

生活万花筒

hbfbzgazk@126.com

生活·趣味·常识

补钙的同时要补镁

日常生活中,许多人非常重视钙的补充,而往往忽略了镁的摄取。钙和镁之间必须达到平衡才能确保两种矿物质得到合理利用。钙与镁的比例应该是2:1。镁的摄入量偏少,会造成慢性镁缺乏,镁与钙质相辅相成,有效预防及改善骨质疏松,巩固骨骼和牙齿。

这些下意识动作必须改

咬指甲:伤害指甲和周围皮肤,导致出血或感染;挠头:损伤发根,造成脱发;舔嘴唇:导致唇炎,嘴唇易干燥开裂;咬笔头:导致消化道疾病或流感;爱摸脸:导致表皮损伤;咬紧牙:引起牙齿磨损或断裂。

春天来了,喝杯菊花茶

明媚春光,让人心情舒畅,可春天时常刮风,可能会出现头晕、口干舌燥等风热症状。泡杯菊花茶,不但能使风热症状得到缓解,还有清热解毒的功效。黄菊花,疏散风热,白菊花,平肝清肝,效果都不错。不过脾胃虚寒的人可不能多喝。

7种绿色“安眠药”

1、香蕉,含使肌肉放松的镁;2、菊花茶,可凝神静气;3、温奶,含能镇静的色氨酸;4、蜂蜜,能暗示大脑分泌苯基二氢喹啉有助睡前放松;5、燕麦片-含有N-乙酰-5-甲氧基色胺助催眠;6、亚麻籽,含Omega-3助睡眠;7、全麦面包,能助释放胰岛素催眠。

日用品的使用寿命

过滤式饮水机:使用寿命6年;浴球:3个月换一次;毛巾:2-4个月换一次;耳机:每周用酒精消毒;隐形眼镜清洗液:3个月换一次;睫毛膏:使用寿命3个月;抹布:使用寿命2周。

药丸为啥有那么多颜色

1、遮光,避免变质。部分药品出于避光保存要求,其所用胶囊需要添加遮光的食用色素;2、着色,和其他药品相区别。不同的颜色也能有助于患者区分不同药品,避免漏服或误服;3、减少儿童服药畏惧感;4、判断是否过期。药物颜色变淡或变色,都可提示变质。

内画

内画是我国特有的传统工艺,它的产生起源于画鼻烟壶。内画的画法是以特制的变形细笔,在玻璃/水晶、琥珀等材质的壶坯内,手绘出细致入微的画面,格调典雅、笔触精妙。现代内画艺术源于京派,分为京、冀、鲁、粤、秦五大流派,其中尤以冀派内画、规模最大、发展最快、影响最大,不久前已入选国家非物质文化遗产保护名录,冀派内画的发源地——河北衡水,被文化部命名为“中国内画之乡”。

染发保养须知

给秀发一段时间的休养生息,建议两次染发之间最好间隔3个月以上。这样,上次染发中打开受损的毛鳞片已基本恢复如初,不会加剧伤害。染发后,要立即使用滋养发膜,为秀发补充营养以及帮助闭合毛鳞片。使用护色洗发水能延长发色的鲜亮,减少染发的频率。

牙齿酸软意味着什么

冷风一吹,牙齿酸软难耐?小心,你可能已经进入牙齿敏感人群的行列。出现牙齿酸软症状,意味着牙隐裂、龋齿、牙楔状缺损、牙本质敏感症、牙周病、胃酸反流性牙敏感、焦虑性牙敏感这些问题正在偷袭你。

茶叶的保存方法

茶叶要避高温:茶叶最适宜保存的温度为零到五度。如果温度高了会使茶叶中的糖类、氨基酸、维生素和芳香性物质则会被分解破坏,从而使茶叶的品质有所下降。茶叶不能与氧气长时间接触:茶叶中的叶绿素、维生素C、酯类、醛类等易与空气中的氧结合,氧化后的绿茶茶叶会使茶叶汤色变红、变深,使营养价值大大降低。存茶叶的空间不能过于潮湿:因为茶叶是一种疏松多孔的亲水物,具有很强的吸湿潮能力。存储茶叶时,湿度最好在60%较为合适,如何超过70%就会因吸潮从而很容易发生霉斑、酸化变质。

惊心动魄的那场枪战

溜走了。下午4时左右,姬某回家要钱,龙某感到十分蹊跷,再三追问,姬某道出真情,说高霖等3人准备今天晚上炸毁姜各庄派出所,抢劫姜各庄营业所,然后去北京劫机外逃。姬某拍了一下裤兜,说他们给了他一支手枪,让他也参加。还说他们3人现在正在庄西公路边紫穗槐丛中。

姜各庄派出所立即将案情向局里汇报。途中疾驶的许万田等从对讲机里听到了汇报,于是直奔派出所,旋即与所里民警刘卫忠一起,朝高某、常某、王某3个歹徒藏匿的地方找去。

18时35分,许万田发现了3个歹徒的踪迹。他果断命令李保平、孙德生、刘卫忠等监视其行动,自己从正面向歹徒逼近。突然,3个歹徒钻出树丛,发现与自己相距不过100米的许万田。他们小声嘀咕了几句,然后顺沟向西走去,走到路基8号水泥桩时,急忙跃上公路,朝西北方向的麦田溜窜。紧追不舍的许万田刚上公路,就发现了1个歹徒双手举枪,向自己瞄准。

从警多年的许万田,有丰富的实战经验。此时,他清醒地知道,自己手枪的射程和子弹,不允许过早地开枪。可是,他见歹徒要钻进麦田,便不顾一切地大喊一声,“站住!”“呼”、“呼”!狗急跳墙的歹徒集中火力向他射击。许万田以路边杨树为依托沉着还击,并巧妙周旋,牢牢钳制住疯狂的歹徒。

此时,从歹徒后面抄过来的民警李保平,循着枪声,机智地在麦田里向前迂回。在前方30米处,发现1个歹徒正向许万田射击。为了准确地将歹徒击中,他冒着生命危险向前爬了10米,接着迅速瞄准,扣动枪机……几乎同时,民警孙德生、刘卫忠在距30

米处向另一歹徒开枪。歹徒被击伤后被捕。就地审讯,这歹徒供称有一个受伤的团伙向西麦田里跑了。

18时45分,局领导带领几十名民警、武警赶来增援。他们结成防线,在齐腰高的麦田里,从东向西,一字朝前搜索。

在搜索的同时,市局接到火警报告后,立即向省厅、市委汇报,并命令滦县、东矿协助堵截的机动分队、市机动分队和省武警三支队驰往姜各庄增援。

19时50分,唐山市公安局防暴队、武警支队一路赶来。

20时50分,秦皇岛市公安局、昌黎县公安局、唐山驻军等增援队伍也陆续到达。

夜幕降临,为了避免伤亡,市局围剿歹徒前线指挥部决定,围而不打。并在枪战2公里外设置第二道包围圈。

6月21日清晨50分,坚守一夜的民警、武警、防暴队员、部队官兵,从一片玉米地里,揪出了最后一个歹徒的尸体。这个歹徒左手握着一颗打开保险盖的手榴弹,单环套在小手指上。子弹从他左肩胛处斜穿胸腔。

这场战斗只用了11个小时,3个盗抢、抢劫的歹徒,2个被击毙,1个被击伤活捉。现场缴获五四式手枪6支,手榴弹6枚,子弹800余发。我参战人员无一伤亡。

现场附近的村庄又恢复了平静,早起,村民们牵着牲口,扛着铁犁,迎着朝霞下地了。他们向参战的民警、战士投以感激的目光。

在隆重召开的立功受奖大会上,民警李保平、孙德生、刘卫忠荣获一等功,许万田被公安部授予二级英模。

(作者单位:乐亭县公安局)

无悔从警路

团伙。当奥运会开幕时,我们却在辖区巡逻,不能和亿万中国人一起分享这一“盛宴”。闪烁的警灯划破了夜的寂静,这一刻,我默默祝愿祖国繁荣昌盛。奥运安保、国庆六十周年安保、党的十八大安保等一系列让我感受最深,已经成为我们一大笔宝贵的精神财富。

作为警察接触广大群众,感受形形色色的人生,正是警察这一职业拓展了我们生命的广度。我们日常琐碎的工作,不经意间会改变很多人的生命轨迹。记得2004年,我在渠沟派出所工作期间,有件案子让我感受最深。一天我值夜班时,接到辖区中黄堡村马某报警,马某家被人崩砖头。出警之后,马某一家的场景,让我很震撼。马某家为防别人崩砖头,院子一

年四季用铁防护网整个遮住,可屋顶、防护网上、院子里到处是碎砖头。据马某讲,有人往他家崩砖头已经三年之久,家里的狗、猪被人毒死,院门口的树被人锯倒。崩砖头的人竟然每天晚上都来崩,年三十、初一不间断。马某一家人长期忍受精神折磨。我将情况向所领导汇报之后,我们和刑警队成立了专案组专门侦破此案。案件破获后,原来是本村的张某因三年前到马家散心,马某一句“你以为我家是娱乐场所呀!”竟让张某怀恨在心,长期往马某家崩砖头。为避免马某怀疑,还假惺惺地每天帮着马某一家抓崩砖头的人。破案之后,马某请了鼓乐队敲锣打鼓到公安局送锦旗。其实作为公安民警,我真感觉惭愧,马某的案子持续了三年之久,其间也多次报

警,都被办案民警当作“小事”搁置,没有认真细致地调查。而马某作为一名淳朴的农民依然对公安机关迟到的公正充满了感激。

在基层工作与群众打交道的过程中,让我感知了群众善良的本性,你的一举一动,群众都会看在眼里,记在心上。我们在教育群众的过程中,也接受了群众的教育。我们在尊敬群众当中,也得到了群众的尊重。执法为民,也只有执法为民才能真正赢得群众的爱戴。珍惜这一职业吧,想想从警之初的光辉誓言,穿上警服的瞬间感动,足以让我们用终生去追求。

(作者单位:固安县公安局新兴产业园区派出所)

讲述 您可曾记得与凶残的歹徒生死相搏的惊心动魄?您可曾记得与狡诈的犯罪分子斗智斗勇的迂回曲折?那份胆识,那份魄力,那份果敢,足以感天动地。您可曾记得再踏征程时与爱人依依惜别的缠绵悱恻?您可曾记得与孩子挥手告别时隐隐作痛的大爱无言?那种柔情,那种不舍,那种歉疚,何止万语千言。对困境中的群众倾情相助的点点滴滴,或者,用一己之躯为身处险境的人们换来生的契机,那份温馨,那种果敢,那些片段,怎能轻易忘怀?《讲述》栏目与读者分享原汁原味的从警故事,期待您的佳作!——编者的话

刘如涛

时光似水,往事如烟。29年过去了,可那场惊心动魄的枪战,怎能不让人铭记在心。

那是1987年6月20日下午,15时40分,唐山市公安局接到省公安厅通报,秦皇岛市山海关古长城上发生一起持枪枪劫杀人案。

警察故事

解玉志

“长沟流月去无声”,转眼从警已十七年。虽然从警有许多甘苦,但我从未后悔对警察这一职业的选择,因为正是从警之路让我逐渐成长成熟,收获了丰富多彩的人生。

警察带给了我自豪感。我从小就想当一名警察,小的时候,见着同村的老唐一身警服,骑着自行车,车把挂一个黑皮包,精神抖擞地上下班,心里真是羡慕极了。当我如愿以偿走上了人民警察的岗位之后,才真正知道,在庄严的国徽之下,帅气的警服背后是更多的艰辛和苦涩。

记得2008年奥运会前夕,我们侦破一起公安部督办的李某某寻衅滋事案,打掉一个以李某某为首的恶势力

人民卫士

铿锵玫瑰 一片丹心

——记唐山市公安局路南分局刑警张丹丹

认领的皮箱。民警不敢怠慢立马赶到现场,打开皮箱,里边有大量冰毒可疑物。案件重大,刑警大队队长立即部署介入侦查,并确定可疑物是冰毒,称重毛重为6千克。收缴数量是唐山市公安局有史以来,毒品最多的涉毒案子。

经过她的细致工作,最终摸排到四位犯罪嫌疑人的行踪,确定为湖南某县。该县地理位置险峻,四面环山,交通不发达。当地的毒贩子具备反侦察能力,抓捕行动上难度大。

专案组远赴湖南犯罪嫌疑人的家乡某县,在当地警方配合下,于6月1日,开始了抓捕收网行动。经过侦查,最终锁定一辆轿车,抓捕人员藏匿在轿车后边隐匿处。当两个嫌疑人企图驾车逃走,专案组民警立即驾车围堵将其车辆控制在胡同里,民警下车将犯罪嫌疑人李某和车辆牢牢控制,但不见了另一个嫌疑人樊某。丹丹不顾马路上狂奔的车辆,冲向马路对面,死死扣住逃跑中的樊某,但樊某扭打反抗,丹丹的手和胳膊都被她挠伤,手机也飞出老远摔得粉碎,但樊某终归被铿锵玫瑰制服。毒品案贩毒人员全部落网。此时,已是凌晨2点,月明星稀。

那年,父亲在禁毒支队的时候,年底,在迎接公安部联合工作期间。父亲晚上回来,突然说胃疼,嘴上却给自己找借口睡了。过了几天,母亲劝她去医院。检查结果:肝癌!一家人如雷轰顶。2007年8月31日,病魔夺走年仅52岁的父亲的生命。

父亲离世后,丹丹偶然在门外,看

到母亲在房间暗自落泪,一向内心强大的母亲,脸上挂着从未有过的落寞,那泪水浸满母亲眼里,却让丹丹尝到了咸涩,她的心在战栗。此刻,她发誓要好好工作,不为别的,就为有一天,母亲的同事提起她,会竖起大拇指,让母亲为她自豪。

丹丹上班第一天,母亲嘱咐她:“不要做对不起老百姓的事儿!”丹丹听了想笑,“那么严肃啊!”但这是母亲一辈子恪守的做人原则。

在丹丹怀孕两个月期间,市局专案组有个案子,要丹丹配合去现场抓捕。接到案子,她和民警赶到现场。武警搭着云梯进了院子。当她和带队领导一起冲进屋子时,嫌疑人和妻子还在被窝里。带队局长一声令下:女同志向前冲!丹丹立马制服被窝里的女人。那女的见势不好,声嘶力竭地喊:“我有性病!”丹丹不受干扰,抓住她不放,成功抓获了犯罪嫌疑。

在她休产假期间,分局召回她到四中队上班,她正式接触网上情报研判和追逃工作。去年,她带领的四中队,绩效单项工作,在市局排名第二。

她常常感叹亏欠儿子。她和爱人各自忙碌,两人经常不照面,各奔东西办案子。儿子九个月时,她把孩子送到乡下婆家。婆婆从没怨言,她是普通的农村妇女,把孩子当成义不容辞的责任。她对婆婆心存感恩,在最困难的时候,是婆婆默默把孩子拉扯大。

丹丹经常出差去外地,一走就是十几天,四岁的儿子习惯了来无踪去



无影的妈妈。一次,出差前陪孩子看了场电影,又去了游乐场,想尽办法弥补孩子的缺憾。但看到手机上马上去去执行任务的信息。内心瞬间柔软了,她看着天真的儿子,复杂的情感难以用语言表达。

张丹丹是警察的一员,她每次抓捕行动,都会带着儿子稚嫩的嘱咐,带着母亲的牵挂,因为她是母亲的唯一。

当人们沉浸在节日欢快的气氛中,警察却别无选择地坚守岗位,而他们的妈妈和亲人,或许正在窗前,目送着儿子或是女儿的身影;或许,寒夜里,雪花飘舞,警察的眉梢挂着晶莹的雪花,在繁华的闹市巡视……