

寒冬中的暖流

元月23日,一年中最寒冷的大寒节气,刺骨的北风在呼呼地刮着。山西省平陆县公安局民警梁康,这位公安战线二级英模,全国公安机关爱民模范,顶着寒风,带着慰问品,上门看望他多年帮扶,心中牵挂的困难农户。

“老冯,你可要勤检查烟筒畅通,防止煤气中毒”。在圣人涧镇寨头村残疾村民冯更义家中,望着正在炕上躺着的一大一小的智障外孙,梁康叮嘱老冯注意取暖安全,询问他家的生活困难。七十多岁的腿残老人冯更义,只有一个女儿,婚后生育的两个男孩都

属智障,长年卧床,生活不能自理,为此,夫妻二人又领养了一个孩子在郑州打工,留下的两个智障孩子全靠身有残疾的老父亲在家中照顾。梁康送上米面油和慰问金,并为冯老汉留下自己的手机号,叮嘱过完年后找他,帮助老冯的女儿领养的孩子完成相关鉴定程序,尽早为其办理上户手续。圣人涧镇新湖村85岁梁静女老人是梁康已帮扶十多年的特困户。2006年梁大娘唯一的儿子儿媳双双因车祸身亡,丢下一双幼小的儿女跟着年迈的奶奶生活,十多年来每逢过年过节,梁康总是尽其所能,照顾老人

一家的起居生活,不论家中有何困难,他都鼎力相助,早已将梁大娘视为自家的亲戚走动。又将临近春节了,梁康为老人送来了米面油和慰问金,给大娘的孙子送上压岁钱,与大娘手拉手坐在床边唠起了家常,询问她们生活中的困难。当得知已婚的孙女办起的网店已起步时,梁康对她面对困难,自主创业的行动感到很欣慰,还询问了在外上学孙子的学业情况,让他对今年的学费不要顾虑,继续由他资助解决,令梁大娘一家十分感动……屋外寒风呼啸刺骨,屋内警民情暖浓浓,传递着古虞大地又一曲爱民佳话!

(部应平)

节后该如何调节



春节假期结束了,无论是出门游玩还是走亲串友,过度的休息、聚会、上网、看电视、暴饮暴食等,反而感觉疲惫不堪,这其实就是我们通常说的“节后综合征”。以下小妙招,帮助大家尽早摆脱“节后综合征”,尽快投入工作!

1.前三天不宜安排高强度工作
很多白领一收假就投入到紧张的工作计划中,这会增加焦虑感,加剧节后综合征的症状。上班前三天,尽量安排一些计划性、交

流性质的工作,可以给到一个缓冲调整的时期。

2.生活作息提前调整
聚会等会提高我们神经系统的兴奋性,导致晚上睡不着,早上起不来。所以,收假前一天应“静下来”,避免高强度应酬,在家休息,吃些清淡的饮食,新鲜的水果,听些轻音乐,晚上早睡。收假后,可以进行运动量相对大的运动,比如慢跑、游泳,可以帮助身体消耗一些能量,重新获得元气。

3.保证8小时睡眠精神足
长假期间,大多数人都打乱了以往的作息时间表,这样难免因睡眠不足以及过于兴奋而造成失眠。节后上班前后一定要保持良好的睡眠。睡眠时间要保证在7至8个小时。但也不要为此而过早上床,这样有可能造成对睡眠自身过于专注,导致大脑兴奋而失眠。应该恢复以往的作息时间表,等到有困意的

时候再上床。

4.及时清理肠胃
节后饮食调节方面,应多吃些易消化的食物,避免过冷、过硬、过辛辣的食物,减轻肠胃的负担;多吃新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的食品;每天多饮用热茶、活性水或纯净水,适当控制零食,以便缓解身体的疲劳感;如假期摄入过多煎炸、上火的食物,可以适当喝点凉茶,但若假期吃了过多冷冻食品,可喝点姜汤,以调节胃肠的平衡。

5.开车时候莫烦躁
春节假期,不少人选择与家人一起自驾出行或回家探亲,许多城市一下子变得空旷了,道路自然也畅通许多,可过完了年人群一下子又都回归,难免造成交通不便。开车的朋友千万不要烦躁,不要用过年时候的交通状况与年后的作对比,以免产生反感、焦虑情绪。

用各种把戏吓唬人

- 1.看相算命
就是找借口到你家里东看看、西看看,然后装出很惊慌、害怕的样子,说你家里会有灾,不是你要出车祸了,就是你家里有人要得重病,让你听得心惊肉跳。接下来就说:要想免灾,只有信“神”、信教。
- 2.装神弄鬼
写“鬼信”、打“鬼电话”。以你死去的亲属的名义写信,然后找人送去。还有的邪教成员冒充死人的名义打电话让家人信教。
- 3.蚂蚁写字

在地上用蜂蜜撒成字,蚂蚁自然就会聚集成字的样子。邪教用此方法写一些骗人的字,哄骗、胁迫农民群众加入邪教。

4.白纸显字
就是利用姜黄(一种中药)等物质在遇到碱水时会变红的特性,用它在白纸上写上需要的字或图案,然后放到偷偷加了碱的水盆里。待白纸上显出字或图案,就说是“神”显灵,以此来欺骗人加入邪教。

5.玩符谶(读音为趁 chen,意为迷信的人指将来要应验的预言、预

兆)把戏,有的用珠光笔在鸡蛋、鸽子蛋上写上字,然后放到菜地里,农民挖地挖出来,邪教成员就骗他说,是天意要让你加入。有的邪教成员找来小巧精致的石头,刻上“神在中国”等字样,然后塞进鱼肚子里,邪教人员就装作卖鱼的游说买鱼的人加入邪教。

6.抹鳝鱼血招蝙蝠、投放癞蛤蟆等东西

一些地方就发生了给人家门楣上抹鳝鱼血或往院子里投放癞蛤蟆的事情,随后便有人来说这是凶兆,只有入了教才能逢凶化吉。

邪教如何骗人

(上接一版)他成为平陆所有村干部“羡慕嫉妒”的人。去年10月份,他作为平陆县唯一的村干部人大代表,参加了运城市人代会。

助力张家沟发展的推力中,也包括央企中国恒天集团,张家沟也是全市唯一由央企帮扶的贫困村。除了在硬件方面进行帮扶外,恒天集团还积极为村民调整产业结构牵线搭桥,为村民开拓思路提供了各种帮助。

1960年发生的61名农民工食物中毒事件,让张家沟名扬全国,而那场全国大救援彰显的“一方有难,八方支援”精神,已成为那个时代最亮的底色。如今,在各方支持下,61个阶级兄弟故事展览馆布置已接近完工。在数百平方米的展厅里,展板及灯光已全部布置到位,

只剩下几个展柜需要完善。记者在馆内停留了一会儿工夫,就有不少到村里走亲访友的人进来参观,边看边表达着对张家沟的羡慕。一个年轻人说:“我是边上村子的,我亲戚在这里,几乎每年都要来。以前这儿就和我们村子一样,几十年没啥变化,现在几乎一天一个样,变化太大了!”

展览馆的边上,“中国窑洞博物馆”正在施工,一长排窑洞主体工程已基本完工。

员卫国说,再有半年时间,张家沟村的基础建设就可以全部完成,剩下就是招商了。“听说太原一家旅游开发公司的老板非常感兴趣,到村里来了几次,到时会全面进行规划设计,主打红色旅游和乡村旅游。张家沟的明天,不

仅仅会让别的村子羡慕,更会带动周边村甚至全县相关产业发展。”他说。

虽然现在的张家沟还没建设好,但平日里每天都会有一二百人前去游玩。各家各户都知根知底的村民,也越来越习惯村中出现的陌生面孔。在外力的帮助下,张家沟正在进行转型,而每一个村民也在为这种变化做着准备。如今在村中,没有一家在路边堆积柴草的,而且清扫庭院时总会顺带把门前道路打扫干净。村中施工需要占用耕地或宅基地时,也没有一个人要求赔偿,全都大力配合。村民们说,现在的张家沟,做梦都梦不到这么好!

据了解,因为地处深沟,交通不便,以前陆陆续续有几十户村民搬离张家沟。这两年,那些搬走的村民又陆陆续续搬回了村里。(摘自《黄河晨报》)

1月26日(腊月廿九)5时30分,天还是黑的,路灯发出暖黄色的光。偏居我市南端的运三黄河大桥桥头,因处在黄河的河槽地带,气温要比其他地方冷些。

当天,记者驱车来到运三黄河大桥,远远就看到,此时的运三黄河大桥,并不像城里那么安静,这里灯火通明,车水马龙。

在川流不息的车流中,记者一眼就看到了身着荧光绿的交警在黄河大桥桥头维持着交通秩序。

“您好,你们下一步将要通过运三高速公路,这一段路弯多坡急,请大家一定要系好安全带。”平陆交警大队桥头中队的中队长武疆平在登上客车检查时说。

武疆平是平陆交警大队的一名交警,从3年前来到桥头中队任职至今,没有在家过一个春节。

据他介绍,他所在的中队有12名交警,负责的区域是从运三高速公路路口到运三黄河大桥中间部分,虽然只有2.5公里,但途经此处的车流量却远远大于其他中队。

“每天从此进出山西的车辆非常多,不分白昼。”武疆平说,辖区道路的特殊性,决定着他们工作的时间和劳动强度。

“我们中队要求一年四季,不论严寒酷暑,每天24小时,都有民警坚守在大桥的桥头。我们的职责是不让一个‘带病’车辆进入山西,也绝不让一个‘带病’车辆驶出山西。”

说着说着,一阵阵寒气袭来,记者穿戴的手套、鞋子失去了作用,双手、双脚开始有针扎一样的疼痛感。

然而,民警依然站在大桥桥头,用指挥棒指挥着过往的车辆。

“你看,我们民警都穿着厚厚的棉裤,要不然根本顶不住。”武疆平说,他从到了桥头中队后,他母亲就给他做了一条厚厚的棉裤。“现在看来非常管用”。

6时20分左右,一辆从洛阳发往运城的客运班车停靠在检查点。武疆平打开手机,认真地检查着客车车况。

“检查最主要是看轮胎和超载情况。因为运三高速是一条连续下坡、弯急的山区高速,且道路暗冰较多,如果超载或者轮胎出现状况,很容易出现交通事故。”武疆平说,临近春节了,这几天车流量虽然增多,但是由于天气较好,车辆的通行率很高。今年以来,受降雪、大雾、雾霾天气影响,运三高速公路经常封闭。高速公路一旦封闭,车辆往往就积压在他们辖区这2.5公里的道路上。遇到这种情况,他们中队所有民警全员上班,有时一天一夜都回不了家。

谈及即将到来的春节,武疆平说,过年不能跟家人在一起,对他们来说已经习惯,习惯了别人合家团圆时自己还要坚守在路上,只有交替闪烁的警灯和来来往往的车辆。

交警这个职业其实需要人理解,尤其需要家人的理解。他们一年四季在路上,寒来暑往、雾霾尾气就不说了,还常常是忙了别人的事,自家事都顾不上。

在交警们的心里,家人的理解只算是稳定了大后方,群众的理解才是一剂强心针,让他们更有动力工作。

“每当我们在执勤时,看到有司机为我们竖起大拇指,我心里就特别的感动,觉得坚守也是一种幸福。”武疆平说。

据了解,春节期间,像武疆平这样坚守在一线上的交警有三千余人。正是因为他们的坚守,才保障了老百姓节日正常出行;因为他们的坚守,让更多人能过上开开心心的团圆年;因为他们的坚守,点缀着城市的繁华,守护着道路的平安,让出行的人感受到了一份温暖。(摘自《黄河晨报》)

□记者 樊朋展

交警武疆平:坚守也是一种幸福