



教练机梯队队形整齐。

行时间都在一千小时以上，都曾参加过国庆首都60周年阅兵、珠海航展、马来西亚兰卡威海空展、纪念抗战胜利70周年阅兵等重大任务。她们具备独立驾驶三代战机执行飞行表演任务的能力，更拥有丰富的特技飞行表演经验。劲舞蓝天，她们留下靓丽的身影。

然而，大放异彩的背后，是将自己逼到极限的努力。

表演队队长曾说，客观来看，女性的上肢肌肉力量较弱，战斗机在高速飞行时，女性操纵某些装置会有困难；她们的呼吸肌、颈部肌肉力量较小，在加压呼吸及过载、弹射救生时，女性自身呼吸和对颈椎的保护较差；飞行表演最大载荷将近难以想象的9个G，强度极高。

女飞要出师，首先要面临抗过载的巨大考验。飞行表演为了保证观瞻效果，一般在观众视线能及的狭小空域里进行，并做出集合、开花、俯冲、跃升、盘旋、滚转等特技动作。这对很多男性队员来说都算挑战，于女飞更是一场“咬牙坚持”的战斗。精神高度集中！每一块肌肉都紧张起来！抵抗过载时要憋着肚子绷紧呼吸！当时，不少男飞行员出现红视或黑视的症状，而陶佳莉却牢牢抵住压力，坚持了下来。

通关之旅，力量训练必不可少。有的刚投入特技飞行的男飞行员连续多个架次之后手会颤抖，更何况女队员。这种身体素质不是一拳挥出的爆发力，而是经久不息的耐力。

“就像一只手紧握一根臂力棒，既要用力攥着，还要柔和、准确地操纵。”大强度的体能训练曾带给何晓莉深刻记忆，她深有感触地说，“刚开始不管是男飞行员还是女飞行员都有抓

杆紧、动作僵的问题”，男队员力量大相对容易适应，女队员必须平时加强力量训练，适应后再练习操纵动作。

陶佳莉给自己制订了一整套训练计划，除了自己练习，她还主动按照男队员的标准进行篮球训练，从刚开始只能打半场到打全场，从两分中投到三分远投，每次训练结束，男队员都在休息了，她还要练习投100次三分球。如此这般，她的体力、耐力和臂力都有很大提高。

表演飞行因为高度低、态势变化快，所以，对细节的要求尤为严格。何晓莉回忆着刚到表演队时，小航线着陆没让她少吃苦头：加入航线的高度和速度保持不稳，忽高忽低。“在表演队偏差十米就是很难接受的事了。咱们要通过每一个细节形成良好的飞行习惯。”大队长的理由近乎苛刻，又不容置疑。

每次大项任务对她们女队员来说，是考验和挑战，也是新的起点。“选择你们参加阅兵，因为——你们，不仅是女队员，更是优秀的战斗员！”队长的这句话，一度让何晓莉泪盈于睫。

这一切伟大的背后，都藏着你不知道的故事。那是每一个人的汗水与辛勤浇灌出来的，那代表着我们对这片土地最深沉的爱。

正像阅兵式结束之后的群众游行一样，既有工人、农民、教师、学生、医生、公务员，还有快递小哥、广场舞大妈、新的社会阶层人士，以及港澳台同胞、海外侨胞，他们共同组成了茫茫人海中的一众身影，组成了众志成城中华民族，共同为祖国的繁荣昌盛、为人民的幸福安康而努力奋斗着。

这盛世，如你所愿！