

武警成武中队精细管理,一张流程图年初管到岁尾

窗帘该叠放多高也有规矩

“武警成武中队——没有红军历史的红军连队”，在成武县有这样一支令人骄傲的队伍，他们来之能战、战之能胜，连续49年实现执勤目标安全无事故，先后制止犯人企图脱逃事件35起，圆满完成处突维稳、抢险救灾等急难险重任务百余起，被驻地群众誉为“武术之乡铁拳头、伯乐故里守护神”。

文/片 本报记者 高扩 通讯员 潘明

必胜：两分钟制服吸毒发狂歹徒

成武县因汉高祖刘邦在此“成就武功”而得名，被誉为“武术之乡”，自古就有尚武、习武的历史传统。

借助地利的优势，中队聘请当地知名武术教练定期来队传授技艺，强身健体。习武、尚武之风始终持久盛行，大洪拳、小洪拳、太极拳等中华传统武术，在这里人人皆习。每逢训练间隙、课余时间，大家都喜欢在操场上耍上一套，练上一招。

2012年6月，总队组织特战分队比武，支队通过集训选拔参赛队员。前任中队长孔海峰因长时间高强度训练患上了心肌

炎，军医建议他退出选拔。可他打上封闭针、带着5名参赛官兵每天迎着朝阳出发，踏着月色归营，愣是坚持进行完了26天的“魔鬼式”全训。最终，成武分队团结战斗，一举夺取了“反恐突击营救”课目的金牌。

带有血光的战斗证实，这个评价一点也不夸张。

2009年6月16日，城关镇农民张某因吸毒过量导致精神异常，手持砍刀见人就砍。时任中队长的王金光带领4名战士火速赶往现场，迎着血刀飞身而上，仅用了不到2分钟就将歹徒制服。

精细：每一项工作都有讲究

刘岩松，青岛人，2013年从成武中队退伍。今年3月，崂山风景区从去年退伍的2000多名青岛籍战士中公开选拔40名护林警察。

50:1，淘汰率高得离谱。经过面试、理论测试、体能比拼，只剩下不足百人站到了“班组队形现场指挥”考核场上。轮到刘岩松出场了。只见他迈着标准齐步走到队列前站定，声音洪亮地下达口令，准确无误地整理队位……不到3分钟的时间竟获得了5次掌声！景区负责人当场拍板：录用！后来，那位领导感叹地说：“尽管小伙子穿的是便装，但我分明看到他骨子里透出一股军人的样子！”

这个“兵样子”的完美塑形，决非一日之功。是成武官兵在日积月累、精雕细琢中打磨出来的。到过成武中队的人都有这样的感触：中队的每一项工作都有讲究，官兵的每一个举动都很规范。

在中队，一张周密制定的工作流程图“从年初管到岁尾”，“大事小事贯穿始终”。此外，他们注重把原则的要求具体化、笼统的条款清晰化，对诸如餐具摆放的位置、窗帘叠放的高度、卫生工具放置的顺序等，都明确了标准和要求。什么时间干哪些工作、每一项工作怎么干、需要达到什么标准，照着流程图执行就是了，一清二楚，了然于胸。



中队正在组织战术训练。

情义：4个月形影不离，治好抑郁新兵

心情舒畅的好日子，莫过于家的感觉。

每年新兵下连到队，听到的第一句话是：进了成武门，就是成武人。这句简单的话语，却饱含着一段段“不抛弃，不放弃”的深情。

去年，新战士王静良下连不久，因与家人闹矛盾，突然出现抑郁症状：不主动和他人说话，不喜欢和他人交流，时常一个人坐着发愣……到县中医院检查，得出结论：病情较重，如不能有效控制，极可能演变为精神分裂症。

消息传出，有人提议：小王留在中

队，很可能成为一枚“定时炸弹”，不如把他转到别的中队，这样更利于中队再创标兵荣誉。但中队支部的意见很坚定：不能让一名战士掉队，要对每一名战士负责，这样的标兵中队才真正有分量。

当晚，时任中队长孔海峰将床铺搬到班里，和小王铺挨铺住在一起。每当小王坐着发愣时，就靠上去和他聊天；每当小王烦躁时，就陪着他到附近的公园遛弯；每当小王沉默不语时，就邀请他看电视节目哄他开心……经过4个多月形影不离的生活，小王病情逐步好转，并最终走出了抑郁的阴影。

热烈祝贺健康书籍《如何摆脱多病缠身》隆重出版发行

50岁以上人免费申领

★中国文化出版社出版，免费赠阅！仿冒必究！

《如何摆脱多病缠身》目录节选

- P10 第一章 百病之源，气血不足
 - P11 中正平和的长寿之道
 - P15 气是阳，血是阴
 - P25 气血不足，百病生
 - P35 谁都不能由着性子胡来
 - P39 空调是生活中的一大祸根
 - P42 控制情绪很重要
 - P76 第三章 气血充盈，百病不生
 - P77 四十以后无小病
 - P80 三种原因说失眠
 - P85 动脉硬化
 - P94 血栓是“纸老虎”
 - P104 高血压是“无形杀手”
 - P114 冠心病治疗是项“水利工程”
 - P122 心绞痛、心梗
 - P128 脑供血不足
 - P135 中风就像“台风”来袭
 - P144 谁是糖尿病的“第六架马车”
 - P151 老慢支的穷途末路
 - P157 胃肠疾病
 - P163 男女排尿问题——小问题大毛病
 - P175 大便里的密码
 - P179 风湿关节骨病
 - P185 颈椎病
 - P194 腰椎间盘突出
 - P201 肿瘤就是个气血包
 - P207 第四章 气血决定你是哪种体质
 - P208 气虚体质——自我诊断与调理
 - P212 气郁体质——自我诊断与调理
 - P215 阴虚体质——自我诊断与调理
 - P218 阳虚体质——自我诊断与调理
 - P220 湿热体质——自我诊断与调理
 - P223 痰湿体质——自我诊断与调理
- 免费申领电话：400-0878-499

“关爱老人健康工程”在我省正式启动 公益捐赠1000本，免费发放

《如何摆脱多病缠身》由中国文化出版社严格审查，正式出版发行，统一售价36元。为热烈祝贺本书成功出版发行，恰逢“关爱老人健康工程”在我省正式启动，特捐赠1000本，向我省50岁以上，6大类慢性疾病人群免费发放，绝不收取任何费用。

1、百度输入书名“如何摆脱多病缠身”进行查询；
2、在中国文化出版社官网www.zgwh.cn查询。

免费申领电话：400-0878-499

6大类人群不可不看的好书

1、三高、心脑血管系统疾病。本书用形象生动的语言，把心脑血管疾病讲得引人入胜，看后就会恍然大悟。书中介绍的中医养生办法，简单易学，活学活用，在家就能把身体调理好。

2、糖尿病及并发症。这本书真是写到了心里去了，学会了书中养生方法，再也不用担惊受怕了。

3、男性前列腺疾病。看完这本书，真有种酣畅淋漓的感觉，精彩极了！看了还想看，久违的自信心又回来了，生活充满希望。

4、老慢支等急性慢性呼吸系统疾病。学会书中这些方法，看病不求人，不走弯路，身体少遭罪。

5、消化系统疾病、颈肩腰腿痛、风湿关节骨病。这本书全面系统介绍了疾病的来龙去脉，通俗易懂。根据书中的中医养生方法，受益匪浅。

6、子宫肌瘤、乳房肿块、卵巢囊肿等。看了本书，让人明白肿瘤并不可怕，恢复信心，重燃希望。

健康好书教你远离疾病、延年益寿

本书收集了19类常见慢性疾病知识，讲解透彻，通俗易懂。本书还介绍了许多实用的防病养生小方法，少吃药、不吃药，一样健康，解决了多药同服、久治不愈的难题，这些方法在家就能学习运用，简单易学！

看过本书的读者：“这本书对每一种疾病都分析得很透彻，我看了3遍，受益匪浅。”

山东立法确认《齐鲁大讲坛》等社科品牌成熟做法

宣传核心价值观成法定责任

本报济南8月1日讯(记者 高扩)《山东省社会科学普及条例》近日获得通过，该条例明确规定，将中国特色社会主义理论和社会主义核心价值观纳入向社会公众宣传普及的重要内容。

山东省在社会科学普及立法过程中，突出了政府在社会科学普及工作中的主导地位，规定要将其纳入国民经济和社会发展规划以及年度计划，同时还对政府在经费投入、硬件建设、人才培养、队伍建设、鼓励扶持、行政奖励方面作出了明确规范。

据了解，山东的社会科学普及立法走在了全国前列，其中一大创新就是要求建立公民社会科学素养监测评估制度，定期对公民社会科学素质状况进行监测评估，提出对策建议。

近年来，山东省打造了“社会科学普及周”、“齐鲁大讲坛”、“调研山东”等社会科学普及工作品牌，编写了大量图文并茂、通俗易懂、群众喜闻乐见的社会科学普及读物，建立了一系列功能完善、分布合理、作用积极的社会科学普及教育基地，开展了“社会热点面对面”、“社科专家下基层”等社会科学普及惠民活动，形成了成熟完善的社会科学普及工作联席会议制度。此次立法也对这些成熟的经验做法进行了确认。

山东还要求建立社会科学普及工作协调机制，社会科学普及工作涉及政府各部门和社会各界的职责任务，需要通过联席会议、协调工作制度等形式整合公共资源，统筹社会力量，共同致力于繁荣发展社会科学普及事业。