



双警家庭虽然有双倍的辛苦,但收获了双倍的幸福

他对妻子最常说的话是:你懂的

双警家庭,在警察队伍里很常见,在别人看来,他们是令人羡慕的家庭,夫妻都是警察,有着稳定的收入和体面的职业,但其中的辛酸无奈只有他们自己知道。韦燕是女特警,巡逻、训练及加班、值班是常态;姜嘉是刑侦副所长,抓捕、审查、破案是他的使命,加班、值班是他的生活方式,他们结缘于公安,相知在公安,拼搏为公安,2010年两人建立了自己的小家庭,如今已有了一个5岁可爱活泼的儿子。

张亮 沈益 葛小林



人物简介

韦燕 女,1985年8月,汉族,江苏省溧阳市人,中共党员,大学本科,2008年8月参加公安工作,现任溧阳市公安局巡特警大队二中队指导员,三级警督。

姜嘉 男,1985年7月,汉族,江苏省溧阳市人,大学文化,2006年8月参加公安工作,现任溧阳市公安局南渡派出所副所长,三级警督。



幸福的一家三口 警方供图

他们更加珍惜与家人相伴

作为溧阳巡特警大队唯一的女特警,韦燕扎在巡特警这个男人堆里,与战友们并肩作战。她一身黑色劲装,腰挎枪弹,脚踩战靴,以铁脚板巡逻在溧阳城区大街小巷。因岗位需要,韦燕经常加班值班,参与突发事件处置,陪伴家人和儿子的时间不多,儿子主要由双方父母照顾。这样的生活让韦燕更加珍惜与家人相伴的时刻,每次回到家中,她都尽心尽力履行好作为母亲、妻子、女儿、儿媳的职责。

姜嘉是一名刑侦副所长,经常以所为家,有时碰到大案子,连回家拿换洗衣服的时间都没有,等案子侦破结束回到家,儿子都会捏着鼻子说:“爸爸,你怎么臭烘烘的。”

其乐融融的温情大家庭

做好警察不容易,做双警家庭中的好妻子、好丈夫更不易。自2010年成立小家庭以来,同为警察的姜嘉、韦燕夫妇,“理解”二字便无需多言。对妻子韦燕,姜嘉最常说的一句话就是:“你懂的!”对儿子最常说的是:“要听妈妈的话哦!”

经常不着家的他们,看到父母

全家人都笑弯了腰,笑声给姜嘉带来的却是心酸和愧疚。正因为难得回家看儿子,儿子对姜嘉格外的亲热。姜嘉说:“儿子小小年纪已知道不应该缠着爸爸,知道爸爸是必须随叫随到抓坏人的警察。每次我离家,他从来不哭不闹,这更让我感到不是滋味。”

韦燕的婆婆性格外向直率,与韦燕十分投机,大小事总是找韦燕商量,姜嘉总是调侃他妈“有了媳妇忘了儿子”。

家庭中,双方母亲料理家务生活,双方父亲陪伴孩子,韦燕夫妇尽心工作,分工明确、其乐融融,正如韦燕常说的:“虽然有双倍的辛酸,同样收获了双倍的幸福。”这也许是只有双警家庭才能理解的感悟。

天冷吃火锅,别吃出这三种病

医生提醒:常见“火锅病”分口腔疾病、胃肠病和痛风症

进入冬季,各家火锅店也迎来客流高峰。然而,在享受美味的同时,许多人因吃法不当,引起了消化系统疾病,严重的甚至住进了医院。

王之辉 刘国庆

近日,解放军102医院消化内科就收治了一些吃出来的“火锅病”患者。

“这是胃镜检查的截图,食道、胃粘膜均有充血、水肿及糜烂,尤其是食道粘膜损伤更为明显。”第102医院消化内科主任贺少枫拿着一张胃镜检查的报告单说,49岁的患者陈女士前来就诊时反映食管有一种烧灼的感觉,吃东西不太顺畅,再问她的病史,前一天刚吃过麻辣火锅,没注意一下子吞食了比较烫的食物,来院后立即做了无痛胃镜检查,显示她的食道和胃伤得不轻。

最近一段时间,类似的情况在第102医院遇到过好几例。贺主任介绍,常见的“火锅病”主要有

三类,分别是口腔类、胃肠病和痛风症。首先,吃得太热、太辣,极易引发口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛等口腔疾病,如果长期这么吃,还有可能引发更严重的后果。

世界卫生组织把超过65度以上的烫饮、烫食列为2A致癌因素,一般像热茶热饮、火锅这类饮食,超过60度以上,就容易导致口腔、食管及胃粘膜的损伤,长期这样反复,就有致癌的风险。此外,很多人吃火锅为了追求口感鲜嫩,一些牛羊肉之类的食物,放进汤中稍微走一下,还没煮透就吃了,这样会引起寄生虫和细菌的感染,引起肠胃炎。

所以,建议大家肉类食物一定要煮熟吃,小于一毫米的肉片,在滚烫的锅中煮5到10分钟能将寄生

虫杀死,但厚度达到两到三毫米的肉则要更久,而如果是鱼类虾类,整条放到锅里,则至少需要煮5分钟以上才能把寄生虫杀死。

另外,一些高脂类的食物如海鲜、牛羊肉以及动物内脏中的嘌呤含量都比较高,嘌呤是动物体内普遍存在的物质,在人体内会转化为尿酸,人体内尿酸含量过高就很容诱发痛风。加上吃火锅时喜欢饮点啤酒,本身有过痛风病史的人就很容易引起痛风的发作。

贺少枫还建议,除了避免食用过烫、变质的、没有烧熟的食物外,还要注意不要吃得过饱,暴饮暴食会加重胃肠道负担,尽量少吃些辛辣、油腻等刺激性的食物。

“亲子阅读体验”推广计划 本周4个阅读点发布活动安排

按照“和爸爸妈妈一起长大——2016年常州市亲子阅读体验推广计划”安排,昨天,4个阅读点发布本周末亲子阅读活动安排,欢迎家长报名。

圣诞老人在每一年的平安夜都会如期来到孩子们身边,还永远不忘带着礼物。新华书店青果书屋阅读点本周的绘本是《圣诞老人的王国》,这也是想送给孩子们的圣诞礼物!绘本是由日本作家黑井健创作,讲述的是圣诞老人一年从1月份到12月份做些什么的故事书,对憧憬着圣诞节能收到圣诞老人礼物的孩子来说,这本

书就很有意义!原来,圣诞老人一年中早早就开始播下礼物的种子,训练驯鹿、坐着热气球、手拿高倍望远镜、在世界各地寻找好孩子;然后挑选礼物,确定礼物的名单,最后,就是在平安夜那天晚上,坐上雪橇送礼物啦。孩子们边欣赏边阅读,明白了圣诞老人为什么有那么多的礼物,是怎么找到好孩子的,以及如何去送礼物,通过绘本孩子们更好地理解圣诞老人,理解圣诞!

具体报名方式,家长可以就近选择阅读点,下载手机客户端“享去”报名参与。刘国庆

12月第四周亲子阅读活动安排

时间	阅读点	地点	内容	可安排人数	授课单位
12月24日 14:00-15:30	武进图书馆 三楼报告厅	常州市武进区延政中大道65号	《快乐圣诞节》	20	武进图书馆
12月24日 9:30-11:00	新华书店青果书屋	新华书店常武购书中心和平北路130号	《圣诞老人的王国》	60	幸福种子
12月24日 13:30-15:00	书式生活阅读点	常州市吾悦国际广场A座2层237-238	《飞上天的小恐龙》	30	机关幼儿园
12月24日 9:30-11:00	邮政西新桥	关河西路214号	《从窗外送来的礼物》	50	爱伴学

周末有公益募捐书籍活动

为了有效利用书本资源,传递知识与爱心,帮助一些家庭困难同学解决书本问题,常州市妇联和金地苏南公司共同发起了公益募捐书籍活动。据悉,活动将于12月24日在金地营销中心开幕。

据了解,此次活动以“征万卷书 筑梦想路”为主题,是常州市家庭文化节中的一项重要内容。常州市家庭文化节是展示常州市妇联“智慧女性·和美家庭”

项目的一个重要载体,倡导市民家庭建设“健康、仁孝、勤廉、书香、环保”五型特色家庭,争做最美家庭。活动当天,爱心市民捐出一本书,金地将出资回馈一份爱心礼物和一份捐赠证书。征集到的爱心书籍将由市妇联牵头赠送给全市30多个爱心角和大别山革命老区学校的孩子们。捐书时间将从12月24日持续到2017年1月3日,地点设在金地天际营销中心。刘国庆

52岁男子走失,请大家帮忙寻找 此前因车祸受伤,智力只相当于3岁孩子

常州一52岁男子12月18日下午从养老院离开后走失,至今下落不明。昨天上午,现代快报记者采访获悉,该男子此前因车祸受伤,智力只相当于3岁孩子。事发后,正在上大学的女儿担心父亲安危,请假回家寻找并打电话报警,遗憾的是,到目前为止仍没找到其下落。

“我是家里的独生子女,父母之前离婚了,家里还有个80多岁的奶奶。”女儿小刘告诉记者,父亲老刘今年52岁了。在年初的一场车祸中,老刘受了重伤,后经抢救虽挽回性命,但其身体还是受到严重损伤,智力水平仅和3岁孩子差不多。

由于家中无人照料,遂将无生活自理能力的父亲送到清凉养老院。“以前回家的时候,都是坐1路车的,有可能乘坐了231路公交,到瞿秋白纪念馆下车了。”小刘介绍,父亲是18日下午1时许从养老院离开的。得知情况后,她非常担心,随即



老刘的照片 家人供图

从学校请假回家寻找,并打电话报了警。警方调取监控画面显示,当天下午,老刘曾出现在南大街一带,此后就没消息了。

据小刘介绍,父亲走失前头戴深灰色鸭舌帽,身着浅黄灰的衣服,深色裤子,脚穿一双棉鞋,戴着眼镜。截至昨天下午5点半,家人尚未找到老刘踪影。如果你在街上看到他,请速联系警方。宋体佳