



□ 郭俊岭

“我想先说一声‘谢谢’！谢谢杨爸这么多年对我的关心和帮助……”近日，石家庄市栾城区公安局交警大队领导收到了一封这样的感谢信，“我家里的条件一直不好，父亲没有劳动能力，家里的生活都靠母亲卖小吃维持，弟弟还在上学。我以前上学的学费和生活费都是杨爸负担的，没有杨爸，就没有我的今天。现在，我已经步入社会，我也要像杨爸那样，把爱播撒给社会……”信的署名“张佳”。

这个被张佳称作“杨爸”的人，名叫杨云岭，是石家庄市栾城区公安局交通警察大队一名交警。

张佳出生在栾城一个普通的农民家庭。2000年，小张佳家突遭厄运——张佳的父亲被医生诊断为股骨头坏死，家里的顶梁柱倒了！

父亲病倒后，家里的经济收入陡然少了大半，外加昂贵的医药费，日子一天比一天难过。无奈下，还在上小学的张佳不得不请假在家帮妈妈打下手，一家人靠小吃摊勉强维持生计……

2002年，栾城县公安局在全体民警中发起了“一对一”帮扶贫困生行

动，交警大队民警杨云岭与张佳一家结成了帮扶对子。从那天起，除了接济张佳一家人的生活，杨云岭还负担起了张佳的学费和生活费。懂事的小张佳不再苦闷了，逐渐露出了甜美的笑容……

天有不测风云，因为单位不景气，杨云岭的妻子下岗了，云岭一家人的生活担子更沉了。张佳的父亲听说此事后，主动找到云岭说：“哥，你为俺家已经做了不少了，俺家这一辈子都报答不尽，嫂子的事俺知道了，您日子也不好过，以后就不要再受累了。”云岭听了鼻子也是酸酸的，他拉着张佳父亲的手，只说了一句话：“兄弟，没有过不去的火焰山，你这个亲戚俺认定了！”

为了帮扶佳佳一家，云岭一家节衣缩食，而他们对张佳的照顾却毫不减少。家里包了饺子，佳佳不到就绝不会开饭；自己儿子买了新衣，佳佳的总会比哥哥的更漂亮；只要自己孩子有的，就绝不会少佳佳一份。最让张佳快乐的是，张佳能跟着“杨爸”到游乐场痛快地玩耍一整天。每年的大年三十，云岭更是会带着全家去张佳的家里一起守岁过年，包团圆饺子……不知从何时起，佳佳不再喊杨云岭叔叔而是亲切地喊他“杨爸”。杨云岭听

在耳里，乐在心上。

光阴荏苒，在杨云岭资助张佳一家的第十个年头，张佳参加了高考。一本录取线公布，杨云岭关切地问：“佳佳你的通知书到了吗？”“还没”。二本录取分数线公布，杨云岭又问：“佳佳你被录取了吗？”“还没”。三本录取分数线公布，杨云岭着急地问：“佳佳录取通知书还没到吗？”“没有”“哦，没关系，还有机会……”看着满脸失望离开的杨爸，佳佳心里百感交加。

热在未伏，进入八月中下旬，天气异常闷热。一天，杨云岭在回家的路上遇到了张佳村里传达室的张大爷，大爷看见他就一个劲地夸老杨好福气，令杨云岭丈二和尚摸不着头脑，细细一问才知道，早在七月底，张佳就收到了录取通知书，原来，她早已被河北某大学录取了！

听到这个消息，云岭顾不得跟张大爷寒暄，径直赶到张佳的家里。

一进门，张佳见满脸阴云的杨爸，吓得她低着头不敢说话。杨云岭问道：“录取通知书到了？”“嗯……”“为什么不告诉我？”“爸，我不想上了，我现在有能力出去打工挣钱养活家了……”“说什么傻话呢！辛辛苦苦这十

年不就是为了今天？怎么能说不上就不上，上学的钱我出……”

在杨云岭的资助下，佳佳踏上了北上求学的路。可是杨云岭不知道的是：她除了带上了杨爸为他准备的学费、生活费以外，还带上了一本记着密密麻麻账目的笔记本，上面记录了杨云岭在这十年的时间里对她一家人资助的物款。

大学生活丰富多彩，但是，佳佳根本无暇他顾，下了课，她便忙着勤工俭学，尽量多挣些钱以减轻家里的负担。她甚至没有时间给她想念的杨爸打个电话。眨眼间，佳佳到了大学里最后一个学期，她决定回家过个年，看一看她日思夜想的亲人。她有三年没见过自己的父母和她的杨爸了。这一年的寒假第二天，佳佳一早就出家门去看望“杨爸”了。

看见闺女来了，杨云岭立马露出了笑脸，可是不笑还好，笑起来脸上的褶皱清晰可见。佳佳看见杨爸长满皱纹的双颊和花白的头发，眼泪止不住地流了下来。云岭似乎看透了女儿的心思，笑呵呵地说：“傻闺女！哭什么呀？我这不挺好嘛！我有了这么好的闺女，我高兴呀！”……



□ 白瑞鹏 李连成

王艳义今年53岁，中国摄影家协会会员，现任丰宁满族自治县公安局交警大队教导员，30个春秋锲而不舍地钻研摄影技术，他成了名副其实的警营摄影家。

王艳义1996年调入丰宁交警大队，亲眼看到民警们不论酷暑严寒，毅然坚守工作岗位，许许多多的场面感动了他，从此，他决心用镜头记录下每一个激动人心的场面。他做好本职工作的同时，把业余时间全部投入到摄影上。每天，他早顶晨露，夜披繁星，跟随民警一起“上岗”，找角度，抢镜头。为了提高技艺，他认真研读摄影书籍，利用节假日参加摄影学习班，摄影技术越来越好。不管是上班走路，还是茶余饭后，他每看到一个场景，便在脑海里琢磨哪个拍摄角度好，用哪种光线合适。

为了拍一张风景片，王艳义在不同的季节，不同的时段去同一个场景以不同的视角去拍一个场面。他在拍摄《坝上晨韵》、《秋韵》时，顶着坝上摄氏零下二十多度的严寒，日出前2小时到达现场选择拍摄点……这些照片在省市大赛中都获得了很高的奖项。

王艳义说：“摄影丰富了我的精神生活，提升了我的审美情趣。摄影更让我时时感受到艺术跳动的脉搏。”

生活是艺术创作的源泉，只有投身于现实生活，才能创作出贴近生活、体现时代主旋律的作品，王艳义倾心交管工作，用相机记录每一个精彩瞬间。

20多年来，王艳义紧密结合公安工作实际，拍摄了3万余幅作品，在全国、省、市级的摄影比赛中赢得了广泛赞誉，他用镜头将丰宁坝上的美好风光和人民警察的飒爽英姿传播到许多人的心目中。



妈妈“查岗”



□ 张钧

这边，苏琦对郝文洁她们强调岗勤纪律、纠正指挥手势，另一边，三个妈妈捧着鲜花，悄悄地来到自己女儿身后，看到几位妈妈就位了，苏琦微笑着下达口令：“立正！向后转！”随着女儿们一个标准的转体，看到了久别的妈妈，郝文洁、吕萌萌、秦明不约而同喊出：“妈！”、“妈妈！”

妈妈们对着昔日疼爱的女儿张开了怀抱，女儿们早已抑制不住情绪，眼泪夺眶而出，哭着扑进妈妈的怀里。

“妈，你什么时候来的？”秦明抹着眼泪，呢喃着说道。“妈来了了一会了，妈想你了，来看看你……”

“萌萌，累不？”“妈妈你怎么来了？也不说一声。”吕萌萌搂着妈妈撒娇地说。“妈妈给你带来鲜花，还给你带来最爱吃的蛋糕呢！”

“妈！”郝文洁搂着妈妈眼泪止

不住往下掉。“不哭了，闺女……”可是妈妈越劝，郝文洁越激动，索性扎到妈妈怀里抽泣起来。妈妈的眼里也噙满了眼泪。

在苏琦和三位妈妈的安慰下，三位警花好不容易才止住眼泪。

“快进屋吧！咱们切蛋糕吃！”苏琦喊着大家。到这时，三位警花和妈妈们才破涕为笑，搂着妈妈走进警亭。

苏琦早已安排其他各勤民警把警亭布置好，桌子上摆放着一个大蛋糕，各种水果上面有一片白色的巧克力，写着“妈妈给女儿的爱！”

也不知哪个女警首先唱起了“世上只有妈妈好……”，大家便一起唱了起来，警务室里充满了欢乐幸福的笑声。三位妈妈和女儿们，还有女子中队所有的各勤民警，分享着蛋糕，品味着幸福。

女警们开心地吃着笑着，眼泪也肆无忌惮地洒落，一会儿女儿喂妈妈，一会儿妈妈又喂起女儿……女儿们此时此刻感受到了妈妈浓浓的爱。连同屋内女子中队的其他姐妹，也跟着一起喊起了“妈妈”。

吕萌萌的妈妈擦干眼泪，对着姑娘们说：“我是萌萌的妈妈，也是大家的妈妈，以后妈妈每个月都来看你们，给你们带好吃的！”

“好！”女警们欢呼着……

邯郸交警六大队女子中队实行的是半军事化管理，平均年龄22岁，很多都是刚走出家门，她们每天下班后都要回大队集中食宿，只有到了节假日才能回家。近期，由于工作需要，全体民警停止休假，姑娘们已经十多天没回家了，没想到妈妈能来岗上看望，女儿们都非常开心。

的勤务督导检查。4个暑期，他夜以继日，紧紧盯在路面上，行程近10万公里！

粗略统计，参加工作以来，他抛家舍业，在外地累计工作时间超过1000余天。其间，父亲、岳父先后辞世；母亲身体常年不适，需人照料；岳母患重症，先后两次手术，卧床已两年……

“作为一名一线交警，每天承受着高强度的工作压力，承受着恶劣天气对身体带来的伤害，承受着一次又一次对家人的愧疚。当面对繁重的任务时，你问我累吗，我说我累！当面对无端的指责、谩骂、不理解时，你问我委屈吗？我说委屈啊！可是，当我穿上了这身警服，我会告诉你——无论何时何地，只要人民需要，我无怨无悔！”——这，就是盖伟。

盖伟，好棒！

几辆盗抢车。在邢台市公安局举行的盗抢车返还仪式上，失主们敲锣打鼓地为他送来了“火眼金睛、当代神探”的锦旗。

几年来，他查扣的无牌无证车就达11172辆，走私报废车142辆，收缴伪造、变造、挪用、套用机动车牌照1216套，收缴警灯、警报器118套，拘留73人，查获并返还盗抢车300余辆，为群众直接挽回经济损失3000余万元。

一腔赤诚

支队驾考中心主任刘英杰在秩序大队任大队长时，培养盖伟多年，眼瞅着徒弟越来越有出息，骄傲、自豪溢于言表：“我喜欢这孩子，奉献精神、专业素养在支队有目共睹！”

2011年5月1日起我国实施“酒

生活万花筒

hbfbzgazk@126.com

生活·趣味·常识

健康睡眠“四不要”

不要戴手表睡觉。有的人喜欢戴着手表睡觉，这不仅会缩短手表的使用寿命，更不利于健康。因为手表，特别是夜光表有镭辐射，量虽极微，但专家认为，长时间的积累可导致不良后果。不要“开机”睡觉。手机有大量不同波长和频率的电磁波释放出来，形成一种电子雾，容易使人的神经系统和生理功能的紊乱，虽然释放量极微，但不可不防。女性不要带“妆”睡觉。头发不要带水睡觉。湿头发睡觉易引起头晕、恶心，容易患病。

手被强力胶粘住怎么办

肥皂水浸泡——将手指放入温热的肥皂水中浸泡，然后再慢慢掰开手指。涂抹卸甲水——将卸甲水倒在粘住部位，慢慢擦拭直至胶水消失。假如你没有卸甲水，可以用机油代替擦拭。此外，用温水泡过之后再用沐浴露清洗也能洗掉强力胶。

炒豆腐不碎的小妙招

做豆腐前，如果用盐水焯一下，再做菜就不容易碎了，特别是南豆腐软嫩细滑有弹性，水分含量比较大，直接烹制易碎。方法：烹饪前，先将锅中的水煮开，放一小勺盐，把豆腐切块焯一下，即能保持豆腐完整。也可以烹饪前入锅蒸20分钟，待其冷却后再根据做菜需要切成各种形状烹饪。

煎药前不要洗药材

在煎煮中药之前，不宜用水冲洗药材，以免造成药材成分的丢失，影响药物的疗效。水洗可致部分药材辅料丢失：由于有的药材在炮制过程中加入蜜、酒、胆汁等辅料，而这些辅料易溶于水中，若用水冲洗，可导致部分辅料丢失，如常用药材中的胆南星、酒制大黄等；水洗可使药材的水溶性成分丢失：由于不少药材中含有糖和甙类，可溶解于水中，经水洗后，将丢失一部分的有效成分，导致药效降低。

做馅不要挤菜水

人们常用大白菜、韭菜、芹菜和肉做饺子馅。由于蔬菜中水分较多，为防止饺子馅流汤，人们习惯把菜馅里的水挤掉。这种做法是不科学的。因为菜水中含有大量的B族维生素和维生素C，还含有胡萝卜素和人体所需的矿物质等。建议首先把肉和葱剁碎，加上调料拌匀，然后再把白菜剁碎，剁白菜时不要加盐，将剁好的白菜一点一点地加入肉馅里，边加边搅拌，这样肉馅即可均匀地吸收菜馅里的水分，包出的饺子味美可口。

盐敷可缓解疼痛

粗盐敷肚子是一种慢性的养生行为，粗盐敷肚子有两种方法，一种是把粗盐放到锅里或者电磁炉里炒热，然后装进提前准备好的袋子里面，再放到肚子上面热敷；一种是把粗盐先装进袋子里面，再准备一个热水袋放在上面，慢慢把粗盐捂热来热敷肚子。一般来说还是把粗盐放在锅里炒热这种做法更好一点，如果条件不允许第二种方法也是可以的。

不宜吃过烫的食物

经调查，食管癌的发病就与吃热食、烫食有关。人的口腔和食管正常的温度为6.5-37.2℃，其耐热温度为50-60℃。如果进食、进水的温度过高，口腔黏膜和食管壁就会被烫伤。人们感到很热很烫的食物，通常在60-80℃，经常食用这种食物，口腔和食管壁的黏膜就会不断受到损伤，并不断增生新的细胞。假如长期刺激加之有时人体病变发炎，使细胞新生过程加快，就很可能变为口腔癌和食管癌。

处理毛笔分叉方法

首先把毛笔里的墨汁清洗干净，再把笔头的外面黏上一层蛋清，然后放到通风处晾干，毛笔就恢复原形了。使用的时候把笔头在水中泡开使用即可。这种方法可以多次使用，并且还可以修复眉刷、唇刷等化妆工具，具体方法一样。

使用不锈钢锅要注意

不锈钢锅不要用强碱性或强氧化性的化学药剂，如苏打、漂白粉、次氯酸钠等洗涤，以免对产品产生腐蚀。不要用太大的火去加热，因为使用大火易导致新锅变色。不宜长时间盛放盐、酱油、菜汤，也不能煎药。