



生活万花筒 hbfzbgazk@126.com

生活·趣味·常识

# “知心姐姐”

## ——记邢台市第一看守所的女警们

□ 本报记者 韩志强

“刚进来时思想压力特别大,担心会受到歧视、虐待、体罚,但一入所,管教民警就和我谈话,了解案情,鼓励我勇敢地面对现实,过年了,在押人员都想家,可看到管教民警们舍弃了小家,和我们日日夜夜在一起,掏心窝子地跟你谈心,也就慢慢平静了。现在,我常有一种又回到了学生时代、住进集体宿舍的感觉,她们就像‘知心姐姐’一样,让人感到亲切……”陈某自从去年10月份进入邢台市第一看守所,心理上由原来的恐惧、排斥转变成现在的依赖、感动,为此,在今年所里举办的春节联欢会上,初中学历的她写出了文艺作品《三句半》,表达对看守所和管教民警的感激之情。

陈某所说的“知心姐姐”,就是邢台市第一看守所的女民警们。

### 女民警值夜班,没商量

2015年12月10日,女子监区管教大队大队长张剑后背上做了个小手术,拆线后的第二天她就上班了。没想到,当天晚上,两名在押人员先后突发急病:李某癫痫大发作,张剑和其他民警将她紧急送往医院,在急诊室帮医生抬人、推车,忙活了大半夜,第二天一早,张剑才发现,她背后的伤口崩开了,鲜血把衣服都染透了;当晚,李某阑尾炎突发发作,被李进芳等民警送往医院。忙了一夜后,曾经因肾炎做过两次手术,一直未能停药的李进芳坐在医院楼道的椅子上都站不起

来了。

从2011年12月起,邢台市对女性在押人员集中关押,2015年7月,该所女子监区管教大队成立,担负着230多名在押人员的教育和管理。这是一支年轻的队伍,9名民警全部大专以上学历,平均年龄35岁。这些年来,该所女子监区保持了成立以来安全无事故的纪录,2012年荣获邢台市“三八”红旗手集体,2015年获邢台市“青年文明号”荣誉。

“除了李进芳的孩子上初中外,其他民警的孩子有的上小学,有的在幼儿园,还有的在哺乳期,两名民警和家属两地分居,困难可想而知,但没办法,我们这里一个萝卜一个坑,不管生病还是家里有事,只可以换班,不能请假,值夜班更是没商量,所里实在照顾不了。”看得出来,教导员王丽芳虽然心疼姐妹们,却也无奈。

### 不忘初心,在哪个岗位上 都得干好

3月3日,邢台市第一看守所副所长刘欣获得邢台市“三八”红旗手标兵荣誉称号,10名获奖人员从370万女性中脱颖而出,她是唯一一名公安民警。

刘欣自1999年参加公安工作后,在邢台市公安局刑警支队一干就是10年,2009年,她调任第一看守所任副所长,主要负责女子监区的教育、管理,好学、知性是同事们对她的一致评价。

几年来,她自学了《管理学》、《犯罪心理学》等与工作相关的学科,并考取了国家二级心理咨询师资格,在她

的带动下,女子管教大队有5名民警考取了这一资格。

她根据犯罪嫌疑人的性格特征和心理状态,结合案情和可能刑罚,经过研究和归纳,划分出暴力、孤僻、平和等多种类型,分类施教,按照疏导、教育、预防的工作模式,推动全所的管教水平大幅提高。根据女性在押人员的特点,她总结出了心理上重疏导,法理上重辅导,生理上重照顾,病理上重治疗的管教方法,坚持把爱心、耐心、诚心、细心寓于管教之中,以理服人,以情感人。

虽然看上去文文静静,但刘欣却有股不服输的拼劲儿,女子管教大队人手紧,她就和姐妹们一起摸爬滚打,经常是下了这班上班那班地“连轴转”,到目前,她已经连续五个“年三十”在岗位上度过。7年来,她管教了1100多名女性在押人员,从未出现任何责任事故。

副市长、公安局局长陈少军到任的第一天就到第一看守所视察,他问刘欣,看守所工作这么累,你后悔吗?她表示:“穿上这身警服,就不能忘记当初为什么要当警察,无论在哪个岗位上都得干好!”

### 管理、教育、挽救,融化在 押人员心头“坚冰”

在押人员也是社会的一分子,他们一时失足犯罪,但并不等于人性的完全泯灭。为了感化这些失足的心灵,邢台市第一看守所的女警们以女性特有的柔情,唤醒在押人员内心深处的良知和善念,在看守

所这个违法犯罪人员交汇集中的特殊地方,燃起善的明灯,播撒爱的希望。

2014年的农历正月十五,49岁的温某因故意杀人被羁押到第一看守所。她情绪消沉、万念俱灰。对这个特殊的“重点人”,刘欣带队成立了三个专管小组,从日常起居到一日三餐,从法律法规到家长里短,女警们耐心细致地做工作。看到她不爱吃饭时,民警们就给她买些点心、豆奶粉,家里有一阵没给她送衣服,张剑就买来秋衣秋裤以及内衣。生活上的关心,让温某情绪逐渐平稳。执行死刑那天,温某深深地鞠了一躬,说:“你们的好,我只能来世再报了,谢谢你们!”

50多岁的姚某家境贫寒,身患重病的儿子杀了人,姚某包庇儿子被关进看守所,加上就要失去儿子的痛苦,姚某一入所就病倒了。管教民警李琳让一名学过护士的同监室在押人员照顾她,自己也查阅资料,向医生学习医疗护理知识,并每天为姚某做记录,让每一名上班的民警都能及时掌握她的身体状况。姚某渐渐恢复了健康,她感激地说:“在家时都没有得到这么周到的照料。”姚某取保候审那天,她做的第一件事不是急于回家团聚,而是定做了一面锦旗,送到看守所,表达对女子监区管教民警的感激之情。

三月的邢台乍暖还寒,高墙电网内却如沐春风,女警们默默无闻,忠诚履职,立足岗位护航发展,把爱和希望撒向监区,让无悔的青春绽放成鲜艳的花朵!

## 国际劳动妇女节

International Working Women's Day,简称“三八”妇女节。为唤醒国际社会对女性问题的关注意识,联合国自成立以来为促进和保护女性权利做出了积极努力。1910年8月,17个国家的100多名妇女代表大会一致通过:将每年3月8日作为国际劳动妇女的节日。1911年,美国、德国、奥地利、丹麦、瑞士等国的劳动妇女首次举行了国际劳动妇女节的纪念活动。从此,纪念“三八”妇女节的活动逐渐扩大到了全世界。新中国成立后,中央人民政府政务院于1949年12月规定每年的3月8日为妇女节。1977年,联合国大会正式决定将3月8日作为“联合国妇女权益日和国际和平日”。

## 汽车轮胎被扎怎么办

汽车在行驶过程中,轮胎有时候会被路面上的铁皮、钉子之类的尖锐物刺入,轮胎被扎后,无论轮胎瘪气快慢,建议车主都不要自己动手拔钉子,更不要贸然继续行驶;漏气严重时,必须立即停车更换备胎或原地等待救援;如果经仔细检查后发现车辆轮胎属于慢撒气,车主可根据情况降速行驶到附近的维修店维修。

## 海鲜和水果不要同吃

鱼、虾、蟹等水产品含有丰富的蛋白质和钙等营养素,而水果中含有较多的鞣酸,假如吃完水产品后马上吃水果,不但影响人体对蛋白质的吸收,海鲜中的钙还会与水果中的鞣酸相结合,形成难溶的钙,会影响肠道健康,出现腹痛、恶心、呕吐等症状。建议吃完海鲜后最好间隔2小时以上再吃水果。含有鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。

## 大蒜长芽营养降低

植物生长发育过程中遇到不良环境条件时,有的会暂时停止生长,这种现象称作“休眠”,如芽、鳞茎、块茎类蔬菜,它们发育成熟后,体内积累了大量营养物质,大蒜便是其中一种。大蒜成熟以后,休眠期一般为2至3个月。休眠期过后,在适宜的气温下,大蒜籽便会迅速发芽、长叶,消耗茎中的营养物质,导致鳞茎萎缩、干瘪,食用价值大大降低,甚至腐烂。所以说,发了芽的大蒜籽虽然可以吃,但因营养消耗,食用价值会大打折扣。

## 做鸡蛋的小妙招

如果是煮鸡蛋一般用小火煮五六分钟就刚刚好;而做炒鸡蛋,在打蛋时加水和料酒会让鸡蛋更加美味;蒸鸡蛋羹的时候加入些许牛奶会让鸡蛋口感更为滑嫩;如果是做荷包蛋可以加一点醋,这样能让鸡蛋口感更好;煎鸡蛋的时候可以加一点点面粉,能够让鸡蛋颜色看起来更漂亮;摊鸡蛋的时候用中火,可以使鸡蛋营养最大化地保留。

## 放在车上能救命的物品

胎压表、自动气泵。为了安全,时刻检查爱车的胎压,随时补气,千万别拿安全当儿戏。拖车绳。自驾出行,有个拖车绳能让你更快地帮你脱离困境。搭电线。冬天车辆无法启动了,或者一夜忘记关大灯,电瓶没电了,搭电线可以为你解燃眉之急。药品、急救箱。在野外出了事故,药品和急救箱是非常好用的东西。有些时候,一丸药,没准就能救活一个人。

## 手机电量别低于50%

以前的概念里,电池应该用到20%以下再去充满会比较好,但这些原则适用的是镍电池。对于锂离子电池的话,如果经常让手机从满电掉到20%甚至自动关机,反而会损坏电池。因为,每块电池在“寿终正寝”之前都有一定数量的充电周期。一个充电周期就意味着电量从充满电到完全消耗殆尽。所以,如果你总是当手机电量消耗后才充电,那么无疑就减少了电池的使用寿命。因此,应该尽可能让电池保持50%以上的电量,电量低于50%就应充电。

## 身体里的“救命水”

你多久没有大哭过了?多久没有大汗淋漓了?是不是经常觉得口干、肠胃不舒服?可别小瞧身体里的这些“水”,不管是泪液、汗液,还是唾液、消化液,都在发挥着传递营养、排泄废物、调节体温等重要作用。泪液的重要作用之一就是滋润眼睛,以防干涩、痛痒或视物模糊等问题。专家建议,遇到伤心事可尽情哭泣,但要控制在15分钟之内,以免号啕伤身。运动出汗对人体的保健作用不能忽视,建议每周一次通过散步、跑步、游泳等运动主动出汗,中等强度为宜,不必出汗量为标准。

# 为三个孩子圆梦



□ 姚瑞红

“翠翠的新年梦想是拥有一个新书包;亮亮的新年梦想是有一件新衣服,小宝宝的新年梦想一定是治好他自己的皮肤病吧……”三个孩子,两个只有六七岁,另一个才两个月大。成安县公安局户政科科长任宁宁心疼地想着这三个孩子,眼里已经湿润了。

翠翠一家是内蒙古自治区赤峰市人,母亲体弱多病,父亲在菜市场摆摊卖菜,一家人全靠父亲那点微薄的收入维持生计。春节前夕,那天天很冷,父女二人来户政窗口咨询办理身份证的事情。女孩穿得很单薄,站在父亲身后瑟瑟发抖。任宁宁告诉他们需要回内蒙古老家办证,但那位父亲欲言又止,面露难色。任宁宁和藹地问他

有什么难事。原来,由于他一直没回过老家,赤峰警方已经把他的户口注销了。现在孩子需要上学,可迟迟不能落户,哪个学校都不收。任宁宁了解到这个情况后,便开始联系赤峰警方,经过多方协调沟通,他们终于在老家有了户口,但那个瑟瑟发抖的小女孩却在任宁宁脑海中挥之不去。

亮亮更是个可怜的孩子。当时有群众反映说这个小孩没户口,任宁宁便去调查走访他的情况。孩子的父亲常年在外打工,老实得几近木讷,挣的钱仅仅够自己的口粮。孩子的母亲智力有问题,刚生下他不久便离开家再也没有回去。亮亮从小跟奶奶生活在一起。奶奶已经六十多岁了,平时捡些破烂再加上每月的低保,祖孙俩只能勉强度日。别人家的孩子有父母宠

着爱着,新衣服买了一件又一件,可亮亮能吃饱就已经很不错了,哪里还敢奢求有一件新衣服穿?有时候,奶奶从垃圾箱里给他带回来一件别人扔掉不要的衣服,有时候,好心的邻居把自己家孩子不穿的衣服送给他,他都视若宝贝。由于亮亮没有出生医学证明,家里又不同意做DNA鉴定,所以,他的落户成了难题。任宁宁便向上级打了请示报告,作为特殊情况特殊处理,希望能为孩子尽快补录户口。

还有一个刚刚59天的婴儿,全身皮肤被一块块的黑色斑块覆盖着,上面还长出了密密麻麻的黑毛,初步诊断为兽皮症。这让年轻的小夫妻欲哭无泪。这种病属于先天性巨痣,最好的治疗方法就是植皮手术,而且越早治疗效果会越好。可是皮源呢?钱

呢?夫妻俩被孩子的病折磨得筋疲力尽。前几天,任宁宁在网上看到志愿者发起的请求帮助这一家子的帖子后,便萌发了帮助这一家人的想法。

2016年的2月,任宁宁想帮助这三个孩子圆一个新年梦想。可当她问起时,其中两个孩子的新年梦想却是那么简单,那么朴实。两个孩子的新衣服和新书包她很快就买好了,听说那个小宝宝的父母已经筹集到了30万善款,她能做的就是号召局里窗口单位全体民警捐款。虽然对于几十万的手术治疗费,那点捐款微不足道,但能尽上自己的一点微薄之力,帮助宝宝尽快手术,任宁宁心里也是快活的。因为,让世界充满爱,这本身就是一件值得欣慰和感动的事情!



## 《第一印象》 期待您的来稿

第一次持枪,第一次打靶;第一次与凶犯面对面,第一次和群众心连心……

第一次穿上警服,第一次开上警车;第一次向求助者伸出援手,第一次与歹徒生死相搏……

大年夜,第一次离开父母妻儿在工作岗位上度过,只为了万家灯火平安闪烁;

寒冬腊月,第一次身沐雨雪风霜在出警路上奔波,只为了人民群众倾心相托;

炎炎酷暑,第一次头烈日骄阳在执勤中挥汗拼搏,只为了每个家庭安全喜乐。

第一次总是令人刻骨铭心,第一次往往使人感慨良多。从警以来的第一次或难以忘怀,或倍感自豪,或妙趣横生,或满腹懊丧……

总而言之,第一次经历的那份独特感觉是否不吐不快?

《第一印象》栏目与读者分享你的“第一次”,期待你的佳作!

——编者的话

□ 韩娜

法医这个职业给大多数人的感觉是既神秘又恐惧,但我对法医则有着不同的理解——法医是用极其严谨的专业知识解密隐藏在案件背后的秘密。做一名法医是我儿时的梦想,长大后,我将梦想变成了现实——大学毕业,我进入了唐山市公安局古冶分局,成了一名法医。从警5年,我经历了太多的死亡现场,从法医的角度,我选择忘记,但第一次出警,我仍记忆犹新。

“赵各庄有命案发生,马上去现场……”2012年刚刚过完春节,空气中还夹杂着些许爆竹的火药味,我还没从安乐祥和的氛围中缓过神来,顿时觉得有点蒙,愣了片刻,我赶紧抄起本专业书上了警车。听同事介绍完案情,我立即低着头在书上查找相关内容。警车在飞驰,我的思维在飞速运转,平时的阅读速度和现在明显不同,脑袋里冒出了千万种现场情况,各种疑问更是挥之不去,只觉得紧张得不能再紧张了。

这是我第一次独立出现场,没有学校老师指导,没有单位师傅带领,今天唱主角的只有我自己,我深吸了一口气。

突发命案,古冶分局局长、队长也都赶了过来,不时询问现场情况;院子外面围满了看热闹的群众,小燕子抢食般巴望着,生怕漏掉什么;死者的妻子和女儿哭作一团……

报案者称死者为自杀身亡,而我的任务就是让死者阐述死亡的真相。

进入现场,血腥味扑面而来,死者躺在炕上,流血很多,左手边有一把菜刀,脖子上有很深的伤口。按照死者家属提供的线索,我准确推断出了死亡时间,接下来的问题就复杂了,自杀还是他杀?

时间仿佛静止,现场嘈杂的声音逐渐远去,我在脑海里努力还原着案发时的种种场景……

死者的致命刀伤在颈部,伤口极深,胸口上有三处浅刀伤,一把锋利的菜刀落寞地躺在死者左侧,鲜红的血喷溅在雪白的墙壁上,很刺眼。按照常理,自杀是需要极大勇气的,死者伤口这么深,左手怎么会有那么大的力气?明显不符合常理。难道是他杀?可家属报案称是自杀,看那对母女的神情不像是杀人后应有的状态,难道……思绪越来越乱,负责现场勘查的技术同事们在固定完现场后开始查找线索,不时向我提出问题,我闪烁其词,不知该怎么回答,脑子里一片空白。

正在这时,师傅赶了过来,师傅干法医已经快二十年,勘验现场无数,我悬着的心终于放了下来。看过现场后,师傅询问我的意见,我皱着眉头撇了撇嘴,没敢开口。

师傅在死者颈部、胸部找到了几条浅伤痕指给我看,我的大脑快速反应——“试切痕”,我轻声答道。师傅点了点头:“你这五年的法医学没白