

市公安局淄川分局治安大队大队长孙敬双二十四年铸铁骨

护民“防爆器”，城区“活地图”



▲走访慰问鳏寡孤独老人。
◀孙敬双到危化物品单位
进行安全检查。

本报10月21日讯(记者 孙慧瑶 通讯员 孙巍 曹钢) 市公安局淄川分局治安大队大队长孙敬双是淄博警方的“传奇人物”，从警24年，曾成功处置了100余起群起性事件，并成功打掉一涉及全国8个省25个地市、涉案人员达200余人的非法制造买卖爆炸物的地下犯罪网络。

因为表现出色，他两次被省公安厅评为“全省优秀人民警察”，荣记个人二等功三次；被省政法委表彰为“平安山东建设”先进个人；被山东省政府表彰为“执法为民先进个人”；被公安部评为“全国集中整治爆炸物品枪支弹药管制刀具专项行动”先进个人。

“活地图”： 跑出城区9000双“眼”

2012年9月13日上午10时，淄川正承广场停车场有一男子因偷宝马车气帽被民警当场抓获。当向民警询问是如何第一时间发现时，淄川公安分局指挥中心视频监控室值守人员告诉记者，全靠孙大队，“电子眼”实现了多部门联动，哪里有事情发生都可尽收眼底。

据悉，淄川区在城区、镇、重点村居、企事业单位等安装整合监控探头9000余个，因为涉及到广电、通讯、供电等多个部门，如果一个部门配合不好，施工就无法进行。困难重重下，孙敬双带领民警调查

摸排，走街串巷，有时为了确定一个监控点，孙敬双能跑上50多趟。就这样，城区380多个点跑下来，孙敬双成了淄川“活地图”。

努力没有白费，2012年上半年，淄川共立刑事案件849起，较去年同期下降3.5%，其中可防性案件614起，较去年同期下降18.7%。并且通过监控系统，成功破获了“8.11”特大杀人案、“12.2”杀人案、“1.06”特大持枪抢劫金店案等一大批重大案件。

“防爆器”： 跨省掐灭导火索

淄川小煤矿、小矿山占全市2/3以上，受利益驱使，私开滥挖，非法制造、购买、使用爆炸物品等违

法犯罪活动时有发生。为此，孙敬双大胆改革爆炸物品管理运行模式，在爆炸物品储存库区，建设完善了视频监控、入侵报警、电子巡更三个系统。

“炸药交易同毒品交易一样，在整个交易过程中，双方互不认识，单线联系。”孙敬双告诉记者。就这样用了几年时间，孙敬双带领大队民警摧毁了涉及8个省25个地市，涉案人员达250余人，涉案炸药1300余吨，雷管1200余万发、导火索40余万米的贩卖爆炸物品的地下爆炸物品犯罪网络，抓获犯罪嫌疑人111名，其中97名被依法追究刑事责任，仅案卷卷宗就整理了整整231本，堪称目前全国查处贩卖爆炸物品案件之最。

博山——

8辆特种车进驻公安

本报10月21日讯(记者 孙慧瑶 通讯员 康成峰 王东) 21日，记者从博山区公安分局获悉，博山区委、区政府投资300余万元，购置了8辆特种车辆为博山市民安全护航。

据介绍，购置车辆包括6辆110巡逻出警车，改装1辆特警指挥车和1辆特警运兵车。其中，巡逻出警车配备有全方位高清摄像机和红外摄像机，可对周边环境和街面情况进行实时监控，并带有移动办公办案设备、指纹采集仪、足迹采集仪等设备，同时还备有大功率自备供电、350兆无线车载、3G图像传输和接收等系统，可在任何条件下即时进行组群联网。

临淄——

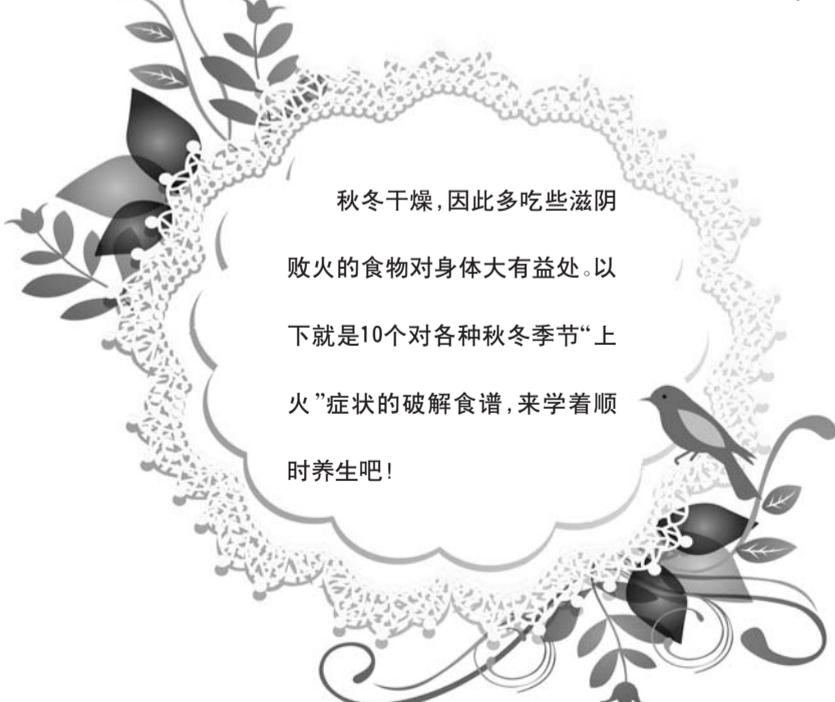
群众环境投诉降四成

本报10月21日讯(记者 王鑫) 21日，记者获悉，临淄区整治化工生产存储企业，截至目前，已改造提升企业257家，关停取缔152家，拆除储罐584个，受理群众环境投诉比去年同期下降四成。

此外，临淄还将在全区化工生产企业中强制推行清洁生产审核，力争在2014年将化工企业减少450家左右，保留企业全部达到清洁生产标准，现已确定阳煤一化、鑫泰石化、清源集团等13家重点企业21个项目作为试点。截至目前，已有6家企业完成清洁生产方案制定。

◎秋季食疗

九大滋阴败火食谱



秋冬干燥，因此多吃些滋阴败火的食物对身体大有益处。以下就是10个对各种秋冬季节“上火”症状的破解食谱，来学着适时养生吧！

1. 轻微干咳

中医认为，百合味甘，微苦，性微寒。入心、肺二经，为清补之品。具有养阴润肺，清心安神，解热利尿，止咳平喘，理胃健脾的功效。

2. 心神不宁

《神农本草经》列莲子为上品，可以颐养天命。莲子的作用补肾、健脾、养心、安神、抗衰老。用莲子配白茯苓、淮

山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，熬熟成糕。每日服食最能延年益寿。

3. 面色晦暗

银耳每100克干品中含蛋白质5-6克，脂肪0.6克-3.1克，碳水化合物79克，粗纤维2.6克，钙380毫克，磷250毫克，铁30毫克，还含有维生素B2、胡萝卜素、胶质蛋白等人体必需的营养物质。可以润肺止咳、生津养阴，还具有消除肌

肉疲劳，健脑抗衰老的作用。

4. 稍有痰火

秋梨被誉为“百果之宗”，具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

5. 身体虚弱

西洋参，又叫花旗参。它所含的皂甙有显著的抗疲劳、抗利尿、抗缺氧能力。尤其在人们出现阴虚少气、口

干口渴、萎靡乏力的情况，而在煮粥或者炖肉中放入一些西洋参，不仅能镇静秋燥，还能温和滋补。

6. 体态臃肿

苹果中含有的果胶、纤维和维生素还具有吸附胆固醇，使之随粪便排出体外的功能，从而减低血液中的胆固醇含量，适合在贴秋膘的秋天食用。

7. 筋骨疼痛

山药能清心安神，补中益气，助五脏，强筋骨。山药含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐、维生素B等营养物质。因此食用山药能摄入大量的粘液蛋白，可以预防心脑血管系统的脂肪沉淀，保持血管弹性，防止动脉硬化。

8. 大便干燥

芝麻可以润肠通便，保持我们大便不干燥。另外，因含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，能保持血糖的稳定，有益于骨密度的提高，柔韧关节。

9. 肌肤无华

营养专家认为，蜂蜜是全部营养于一身的天然食品，富含生命活动所需的活性物质和水分，在中药中能调和白药，也就是说，它可以将营养物质带到我们身体的各个部位。多食用蜂蜜不仅可以外养肌肤，还可以内养脏腑。

细数早餐的5种错误搭配

大部分的人都清楚，不吃早餐对我们身体的危害，尤其是上班族，如果不吃早餐也支撑不了一个上午的忙碌。我们都知道了吃早餐很重要，但是却很少人知道，早餐吃什么也很重要，吃对了，让你活力一整天，吃错了早餐，不仅让你一天的工作效率降低，还会夺走你的健康。

错误搭配一：油条+豆浆

豆浆油条是我们老传统的早餐，也是很多上班族的喜爱。但是，早餐食用豆浆加油条是很大的错误，虽然能补充了一个早上的能量，但是却为身体留下了很大的潜在危害。

错误搭配二：清粥+小菜

有些喜欢清淡的人喜欢在早上选择一点清淡的食物，清淡的白粥再加一碟小菜就是他们最爱的。但是，白粥加小菜只适合老年人，因为老年人不宜摄入过多的油脂，对于其他年龄层来说就是很不恰当的早餐搭配。白粥加小菜，都没有足够的蛋白质和营养，会让人营养不良，同时只喝白粥会让人容易有饥饿感出现低血糖，没有足够的能量坚持一个上午的工作。

错误搭配三：牛奶+鸡蛋

牛奶加鸡蛋是现代很多人喜欢的一种西式的早

餐，认为牛奶跟鸡蛋都有充分的营养和蛋白质来补充人体所需，但是这种想法是不全面的。人体对早餐的需要不仅仅是营养和蛋白质，还需要充足的碳水化合物，充足的碳水化合物才能给人体提供一个早上足够的能量。牛奶加鸡蛋都没有足够的碳水化合物可以提供，所以我们在选择高蛋白质和高营养的早餐时，还要增加一些高碳水化合物的食物。

错误搭配四：零食+饮料

因为时间不够的原因或者口味的选择，有部分人会准备一部分的零食和饮料作为早餐，这是最不科学的早餐搭配。早餐饮用碳酸饮料会导致体内的钙质过快的排泄，长期饮用就会引起缺钙，另外饮料也不能补充人体需要的水分，造成人体缺水。零食多数属于干粮，对于早上食用不利于肠胃的消化，而且零食只能暂时提供能量，很容易再引起饥饿感，甚至很容易导致人体营养不良。

错误搭配五：牛奶+酸性水果

为了减肥，很多女性会选择没有过多油脂的早餐，甚至简单的一杯牛奶加一个水果。但是牛奶加水果不仅没有起到良好的减肥的作用，甚至会因为选择不当的水果搭配，引发腹胀腹痛。酸性的水果会把牛奶跟水果中的果酸维生素C结合凝固成块，严重的影响了消化和营养的吸收，也因此引起腹部不适。