



# 他有一副热心肠

## ——记青县公安局木门店派出所所长郭树春

### 生活万花筒

hbfbzgazk@126.com

生活·趣味·常识

### 如何防静电

洗衣服的时候,在最后一次过水时加入衣服柔顺剂,它不但能提供柔软的效果还可防止静电产生;室内要保持一定的湿度,要勤拖地、勤洒些水,或用加湿器加湿;出门前洗手,或者先把手放水龙头上抹一下去除静电;尽量不穿化纤的衣服。为避免静电击打,可用小金属物件(如钥匙)、棉抹布等先触大门、门把手、水龙头、椅背、床栏等消除静电,再用手触及。

### 秋燥天气养发秘诀

养护秀发首先要勤洗头,洗完发后尽量别用吹风机吹得太干,否则容易破坏发丝组织。其次要勤按摩,头皮上有丰富的穴位,按摩时可以促进血液循环,有利于头发的新陈代谢,进而促进秀发的生长。中医认为“肾其华在发”,日常膳食中可多吃新鲜蔬菜、水果、豆类及含蛋白丰富的食物,以满足头发生长的需要。中医也有“肺主毛发”之说,所以,这个时节可适当多吃一些滋阴润肺的食品,如芝麻、蜂蜜、银耳、核桃、百合粥等。

### 清洗毛衣小技巧

先局部去污,然后在水里加入适量洗涤剂,浸泡2至3分钟。洗涤毛衣时,切记不要用揉搓的方式去污或清洗,正确的方式是采用按压法,借着水流穿过衣物纤维就能将污垢带出来。按压去污后用水冲干净,并放入洗衣机脱水。脱水时间不宜过长,约30秒就足够。刚脱完水的毛衣,从洗衣机取出后,记得要先整平,然后采用平放的方式晾晒。

### 怎样煮饭不溢锅

在煮稀饭时往锅里滴两滴芝麻香油,开锅后用小火慢慢煮,这样粥就不会溢出来了;或者先淘好米,等到水开时再把米下到锅里,就可以防止锅里的米汤往外溢了。用电饭煲煮米饭时,只要提前把米洗净,放在适量的水中浸泡2至3个小时,再煮就能避免米汤溢出来了。

### 巧切面包

切面包的时候,松软的面包很容易碎。试试先把刀烤热后再切面包,面包就不会粘在一起,也不易碎了。

### 烧开水的正确方法

水快开时应打开壶盖:水快烧开时把水壶的盖子打开可以让有机污染物最大限度地挥发出去;水烧开后等3分钟左右再关火:这是因为家中的自来水,都是经过氯化处理过的,以清除微生物等杂质,但同时,氯与水中残留的有机物相互作用,会形成一些有害化合物,沸腾3分钟后,水中的有害化合物会减少,此时才成为安全的饮用水。此外,水不能反复烧开,最好现烧现喝。

### 盐可防止干面结团

在和面的时候,经常会碰到面结成一个一个小团,和起面来很费力。如果在和面的时候加入少许盐,那么干面遇水就不易结团了,揉面时也会非常省力,蒸出的馒头也格外香。

### 糖泡干蘑菇味更鲜

干蘑菇炖肉、烧汤,味道鲜美,非常好吃,但就是泡起来很费时。如果先将干蘑菇放入45摄氏度左右的温水里进行浸泡,并在水中加一匙糖,蘑菇很快就会泡开。用这种方法浸泡后的蘑菇做菜,味道更鲜美可口。

### 电脑桌面图标没了咋办

方法1:点击鼠标右键,点击排列图标,然后点击显示桌面图标,也就是让显示桌面图标前有一个“√”号。这种方法比较简单,如果不能解决问题继续使用方法2。方法2:打开任务管理器也就是同时按下“Ctrl+Alt+Del”,点击文件一新建文件,在对话框输入“explorer”,然后点击确定。如果还是不行的话建议开机时按F8进入安全模式还原一下系统或重装。

### 蜂蜜的保质期

蜂蜜中的水分是很少的,属于一种浓度极高的糖溶液。绝大多数微生物在蜂蜜之中难以存活,没有微生物破坏的蜂蜜自然也就难以变质。但目前的食品现状是,极少有纯度极高的蜂蜜,且即使是土蜂蜜,未经杀菌程序,其保质期也会大大缩短。生活中,如果你的蜂蜜没有怪味就可以继续吃,即使过了保质期也问题不大,前提是优质的蜂蜜。

□ 本报记者 陈兆扬

郭树春时刻把辖区百姓装在心里,全心全意为群众办实事、办好事,大家都称赞他有一副一心为民的热心肠。

今年51岁的莫某原籍云南永胜县,1988年嫁到青县木门店镇前董景村,与村民姬某结为夫妻。由于多种原因,莫某当年没有办理户口迁移手续,其原籍的户口也被注销。30年来,没有户口、不能办理身份证给她的生活带来了极大的不便,上养老保险、住

院治疗、领取社会保障更是难上加难。莫某同家人也曾多次到派出所询问办理户口的问题,当得知按政策规定需要回原籍办理相关证明时,生活窘迫的夫妻二人只得放弃。

今年8月初,莫某来到派出所找到了郭树春。郭树春了解情况后,立即与云南永胜县公安局取得联系,但经反复交流商讨补办户口事宜无果,郭树春便带齐资料自费跑了一趟云南,经过多方协调,郭树春终于补齐了相关证明,为莫某成功办理了落户手续。

8月23日,莫某在家人和村干部的陪同下来到木门店派出所,将一面书有“遇难见真情、警民一家亲”的锦旗送到了郭树春手中,喜悦、感激之情溢于言表。

郭树春还曾多次为智障儿童、生

活不能自理的老人等需要帮助的人群落实户籍、身份证等相关事宜。

辖区半截河村村民张某2005年非婚生一女,一直没有落户,郭树春了解到情况后,带领户籍民警来到张某家走访,得知张某的妻子患有精神疾病,无法办理结婚证,所以一直没有给孩子落户。由于时间太长,许多证据都已无法调取,郭树春帮张某一次次联系上级户政管理部门,最终按照政策由张某的妻子和孩子做了亲子鉴定,给孩子落好了户口。

去年年初,辖区入室盗窃案件频发,面对派出所有限的警力,郭树春重新组建了治保会,并对治保会人员进行了严格的岗位培训,同时要求派出所民警按时进行检查、督导。今年6月,郭树春根据辖区实际情况,又组建了一支由23名成员组成的治安联防志



□ 唐明宇

# 警察爸爸的愧疚

我的儿子今年8岁,小名叫“正正”,是取“堂堂正正”的意思。去年3月份,省公安厅为提高警务实战能力、加强队伍正规化建设,开展了“警务实战春季整训”活动。从参加比武封闭训练到比武结束,我将近一个月都没有回家——虽然我们封闭训练的地方距离我家也就半个小时的路程。孩子很想我,晚上给我打电话时一直催我回家,我随口说了句“领导不让回去啊!”谁知道,从此他就对“领导”有了意见。那时,正上一年级的孩子在老师的指导下学习写信,他就给我的“领导”写了自己人生中的第一封信,批评“领导”全然不顾他的感受,不让爸爸回家给他过生日……爱人把孩子的信发到了微信朋友圈,我把信拿给我的领导看,引起哄堂大笑,因为领导也已经好久没有回家了。我赶紧利用休息时间给孩子回了信,告诉他“领导”也不能回家陪自己的孩子,告诉他们我们为什么不能回去,并且承诺以后要带他去旅游,补偿他。

没想到,微信朋友圈里这段父子之间的书信往来,被省公安厅官方微博的小编看到了,他们带着礼物风尘仆仆赶到保定,替我陪孩子过了一个开心的生日。后来,小编把这个故事发布到官方微博,引起网友围观。孩子的信上了报纸、上了网站,引来很多警察同行的唏嘘、泪奔。说起来,哪个警察没有对家庭、对孩子的愧疚?

我在派出所工作将近15年,派出所民警都是雷打不动三天值一次班,遇到侦查办案时一加班,就会让两三次值班连了起来,一周能回家的时间屈指可数。

其实警察不是钢铁侠,脱了警服也是普通人。记得有一次执行任务,面对犯罪分子挥舞的斧头,我也头皮发麻、心底发怵,但为了身上这身警服,为了警察的责任,我还是义无反顾地往前冲。这些危险事儿我从来没和家人说过。回到家,警察通常都是报喜不报忧。

现在,“写信事件”过去已有一年了,答应儿子的旅游还没有兑现,而且有一件事情我还没告诉他:我又接受了艰巨的任务,明天开始,新一轮“不能回家”又要开始了。(作者单位:保定市公安局裕华路派出所)



# 暗夜偶遇 民警力擒“在逃”



□ 程里 耀军

10月26日晚8时,夜幕早已降临到深秋的县城,大街上灯火阑珊。在处理完一起警情后,丰宁满族自治县公安局刑侦大队民警滕天伟驾车返回单位。汽车驶入略

显冷清的东西街,行至司法局北侧丁字路口时,一个迎面走来的男子一闪而过。男子的身影消失的瞬间,滕天伟的脑海里电光火石般出现一个念头——难道是他?该男子身宽脸小,酷似一名被县公安局通缉的网上在逃犯罪嫌疑人。

今年8月份,县城某超市发生一起盗窃案。为了锁定嫌疑人,滕天伟和他的同事们曾无数次查看事发超市的视频资料,嫌疑人辛某的体形早已深深刻在他们的脑海里。

滕天伟急忙向后倒车。此时,他发现,该男子疾走几步躲进了旁边的一户人家。男子的异常举动更坚定了滕天伟的判断。滕天伟迅速下车追赶。一个群众惊慌失措地在屋内冲出来。滕天伟发现了躲在屋内的辛某,快步跑过去将满身酒气的他拽出并准备押上警车。此时,辛某突然发难,一把抓紧滕天伟的头发,扼住他的咽

喉使其无法正常呼吸。辛某常年从事装卸等体力劳动,体格壮硕,加之酒精的刺激,发狂般地跟滕天伟扭打起来。

滕天伟一边与辛某搏斗,一边大声呼喊围观群众拨打110报警。在两人扭扯至第二幼儿园门口时,滕天伟猛地一脚将辛某摔倒在地。在亮明警察身份后,周围4名过路群众伸出援手,警民齐心协力将犯罪嫌疑人控制。随后赶来支援的大阁派出所民警给辛某戴上了手铐。现场响起了热烈的掌声。辛某被带走后,滕天伟才发现自己的脖颈、双臂及双膝关节软组织挫伤,右脚疼痛得无法用力。

犯罪嫌疑人辛某很快交代,他于8月21日在某超市盗窃现金2300余元后便在县城躲藏起来。眼看距案发已两个多月,酒后闲极无聊的辛某大胆地在马路上溜达起来,他没想到,夜幕之下,只有一个照面就被警察认了出来。

# 快乐工作 健康生活

□ 张伟娜

入警8年的我参加过数次培训,无一不是围着业务工作打转,由于文件压身,每次都匆匆忙忙地去,心急火燎地走。而今年我参加的“公安厅机关民警晋升及干部选学培训班”却让我耳目一新。

今年的培训与往年最大的不同,就是注入了“健康”元素,特别是在课程设计上增加了身体健康管理与心理健康课程,更加注重实用、关怀关爱民警。

常年从事机关工作的我们,虽然远不如一线民警奔波劳累和危险,但在文山会海里浸泡时间久了,也难免会身心俱疲,消磨斗志。因此,“健康管理”理念显得尤为重要。

每天清晨,伴着石家庄市植物园培训中心的鸟叫声,我们列队在操场上集合,省公安厅特聘教官、省体育学院人体科学系教授仇广

信为大家讲授八段锦要领,并带领我们练习。一套拳打下来,我的额头冒出了细密的汗珠,浑身的筋骨完全放松开来,身体似乎增添了无限的活力。在第一天的培训课程中,仇教授讲授的“健康管理”课更让我深受启发。他将“赢”字拆开为五个汉字,从忧患意识、语言技巧、时间机会、健康财富、形象气度等方面,为我们讲解了“赢”字的深刻含义,并结合自身经历、小案例和寓言故事,生动形象地展示了新时代青年警察应当具备的素质、才能。在仇教授的带动和感染下,培训班学员建立了微信群,大家一起分享老师们授课的精彩语录,在轻松活跃的气氛中探讨工作、交流心得。

接下来的国际周边形势分析、反恐斗争形势分析、大数据时代公安工作探索、电信诈骗案例解析、机关公文写作、网络舆情处置等课程也经过了精心设计,既有理

论,又有实践操作技巧,听得大家直呼“解渴”。警务实战训练课程让我们这些“儒警”着实过了一把“实弹射击瘾”。

心理健康课大家听得尤为入迷。讲课的老师是北大应用心理学硕士、今年新考入省公安厅的90后小民警刘栋。别看 he 年龄小,讲起课却来头头是道,他把在学校学到的知识和公安工作相结合,从能量管理的角度入手,用心理学知识教大家如何缓解工作中产生的焦虑情绪。大家普遍反映这些课程让我们“学有所用”,回去后要调整好身心状态,继续投入到下一轮紧张的工作中。

6天的培训转瞬即逝,回想起来,此间收获的,不仅仅是业务知识技能,更宝贵的,是我们学到了调养身心健康的能力,让我们能快乐工作、健康生活。(作者单位:河北省公安厅)

# 难忘“快活峪”的快活日子

□ 王宪波

2002年,我从军校毕业被分配到基层部队锻炼,当我坐了将近9个小时的绿皮火车,终于在一个前不着村、后不着店叫南大庙的小站下了车,我的心瞬间跌到了冰点。接下来,沿着崎岖的山路一直向燕山深处攀行,群山环绕,峰峦叠嶂,心情跟脚步一样沉重。走了两个多小时后,我终于来到一个叫“快活峪”的隧道执勤点,它就是我的工作岗位。

快活峪执勤点加上我这个排长总共13人,那里交通闭塞、条件艰苦,一条缠绕在三个山头上的羊肠小道是执勤点与外面世界相连的唯一通道。营

房是20世纪70年代盖的低矮土房,离铁道不到10米的距离,每天装满煤炭和木材的火车一过,小土房就会随着振动,房顶上的尘土纷纷落下,晚上睡觉前要把被子拿到屋外摔打一番才能盖。营房位于半山腰,附近没有干净的水源,官兵们吃的水是山体上的渗水,矿物质严重超标,不少战士刚来没几天就头晕眼花,时间长了开始脱发,十七八岁的壮小伙抵抗力严重下降,三天两头感冒、拉肚子。

到快活峪隧道执勤点两个月后,我带一名新兵到山下百里远的中队看病,第一次给家里打了个电话。在电话里,我跟父母说到了营地的艰苦,流露出想离开的意思。新兵听到

了我说的话,红着眼圈对我说:“排长,您是我们的贴心大哥,我们舍不得您走……”听了新战士的话,我不由自主地点了点头,心中感慨万千:“既然选择了这身军装,苦点累点算得了什么!”

回到执勤点后,我与战士们一起巡逻站岗,一起训练执勤,一起摸爬滚打,一起说心里话。从此,冷清的执勤点增添了许多温馨,一曲曲快乐的歌从执勤点飞出,在高高的山崖回荡!执勤点的快乐和我们的工作成绩比翼双飞——快活峪隧道执勤点连续三年被支队评为“红旗执勤点”,连续三年荣立集体三等功,我也先后两次荣立个人三等功,受到了支队领导

和官兵的好评。在这三年多的时间里,大家齐心协力,辛勤耕耘,快活峪隧道执勤点由一个条件最艰苦的执勤点变成了花园式景点,成为燕山深处连绵的波峰低谷之间一道亮丽的风景线。

三年后,我因工作需要调到了支队机关,离开了快活峪执勤点。多年过去了,虽然在前几年,部队不再担负守护任务,快活峪隧道执勤点也随之撤勤,但我还时常会想起在那里和战友们一起度过的快活日子,虽苦虽累,保家卫国的初心不改。

(作者单位:武警河北省总队政治部)