



李海明

初见凡凡

凡凡是刚刚办理的那起寻衅滋事案件犯罪嫌疑人的女儿，只有七八岁的年纪。第一次见到凡凡是去年中秋的前几天。凡凡的父亲，大清早喝了不少的酒，来到了位于他们那个小山村的...

凡凡

凡凡的父亲直到当天下午才散去了酒劲。在凡凡父亲醒酒的那七八个小时里，凡凡的眼神，凡凡的表情，还有凡凡落在衣服上的滴滴泪滴，深深地刺痛了我。

受伤的花蕾

后来，我连接到凡凡所在的那个小山村去过几次，听到了很多关于凡凡以及她父母的一些事情。那是一个让人听了就想落泪的家庭。

相加的时候，凡凡就会执拗地扑到母亲身前，用自己小小的身躯护住母亲，然而，这个残暴的父亲却丝毫不会手软，每次留给凡凡的都是满身的伤痕。

“残忍”的帮助

第二次见到凡凡，是在这个山村的村委会里。凡凡长高了，尽管只有9岁，但是却超过了她母亲的肩膀。只是，孩子依旧很瘦弱。

流泪的心

听到了凡凡的事情，我的内心就像是冰冻了的海棠裹在了冷冷的内心世界，不能自拔。

“春捂”法则

春天天气变化不定，需要大家做好“春捂”的功课：不宜过早摘掉帽子、围巾，以免遭受风寒；减衣由上到下，一件件减。

七大养生秘籍

咽喉液：能润五脏、养肌肤；泡脚：防止下肢血液回流不畅；转颈：提神又防止颈椎疾病；张嘴：最大张合，带动面部肌肉运动可加速血液循环。

造成营养流失的习惯

①久存蔬菜。②丢掉含维生素最少的部分，如菠菜根部。③小火炒菜，维生素C、B1都怕热，因此炒菜避免用小火焖。

决明子茶润肠通便

决明子具有清热明目、润肠通便的功效。将决明子用微火炒制，多翻动，炒至微黄，有香气逸出即可。

教你选适合你的牙膏

买牙膏时应该选择最适合自己的，别看名字，应该看它的成分：1.牙齿发黄要找“有机硅”；2.防止蛀牙要找“氟”；3.牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾”；4.预防牙垢找“焦磷酸盐”或“柠檬酸锌”。

落枕揉揉后溪穴

落枕虽然不是病，但发作起来也很难受。医生提醒，落枕有时是颈椎病的先兆，常由于睡眠姿势不当，枕头高低不合适，颈部筋骨痉挛导致。

生活妙招

打嗝时就喝点醋，立竿见影；吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了；治疗咳嗽，特别是干咳，晚上睡觉前，用纯芝麻香油煎鸡蛋。

爱骑车更年轻

如果你想保持年轻，不妨从骑自行车这项运动开始。英国伦敦大学对122名中老年骑车爱好者，进行了心脏、肺功能、肌肉与骨骼力量等测试。

孩子不能吃的食物

3个月内不要盐，1岁之内不要蜜，3岁以内不要茶，5岁以内不要补，10岁以内不要腌。婴儿不要吃大豆食品，3岁以内的婴幼儿不适合吃元宵，3岁以下幼儿不宜吃巧克力，2岁以内婴儿不宜喂鲜牛奶，少儿不宜多吃笋。

缓解眼疲劳小窍门

①眼珠运动法：头向上下左右旋转，眼珠也转动。②眨眼法：头向后仰不停眨眼。③热敷交替法：热敷约3分钟再冷敷5分钟。④看远看近法：看远方3分钟，再看手掌1-2分钟，反复几次可缓解眼疲劳。



张顺刚

我原本是一名军人，当兵近二十年，经常在野外训练和执行任务。随着两个双胞胎孩子的不断长大，我考虑到妻子无法承受的负担，想想年迈的父母双亲无依无靠的现状，我犹豫再三，终于下定决心转业。

不要让我们再流泪

我和一名协警赶到现场处置时，双方不听劝解，反倒对我这个警察兴趣盎然。处在矛盾双方焦点之上的我们一出现，便将双方的注意力成功转移——成了双方共同的攻击对象。

到一个KTV，处置一起付账纠纷。对方拒付账，并和我俩撕扯起来，在他们撕扯我的警号时，我全力保护。但是，为了不让场面彻底失控，我只能不断退避。

女子虽然年纪不大，但是手脚却相当的毒辣，不但听不我们的劝说，挥起一拳重重地砸到了我的左眼角。面对如此悍妇，当我们准备采取措施时，她妈妈赶到我们面前。

去年的一个凌晨，大约3时左右，正在值夜班的我身心疲惫。此时，突然进来一个年轻貌美的女孩子，张口闭口骂娘，后来从她骂声的余音中，我大致明白，她在路边小摊吃饭时被人打了。

待后续警力赶到后，现场被全面控制。由于现场群众有人给指挥中心报了警，说有人袭警，后来上级专门给我打来电话，问我的身体状况。

上述事件在我的工作中频频上演，让我和同事们的身体和内心承受了太多不该有的压力，虽然每次上班我都默默地告诉自己：我们的工作是为了千万人的平安幸福。



尹书光

“侯局长，俺到公安局来不是说啥事的，俺是来‘反映两个人’的……3年了，张金河队长和班章彬所长这两位同志给俺办了不少事，这事得让您知道知道……”村民老杜对广平县公安局局长侯向前说道。

不久前的一天深夜，我和搭档赶到一个KTV，处置一起付账纠纷。对方拒付账，并和我俩撕扯起来，在他们撕扯我的警号时，我全力保护。但是，为了不让场面彻底失控，我只能不断退避。

今天凌晨，一男子报警说被人打了，我们赶到时，只见一女子对一男子拳打脚踢，那名男子的脸上和颈部有明显的伤痕。

（作者单位：石家庄市公安局）

民警赤子心

队重家中队长张队长来俺家时候留下的联系卡，上面有他的电话，俺就寻思能不能找他帮帮忙啊，来俺家的时候，他说过，家里有啥事就给他打电话。

坦了，可俺老伴反倒病了，俺老伴血压高、浑身没力气，心脏还有点问题。俺用三轮电动车拉着老伴去看病，没啥钱，俺也不敢去大医院。

元的救助金，俺可是过了一个好人。” “侯局长，俺前邻家的小子把俺儿子给害了，你们公安局把他抓住，他也判了刑，可是俺心里这口气一直下不去，俺就一直跟他家闹，俺跟他打架，毁他家的东西，你们把俺抓起来，毁他家的东西，你们把俺抓起来，俺就去上访，虽然省里和市里给了结论，说俺没有道理，可俺就是不服气，遇到了张队长和班所长，俺是真被他们感化了，他们给俺办了这么多事，俺觉得他们把俺当了亲人，俺家里有事随时随到不说，还常常主动到家里来看俺，给俺带东西，给俺钱，连一面锦旗都不让俺给他们送，说是怕俺花钱，遇到这样的好同志，俺啥也不说了，俺也不给政府添乱了，俺也不去上访了。侯局长，您可是带了一伙好兵啊！”