分娩迫在眉睫,这是因为怀孕期间盆腔脏器位置的改变以及局部代谢障碍所导致的。

为了消除这种不适感,准妈妈平时应注意这样几个方面:避免长时间站立,站立时骨盆稍后倾,抬起上半身,肩稍向后落下;坐时,后腰要舒服地靠在椅背上,上半身要伸直,不要长时间坐无倚靠的板凳;行走时全身放松,不穿高跟鞋;睡眠可采用侧卧姿势,仰卧时将枕头垫于膝关节下。

### 产后妈妈,别忘了关上你的幸福之门

对于女人来说,生产是一生中身体状况最大的转折点,有人甚至认为坐月子是女人改变体质的唯一机会,因为这个时候身体就像一个打开的大门,可以把怀孕时积累的毒素全部排出体外,然后通过正确的调养,恢复身体健康和美丽,重塑形体。

正确的调养方法包括很多方面,有生活起居、饮食禁忌、保健调养等,然而,在这众多的调养方法中,千万不要忘了关上你的幸福之门。生产时,骨盆要敞开,宝宝才能够顺利地通过产道,但同时,却也打开了妈妈的骨盆腔,使得骨盆变了形地大开门户,如果此时不做好保养,及时地关闭它,让它恢复原来的形态,那么你的后半生就只好“开

着门户”过日子了!这也就是许多产后妇女出现身材走样、发福、妇科疾病的原因所在。

怀孕的时候,准妈妈体内分泌激素,骨盆韧带松弛,微动的骶髂关节轻度移位,带动了耻骨联合的分离,这样在分娩时胎儿才能顺利出盆。身体健康正常、注意休息调养的妈妈分娩后,骨盆会逐渐恢复原状,但有的人恢复起来就没这么容易,很多新妈妈过早下地,过早做家务,干体力活,使得骨盆没有正常地合拢,就会感到骨盆疼痛、腰痛、屁股疼痛等。产后骨盆的打开,对于女性的身体健康是非常不利的,它不仅会导致身材走样、腰腿疼痛、小便失禁等一系列后遗症,最严重的是,如果骨盆不能闭合,它将会像一个人风口一样对女性的身体健康造成长久的威胁。

### 产后妈妈,对于骨盆保养,重点要做好以下几个方面:

①产后不宜过早下地,过早地参加有强度的体力劳动。一般都是两个礼拜左右慢慢下地,一个月后慢慢做事。

②产后在加强营养补充的同时,要注意加强骨盆的功能锻炼。比如,躺在床上做双腿屈伸运动,弯曲膝盖,使之靠向腹部,然后慢慢地放下,双腿恢复原来姿势。如此反复五六遍,每天一次。或者是仰卧在床上,一条腿一条腿地做屈伸运动,这样难度低,也有利于腰部的恢复。

③一定要保持心情愉快、乐观向上的态度和思想。

### 腰酸腿痛的根本原因竟然在骨盆

过去人们说“人老腿先老”,意

思是说,随着年纪的增长,往往当人们还没有感觉到身体其他器官衰老的时候,腿脚的毛病就已经提前告诉你“你老啦”。现在,社会进步了,科技发达了,但是腰酸腿疼的毛病却似乎并不随着生活水平的上升而改善。其实,问题的根源在于骨盆!

从解剖学上,我们可以了解到,腰和腿是通过中间的骨盆而连接在一起的,而且,由腰神经和骶神经组成的人身上最粗大的神经——坐骨神经,就起始于腰骶部的脊髓,经过骨盆后,从坐骨大孔穿出,抵达臀部,然后沿大腿后面下行到足。坐骨神经主要管理下肢的感觉和运动,所以,如果骨盆出现了问题,就很容易导致腰腿疼痛。

而中医认为,经络不通是腰、腿、关节疾病的病根,“不通则痛”,“不通”造成气滞血淤,清阳不升,如果骨盆有正、不顺的情况,就会造成“不正不通”“不松不通”“不顺不通”。而经络好比管道,管道堵塞造成不通,是腰酸腿痛的罪魁祸首。

### 疏通管道,治疗腰酸腿痛的办法有没有?我给大家几条建议:

- ①保持好体重。
- ②重视锻炼腹部和腰部肌肉,如果你整个躯体的肌肉强壮了,就能很好地保护腰背腿不受伤害。
- ③加强腿部的锻炼,使腿部肌肉在保持良好姿势和身体力学方面也起到重要的作用,有效地分担腰背部的负担,阻止或缓解腿痛的形成。
- ④保持柔韧性,如果身体柔韧性不够,腰部损伤的机会就会增加。
- ⑤腰痛的人坐下时,先用小枕头垫在腰部,每隔半个小时拿去5分钟。不宜久坐,多站起来或者走动一会儿,让腰部肌肉得到休息。