

南苑镇派出所崔红清:杠杠的

本报讯(通讯员 徐诺)在丰台分局南苑镇派出所,有这样一位54岁的老民警,他叫崔红清——别看他已年过半百,但依旧活力满满,干劲十足。4年的军旅生涯与33年公安工作经历,铸就了他忠诚与担当的品质。老崔爱说“杠杠的”,这不仅成了他的标志性语言,更是他为人处世的信条和真实写照。

家国情怀铸警魂

“和别人不同,当年我是偷偷入伍的,当时想法很简单,哪怕是志愿兵都行!”回忆起1987年的那个决定,崔红清依然坚定。小时候,崔红清就喜欢听父亲讲述战争故事。他的父亲曾是一名民兵,在一次战斗中,子弹从口腔一侧贯穿到另一侧,瞬间便失去了意识。幸运的是,父亲被乡亲们及时发现,用棉花烧成灰,简易处理了伤口,这才得以保住性命。伤愈后,父亲毅然决然回到部队,继续为国效力。

“不惜一切代价,都要守护身后的百姓。”这句话,父亲常常挂在嘴边,也成了崔红清心中最笃定的信念。

在武警部队的四年里,崔红清勤勉敬业、干活麻利,又热爱读书和写作,从新兵下连后,逐渐崭露头角,晋升为班长,后来又成为代理排长。1992年,北京市公安局从武警部队和北京卫戍区抽调500人组建防暴队,每个连队就选一人,上百号人里崔红清脱颖而出,让他成为一名光荣的人民警察。从部队到警队,虽然岗位变了,但为人民服务的初心从未改变。

回忆起那段时光,他总是笑着说:“那时候虽然辛苦,但心里踏实,因为我知道,我守护的是人民。”

后来,崔红清从综合指挥室副主任到政工科长,再到防暴支队五大队的代理政委。2004年,为了响应支援基层一线的政策,他来到了丰台分局巡警支队,2007年,他又自发申请到了南苑镇派出所,奔赴在更贴近群众的岗位上。身边的朋友不太理解他的选择,他说:“越接近基层,越能听到百姓的心声,就越能为他们做更多的事情。”就这样,34岁的崔红清踏上了治安民警的征程,这一干就是17年。

基层一线显身手

初到南苑镇派出所,面对烦琐复杂的治安案件和陌生的工作环境,崔红清感到一阵头疼。但多年的工作经历让他习惯从总结中找方法,在挑战中寻机遇。于是,他一头扎进档案室大量阅读案例,自学法律知识,充实业务能力,积极向同事请教,手上的案子无论大小,他

都要研究个透。

同事们都说,崔红清有一股子倔劲儿,对工作从不敷衍了事。他自己也常说:“事儿既然交到我身上,那我就要认认真真干到底。”

有一次,辖区王先生买的新房隔断和门窗被拆,但门锁完好,楼道的监控设备还未启用。面对这起反常的案件,他逐户核实,几十户下去,报警的王先生都说,“要不算了,就这样吧。”但崔红清的倔劲儿上来了,非要查个水落石出。

一栋楼不行,那就将范围扩展到其他楼栋。就这样,线索浮出水面。原来是装修工人走错房屋误拆了王先生的新房。随后,他耐心协调促成和解,对方也赔偿了王先生的损失。

趁着年轻有精力,崔红清主动承担了所里更多的工作。当时的他身兼多职,但无论负责哪个领域,他认真负责的态度始终如一。

崔红清就这样沉到社区,定期检查消防设施,组织居民进行消防演练,增强他们的防火意识和自救能力。他走访辖区企事业单位,指导完善相应措施,建立工作台账,跟踪整改到底。

为了更好地将法制教育普及到一线,他发挥自己的写作专长,总结归纳了《建筑工人守纪歌》《预防犯罪口诀》《电信诈骗防范六法》等鲜活实用的资料,先后为辖区居民、建筑工人和部队官兵宣讲了上百场法制课,覆盖人群超过3万人次。他还编写了《警事·往事·趣事》一书,将20余种常见的诈骗手段写成了故事,并在文后附上民警提示,无偿赠送给易受骗群体,成功阻止了多起诈骗案件的发生,为群众挽回了近百万元的经济损失。

也正是这样高度的热情和细致的作风,让他把每一项工作都完成得很出色,多次获得功奖表彰!很多打过交道的百姓都称他为“群众的偶像,犯罪的克星”。而在半年多前,他又迎来了从警路上的新起点……

为民解忧守家园

2024年6月18日,崔红清正式成为天悦佳苑社区一名“穿警服的副书记”。

说来也适合,这么多年身兼数职,积累了丰富的经验,而风趣幽默的性格,也让他很快和群众“打成一片”。

但毕竟初来乍到,崔红清先从基础工作抓起,与社区、物业工作人员召开协调通气会,通过实地走访调研,先后建立了社区楼宇、矛盾排查、消防监督等10余种台账,确保底数清、情况明。

为了让群众知道来了个新“片警”,他在130个单元门制作了社区民警公示栏,在醒目处张贴宣传海报,方便群众能随时找到他。他总结归纳并不断改良的《社区矛盾调处六法》,

先后在社区中化解各类矛盾30余起,取得了实实在在的效果。

前不久,辖区一位居民因家庭矛盾陷入困境,甚至产生了轻生的念头。崔红清得知后,多次约他到社区进行心理疏导,还联合社区为他三岁的孩子解决入园问题,帮助他重拾信心,积极面对生活。

崔红清的工作方法通俗易懂、简单有效,善于从群众的角度出发,用朴实的语言、真诚的行动去赢得信任和支持。他认为:“警察的工作就是为人民服务,只有真正走进群众心里,才能更好地为他们排忧解难。”正是这份对群众的深情厚谊和对工作的执着追求,让崔红清在为民排忧解难的道路上行稳致远,诠释着别样的警察人生。

警察诗人多彩路

崔红清有着一颗热爱写作的心。闲暇之余他会笔耕不辍,将生活中的点滴感悟和警察生涯的亲身经历,化作一篇篇散文、诗歌、通讯、杂文,发表在省市级报刊上,累计字数已超过50万字。

其中有一首诗这样写道:出租房隔音差惹起争端,两口子气不过携弟出战。踹房门侵住宅无法无天,入班房蹲牢狱泣流满面。

这是崔红清之前接到的一起案子,一对小两口因为租住房间隔音太差,与另一租户发生口角,二人气不过,叫来弟弟帮忙,谁承想弟弟知道后直接闯进了对方的房间,后因非法侵入他人住宅被刑事拘留。

他希望通过这种独特的形式,给广大群众以警示和启迪。渐渐地,“警察诗人”成了他独特的标签。

了解崔红清的人都知道,他的多才多艺可不仅仅体现在写作方面。

有一次市局组织歌唱比赛,主唱临时有事来不了,全场焦急时刻,一个浑厚有力的声音响了起来,原来是崔红清主动请缨。于是,崔红清成为合唱团的领唱,他们表演的《四渡赤水出奇兵》荣获了第二名的好成绩。

此外,他还曾当过乡村教师,在入伍和后来的警营工作中,多次担任友邻单位联合晚会的节目主持,无论是策划还是宣讲,他都能游刃有余。

赓续奋斗创一流

崔红清还有七年就退休了。这些年来,他带过十个徒弟,如今都是各个岗位的业务骨干。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。站在新的起点上,崔红清的目标恒定,他誓将自己守护的家园打造成优秀社区的典范,让这里成为和谐、安宁、幸福的代名词。

本报讯(特约记者 孙乐琪)目前,北京市仍处于流感等呼吸道传染病高发期。近日,北京市疾控中心发布提示:做好日常个人防护,积极接种流感疫苗。

流感是由什么引起的?

流感病毒按其核心蛋白分为四个型别:甲型(A型)、乙型(B型)、丙型(C型)和丁型(D型)。

目前,人群中主要流行的流感病毒包括:甲型H1N1、甲型H3N2亚型和乙型Victoria系流感病毒,其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。

得了流感有哪些症状?

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39~40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。

重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

5岁以下儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者更容易出现严重并发症。

得了流感要怎么治疗?

对临床诊断病例和确诊病例应尽早治疗。轻症病例可以居家休息,保持房间通风。同时,密切观察病情变化,尤其是5岁以下儿童、老年人、慢性病患者等高危人群。如病情出现进行性加重,应及时就医。

流感如何传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,病毒通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品感染风险也较高。在人群密集且密闭或通风不良的室内,也可通过气溶胶的形式传播。

如何预防流感?

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,不接触有呼吸道症状的人员,如接触做好个人防护。居所定期清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。出现呼吸道症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需规范佩戴口罩,避免交叉感染。

外出旅行如何做好防护,出现症状怎么办?我们应提前关注目的地传染病流行情况,备足防护用品。旅途中做好个人防护。公共交通工具空间相对密闭,建议乘坐时科学佩戴口罩。在接触门把手、座椅扶手和餐桌等公共区域后,做好手卫生,避免用手直接接触口眼鼻。返回住处后及时用流动水和肥皂洗手。如旅途中出现发热、咽痛、咳嗽、乏力等呼吸道感染症状,要佩戴口罩,做好防风保暖措施,充分休息并密切注意病程变化,必要时及时就医。做好个人防护的同时,与他人保持1米以上距离。

接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段,可以降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险,通常接种流感疫苗2到4周以后抗体可达到保护性的水平。

健康卫生小知识

吃动平衡 保持健康体重

体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。

体重和健康密切相关,体重异常(过轻或过重)会影响健康,保持健康体重对于维护和促进健康至关重要。健康体重是指长期保持体重良好的健康状态。体重过低容易导致免疫力低下、骨质疏松、贫血等健康风险;超重和肥胖容易导致心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等健康风险。

体重是否正常主要取决于能量摄入与消耗的平衡,即吃动平衡。进食量大而身体活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来,造成超重或肥胖;相反,进食量不足或身体能量消耗大,可引起体重过低或消瘦。

目前判断体重是否正常的常用指标是体重指数(BMI),BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。18岁及以上成年人BMI在18.5~23.9之间为正常,在24~27.9之间为超重,BMI≥28为肥胖,BMI<18.5为体重过低。65岁以上老年人的适宜体重和BMI可略高,建议保持在20~26.9,80岁以上的高龄老年人BMI建议保持在22~26.9。

腰围是评价中心型肥胖的常用指标。建议成年男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。

区少年宫学子绘出“我眼中的妈妈”

融艺凝彩 绘梦成光



老师指导学生描绘妈妈的形象。

本报讯(通讯员 朱萌 杨子琦)近日,丰台区少年宫(东校区)举办了“我眼中的妈妈”亲子绘画体验活动,为师生和家长呈现了一场精彩的艺术盛宴。

活动开始,主持人的深情话语拉近了大

家的距离。孩子在提问环节积极分享妈妈的生日、爱好等,让亲子间的感情迅速升温。绘画环节,孩子拿起画笔描绘妈妈的形象,表达对妈妈的爱。

不仅如此,为留住美好回忆,现场还设有

艺术角,亲子可以共同写下祝福卡片挂在许愿树上。该活动鼓励孩子表达情感,展示内心世界,不仅丰富了孩子们的课余生活,增进了亲子间的感情,也为校园文化增添了亮丽色彩。