



圆梦,追梦

——记邯郸市公安巡警支队辅警张路路

生活万花筒

hbfzbgazk@126.com

生活·趣味·常识

眼镜片的保养方法

不要用手去触摸镜片,指纹留在镜片上很难擦干净;不要顺手用衣角或比较硬的纸去擦镜片,最好用专门擦眼镜的布去擦;擦镜片时要顺一个方向去擦,避免来回擦损伤镜片;眼镜片要一周清洗一次,清洗时先要把镜片上的灰尘用清水冲洗干净,再使用中性能皂或清洁剂清洗,最后用清水冲洗干净后用眼镜布擦干即可。

手机屏幕去划痕妙招

将适量牙膏挤在湿抹布上,用抹布在手机屏幕划伤处前后左右来回用力涂匀,你将发现手机的屏幕划痕因此而消失。原理是,牙膏不只是刷牙的辅助用品,还具有摩擦和修补作用,可去除菌斑,清洁抛光牙面。因此,用在手机屏幕上面会有同样的效果。

喝茶不要过量

平常喝茶不要贪多,人体一天内如果吸收过多的茶水对健康也是有影响的。一般,健康的成年人,平时又有饮茶的习惯,一天饮茶6克-10克,分2次-3次冲泡最适宜。对于体力劳动量大、体能消耗多、进食量也大的人,尤其在高温环境,或接触有毒物质较多的人,一日饮茶20克左右也是可以的。而食油腻食物较多、烟酒量大的人,也可适当增加茶叶用量。

教你轻松打开罐头盖

在碗里倒一些热水,最好是开水,深度能没过瓶盖即可。然后把罐头瓶盖朝下放进水里,让水没过罐头瓶盖,等半分钟左右拿出来,就可以轻易旋开瓶盖了。原理分析:金属瓶盖在热水里迅速膨胀,虽然玻璃瓶口受热也会膨胀,但它没有金属膨胀得快,这样,它们之间的紧密程度降低,瓶盖就能轻松打开了。

开车前不宜服用的药物

感冒药——许多复方感冒药中含有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、苯海拉明等,此类成分会导致头晕、嗜睡、倦怠。中枢性止咳镇痛药——服药后会产生幻觉,精神松懈,平衡感减弱等不良反应。抗过敏药——服后可引起嗜睡、困倦。镇静、抗抑郁药。镇静催眠类药物——服用后会产生催眠、嗜睡等症状,抗抑郁药物会引起一些中枢神经系统的不良反应。因此,服用这些药后请避免驾车。

杏鲍菇的营养价值

杏鲍菇,又名刺芹侧耳,因其具有杏仁的香味和菌肉肥厚如鲍鱼的口感而得名。杏鲍菇营养丰富,富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、镁、铜、锌等矿物质,可以提高人体免疫功能,对人体具有抗癌、降血脂、润肠胃以及美容等作用,是一种营养保健价值极高的食用菌。

谁“偷”走了你的健康

酒精“偷”走维生素B1;香烟“偷”走维生素C;高、低温“偷”走多种维生素;抗生素“偷”走正常菌群;电脑“偷”走维生素A;运动“偷”走维生素E。因此,在大强度运动后需服用适量的维生素E补充剂。

秋季养生七种最佳饮食

①第一水果:梨。每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,生津润肺。②第一坚果:花生。花生可以润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。③第一粥:百合粥。④第一补:山药。⑤第一饮:黄酒。⑥第一肉:墨鱼。⑦第一菜:莲藕。

嘴角起泡如何快速痊愈

嘴角上火起泡后要多喝水,也可以喝一些花茶,像菊花茶,玫瑰花茶,茉莉花茶都是很不错的选择;上火后吃点维生素C,上火的症状就可以得到明显改善,多吃一些含有吃维生素C的食物效果会更好;多吃一些苦味食物,如苦瓜,尤其是对于一些由于实火症引起的嘴角起泡,效果更是不错;可以涂一些外用膏,建议用西瓜霜喷雾喷在患处,效果不错。

健康秘诀

多晒太阳,心情舒畅;多食蛋奶,疲倦不来;多吃果蔬,提神醒脑;勤眨双眼,护眼良方;阅读间隙,窗前远眺;常梳头发,轻松大脑;伸伸懒腰,舒服就好;有氧运动,快走慢跑;充足睡眠,至关重要。



图为执勤中的张路路。 苗文金 摄

求,纹丝不动,时间一长,腰部就像有千万只蚂蚁啃噬着,黄豆大的汗珠从额头上沁出……有一次,一位买菜的阿姨路过说:“小伙子,你这样站着多累呀,累了就休息会儿。”张路路微笑以对:“不累,这是我们的工作,也是我们的纪律。”一位邻居劝张路路说:“这大热的天,还要捂一身厚衣服上街站岗,干啥不比这个挣得多!”张路路礼貌地说:“这不是钱的问题,我喜欢这个工作。再说,你不觉得街面上有了我们巡警更安全了吗?”邻居不说话了。就这样,张路路一直坚持着自己的梦想。

春季温暖舒适,秋季凉爽宜人,是巡警队员们最喜欢的时节,但夏季的高温酷暑,冬季的数九严寒也是巡警队员们必须面对的考验。去年夏季的一天,张路路和新同事驾驶着吉普车在邯郸市中华大街上流动巡逻。勤务

制度规定,巡逻和停靠轮流交替,间隔时间为1小时。正值三伏夏天,吉普车上没有空调,只能靠自然风稍稍缓解暑热,怎奈规定的巡逻车速不能超过20公里/小时,带动出的风力太小太小,根本抵挡不了夏的炽热。汗水浸透衣背,湿了干,干了湿,在警服上绘制了一朵朵云彩。张路路喜爱看这一片片特制的云彩,它蓄积着辛苦和汗水,蕴藏着热爱与担当,展现着执着和坚持……但新同事身体微胖,满头热汗,可能初来乍到,实在不习惯,便小心翼翼地问道:“可以摘下帽子扇一扇吗?”张路路拿出勤务规范,翻出“着装规范,举止端庄,保持自身良好外在形象”的规定,新同事看后红了脸,抹了把汗,端正正戴好了警帽。该到停靠时间了,新同事又小声地问:“可以抽根烟吗?”张路路耐心地开导他:“执勤期间抽烟是明令禁止行为,我们



警方提示

警惕微商致富的骗局

孙淑萍

你是否也曾被某些微商日入几十万元的收款截图所吸引?你是否也曾试图加入动手手指就有亿万收入的微商团队?警方提示:收款截图可能有假,炫富照片不一定是真,它们极可能是骗子抛出的鱼饵。

很多微商每天都会晒各种旅游的照片、晒各种活动出席照片,偶尔还会晒大量的现金和名车,最抓人眼球的莫过各种收款截图。警方提醒广大群众:不少晒图都是盗用别人的照片PS成的,收款截图也可能是骗子自导自演制作的图

片,现在还有微信收款图软件,很多骗子都在利用这个软件作假。

此外,他们还会晒产品的各种效果、各种优势、各种紧缺……总之,就是制作出各种引人入胜的假象吸引你的加入。骗子还经常会发一些“人要独立,不能靠父母,要成就一番事业;打工十年一场空,一朝做微商翻了身”等“心灵鸡汤”,引导你身入骗局。等你真正被吸引,主动联系骗子表明要加入的时候,骗子这时候会告诉你名额有限,只剩几个了,需要先交一部分保证金,然而,保证金一交你就受骗了。等你交了钱入了行却迟迟赚不到钱时,

你再次询问上级商家,他会告诉你“方法不对、没有按照我们教的方法执行”等,然后将你拉入黑名单,无法联系到上级商家……

警方提醒,加入微商要选择正规的商家,切不可急功近利。目前,“微商”市场尚未受到严格规范和监管,众多新式营销手段违法边界也比较模糊,权益难以受到法律保护,应该谨慎对待。遇到不法“微商”虚假广告宣传、不正当竞争、霸王合同、制假卖假等网络交易违法行为应及时拨打12315举报,遇到非法集资、诈骗等涉网犯罪行为应及时拨打110报警。



警察故事

刘亚迅忙碌的一天

文/图 李晨蕾

刘亚迅是深州市公安局刑警大队技术中队中队长,2000年8月参加公安工作,多次立功受奖。刘亚迅为了办理一起电信诈骗案子,已经离家25天了,什么时候能回家还是未知数。

9月28日是刘亚迅日常工作的一天——依旧是“忙字当头”。早晨5时30分起床,因要赶7时从温州到苍南县的动车,所以早饭只能免了,洗漱、下楼、打出租,不到一个小时到达火车站,购票、安检、检票……一路小跑,还好赶上了车。

8时30分,刘亚迅准时到达苍南县公安局刑警大队,与当地警方联系好后,一起去看看守所提讯犯罪嫌疑人。今天任务很重,要提审6个犯罪嫌疑人,他们都是惯犯,且犯罪网络架构复杂,和每一名提审对象都要斗智斗勇。在看守所办好手续后,第一个提审对象到案已经过了10时了,到中午12时,只提审了两个,因到了看守所开饭时间,只好暂停工作。从看守所出来,刘亚迅和同



图为刘亚迅在提审犯罪嫌疑人。

事想找地方解决一下肚子问题,而看守所地处荒郊野外,附近没有饭店,怎么办?只能到小卖店里选了面包、榨菜、矿泉水老三样,可劲造。

13时30分,刘亚迅又继续上午的工作,和同事兵分两路提审4名犯罪嫌疑人,5时30分工作完成,又是一路小跑到火车站,赶最后一班车到温州,到专案组向领导汇报情况。得到领导认可并布置

好第二天的工作后,20时30分,刘亚迅找个小饭店,点了白白的米饭、两个热菜、一个汤,终于吃上了一顿饱饭。回到旅店已近23时了,洗个热水澡,打开手机微信,和老婆孩子视频十分钟,然后准备上床睡觉,如果遇到紧急情况,晚上的觉也就告吹了。就这样,一天又一天在忙碌中过去。“虽然忙碌,但能为公安工作做出贡献,也是值得的。”刘亚迅说。

邱永泉 苗文金

2014年6月,张路路正式成为邯郸市公安巡警支队的一名巡逻辅警。当穿上笔挺警服的那一刻,他欣喜若狂。当警察一直是他梦寐以求的梦想,多少个日日夜夜,他时常梦见自己披上了蓝色的云朵,巡逻在喧嚣的闹市中,游弋在大街小巷间,穿梭在车水马龙中,荡漾在络绎的行人中,哪里有坏人他出现在哪里,哪里有险情他出现在哪里……如今,他的“警察梦”终于实现了。

因为爱所以更加敬业。张路路加入巡警队伍两年来,干什么都有板有眼,他的队长王廷永这样评价:“他是个好兵!听招呼,守规矩,令行禁止。”

张路路所在的中队是吉普车队,勤务就是驾驶吉普车在市区主要街道开展流动巡逻和定点停靠。上班第一天,中队长王廷永就告诫他:“每个巡警队员都是巡警队伍的一分子,一举一动都代表着这支队伍的形象。无论民警还是辅警,必须按勤务规范要求,要巡有巡姿,站有站相,注意自身的形象。”张路路牢记在心,每次上岗前先到警容镜前正衣冠——扶扶警帽、拉拉警服、勒勒腰带、查查装备……直至万无一失才放心地走向岗位。在岗执勤期间,他每时每刻都保持着严整的警容姿态——下车停靠时笔挺站立,仿佛一棵松;上车巡逻时端坐静观,好似一座钟。用他的话说:“走上岗位,我代表的就是整个巡警队伍,绝不能给这支队伍抹黑。”

然而,了解张路路的人都知道,他做好这些日常勤务是多么不容易。几年前,张路路在一次骑电动车时不小心摔伤了腰胯,只要站立时间过长,腰部便会酸痛难忍,可每次停靠时,张路路都会规规矩矩地在车旁站着,时刻遵守着“停靠必下车,下车必跨立”的要



讲述

姚瑞红

寻找监控中的少年

国庆节是一个举国欢庆的节日,越临近中午,大街上行人越少。人们都在家中准备美食,享受和父母家人在一起的幸福。

成安县公安局仍保持着半警力的值班勤。上午11时左右,经文保大队民警接到邮政储蓄银行打来的报警电话,说是储户的银行卡在自动柜员机被别人盗取500元,卡也不知所踪。民警迅速赶到现场,储户赵某说,他在柜员机取款后忘记退出银行卡就走了,等手机上收到取款短信后,他才意识到自己的卡忘在柜员机里了,再去找,卡已不翼而飞。

民警随即调取了案发时间段的监控摄像,发现在赵某离开后,有一个十四五岁的少年来到柜员机前,只见他犹豫了一下,又环顾了一下四周,然后取了钱,拿了卡离开了。这个少年是谁呢?

民警通过天网覆盖工程,在匆匆忙忙的行人中发现了少年的身影。沿着少年行走的方向,民警们步行追踪,然后通过路边门市的监控查找少年的踪迹。不久,少年拐到了一条路上消失在监控之中。那条路上有三个小区,大约1000户左右。民警便逐个调取三个小区门口的监控录像,终于在其中一个小区的监控中查到了少年,但门岗不认识此人。

此时,已是午时,家家户户飘出了饭菜的香味。民警拿着打印出的少年的照片开始挨家挨户地走访询问。终于,在走访到一户人家时,女主人说她认识这个孩子,并告诉了民警孩子家具体的楼栋号。

当民警敲开少年的家门时,少年的父母一脸茫然,少年矢口否认自己盗取了别人卡上的现金。民警把少年的父母叫到一旁,出示了现场提取的照片,并告诉他们孩子已涉嫌违法,父母应当对他进行严厉的批评教育。在民警和父母的耐心说教下,少年终于意识到自己的不法行为,从裤兜里掏出500元还给民警,并说卡扔在了一个垃圾箱里。

民警从垃圾箱里找到了卡,将500元和卡一并还给失主赵某。赵某要民警拿走这500元去吃早已错过的节日午餐。民警笑着婉言拒绝:“能为群众做点有意义的事,让群众满意,这种满满的成就感已远远超过了过节本身。”