

警魂不朽 山河永念

——公安英烈群像

又一年清明。共和国的平安基石上，镌刻了新的名字。

邱建军、夏琨、许喆、许允苕、武霖、史礼海……他们或倒在了追捕嫌犯的刀锋下，或淹没于抢险救灾的洪流中，或陨落在无声的病痛与疲惫里。牺牲时，最大年龄不过55岁，最小的才27岁。

武汉逼仄的房间里，吉林咆哮的洪峰中，天津凌晨的病房里，苏州呼啸的货车旁，山西泥泞的乡道间、陕南寒夜中的尖刀前，他们以定格的生命姿态，书写新时代人民警察的生命故事。

生死抉择摆在面前的一瞬，“老刑侦”邱建军毫不犹豫地以血肉之躯迎向亡命之徒。2024年6月1日凌晨，当挥舞利刃的歹徒向群众和现场民警辅警劈砍而来，这位身经百战的湖北省武汉市公安局江汉区分局汉兴街汉兴派出所时任副所长，面对复杂狭小的作战环境，为避免他人受到伤害，正面迎上嫌疑人挥舞的刀刀。深度重伤后，他仍追奔下25级台阶，追出近30米，直至耗尽最后的力气。2025年4月1日，邱建军先进事迹发布仪式在武汉举行，英雄的故事激荡心灵，催人泪下。“我先上！”“看我的！”曾冒死擒获抢劫杀人案主犯、四入襄阳两赴重庆破获21年悬案的硬汉，将身影永远定格在追求公平正义的路上。只是，每年为高考辛勤护考的邱建军，再也看不到女儿步入考场了。

白山黑水间，生命写大爱。2024年7月24日晚，获悉辖区发生泥石流险情的那一刻起，时任吉林省临江市副市长、公安局局长的夏琨就没停下过脚步，一边电话了解灾情，在工作群部署工作，一边前往泥石流发生地。“第一时间到现场去”是他从警25年来的坚持，“时刻准备着为党和人民牺牲一切”是他无悔的誓言。在闹枝镇查看灾情时，他不忘提醒基层民警“今天天冷多穿点，带上雨

衣，看来是一宿的事儿”；谁能想到，一小时后，因道路塌方，他乘坐的车辆被急流掀翻，卷入洪水中。这位把群众点滴放在心上，为72岁老人千里寻亲、年年走访困难家庭的人民公仆，与咆哮的洪水一同远去。办公室一尘不染的警服和密密麻麻的工作笔记，再也等不回主人。

总有一种坚守穿透岁月。天津市滨海新区公安局（现为天津市公安局滨海分局）刑侦支队一大队原副大队长许喆，在胃癌晚期的500天里，吞下200盒止痛片，腔体被热灌注治疗反复灼烧，体重从150多斤下降到60斤，却仍伏案编写刑侦战术。22年间，他带队破案1100余起，抓获犯罪嫌疑人900余名；他创造的“工作技战法”，曾让抓捕犯罪分子的速度从7天压缩至18小时。“我的时间不多了，不知道哪天会倒下，能多破一桩案子就是多还一点老百姓的债。”22年从警之路，危险多于安逸、奔忙多于团聚，在生命的最后时刻，许喆心中惦念的，还是待破的案件。

身体被违规闯入禁行区货车撞飞的前一秒，江苏省苏州市公安局吴中分局交警大队城区中队时任一级警长许允苕，还在尽职尽责维护着道路交通秩序。从警32年来，这位“马路天使”累计为群众提供指引帮扶救助等服务3000余人次，开展交通安全教育1500余次，推动辖区交通事故发生率同比下降8%。一起追尾事故中，他强忍腰间盘突出之疼痛，弯腰托举半身悬空的司机近半个小时；台风来袭的暴雨夜，他在积水中站立12小时，泡得发白的双脚丈量着城市安全线；紧急救援中，他为临产孕妇开辟生命通道，8分钟内安全抵达医院。一线交通执勤岗位的方寸之间，许允苕以丹心铺就平安路。

青春何以不朽？骤逝的生命迸发出最耀眼的光华。27岁的山西省忻州市定襄县公安局晋昌派出所原一级警员武霖，33岁的陕西省汉中市西乡县公安局城北派出所原

四级警长史礼海，以当代青年对祖国最滚烫的告白，把生命交给了公安事业。

2024年4月15日，在盘查一名身份可疑人员时，武霖以身体挡住刺向战友的尖刀，留下最后一句话：“快！快！上铐！上铐！”手机24小时开机，全天候接听群众来电；居民煤气中毒，孕妇羊水破了打不上车，孤寡老人房子漏雨，村民因宅基地产生纠纷，广场舞队噪音……群众有困难，第一个想到的人，总是他。而今，浸透警服的鲜血，是他留给黄土高原的壮烈绝唱。

同样是人间四月天，面对醉酒持刀行凶者，史礼海挺身而出为群众接住了致命刺击。街头巷尾、乡村沟壑、田间地头，人们再也看不到“帅气暖男”忙碌执勤的身影。百余起刑事案件侦破、百余万涉案财物追回数据背后，是从清晨到日暮不知疲倦地奔波，是“小案就是百姓的天”的诺言。牺牲后的6天，是史礼海的33岁生日，然而，家中年迈的爷爷奶奶、多病的父母、聚少离多的妻子、一岁多的儿子，再也见不到至亲至爱的人。

邱建军女儿邱悦璇在悲痛中表达继承父辈遗志的决心，夏琨向险而行的背影引领战友们坚定前行，许喆的“580527”警号被永久封存，苏州的路口循环着许允苕设计的“绿波”，武霖青春定格处热血永远滚烫，史礼海血染的风采守护着秦巴山水。

据统计，2024年，全国公安机关共有208名民警、174名辅警因公牺牲，4743名民警、3710名辅警因公负伤。

苍穹下，总有不灭的星光；大地上，树立起永恒的丰碑。当万家灯火次第亮起，当早高峰的车流畅通无阻，当失孤老人与子女相拥而过……不朽的警魂，早已化作山河的一部分，在每一声警笛、每一次出勤、每一回危难救援中，永生！

新华社记者 任沁沁 熊 丰（新华社北京4月3日电）



▲4月3日，江苏省扬州市江都区华君外国语学校学生在江都革命烈士陵园向烈士献花。

▲4月3日，银川市北塔中学学生在银川市烈士陵园参加祭扫活动（无人机照片）。

薪火相传祭英烈

►4月3日，参加徒步祭英烈活动的师生在翻越黄骝山（无人机照片）。当日，宁夏固原二中和弘文中学1600多名师生凌晨5点从学校出发，徒步前往位于彭阳县的任山河烈士陵园，祭奠长眠在那里的391名烈士，全程往返共108里。六盘山脚下的固原市是革命老区，“不到长城非好汉”的革命精神就诞生于此。学生徒步百里祭英烈，不仅是在向英烈致敬，更能锻炼体能、磨炼意志，传承英烈精神。这项活动两所中学至今已坚持了30年，成为初一和高一学生们的“青春必修课”。

据了解，每年徒步活动开始前，学校都会利用课间加强学生体能训练，介绍任山河战斗历史。在徒步过程中，交警、医护人员、救援人员、志愿者等为学生保驾护航，途中还设有补给点和保障车辆。

新华社发



清明时节防病养生 专家支招这样做

4月4日将迎来二十四节气中的清明节气。气温回升，湿度增加，这一时期如何养生防病？3日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

清明饮食有讲究，合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国中医科学院西苑医院主任医师刘静提醒，青团虽然好吃，但黏腻、高糖、高脂，难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。

如何科学饮食？北京医院主任医师潘琦建议，要控制每日总能量摄入，保证食物多样性，多食用蔬菜 and 新鲜水果。此外，要规律地定时定量进餐，重视早餐，晚餐不宜过晚。进餐时要细嚼慢咽，可以尝试调整进餐顺序，按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，降低总热量。

艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出，艾灸并非人人适用，比如阴虚火旺体质的人，在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等上火症状。要在医生指导下，根据个人体质情况给出艾灸方案，包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

花粉过敏高峰期，预防是关键

清明前后，正值春季花粉过敏高峰期，许多患者出现眼睛痒、打喷嚏等症状。对此，刘静表示，预防是关键，外出时尽量佩戴口罩和护目镜，回家后及时使用生理盐水、海盐水等清理鼻腔。

对于已经发生过敏的人群，刘静建议，除了可服用抗过敏药物之外，还可以采用一些简单易行的方法来帮助缓解过敏症状：

一是用热水蒸气熏蒸鼻部、眼睛，或用拧干的热毛巾热敷鼻部、眼睛。熏蒸和热敷时要避免温度过高，防止烫伤局部皮肤。

二是按揉迎香穴，迎香穴位于鼻翼旁的鼻唇沟里面，用食指或中指适度用力按揉，以局部有酸胀感为宜；用拇指对搓搓热后轻轻摩擦鼻背，注意不能过度用力搓伤鼻背皮肤。

三是用吹风机的热风吹大椎、风池、肺俞等穴位，注意不能长时间只吹一个部位，以免烫伤。

关注心理健康，科学调节情绪

春季是情绪波动的高发期，不少人会感到焦虑、内耗、抑郁、失眠等。北京大学第六医院主任医师黄薛冰指出，春季情绪波动是比较常见的情况，一般每年三、四月份时，精神专科就诊的患者会明显增加。

黄薛冰说，就中医理论而言，情绪主要由五脏中的肝来主导，而春季肝的功能过强或不足，就会引发情绪躁动或低落。现代的精神医学则认为，春季光照时间增强，人们的生物钟面临一个再适应过程，在这个适应过程中可能出现神经递质分泌紊乱，进而出现情绪上的变化。

如何调节春季情绪波动？黄薛冰建议，首先，要保持规律的作息，保证充足的睡眠。其次，适当增加户外运动。运动有助于释放过于充足的精力及较大压力，尤其是辅之以多人互动交流，更有助于打开心扉，增强自信。如出现情绪波动过于严重、情绪低落持续时间超过两周、情绪亢奋持续时间超过一周等情况，要及时就医。

传染病预防不可少，加强认知与防护

春季是传染病的高发期，手足口病等传染病备受关注。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示，手足口病是由20多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病。主要表现为早期发烧，后期有皮肤黏膜改变，包括皮肤出现红点，有的伴有疱疹出现。手足口病的传播途径有多种，主要通过接触传播、呼吸道飞沫传播以及消化道传播。“各个年龄组的人均可患上手足口病，但6月龄到5岁儿童是手足口病容易发生人群。”王华庆说，预防手足口病要做到保持手卫生、开窗通风、在流行季节减少聚集、尽量避免接触手足口病患儿、及时接种疫苗等。

新华社记者 李 恒 董瑞丰（新华社北京4月3日电）

“站在人生路口不知道怎么走时，感谢宁养院的团队一直陪伴在旁”“我们会带着父亲给予的力量，迅速开始新生活”……

82岁王大爷在接受安宁疗护服务2个月去世后。收到家属发来的感激消息，山东省聊城市人民医院宁养院护士长于云霞更加坚信，自己所投身的事业是值得珍视与守护的。

当治疗难以战胜疾病，该如何体面地离去？守候生命最后时光的医护人员，又有什么样的体悟和希冀？“新华视点”记者走进多地安宁疗护病房，观察、倾听，感悟有尊严的生命告别。

疗护提升终末期患者生命质量

与其他科室不同，安宁疗护不以治愈为目的，而是通过症状管理提升终末期患者生命质量。

在聊城市人民医院宁养院，病人平均接受安宁疗护服务的时间为90天。“病人找到我们时，普遍经历了长期的抗肿瘤治疗，身心、经济状况都非常困难，无比需要关心和支持。”于云霞告诉记者，这一阶段的病人，治疗首要任务是止痛。

山东省淄博市桓台县田庄镇中心医院目前入住43位接受安宁疗护的患者。院长田姗姗介绍，多数病人是慕名而来——这里最大的吸引力是“不需要家属陪护”，医护人员已经护理了500多次患者，经验丰富。

心理疏导和情绪抚慰也是工作重心。

刘女士的父亲患肿瘤晚期，辗转至上海市普陀区利群医院接受安宁疗护。几个月前，医院的护士和社工们依据入院提供的身份信息，为老人准备了生日礼物，为家属准备了蛋糕和零食，一起庆生分享快乐。

“一般医院的大夫更关注治疗而非情感支持。这里环境安静，医护人员耐心解释病情，让我们感到被尊重。”刘女士动情地说，父亲很久没有像那天一样开心过。

聊城市人民医院东昌府院区安宁疗护病房护士长王海燕说，在安宁疗护病房，医护人员将很多精力用于沟通交流。上午查完房，下午跟家属再沟通；还会给一些患者制作生命回顾轴肯定人生价值，帮他回忆生命中的快乐，平稳度过最后岁月。

“好的告别，可以减轻患者及家属的无助和哀伤。”王海燕说。

推广

安宁疗护仍处于起步阶段

记者采访中发现，目前我国基层安宁疗护的普及程度不高，仍处于起步阶段。

给老人喂一次饭要花40分钟，清理一次褥疮需要3个小时；帮助老人人工排便、擦身、洗脸；一遍遍安抚患者、和家属沟通……每天，淄博市高新区石桥镇中心卫生院安宁疗护病区的护士几乎都要重复这样的工作。

“各个科室自负盈亏，我们的待遇是靠后的，全靠情怀支撑。承受的心理压力大，年轻人不愿意干。”安宁疗护科主任任平冬直言，科室医护人员很多工作难以量化，很多服务难以收费，人才的稳定性和专业性有待提高。

一些受访医护人员和患者家属反映，现行制度下，安宁疗护项目医保报销比例较低。第二批试点长期护理保险的地区中，仅有天津市、北京市石景山区、内蒙古呼和浩特市、福建福州市等地服务项目中包含了安宁服务，多数地区未明确。

在观念层面，仍有许多人将安宁疗护等同于“放弃治疗”，认为是“不孝”的表现。

“有研究显示，超过70%的癌症患者家属选择隐瞒病情。”北京清华长庚医院安宁疗护团队负责人路桂军说，我国传统文化中，死亡话题往往被视为禁忌；推广安宁疗护，人们要对生命持有科学态度。

价值

呵护好人生最后一程

受访者认为，应在待遇保障、人才培养、医保政策、生命教育等多方面发力，让安宁疗护更好发挥价值。

国家医保局去年11月公开发布的《综合诊疗类医疗服务价格项目立项指南（试行）》中新增设立“安宁疗护”项目。多地卫健委相关负责人建议，进一步完善定价细则，对安宁疗护相关服务合理定价，体现医护人员服务价值；有条件的地方可引入社会力量共同建设疗护机构。

多位一线医护人员期待，通过职称晋升倾斜、制定标准等手段，体现安宁疗护的公益性，提升工作人员积极性。“安宁疗护付出的精力很多，要求医护人员在护理、心理方面有较高素质。希望结合实际情况统筹考虑，在评价体系中予以支持。”王海燕说。

路桂军表示，理想的安宁疗护模式应实现“三级联动”，即区域三级医院牵头，带动二级医院和社区医疗机构协同推进，既能缓解三级医院的医疗压力，又能提升基层医疗机构的服务能力。

安宁疗护，更是带领人们认知生命的长度与厚度的过程。“好好关照、呵护人生最后一程，让人们带着尊严离开，何尝不是对生命的告白。我们在医学人文方面还有很大探索空间。”路桂军说。

利群医院正与普陀区多所中小学合作开设生命教育课程，还与普陀区图书馆携手拓展公共区域的生命教育课堂。“建议将生命教育纳入中小学必修课，让大家走好人生这一程。”上海市安宁疗护服务管理中心主任吴颖说。

积极面对生命与死亡，我们可以做的还有很多。于云霞想，日落时分，当做执灯之人，点亮满天星。

新华社“新华视点”记者 杨湛菲 李志浩 袁 全（新华社北京4月3日电）