

生活万花筒

hbfzbgazk@126.com

生活·趣味·常识

健康看奥运

专家指出,每天的13时至15时、19时至21时恰好是里约深夜和早上,没有重要赛事安排,此阶段可以增加两次睡眠,每次各两个小时;晚间比赛间隙再睡3至4小时,这样既保证了每日7小时的睡眠需求,又能尽量欣赏到精彩的比赛。专家特别提醒,尽量按照原来的作息时间休息,不要破坏已养成的“生物钟”,比赛之前定好闹钟,看完比赛就继续睡觉以保证睡眠时间。

创可贴使用小常识

一般情况下,创可贴主要用于一些小而浅的伤口,尤其适用于切口整齐、清洁、出血不多而又需要缝合的切割伤,如刀切伤、割伤、玻璃划伤等。使用创可贴前,首先要检查一下伤口内是否留有污物,如有不洁物,须用生理盐水先将伤口清洗干净,然后再贴上创可贴。其次,包扎不能太紧,以免伤口不透气导致创面感染加重且使用时间不可过长。在使用防水创可贴后尽量少与水接触,要注意观察和保护伤口,被水浸湿后要立即更换创可贴,否则容易渗液,造成伤口感染。

食物中毒的自救措施

催吐:如果进食时间在1至2小时前,可使用催吐的方法。立即取食盐20克加开水200毫升,冷却后一次喝下。如果无效可多喝几次,迅速促使呕吐。亦可用鲜生姜100克,捣碎取汁用温开水200ml冲服。解毒:如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋100ml,加水200ml,稀释后一次服下。经上述急救,症状未见好转或中毒较重者,应尽快送医院治疗。

立秋后注意饮食

立秋后,饮食上应该注意两方面:一,吃蜜不吃姜。蜂蜜有润肺养肺的作用,而秋季需要的就是固护肺阴。二,不吃或少吃辛辣烧烤类的食品。吃“果”不吃“瓜”。民间有句俗语叫作“秋瓜坏肚”,一些美味的瓜类多属阴寒性质,吃多了会损伤脾胃,因此要适可而止。但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃的水果。

巧去栗子皮

生栗子去皮:将生栗子的外壳剪开,放在微波炉里中高火加热30秒,栗子的那层皮和肉即会脱离;将生栗子放在太阳下暴晒一天,壳就会开裂。剥熟栗子皮有妙招:先将栗子煮熟在放入冰箱内冷冻两小时,皮肉即可分离;或将栗子煮五分钟,捞出后立即放入冷水中浸泡五分钟,壳肉立即分离。

葱的保健价值

促进消化吸收:葱有刺激机体分泌液分泌的作用,能够健脾开胃,增进食欲;解热,祛痰:葱的挥发油等有效成分,具有刺激身体汗腺,达到发汗散热之作用;葱油刺激上呼吸道,使黏痰易于咯出;抗菌、抗病毒:葱中所含大蒜素,具有明显的抵御细菌、病毒的作用,尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强;防癌抗癌:葱蒜所含果胶,可明显地减少结肠癌的发生,有抗癌作用,葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长。

十个妙方保护听力

戒除掏耳朵的习惯;洗澡时防止水流入耳内;游泳前检查耳部健康;耳郭外伤要防感染;远离噪音;远离烟酒和耳毒性药物;避免撞击头部;擦鼻涕掌握正确方法;耳部不适不要坐飞机;定期检测听力。

适合加热吃的水果

梨:煮一煮,润燥效果更赞;山楂煮粥:抗衰老,治痛经还抗癌;柚子:温水煮10分钟,和蜂蜜一起冲茶喝,降低血液的黏稠度,瘦身减肥,抗衰老;大枣:蒸食更补益脾胃;5.苹果:果胶遇热,益处倍增。

快速消除痱子小方法

洗澡时加点藿香正气水,两三次后,痱子就好了;在水中加点盐,然后用纱布蘸点盐水轻拍长痱子的地方,最后再用温水清洗干净,每天一次,很快痱子就会痊愈了;用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,两三次即可痊愈,此方法尤其适用于小儿;将鲜薄荷叶(老叶更好,数量多些)洗净控干,装入容器中,倒入卫生酒精,酒精应没过叶子。一天后酒精成浅绿色,用其涂抹痱子,第二天即可见效。

“钱迷心窍”酿惨案

——乐亭县公安局侦破特大杀人案纪实



刘如涛

后王庄坐落在乐亭县城西南3公里处,是一个中等偏大的古老村庄。8月3日,一起两死一伤的重大凶杀案,打破了村里往日的平静。乐亭警方雷霆出击,迅速抓获了犯罪嫌疑人。

突发大案 特警出击

时值三伏,溽热难耐。8月3日8时30分,乐亭县公安局巡警特警大队民警正在办公楼前整装点名。突然,大队接到110出警指令:后王庄发生持刀杀人案,凶手不知去向,命令大队即刻赶赴现场。

大队长刘海滨、教导员李志权立即组织30名警力分乘五辆警车,风驰电掣般直奔后王庄。

5分钟后,警车赶到现场。队员们兵分两路,一路由刘海滨带队保护现场,迅速拉起警戒线,疏散围观村民,并协助赶来的120医护人员对仍有生命体征的王某实施紧急抢救;一路由李志权带队,由村里人做向导,直奔凶手可能藏匿的房屋。

到达目的地,李志权安排队员在前、后门堵截,自己举枪破门而入。一名满身是血的男子正站在院子里,看见黑洞洞的枪口正对自己,吓得呆立在原地,任由冲进来的民警给他戴上手铐。

婚姻不顺 五味人生

嫌疑人名叫张某,他20岁出头就开始倒卖海货,一干就是几十年。张某的买卖一直红火,但毕竟做的是小本生意,挣钱十分艰辛,所以,他把钱看得很重,平日里也非常节俭。6年前,他的妻子重病,为了给妻子治病,他花去了大部分的血汗钱,可还是没能留住发妻。

中年丧妻,可谓一大不幸,而他的儿子在妻子患病期间又先后两次辍学入狱。经济损失、心灵创伤使张某一度萎靡不振。两年后,张某经人介绍再次成家,可结婚后,夫妻二人经常因为钱财吵架,不久后只好分道扬镳。

两年前,张某和王某相识。王某比他小两岁,有一个女儿,二人以夫妻相称,但没有登记领证。

王某能说会道,与张某相比强势得多。开始时,两人相处还算融洽,但时间一长,张某又觉得王某也是冲着他的钱来的。这个想法在他心中怎么挥之不去。为此,俩人经常闹别扭,后来发展到大动干戈。张某在迷茫中逐渐失去理智,脾气变得越来越暴躁。

“钱迷心窍” 暗动杀机

8月2日,张某一大早就去3公里外的县城富强街市场卖货,天黑以后才回家。饭后,他自己躺在正房西屋炕上闷闷不乐。他想到辛辛苦苦多半辈子挣的钱所剩无几,痛苦难以名状,尤其想到近年来,自己挣的钱都存在王某的名下,张某更是后悔不已。次日,张某起得很早,准备上集市出摊。此时,睡在正房东屋的王某还没有起来。王某曾告诉张某她今天要带着女儿小倩回娘家,一个突如其来的

念头一下子闯进了他的心里——她们一定会一去不复返。

小倩比母亲起得早,听到外边有响声,知道张某已起来,于是出门和张某打招呼。张某一边敷衍小倩一边走进东屋,他冷冷地对王某说:“你要是真不想活了,就好好说散,把家里的9万块钱分了!”“哪里还有你的钱,都是我的!”王某不屑一顾地说。张某一听,脑袋里顿时一片空白,杀死王某的想法骤然产生。“我要整死你!”张某大吼一声。“你吹牛,平时树叶掉下来都怕砸脑袋,我看看你敢把我咋地!”张某扭身来到堂屋,抄起菜墩上的木把不锈钢菜刀,回屋向王某的脑袋、脖子狠狠砍去。这时已经下了床的王某被砍倒在地,她爬起来,满身是血,惶惶然从北门逃出向东跑,刚跑出十来米,又被追杀过来的张某砍倒。此时,小倩见到妈妈被砍,连哭带叫,紧跟着追过来。丧失人性的张某又举刀砍向小倩,连砍了数十刀。一个幼小、脆弱的生命在张某的刀下,像花一样凋零。之后,张某又捡起用水泥粘在一起的三块砖,朝王某的头上砸了几下……

杀红了眼的张某此时认为反正自己没好了,干脆一不做二不休去找积怨很深的李某算账,将其一杀了之。

邻里矛盾 埋下祸根

李某,女,今年57岁,曾经与张某家是西邻,现在搬了新居。大约10年前,村里在街上架设低压线,一根电线杆埋设在李某家的大门外。在李某看来,电线杆应对着李家埋设,是李家做了手脚。从此,张家不能释怀,与李家便有了矛盾。

李家开小卖部多年,收入颇丰。2007年11月9日,张某的儿子



小强持刀到李家的小卖部抢劫了4700元,被判有期徒刑。刑满后,小强于2013年12月25日敲诈勒索李某家3万元,再次被判有期徒刑,2017年才刑满。在张某看来,儿子的两次入狱都是李某害的,他这回一定杀了李某。

张某顺着胡同向南走,路上拾了一根直径约3厘米、长约1米的木棍,径直朝李某家走去。到了北门,张某发现两扇门紧关着,于是绕到南大门。真可谓冤家路窄,此时,李某正出门向西走。张某几步追上她,用棍子猛地打向李某头部。因为用力过猛,棍子折了,李某也倒在了地上,头上出了血。张某又捡起一块条石,在她脑袋上使劲砸了几下……



“老人粉丝团”和刑警马笑非的故事

徐志群

8月3日一大清早,辛集市公安局大门口就聚拢了一群大爷大妈,他们个个脸上洋溢着笑容,异口同声要见局领导,想当面夸夸他们的“粉丝”——刑警大队城东中队副中队长马笑非,并且要把专门为马笑非定做的“人民卫士”锦旗赠给他。辛集市委常委、公安局局长杨惠欣和政委曹占忠将马笑非的“老人粉丝团”迎进了屋里。

原来,这个由五男四女组成的“粉丝团”年龄都在60岁以上,他们是代表100多名老人来的。据他们

讲,去年10月份,这100多名老人在辛集市体育馆,被“辛集市森露泉净水机体验店”工作人员骗了,于是,他们到刑警城东中队报案,马笑非就是主办该案的民警。

马笑非和战友们调查发现,沧州市献县张某某为辛集市森露泉净水机经销处的实际所有人及法人,他在辛集市体育馆租赁场地做公司的营销活动时向消费者承诺:消费者先花钱购买其公司的产品,公司随后再将购买的钱返还给购买者。孰料,这些老人在购买了产品后,并没有等到返还款,等到的却是张某某携带骗取的十余万元逃走的消息。办案民警先

后三次前往献县抓捕犯罪嫌疑人张某某。张某某迫于压力,向被害人退偿了部分赃款,并于今年6月30日到辛集市公安局投案自首、退还余下赃款。目前,犯罪嫌疑人张某某已被依法刑事拘留,案件正在进一步侦办中。

一提到马笑非,大爷大妈们脸上都笑开了花,大家你一言我一语说个不停。他们说:“我们都这么大岁数了,攒点钱不容易,被骗了谁不着急啊?我们经常三三两两到公安局找笑非,还经常给他打电话催问案子的进展情况,按说,现在的年轻人都不愿和老人打交道,嫌我们麻烦啰嗦,

更别别说这么多老头儿老太太了,可笑非从来就没有不耐烦过,无论见面还是接电话,他都是笑呵呵,不喊‘阿姨、大爷’的就不说话,耐心回答我们的问题,还安慰我们,我们这帮老姐们、老弟兄们都感动得不行,别说不行了,钱拿回来了,我们也不会埋怨笑非。我们做了面锦旗送给笑非,他配得上这面旗!”

面对大爷大妈们拉着自己的手一个劲儿地夸,马笑非满脸通红,不停地摆手,说:“你们可别夸我了,这都是我们应该做的,这是我们的工作……”



冠军的风采

——记省警务实战教官、成安县公安局特警郝冠军

文/图 贾建军

2016年邯郸市公安机关狙击手射击培训冠军,2015年邯郸市公安机关警种比武(教官组实训课)第一,2015年邯郸市公安机关十佳实战教官、十佳微课程制作人,2015年河北省公安机关警务实战比武——枪支分解、结合个人三等奖……他,就是省警务实战教官、成安县公安局特警队长郝冠军。

不负众望 载誉而归

今5月23日至27日,邯郸市特警支队挑选全市射击顶尖高手进行射击专业培训考核。郝冠军代表成安县公安局参加了培训。这是他第一次接触该型号步枪,培训期间,他虚心向教官请教枪械要领、瞄准技巧、击发时机、注意事项等相关知识。短短几天,他迅速掌握了该步枪的射击要领,顶着炎炎烈日,在训练场上一趴就是半个小时。长时间的卧姿练习,他的肘部被生磨掉了一层皮,每次肘部着地时都会钻心地疼。实弹射击后,他与战友们悉心交流,并根据自己弹着点的分布研究风速和光线明暗对射击的影响,及时修正射击要素。比武考核当天,天空下起了小雨,飞舞的雨丝落在瞄准镜上,由于光线通过雨水发生折射,射击瞄准受到影响。他沉着冷静,果断修正射击偏差,稳定发挥,子弹呼啸而出直奔百米外酒瓶瓶大小的



环靶,一举夺得了此次射击考核的冠军。

一腔热血 永不言弃

为了能率队参加2016年5月的邯郸市警务实战反恐处突应急演练,每天早晨,郝冠军带领成安县特警队员练习围追堵截的战术配合,潜心研究战术;下午,冒着骄阳、忍着酷暑,他带领队员们进行力量和体能训练。郝冠

军严格要求队员要一切从实战出发,带领他们反复练习“拧”、“抓”、“摔”、“绊”、“打”、“扳”、“捌”等一招制敌的本领。艰苦的训练使他和战友们的上臂出现了大量淤青、膝关节、脚踝等多部位受伤,大家在伤口、关节处喷点药继续练。经过半个月的紧张训练、磨合,他与战友们终于达到几近完美的默契。可就在开幕式汇报表演的前一天,考虑到民警的体能状况,开幕式

筹备组决定将他精心准备的“街面巡逻查模拟警情处置”科目裁剪。为争取全面展现成安县公安局精神风貌的机会,郝冠军主动向筹备组请缨,争取表演科目。筹备组和邯郸市公安局领导被他们这种崇尚荣誉、永不放弃和敢打必胜的精神所感动,决定让该项与警务查缉科目合并,但是科目需要自己编排设计而且要有实战效果,在战场上能发挥重大作用。面对如此严格苛刻的条件和仅有一天的准备时间,郝冠军顾不得休息,带领队员边练边摸索边修改,凭借扎实的基本功,他编排的“警犬查缉堵截和搜救”科目终于成型。在邯郸市警务实战反恐处突应急演练中,他们的精彩表现赢得观摩主席团的热烈掌声。

辛勤耕耘 硕果累累

郝冠军发现,基层一线民警缺乏系统有效的实战技能和战术训练,以及现场执法的规范意识和程序意识不强,是造成民警伤亡的根本原因。因此,他在一线工作中不断积累经验,从实战角度入手,潜心研究战术动作,将满腔热血投入到训练、教学中,研究总结出了两人组、三人组及多人雁形查缉堵截方法,并代表省公安厅对环京护城河警务检查站民警进行了送教培训。同时,他研究出的具有实战操作意义的“街面巡逻查模拟警情处置”科目,在2016年3月公安部验收时,受到了验收组的高度赞扬。