

# 称职的“儿子” 不称职的父亲

## 社区民警李枞洲获“江苏省十大爱民警察”提名背后的故事

说起无锡市公安局崇安分局崇安寺派出所社区民警李枞洲,相信快报读者对他已经很熟悉了。早在2008年4月,李枞洲就曾走进《生活无锡》视频访谈节目,向网友展示了一名普通社区民警不平凡的事迹。在今年6月刚被评为无锡市“十大爱民标兵民警”后,李枞洲最近又和同是无锡市“十大爱民标兵民警”之一的无锡市公安局交巡警支队北塘大队民警盛群一起入选首届“江苏省十大爱民警察”候选人。

从今天起,《生活无锡》对这两名优秀警官作专题报道。

### 与所长同“级别”的社区民警

李枞洲走进民警队伍实属半路出家,原本在驻锡某部担任营长的他,退役时选择了警察职业。

转业前,李枞洲在部队已经当了三年营长,转业到地方却是从零开始,当了一名社区民警。

这么大的转变对李枞洲来说并没有什么顾虑。从2006年2月到崇安寺派出所工作至今,短短3年多的时间,李枞洲愣是凭着一贯认真踏实的工作作风和待人真诚的态度,在社区民警岗位上做出了不平凡的成绩,荣获无锡市2007年度“优秀社区民警”、无锡市“十大爱民标兵民警”并荣立三等功两次。

在今年获选无锡市“十大爱民标兵民警”的李枞洲,由科员晋升为副主任科员后,同事都笑称他现在是跟所长“级

别”一样大的社区民警了。但在李枞洲看来,荣誉的背后,更多的是责任。“转业后,我们一批老兵,本来约定好每个月都要聚一次的,但至今我老是缺席。”李枞洲告诉记者,在部队,战友之间聚会喝酒都是拿茶缸的,转业当了警察后,别人用大杯,他已经改用小杯喝了。“虽然我们在休息日喝酒也没关系,但是万一有警情或者辖区的居民有事找我,喝酒容易误事。”

### 称职的“儿子” 不称职的父亲

李枞洲所负责的崇安寺映山河片区,虽然面积仅0.02平方公里,但集聚着3栋高层住宅楼、7栋小高层住宅楼和6栋平房,共有492户1564人。李枞洲每天的工作,就是到社区了解情况,为居民排忧解难,做好治安维稳工作。

一开始到地方上的时候,语言成了困扰李枞洲最大的障碍。“不要说跟居民交流了,就是早上所长开会,我都恨不得把自己的耳朵拉到所长嘴边听,当时无锡话确实听不太懂。”李枞洲告诉记者,为了和居民拉近关系,他从怎样敲门都跟所里的老警察们讨教了好多次。“社区民警有句行话‘敲得开门,坐得下来,说得上话’,能让老百姓从心底里接受你,就成功一半了。”李枞洲说,现在虽然无锡话还是说不地道,但是居民们说的无锡话,即使再老的方言,他也能听懂。

在社区里,老人们都把李枞洲视作“儿子”。这个待遇是

李枞洲用真心换来的。72岁的周老伯是社区的一位孤寡老人,曾服过刑,平时靠低保过活,因患肺气肿、慢性支气管炎,平时药费开销很大。为了省钱,周老伯想到了晚上到宿舍楼外偷水。得知这一情况后,李枞洲不但经常给周老伯买药,还承担了他的水电费。同是孤寡老人的78岁宋老伯,平时也是靠社居委和李枞洲照顾,去年年底去世后,他的后事也是社居委和李枞洲一起操办的。像这样的事情还有很多,据统计,李枞洲一年给辖区的孤寡老人、困难群众资助的费用超过1万元。在社区老人看来,李枞洲绝对是个称职的“儿子”。

做“儿子”称职,可李枞洲却不是个称职的父亲。李枞洲的儿子今年上初一,从小学到现在,李枞洲记忆中一共也就去过儿子的学校两次。“一次是儿子小学的时候,他把书忘在家了,我给他送了回书。另外是上了初中,老师点名要我去参加家长会。”其实,儿子的小学 and 初中离李枞洲辖区很近,步行连10分钟都不到。“(老婆、儿子)他们也习惯了,能理解。”李枞洲笑称,他以前当营长手底下有200多个兵,现在做了社区民警,服务1000多号居民,简直就是“服务团”团长了。

链接:

首届“江苏省十大爱民警察”评选活动正在进行,请登录中国江苏网(www.jschina.com.cn),为自己心中的爱民警察投上一票。

### 三大“严冬”问题困扰女性 营养师开出养生菜单:食补+运动

“我们每天要接到很多女性的咨询电话,询问如何补气养血、皮肤保湿和内在身体调理。”在昨天落幕的首届中国广播媒体与企业合作(太湖)论坛上,冬季女性养生成为大家关注的话题。针对这些问题,恒泽堂集团客服中心营养师杨丽红开出了养生“菜单”:90%的女性都需要补气养血,可以用枸杞10—15克泡水喝,煲汤的时候也可以放些枸杞,当归、黄芪都是很好的东西。

杨丽红说,不少女性到了冬季就会感觉手脚冰凉,这主要是神经末梢循环不畅所致。这样的人基本可以判断是寒性体质,一般情况下可以通过辨别舌苔来判断属于哪种体质,比如舌苔上的白色黏膜偏多,基本属于寒性体质。多半女性都是这样的体质,也就是俗称的气血不足,她建议可多吃红枣、红豆,山药也是冬季里不错的一种进补“食物”。体质过热的女性则应多吃藕片、芝麻、萝卜以及白菜这样的凉性食物。此外,冬季长时间呆在空调房里容易引发便秘问题,而便秘会引起直肠癌等恶性疾病。要解决这个“难题”就得多吃红薯、南瓜、玉米以及芹菜这样的粗纤维食物。

针对保湿护肤的问题,杨丽红给出了一些温馨提醒:秋冬季节比较干燥,不易过多去角质,一个星期去一次就可以了。水果应该多吃苹果、鲜枣、草莓、猕猴桃和柚子。同时,不少女性通过刮痧来达到排毒的功效,但需要提醒的是,冬季人体的新陈代谢速度慢了,因此刮痧应减少到1—2周一。当然,想偷懒怕麻烦的女性不妨到恒泽堂食店尝试“干雌榛”和“靓晶晶”等保养品。除了冬季养生需要注重细节外,女性还要防范“冬季心理流感”。一些女性进入冬季后常常觉得没精神,烦躁不安,而且感到压力很大,这就是冬季抑郁的症状,俗称“冬季心理流感”,常在室内工作、很少运动的女性,比一般人更易患抑郁症。因此,冬季要多晒太阳、多运动,通过体育锻炼调整机体的植物神经功能。

金辰 陆媛

### 聚焦出行

#### 从26米增到40米 惠河路将拓为双向6车道

《生活无锡》昨日从无锡市市政设施总公司获悉,地处惠山南麓的惠河路拓建改造工程已正式开工,计划将由原来的双向4车道变成双向6车道。届时,整条路幅将形成由中间绿化带、快车道、侧分带绿化、非机动车道和人行道组成的景观大道。

据悉,惠河路拓建改造工程,东至运河西路,西至青祁路,全长1500米,尤其是要把原道路宽度从26米拓宽到40米。预计整个惠河路拓建改造工程可于明年7月1日竣工。

吉庆 唐爽

#### 昨日大雾 早高峰碰擦发生113起

大范围浓雾昨天再袭锡城,从前天晚上11:00起,无锡几条高速公路陆续封闭。记者从无锡市交通指挥中心获悉,受大雾影响,昨天早上7:00至9:30,全市共发生各类车辆轻微碰擦事故113起,所幸未发生重大交通事故。

12月1日晚上起,大雾开始出现,无锡市各级交巡警部门当即启动了恶劣天气交通应急预案,沪宁、锡宜、锡澄三个交巡警大队根据省公安交巡警总队的通知,1日当晚陆续对无锡市境内的高速路段进行了全封闭交通管制。

大雾持续到今天上午9点多钟才逐步减退消散,沪宁、锡宜、锡澄三条高速分别在上午9:30左右陆续解除封闭管制。

薛晨

火爆热销 理由 服务周全+价格便宜+信誉

东方电器大厦店

正式开业

12月5-6日 惠卖无需预订 让利一步到位

返100元 上不封顶

全场累计每购满500元 礼金券

全场满888元起 8级台阶豪礼逐级送

<p>满888元 送 福临门色拉油</p> <p>满2888元 送 双喜汤锅</p> <p>满5888元 送 伊立浦电饭煲</p> <p>满8888元 送 天际电炖锅+松下电吹风</p>	<p>满15888元 送 苏泊尔电磁炉+先锋取暖器</p> <p>满25888元 送 九阳电压力锅+先锋取暖器</p> <p>满35888元 送 九阳豆浆机+美的微波炉</p> <p>满58888元 送 索尼数码相机+诺基亚手机</p>
---	--

开业红包好运无限

单张发票消费满800元限抽一次

100% 中奖!!! 豪礼多多等您拿!

诺基亚手机、微波炉、取暖器、电磁炉、电饭煲、电炖锅、福临门色拉油、精美环保袋,详情以实物为准!

以上活动全部兼得: 3C、下多机型、特价机型、指定型号除外

26寸液晶

1688

鸿运店限25台

32寸液晶

1999

限量

37寸液晶

2999

限量

40-42寸 高清液晶多款

3599-3999

鸿运店限20台

名牌4.5公斤 波轮洗衣机一款

799

鸿运店限10台

格兰仕1P 空调一款

999

二级能效 鸿运店限量

名牌大1.5P 空调一款

1590

鸿运店限20套

三星手机一款

99

鸿运店限15台

名牌DVD一款

180

鸿运店限20台

**东方电器 鸿运店**

地址: 中山路309号(三凤桥斜对面)

联系电话: 0510-82730185

**东方电器 解西店**

地址: 解放西路195号(永定桥对面)

联系电话: 0510-82750518

**东方电器 大厦店**

地址: 商业大厦七楼

联系电话: 0510-82700385