

# 周口 85后英勇负伤民警张宁博站起来了



□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的想法,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:你一不图名,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