



人民卫士

警营里的特种兵

□ 瓮文静 胡立勇

刘全虎，迁安市公安局巡特警大队副大队长，作为一名军转民警，从“橄榄绿”到“国际蓝”，他12年如一日奋战在打击犯罪、巡逻防控、服务群众的第一线，栉风沐雨、身先士卒，用青春热血演绎着一名公安特警的别样人生。

勇

死亡线上的刀尖战士

2009年7月，刘全虎以过硬的政治素质和业务能力被任命为巡警特警大队副大队长，分管特警工作。从那以后，执行重大活动安全保卫、突发事件、劫持事件等急、难、险、重任务便成了他的家常便饭。刘全虎总能够在危难之时挺身而出，化险为夷。2014年5月9日晚8时左右，刘全虎像往常一样带领队员在迁安市人民广场执行巡逻任务，突然，有群众报警称有人持刀抢劫，他迅速带队赶到案发现场。抢劫男子一边拿刀比划着不让人靠近，一

严

特警队里的精兵队长

矫健的步伐，洪亮的嗓音，挺拔的站姿……虽然离开部队多年，刘全虎的身上仍保留着一名军人特有的精神面貌。尤其是分管特警工作以来，刘全虎不仅对自己的工作生活严格要求，坚守岗位，苦练作战本领，对特警队员在管理上也是严格规范、精益求精。

无论是警容警姿、队列方阵、警体操练，还是巡逻执勤、守卡盘查，刘全虎都亲力亲为，主动承担训练与执守

任务。不管是烈日炎炎还是寒风阵阵刘全虎从不懈怠，如果有队员无故不参加训练，那么将受到严厉的批评和接受更大强度训练的处罚。有些队员不理解，私下里问刘全虎为什么每天都要进行这么艰苦的训练，刘全虎语重心长地说：“因为我们是特警，时刻面临危险和挑战，对你们严格是对你们最大负责，只有苦练作战本领，拥有过硬的作战技能才能在面对危险时保护好自己，保护好群众的生命财产安全”。最终，队员们理解了刘队长的良苦用心，一支精神饱满、纪律严明、作风良好、技能过硬的特警队伍出现在处突演练、巡防会演中，得到了各级领导的肯定和赞誉。在处置群体性、突发性事件中，刘全虎训练的特警队员更是发挥了其他警种不可替代的作用，赢得了百姓的赞誉。

为了提高练兵效能，刘全虎勤于思考、善于总结，围绕巡逻执勤、设卡盘查、车辆查控等主要业务编撰《手枪射击教程》、《嫌疑车辆、嫌疑人的盘查》等教学课件，将实战现场搬到了课堂和训练场，极大提高了练兵效果，刘全虎也多次被迁安市公安局聘为教官，向全局民警传授作战经验与作战技巧。多年来，刘全虎参与抓获各类违法犯罪人员126人，其中“两抢一盗”犯罪嫌疑人18人，破获“两抢一盗”案件196起。

韧

亲人眼里的工作狂人

刘全虎身上有股韧劲儿，为了管

理好年轻的特警队员，刘全虎大多数时候吃住在单位。他的妻子说：“自从我家老刘到了巡特警大队，家里可是省粮食了”。不仅平时工作如此，遇到上级公安机关交办的任务，刘全虎更是拿出不完成任务不罢休的韧劲儿。

2014年10月，刘全虎在执行一次维稳任务时，左小腿负伤，被同事送往医院治疗，被医生诊断为急性软组织挫伤、小腿局部静脉血管堵塞。但是病情刚好好转，他就不顾家人劝阻回到了工作岗位。

早在2011年3月，刘全虎就受过小腿局部静脉血管堵塞病症的折磨。当时，刘全虎正在京沈高速野鸡坨路口进行安保值勤，忽然感觉自己的左小腿肚好像被什么东西“蜇”了一下，疼痛难忍，但他依然忍疼痛坚持了一天一夜。第二天，他到医院检查，被诊断为小腿局部静脉血管堵塞，医生要求他立即住院治疗。可是刘全虎放不下手头的工作，“软磨硬泡”地请求医生同意他不住院，而他会每天按时到医院输液。就这样，老刘开始了他半天单位、半天医院的日子。

2010年6月份，自己年仅11岁的女儿因病住院，后因无法确定病情，在医生的建议下转到北大附属医院进行诊治。住院二十多天，刘全虎却因工作需要，不能到医院陪伴女儿，只能通过电话来问候。每当听到电话那端女儿的呼唤，这位铁骨硬汉的双眼都会湿润，湿润的眼眸背后是一位警察父亲对女儿的惦念和愧疚。虽然女儿也会抱怨爸爸陪伴她的时间太少，可是在女儿的心里，爸爸永远是自己的骄傲，是个惩恶扬善的大英雄！



警方提示

节日期间小心五类侵财案件

□ 周小岚

国庆节长假，居民外出旅游、探亲访友、户外活动明显增多，在此，乐亭警方提醒大家，要提高自我防范意识和防范能力，确保自身财产安全，度过一个平安快乐的黄金周。

警惕入室盗窃居民住宅案件。国庆长假，居民外出旅游、走亲访友、聚会等活动增多，许多居民家中白天或者夜间无人居住，成为安全防范盲点，犯罪分子极有可能乘此机会疯狂作案。因此，居民在临行前一定要关好门窗，或委托他人代为照看。

盗窃车内财物案件频发。长假期

间，市民在外用餐、游玩频率增加。同时，城市专业停车场数量以及容量与汽车流量的不平衡，使得大多数在外停放的汽车无专人看管。再加上长假期间，车内往往会放有一些贵重财物，极易成为犯罪分子的作案目标。由此，车主离开车辆时一定要随身携带贵重物品，不给犯罪分子可乘之机。

街头诈骗案件时有发生。犯罪分子利用假期外人流增多、随身携带较多现金这一特点，在银行、超市、公园、汽车站、火车站、医院等门口采用迷信、拾物平分等手段，伙伙诈骗骗取受害人钱财。警方提示：一定不要贪图

小便宜，管好自己的钱袋子。

利用ATM取款机盗窃案件或有发生。节日期间，各商业中心群众集中购物，加之银行网点放假，市民使用ATM取款机几率增加。犯罪分子会将商业场所附近的自动取款机作为作案目标。作案手段多为安装读卡装置窃取用户的银行卡信息资料、安装夹钞装置盗走装置内夹住的现金、安装吞卡装置盗走银行卡取现、“调包”换卡取走卡内现金、直接取走用户遗忘在ATM自动取款机内的银行卡现金、破坏ATM自动取款机盗取机内现金。因此，市民一定要提高警惕预防财产损失。

电信诈骗手段层出不穷。长假期间，电信诈骗分子也瞄上这一时机频频作案，诸如“银行卡欠费”、“抽奖中奖”、“医保卡扣款”等犯罪手法层出不穷。市民接到此类的电话或短信时，千万不要轻易相信，一定要通过官方渠道核实情况，千万不能透露个人银行卡信息。遇有疑问，可拨打“110”咨询。此外，长假期间市民网上购物时要多加警惕，不要打开来历不明的网站链接，尽量避免使用同时需要输入银行卡账号和密码的网络支付方式，而是使用更加安全的电子口令卡、加密U盾等网银支付方式。



警察情怀

户政窗口的靓丽风景

□ 田春雷 李佳

有这么一个群体，她们虽平凡却靓丽，虽娇羞却朴实，虽柔弱却坚毅……她们的一个眼神、一个微笑、一句温馨话语，让那些得到过帮助的人们感受到了温暖。她们就是张家口市公安局桥东分局户政窗口的女民警。

责任

承载群众的期待

户籍工作项目多且杂，每天的业务量都无法预测，加班加点成了家常便饭。女民警们都大都是人女、为人妻、为人母，既要孝敬老人、照顾小孩，又要料理家务，在家里本应发挥“半边天”的作用，但繁忙紧张的工作却让她们经常无暇顾及，她们把对亲人、对家庭的愧疚深深地埋在心底，全身心地投入到各项为民服务的工作中。有的人因为长时间工作体力不支而病倒；有的人因接待群众说话太多而声音沙哑。有时，面对个别群众的不满甚至漫

骂，年轻的女民警被气得眼泪在眼眶里打转，但没有一个人抱怨。

“一次能办成的事，决不让群众跑两趟。”这是桥东分局户政科科长岳平对群众的承诺。她立足户籍窗口岗位，十几年如一日，热心接待服务群众，积极做好本职工作，主动征求群众意见，尽全力完善便民利民措施，赢得了广大人民群众的一致好评。家住桥东区东安大街的一居民反映，他户口登记的是一个名字，但几年前到外地学习、工作时一直用的是另外一个名字，因此在生活中产生了许多不便，他本人一直想把户口本上的名字改过来，无奈在外地工作忙碌，请假、往返十分不便，于是就一直拖着。了解到他的困难后，岳平为了不耽误他的工作，请他留下联系方式、现有材料后先回去工作，然后，岳平多方协调，终于为他完成了姓名变更，解决了困扰他多年的难题。事后，这位居民深情地在户政科的留言簿上写道：“警察之花解我忧，平凡小事见真情；爱岗敬业做贡献，甘为人民孺子牛。”

爱心

吐露大地的芬芳

桥东公安分局的户籍女警从居民群众最关心的事情做起，通过一件件小事的办理、一件件难事的解决，真正把工作做到群众的心坎上，赢得了群众对公安机关的信任和支持。

今年1月的一天，红旗楼派出所户办室接到一名群众的求助，他们居住的一栋居民楼有一户人家跑走了，这户人家一直没人居住，物业没有登记联系电话，只知道户主叫什么名字。当时屋内流出的水把整个楼道都淹了。天气寒冷，如果不及时处理，楼道地面结冰后会给居民带来更大的不便。户籍警李志英了解情况后，立即着手从全市人口信息库中查找户主的信息。全市同名同姓的人很多，她在几百人中逐一排查比对，终于找到了该户主的联系电话。

窗口

绽放绚丽的光彩

她，对待群众，满怀柔情；面对困难，勇往直前；对待工作，满腔热情。她，作为一名普通警察，踏踏实实做事，只求对得起人民，对得起这身警服。

姚家庄派出所户籍内勤魏颖超自2008年参加工作以来，每天既要接待来派出所办理户口的群众，还担任着派出所的档案管理、文字材料及各种报表等内勤工作。仅2014年一年，她就为百姓办理各种户口、身份证、暂住人口等信息达几千人次。因为她所住的是农村派出所，辖区打工者及学生比较多，她经常利用周六日休息时间为她们办理各种业务。为了让群众少跑冤枉路，她几乎每天都延迟下班，短

则几分钟，长则半小时甚至一小时，直至最后一名办事群众离去。

户籍手续办理条件严、要求高，需要的材料缺一不可，一些前来办事的群众因材料不全一时办不了，难免会闹情绪，责怪民警故意刁难，个别群众甚至会在窗口大声吵闹。魏颖超每每遇到这样的情况，总是心平气和不厌其烦地向对方解释，讲明政策，说清道理，即使受到了群众的误解，还是积极协助解决问题，用真心赢得了群众的真情。2014年8月，有一位居民来给女儿办理户口迁出手续，小魏核对完证件后发现准迁证上的名字与身份证上的名字不符，当即告之其按规定不能办理。可对方一听就火了，把准迁证狠狠往桌上一摔，大吼道：“名字不符是你们派出所的事，我一个普通老百姓，什么也不知道，不给迁户就不行！”当时，户办室还有好多来办事的群众，都劝他冷静点。魏颖超不但没有恼火，反而更耐心地解释并告诉其补办的手续和方法，又主动与对方派出所联系，核对情况后为其办理了户口迁出的手续。

这些都是女户籍民警们平凡的故事，点滴中折射着伟大，小事情牵动着民生。或许，她们很难成为一个好母亲、好妻子、好女儿，很少为忙碌的丈夫煲一碗热汤、买件衣裳，甚至无法为白发苍苍的父母捶捶背、揉揉肩……她们把女性所有的温柔和热情送给了辖区百姓，把所有的爱奉献给了公安事业，用自己柔弱的双肩撑起了和谐社会的一片晴空。

生活万花筒

hbfbzgazk@126.com

生活·趣味·常识

世界最奇特的手榴弹

印度军方说，他们打算利用世界最辣的魔鬼椒制成具有催泪和限制敌人行动效果的新型手榴弹。魔鬼椒种植于印度东部地区，2007年经吉尼斯世界纪录评定为世界最辣辣椒。按照斯科维尔辣度检测体系，魔鬼椒辣度超过100万单位，而人们熟知的墨西哥辣椒辣度仅在2500至8000之间。斯科维尔是辣度单位，通过将辣椒汁水稀释到品尝不出辣味得出。100万单位意味着要将辣椒汁水稀释100万倍才能彻底中和辣味。

如何预防宝宝晕车

小儿神经系统发育还不健全,前庭功能也不良,由此易导致晕车。因此,在坐车前不要让孩子吃得太过;让孩子排空大小便,减轻胃肠和膀胱等器官负担;适时打开车窗进行通风换气。发现孩子有晕车先兆时,指压按摩孩子的内关穴,或揉按神厥穴(即肚脐),对缓解晕车有一定的帮助。

发生触电如何处理

触电是电流贯穿人体的一种意外损伤，对人的致命威胁是造成心跳和呼吸停止。遇到触电的情况，关键是尽快使触电者脱离电源。可关闭电闸，拉开保险盒、拉下总电闸等，或用于木棍或竹竿挑开电线，千万不要用手拉触电者。触电者脱离电源后，应立即就地检查，如呼吸、心跳停止，应立即做人工呼吸及胸外心脏按压。在送往医院的途中也不要停止抢救措施。

吃这些食物易中毒

发芽、发青的土豆有毒；鲜黄花菜（即金针菜）有毒；腌制未透的菜；隔夜熟白菜、熟韭菜会将菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐是强致癌物。熟白菜、熟韭菜放久了切勿吃。

煤气中毒这样急救

发现煤气中毒，应立即打开门窗，迅速将病人抬到空气新鲜的场所，解开病人的衣扣腰带，使其呼吸畅通，还要注意保暖，防止继发感染。中毒严重的应立即送医院抢救。呼吸心跳停止者，应立即进行口对口人工呼吸和心脏按摩，并急送医院抢救。救护人员在进行抢救时，为防止自身中毒，可根据一氧化碳的比重比空气小的特点，匍匐进入现场，将中毒者背负而出。

绿叶菜的营养价值

富含维生素C。绿叶菜中的维生素C含量非常高。富含胡萝卜素。胡萝卜素消除自由基，有预防慢性疾病及延缓衰老的功效。富含叶酸。叶酸对胎儿神经系统发育有很重要的作用，还有预防动脉粥样硬化的作用。富含维生素B2。维生素B2对于眼睛、皮肤及黏膜的健康很重要。富含钾。绿叶菜是膳食钾最为重要的来源之一，有助于预防高血压。

这样烹饪菜肴更营养

绿叶菜的正确吃法应该是先洗后切,如果先切后洗,蔬菜切断面溢出的维生素C会溶于水而流失。其次是急火快炒,否则维生素C会因加热过久而严重破坏。急火即使温度高,但时间短,可使蔬菜中的氧化酶迅速失活,这样维生素的损失相对就较少。用淀粉勾芡,烹调中加少量淀粉,能使菜品口感鲜嫩,而淀粉还有保护维生素C的作用。

苹果的功效与作用

苹果具有降低胆固醇含量的功效。苹果生治便秘,熟治腹泻。苹果中含有丰富的鞣酸、果胶、膳食纤维等特殊物质,鞣酸是肠道收敛剂,它能减少肠道分泌而使大便内水分减少,从而止泻。而果胶则是个“两面派”,未经加热的生果胶有软化大便缓解便秘的作用,煮过的果胶却摇身一变,具有收敛、止泻的功效。膳食纤维又起到通便作用。苹果还有降低血压的作用。苹果的香气是治疗抑郁和压抑感的良药。

教你洗掉蔬菜中的农药

淡盐水浸泡：先用清水至少冲洗3遍,然后泡入淡盐水中,再用清水冲洗1遍。碱洗:先在水中放上一小撮碱粉,搅匀后再放入蔬菜,浸泡5至6分钟,把碱水倒出来,接着用清水漂洗干净。用开水泡烫:如青椒、菜花、豆角、芹菜等,在下锅前最好先用开水烫一下。据试验,此法可清除90%的残留农药。