

周口 85 后英勇负伤民警张宁博站起来了



病床上的张宁博向来看望他的民警敬礼

□记者 张洪涛

本报讯 3 月 23 日，在郑大一附院的病房走廊里，扶沟县公安局白潭派出所副所长张宁博，强忍着疼痛，慢慢地移动着双腿，一步、两步、五步……大约

走了将近 20 米的距离，他停下来，擦了擦脸上的汗珠，开心地笑了，而陪伴在他身后的家人，同事早已激动地泪流满面。

2021 年 2 月 9 日，农历的腊月二十八，张宁博和战友在处置一起警情

过程中，犯罪嫌疑人挥舞着剪刀，冲向战友和群众时，张宁博挺身而出，舍生忘死，和嫌疑人展开搏斗。搏斗中，嫌疑人手中锋利的剪刀刺入了张宁博的头颅，深达 2 厘米，但他毫不畏惧，死死抓住嫌疑人手中的剪刀不放，与现场民警合力将其制服。

张宁博英勇负伤重度昏迷的消息被人民日报客户端、新华社客户端、光明网、中央政法委长安剑政务新媒体平台、《人民公安报》、中国网、中国警察网、《河南日报》、新浪网、搜狐网等各大媒体网站纷纷转载，刷爆了朋友圈。在评论区，很多网民纷纷留言：有的说，好人一生平安，好民警，最可爱的人！有的说，警察也是儿子、也是父亲、也是丈夫，他们的家人一样盼望他们能够平安归来！有的说，你们是人民的守护神，为英雄点赞！有的说，宁博，挺住，我们等你平安归队！有的说，向张宁博学习，跟张宁博看齐。

张宁博的治疗情况始终牵动着大家的心。期间，各级领导的关心慰问，医疗专家的全力救治，同事家人的悉心守护以及社会各界的牵挂祈祷，让张宁博的病情一点点好转，一点点看

到康复的希望。令人欣慰的是，人间大爱激励着张宁博重生的力量，在他昏迷了 21 天后奇迹般醒过来，之后经过 19 天的康复治疗又奇迹般站起来了。

现在已经转进普通病房的张宁博，病情有了大幅好转。可以吃一些正常的饮食，说一些简单的话语，还能够离开轮椅行走一段距离。当他和战友用手机视频通话，或者看到领导同事来看望时，张宁博都显得十分兴奋。

无论是与嫌疑人搏斗时的挺身而出，还是与病魔作斗争的不屈不挠，张宁博用他钢铁般的意志，创造了生命的奇迹。

据张宁博的主治医生介绍，虽然奇迹已经出现，但由于严重伤及大脑、语言、记忆和视力功能都有不同程度的损伤，还需要一段时间的恢复期。院方会根据病情适时调整治疗方案，力争让英雄早日康复。

目前，全市政法队伍教育整顿正在如火如荼地开展，张宁博的英勇事迹在周口市政法系统引起了强烈反响，并激励着全市政法干警忠诚奉献、奋勇拼搏。②7

(图片由市公安局宣传处提供)

夕阳霞光红胜火

——太康李广先夫妇发挥余热创办“夕阳红”健身团小记

□记者 马治卫 通讯员 刘炎武 刘长征 文/图



李广先(前)带领队员锻炼身体

三月的太康县休闲广场，桃红柳绿，嫩叶渐舒，来此游玩的人们络绎不绝。其中一支有 200 余人的“夕阳红”健身团格外引人注目。“双手举起，向上伸直，向下弯腰……”每天上午 8 时，这些老人们踏着音乐的节拍，在此做操锻炼，脸上洋溢着幸福的笑容。

“夕阳红”健身团的倡导者和发起人是李广先夫妇。在太康县原人事局任局长的李广先，退休后看到许多和他一样的退休人员在家无所事事，缺乏身体锻炼，就萌发了把退休人员聚集在一起进行定时锻炼身体想法，并得到了退休老伴李玉梅和在太康县百货公司

退休职工万秀英的大力支持。说干就干，李玉梅自费去郑州学习老年健身操，李广先和万秀英负责召集退休人员。2009 年 3 月，一个有 15 人参加的“夕阳红”健身团正式成立。

刚开始李玉梅是边学边教，边教边做，很快成了一名合格的教练。在她的精心指导下，队员们进步很快，而且得到了大家的一致好评。随着时间的推移，口碑的传扬，目前，“夕阳红”健身团已达到 200 余人，队员的身份由以前的退休干部逐步扩展到退休教师、退休医生和普通群众。

随着队伍的壮大，李广先也越

来越忙了。他每天上午 8 时之前准时把音响设备调试好，8 时整和李玉梅开始领教健身操。上午 10 时健身操结束，李广先又忙着收尾工作。有人问他：你二不图名，二不图利，究竟是为了啥？李广先憨厚一笑说：“图的是大家快乐，图的是我发挥了一名老党员的余热……”

健身操两个小时完成三个项目：一是佳木斯第一套广播操；二是 66 节医疗保健操；三是健身气功八段锦。动作简单，方便易学，非常适合老年人运动。

今年 67 岁的太康原一中教职工王国昌，退休后经常失眠，食欲下降，精神萎靡。在一次与人闲谈中得知了“夕阳红”健身团，就抱着试试的心理加入了健身团。不试不知道，一试忘不掉，王国昌一试就是七年。通过坚持不懈地锻炼，如今的王国昌面色红润，声音洪亮，精神矍铄。王国昌高兴地说：“刚退休时有种失落感，吃安眠药都睡不着，体重急剧下降。通过参加健身团，现在不但睡得甜吃得香，而且饭量也增加了，以前偏瘦的身材现在也达到了标准，我是健身团最大的受益者。”

75 岁的郑清山老人，退休前是镇政府的干部，10 年前患脑梗，虽经过抢救还是留下了偏瘫等后

遗症：站不稳，手指伸不开，行走困难。郑清山担心以后的生活要与“床”为伍。2013 年经人介绍，郑清山参加了“夕阳红”健身团。8 年来，郑清山和队员们在一起坚持锻炼，让他没想到的是，他能行走自如了，每天和队员有说有笑，心情也变舒畅了。“通过锻炼，我的身体一天比一天强，所有的药都停了，我管住了嘴、迈开了腿，糖尿病、高血压统统都没有了，我还省下不少医药费哩！”郑清山乐呵呵地说。

老骥伏枥，志在千里。当问及李广先创办“夕阳红”健身团的目的和今后的打算时，他说：“把 60 岁以上的退休老人聚在一起，通过‘夕阳红’健身团这个平台，起到锻炼身体、相互交流感情、传播健康知识的作用，在他们获取大量新鲜信息后，还能有效避免产生孤独情绪。老人们有一个健康的身体，解决了儿女们的后顾之忧，为构建和谐家庭、和谐社会贡献一份力量。这些老人素质较高，经常读书看报，把党的好声音、好政策通过各种渠道能及时传递到千家万户，社会满意度高。今后我会一如既往、不遗余力地服务于‘夕阳红’健身团，让更多的老年人参与进来，使他们的晚年生活过得充实、欢愉、有为。”③5