



生活万花筒

hbfbzgazk@126.com

生活·趣味·常识

# 真情守护父老乡亲

——记康保县公安局土城子派出所所长严万里

寒暑易节，一路回望，他在从警的路上默默走过了34个年头。辖区群众说，他是保一方平安的守护神，是群众知冷知热的贴心人，而他却说自己不过是一名普通的乡村警察。他，就是康保县公安局土城子派出所所长严万里。

米常

## 从警路上 警徽在闪耀

1982年，严万里参加公安工作，被分配到基层派出所，历任民警、户籍内勤、副所长，1993年任土城子派出所所长。34年来，他牢记从警时的诺言，守得住寂寞，耐得住清贫，困难面前不移志，诱惑面前不动摇，多次被张家口市公安局评为先进个人，2005年被评为

张家口市“十佳优秀民警”，两次荣立个人三等功。他用热血和执着书写了一个乡村警察平凡却动人的故事。

## 办案路上 他兢兢业业

1998年秋季的一天，辖区发生一起盗窃案，一农户家里9只羊被盗。对于一个贫困县的农户家庭来说，这9只羊就是一家人的命根子。失主伤心的泪水和喃喃的泣诉深深刺痛了严万里的心。严万里带领办案民警把行李搬到村里，吃住在那里，并以该村为中心，在方圆15公里的范围内，夜以继日地摸排和调查取证。经过9个昼夜的艰苦努力，他们终于将犯罪嫌疑人抓获。失主接到挽回的款物时，再一次落泪了，这次是喜悦的泪水，是感动的泪水。

多年来，严万里和战友们侦破了无数起大小案件，没有一起引发当事人上访告状事件。形形色色的案件背后，凝聚着他的汗水，如流的岁月中，铺满了他奉献的足迹。

## 为民路上 他知冷知热

派出所每天都要和群众打交道，民警的一言一行代表着公安机关的整

体形象。为此，严万里倡导微笑服务，做到一张笑脸相迎，一把椅子相让，一杯热水相敬，一片诚心相待。

2013年秋天，辖区一农户下地干活，家中无人，电器短路起火，火天后，该农户的房屋、室内家具、衣物、电器等家用生活必需品全部被烧，当事人泪流满面，泣不成声。严万里看在眼里，记在心上。第二天，他自己掏腰包购买了食品并将自己平时穿的便装整理后，送到了该受灾农户的家中，并帮助该农户到乡政府办理了临时救助资金。

2014年夏天，邻村的残疾单身青年因残肢再次感染恶化无法行走，生活不能自理，他带领本所民警，购买了大米、面粉、麻油等登门看望并送上了慰问金。

2015年夏天，离派出所十余公里的张大妈去派出所给儿媳办理户口迁入手续，不一会儿，突然下起了瓢泼大雨，张大妈无法离开，可家里还有年幼的孙子无人看护，张大妈心急如焚。严所长得知后，及时派车将张大妈送回家中。事后，张大妈逢人便说，严所长真是个大好人。

## 奉献路上 他无怨无悔

2013年至2014年间，辖区羊只被

盗案时有发生，给群众造成极大的损失，严万里一筹莫展。怎么办？2014年秋末的一天深夜，他毫无睡意，踱步来到院中，沉思良久。不一会儿，一个想法在他脑际浮出：安装监控探头，一可防范，二可破案，一举两得。于是，他日夜兼程，深入辖区土城子村、义兴店村、东营子村等9个村庄的38家养殖大户，与户主座谈，耐心地讲解安装监控的好处，讲解科技防范的先进性，动员养殖大户安装。一开始，这些户主将信将疑，态度犹豫，严万里没有灰心，走家串户发放宣传资料，坐在炕头与他们促膝谈心，不厌其烦地讲，设身处地地劝，一次次、一遍遍……精诚所至，金石为开，严万里的诚心终于打动了这些户主。2014年底到2015年初，9个村的38家养殖大户全部安装了监控探头，至此，辖区再没有发生一起羊只被盗窃案，科技防范大见成效。在此基础上，严万里抓住好时机，现身说法，扩大成果，宣传动员义兴店、谷丰村等村委会在全村的路口、主要街道安装监控探头，并积极联系包扶贫困户的省直机关提供资金支持。一时间，辖区群众奔走相告，由衷地感谢严万里为他们办了一件大好事，办了一件大实事。



张敏

说起来很惭愧，从警15载，从事交警工作11年，我一直负责内勤工作，直到去年10月份，我调入衡水市交警支队直属二大队女子中队的护学岗，从事路面执勤执法后，才第一次直接面对违法行为人，第一次处理交通违法行为。

那天下午，正值学生放学，学校周边人流如织，我正在校门口疏导交通，安排接孩子的车辆停放，突然发现几辆车停在了学校门口的非机动车停车位。我走上前，示意那几辆车驶离，前几辆车听从指挥，迅速驶离了，还有一辆车停在非机动车道中央，司机却不在。正在这时，学生陆续从学校出来了，路上瞬间挤满了车辆和行人，这辆车停在路中央，将家长们通行的道路堵住了，人越聚越多，道路渐渐堵死了，准备接学生的家长进不来，接了学生的家长出不去，家长们的情绪激动起来：“你们交警干什么呢？怎么让车停在这儿？”、“都堵住了，赶紧疏导啊！”……

我一边向不明真相的群众解释，一边抓紧疏导，正在这时，该车司机接了孩子回来了，打开车门，一屁股

# 第一次面对违法行为人

坐在驾驶位置上就要启动车辆，我快步上前，拉开车门，向司机敬礼后严肃地说：“请出示您的驾驶证、行驶证！”“干什么呀，我是来接孩子的！”司机冲着我喊道，并试图关上车门，我一边控制住车门，一边义正词严地说：“您将车辆停放在了路中央，影响了其他车辆的通行，属于违法停车行为，请出示您的驾驶证、行驶证！”“没证！”司机理直气壮地说。我一听，也不涉嫌无证驾驶，马上说道：“请您立即下车，并交出车钥匙！”“干什么呀？你们打算干什么？”司机的情绪很激动，将车门拍得啪啪响。这时，一起执勤的同事赶了过来，路口岗上的民警也过来支援，一个同事拿着执法记录仪进行拍摄，我和其余的同事抓紧疏导车辆，正在这时，我突然听到身后传来车辆启动的声音，紧接着是油门的轰鸣声以及同事的呼喊声……

我快速转身，发现车子居然在我身后启动了，并冲着我所在的方向缓缓行驶，我的脑中一片空白，但在撞上我的腿的瞬间，车停了下来。透过挡风玻璃，我看到司机挑衅的笑容。同事们都急了，厉声命令司机熄火。我无畏地迎着违法司机戏谑的眼神，眼

里写满了那不屈正的自信。该司机在我锋利的目光下悻悻别过了头，熄火、下车……

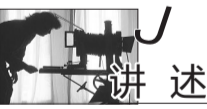
我稍稍缓解了一下紧张的情绪，继续疏导车辆，终于从违法车辆的旁边疏通出一个通道。接孩子的家长陆续走了，天也渐渐黑了，学校周边安静下来，我松了一口气，开始集中精力处理该司机的违法行为。

该司机说，她有驾驶证，但忘带了，打电话让人送过来。十几分钟以后，司机的老公开车过来了，但却没有带来驾驶证，我更加怀疑其无证驾驶了，我严肃地对违法司机说：“请交出车钥匙！我们要依法对您的车辆进行查扣，如果您拒不交出车钥匙，我们将叫拖车，将车拖走！”在司机丈夫的劝说下，她终于交出了车钥匙，我们依法对车辆进行了查扣，并要求违法行为人到大队违法办接受处理。

当天晚上，我将事情的经过向大队领导进行了汇报，大队领导肯定了我的处理决定，并表示只要有确凿的证据证明违法行为人有袭警行为，可以将违法行为人予以拘留。我们当时的执法记录仪完整地记录了事情的经过，包括她开车撞向我的过程，

但作为女人，同样身为母亲的我却不忍心将她拘留，况且，我并无大碍。于是，当第二天违法行为人的丈夫拿着违法处理交款的单据找到我时，我仅仅是要求当事人到学校门口，到事情发生地来找我，我要将事情向她说清楚。因为，整个事件造成了很坏的影响，而且处罚不是目的，交通安全才是根本。

第三天，当事人在孩子放学时找到了我，我向她讲明了我们设立护学岗的目的是为了保护学生上下学的安全，我们的一些秩序管理的行为包括违法处理，都是为了学校周边秩序更畅通，家长们更方便，同时我指出她的违法停车行为是极其不负责任的，更为严重的是，开车撞向我，向我挑衅的行为，已经涉嫌犯罪，希望其以后要严格要求自己行为，加强交通安全法律法规的学习，安全驾驶，文明停车。听了我的话，她深刻认识到自己的错误，诚恳地向我道歉，至此，事情终于圆满解决。经过此次事件后，更多的家长开始配合我们的工作，听从我们的指挥，服从我们的管理，学校周边道路交通秩序开始好转，我们的工作也更加顺畅起来。



王晓义

20世纪80年代，公安机关侦查破案的科技含量着实比较低，技术手段几乎谈不上，破案主要靠“摸排查”的“笨办法”，虽说当时的手段有些原始，但加上民警一丝不苟的敬业精神，“笨办法”也能破大案。

那是1989年夏，唐山市东矿区（现为古冶区）发生系列蒙面抢劫、强奸案，民警完全凭借“摸排查”，用了近两个月的时间，硬是在近40万人中识别出了那个令人胆寒的“蒙面人”。

当年6月28日下午3时许，一蒙面歹徒窜入东矿区赵各庄新村一居民家，手持菜刀对屋内一女青年威胁、恐吓后残忍施暴；7月7日下午5时30分，一蒙面歹徒尾随一名少女闯进其家里，手攥着尖刀索要钱财，情急之下，少女奋力从他手中夺刀，并拼命呼喊，因是大白天，歹徒没敢再纠缠撒腿逃窜；7月17日下午，开滦建材厂一女工行至赵各庄矿院西楼附近时，突然被两只大手捂住了脖子，女工反抗时一口咬伤了蒙面歹徒的左胳膊……

蒙面歹徒竟敢在白天连续作案，侵害目标也都是女性，而且还持刀施暴，猖狂到了极点。东矿区公安分局为此召开紧急侦破动员大会。指挥员

根据蒙面人作案时穿过拖鞋、当地口音、熟悉地形等情况，制定出详细的侦破计划。

全局各个科室民警总动员，除赵各庄附近几个派出所全力以赴外，分局机关各科室的大多数民警也都派了去，我也在其中。我们的主要任务就是在案发地周围实施“蹲坑守候”，以便发现歹徒行踪，重点在下午时段，风雨不误。动员大会第二天，一路路精兵强将从东矿区的四面八方秘密汇聚到赵各庄；一支支训练有素的侦破小分队奔赴赵各庄的各个角落开展工作。顷刻间，一张无形的法网在赵各庄迅速铺开。

盛夏气候变化无常。一会儿热得出奇，一会儿又雷鸣电闪，暴雨倾盆。为了尽快逮住那个可恶的蒙面人，民警们都认真负责地坚守在自己的岗位上，尤其是蹲守的民警，衣服不知淋湿了多多少少，但他们全然不顾。转眼间，大家整整奋战了一个月，对辖区内符合年龄的3800名男性青年逐个见了面，凡有可疑的情况，都被及时送到破案指挥部，经过侦查员通宵达旦地分析和判定，又被一个个否掉。尤其是狡猾的蒙面人自从那次被咬之后，一直没敢露头作案。是不是我们划的年龄段范围过小，让蒙面人漏网了？还是我们工作不细，查原有的年龄段时

让蒙面人混过去了？还是……面对种种情况，分局领导经过缜密研究，决定调整侦破目标，再追加两个年龄段，将15至16周岁的男性青年也一并列入侦查范围。摸排工作继续紧锣密鼓地进行着。

8月17日上午，赵各庄东北区派出所青年民警祝建利和往常一样，一丝不苟地接待来所接受查验身份证、户口本的男性青年。10时左右，一个身穿长袖西服的青年杜某持户口本来到祝建利跟前。小祝一看来人这身打扮，心里不禁打了个转儿：大伏天天人穿背心裤衩还热呢，他怎么穿着长袖西服？莫非……再看来人的体型、面容，祝建利大吃一惊：细高个儿、小脸、小眼睛、头发不长、肩宽。此刻，小祝觉得站在自己面前的这个男青年和几个受害人描述的那个蒙面人十分相似，祝建利找了个借口稳住了他，随即向所长焦复阳、副所长刘宝林作了紧急汇报，杜某很快被叫到所长办公室。

为了搞清真实情况，焦所长和颜悦色地请他坐下。几位有着丰富经验的公安人员一边看着他的户口本，一边和他“漫不经心”地交谈。“小伙子，你姓杜？你的表挺好看，啥牌的？我看看！”所长是想看看来人胳膊上是否有咬伤。“查户口还看啥表？”来人对所

长的做法显然有些“反感”，一把将表撷给了所长，“给，你自己看吧！”“小伙子长这么大个儿，我看看胳膊怎么这么细呀！”焦复阳又一个“醉翁之意不在酒”，随手拽住了他的左胳膊。杜某却用力挣脱了左胳膊，而把右胳膊伸到了所长跟前。这时，焦复阳沉下脸来，严肃地说：“我要看看你那个胳膊。”说完，拽住了他的左胳膊。果然发现一个小括号似的牙印清清楚楚地印在他的胳膊上。男青年浑身一阵颤抖。

为了掌握充足的证据，民警决定立即派人到有关单位核实情况。当夜，到各地查证的公安人员陆续赶到派出所，经受害女青年秘密辨认，确定男青年杜某就是蒙面人。随后，在强大的攻势面前，杜某不仅供认了当年六七月间在赵各庄作案20余起的作案经过，同时还交代了另外几起拦路抢劫、扎伤妇女的犯罪事实。

转眼间27年过去了，如今，公安机关的刑侦技术有了飞速发展，但当年的“笨办法”在如今的公安工作中仍然占有重要地位，因为，科技再发达、技术再进步也只是破案的辅助手段，民警兢兢业业、一丝不苟、一心为民的敬业精神，才是案件侦破的关键所在。

## 闹钟叫醒危害健康

我们的身体从睡眠状态过渡到清醒状态时，心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波都会发生变化：呼吸会从每分钟16次提高到每分钟24次，心跳每分钟加快10次，脑电波从每秒8次提高到每秒30次。而“自然醒来”与“被闹钟叫醒”的感觉是完全不同的。如果我们被突如其来响的闹钟铃声惊醒，将可能产生心慌、情绪低落、感觉没睡醒、强烈眩晕感等不适症状。如果在深度睡眠中被突然惊醒，思考问题及解决问题的能力也将受到严重损害。

## 干吞药片小心伤肾

有不少“忙人”为了省事，常常不喝水就直接将药片干吞下去，这是非常危险的。这样做一方面可能会损伤食道，另一方面会因为没有足够的水来帮助溶解而影响药效，有些药物（如复方新诺明等磺胺类药物）也容易在体内形成结石。但仅喝两三口水的服药方式也是错误的，正确的方法是用两百毫升温水送服，饮水量相当于喝一杯水。而服用解热镇痛药、抗生素、抗结核药这三类药物时要喝更多的水，以免造成肾损伤。

## 眼睛累可引起全身疲劳

中医认为“累从眼入”，也就是说，眼睛会引起全身的疲劳、不适。只要眼睛出现酸痛、发胀、干涩、视力模糊等问题，就很容易导致头痛、注意力不集中、情绪烦躁、反应迟钝、疲乏无力和失眠、恶心、欲吐等一系列疲劳症状。究其原因，主要是因为眼睛疲劳会产生“疲劳毒素”，进而侵袭全身，使全身都觉得“累”。因此，眼睛作为最易受到疲劳侵袭的源头，会对全身疲劳症状的出现有预警作用。解决全身困累，当从眼睛开始。

## 泡脚时加醋可防失眠

中医认为醋味酸，性苦、温，能活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疗疮。用醋泡脚，能促进机体的血液循环，解除疲劳，帮助入睡，有效治疗失眠。但需要注意的是不要用化学醋，建议每晚睡前将2500毫升60℃左右的热热水倒入盆中，加食醋150毫升浸泡双脚。在泡脚的同时用鹅卵石磨脚，则能起到类似于针灸的效果，对长期患有失眠症的人具有很好的治疗作用。

## 常熬夜易做噩梦

研究发现，睡觉太晚更容易做噩梦。研究中，土耳其科学家调查了264名大学生的睡眠习惯，并利用睡梦焦虑指数测量了其噩梦发生频率。结果发现，习惯熬夜的参试者睡梦焦虑指数平均达到2.10，习惯早睡的参试者只有1.23。另外，研究人员对近4000人的网上调查发现，在20多岁的女性中，熬夜与噩梦存在正比例关系。至于“夜猫子”更容易做噩梦的原因，研究人员猜测，可能是情绪因素惹的祸。另外，科学家还发现，抑郁症等疾病与睡眠问题关系密切。

## 怎样选择太阳镜

在户外工作活动时，应该佩戴太阳眼镜，以避免过量紫外线带来一连串的视力问题。太阳眼镜早已不再等同黑漆漆的墨镜，镜片颜色五彩缤纷，但灰、茶棕、墨绿色是目前公认最适合作为太阳眼镜镜片的颜色。像咖啡、棕、琥珀等茶色系列的镜片，护眼效果最好，因为蓝、靛、紫三种色系的光穿透最少，也最能减少眩光。如果是合格的太阳眼镜，镜片颜色的深浅，则是决定可见光透过的量，可依个人不同需求来选择镜片的暗度。镜片愈深，透过的光量愈少，视野会愈暗，愈适合需要长时间在户外活动的人。

## 慎按颈椎

不少人喜欢去一些按摩机构为自己僵直的脖子和酸疼的腰“松一松”。但是，不专业的颈椎按摩可能会使颈椎关节错位加重，还有可能导致更严重的后果。依靠按摩，只能起到缓解颈椎疼痛的作用，很难达到根治的效果，尤其是中老年朋友，感觉颈部不舒服的时候，一定不要盲目按摩，应该先去正规医院进行系统临床和影像学检查。

## 防晒霜放一年效果打折

虽然防晒霜瓶身标注的保质期为3年左右，但开封后其性能稳定、有效的期限是一年，超过一年，其中含有的防晒剂效果就会大打折扣，基本无法起到标注数值的防晒作用。因此建议，防晒霜尽量买小瓶的，如果游泳、爬山的机会不多，防晒指数（SPF）不用太高，SPF25的就足够了，购买时要注意生产日期。为保证最佳防晒效果，建议每4小时涂一次，出门前10—20分钟涂抹，午后再涂一次。