

老刑警李长青:直面人生不低头

“你们可以帮助老年人写回忆录吗?我想把自己的经历记录下来,却不知怎么表达。”近日,青岛市66岁的读者李长青拨打本报热线电话,咨询“公益助老出书”相关事宜。带着李先生的委托,记者来到青岛市如东路一家老年护理院,见到了这位身残志坚的老刑警,聊起了他撰写回忆录背后的故事。

兢兢业业 表现突出获晋升

李长青1957年出生在青岛市一个革命干部家庭。高中毕业后,1976年参加公安工作。“那时正赶上市公安局招聘,我有幸被选入。”李长青回忆道,当时他被分配到市北交警中队,负责指挥交通。

工作后的李长青没有放弃读书学习,他经常利用空闲时间阅读、写作。因为在交警队中表现突出,各种总结材料便都由李长青来写。1978年,李长青被调入青岛市公安局刑警队,“在前辈们的带领下,我很快掌握了一些破案的基本技能。”李长青告诉记者,在生死无常的刑警战线上,他没有做出惊天动地的伟绩,只是踏踏实实、任劳任怨地守护着市民的安全。

当记者问及哪件事印象最深时,李长青摸了摸头发,不好意思地说:“记得那是1987年,为侦破一起特大凶杀案,我和战友们踏上了艰难的侦破之路。风餐露宿整整6个月,回到青岛已经是年底了。”李长青接过护工端来的温水,喝完继续说道,别离妻儿半年之久,他思家心切,然而,当他回到家后,突然发现开门的钥匙失灵了。敲

门也没人开,搞得他满头雾水。一打听邻居,方知早已搬家。于是,李长青只好打电话找到妻子,等妻子赶来后,才把这位刑警队长领回家。“接到案件发生的信号后,你的一切都没有了,你只能义无反顾地全身投入,大脑里只有案情思路,肩上除了压力,还是压力。”李长青意味深长地说。

生病入院 尝尽人间疾苦

进入刑警队的李长青,先后担任过刑警支队侦察二队队长、刑警支队副支队长、三级警督。“我是一个争强好胜的人,组织交代的任务,我肯定义无反顾地完成,每天早出晚归,风雨无阻。”李长青说,1991年,在侦破一起案件时,为了尽快破案,他24小时连轴转,连续七天七夜没休息。因劳累过度,34岁的李长青突发脑溢血,病倒在破案一线。“幸亏抢救及时,捡回来一条命。”李长青笑着说。

虽然李长青的命捡回来了,但他却只能卧床静养。单位批准同在公安战线的妻子,回家照顾丈夫李长青,“天长日久也不是办法,生活还得继续。”李长青说,经过商议后,妻子返回工作岗位,由父母照顾自己。

此后的三十几年,年迈的父母悉心照顾着病床上的儿子。然而,李长青并没有向命运低头,他每天坚持锻炼,“疼就忍着,不能就这么瘫在床上。”李长青说,现在他可以拄着拐杖自由活动,虽然步伐有些缓慢。几年前,父母相继去世,李长青便住进了老年护理院。“这里挺好的,护工照顾得很细心,只是这些年,酸甜苦辣,人间疾苦都尝尽了。”在三十而立正青春的年纪,在事业稳步上升的时候,李长青倒下了。记者问及他是否后悔时,李长青摇摇头说:“我不后悔,当时如果知道会病得这么严重,我可能会抽空稍微休息一下,但谁也不能预知未来,如果再重来一次,以我的性格,还是会拼尽全力侦破案件的。”

心存愧疚 写书弥补遗憾

短短十几年工作期间,李长青荣获个人一等功一次,三等功六次,还获得山东省劳动模范称号。对于工作,他尽职

尽责、无怨无悔,但是说起自己唯一的儿子,他却满是自责、愧疚。“当初年轻气盛,一心扑在工作上,对于妻子和儿子却疏于照顾。”李长青说,1981年,他与妻子登记结婚,几年后,妻子怀孕生产。“妻子临产前,我突然接到市局领导分派的任务,只能赶往外地侦破案件。”说到这里,李长青满是无奈。儿子出生后,忙于工作的李长青,很少有时间陪伴儿子、参与儿子的成长。



名家家风

蔡元培:良好家风 因材施教

蔡元培曾创办爱国学社,任同盟会上海分会会长、北京大学校长。

在生活中,蔡元培非常注意家庭教育,提倡因材施教,自由发展。大女儿蔡威廉喜欢画画,他就带她赴欧洲游览博物馆、美术馆,使女儿对西方艺术感受深刻,进而留学比利时和法国学习油画,成为优秀的画家。小儿子蔡英多也喜欢画画,蔡元培就领他去刘海粟先生处请教,还说:“有了美术的兴趣,就是治科学的时候,也一定添了勇敢活泼的精神。”果然如此,蔡英多后来就读华东航空学院,在航空机械方面卓有建树。

1937年,蔡元培去南京开会,带回三本精美的纪念册,送给蔡辟鑫、蔡怀新、蔡英多,分别题着“智者不惑”“富贵不能淫”“好学近乎智”的句子,是他针对各人独特的气质和优缺点所写的。蔡元培的其他子女中,蔡无忌是我国现代畜牧兽医事业的奠基人,蔡柏龄是物理学家,蔡怀新是复旦大学物理系教授,小女儿蔡辟鑫是中科院上海分院研究员。由此可见,良好的家庭教育是培养孩子成才的最适宜的土壤。陈铭宇

失眠,可能是“错觉”

总认为自己患有失眠,而且白天确实感觉没精神,但别人却认为你睡眠很正常,如果属于这种情况,你可能是患上了主观性失眠。

主观性失眠,是指患者虽然主诉失眠或白天过度思睡,但并无睡眠紊乱的客观证据。主观性失眠可见于任何年龄,女性较为多见。大多数患者由于把在睡眠过程中发生的精神活动错误地判断为是清醒时出现的感受而发病,少数患者则因不能准确估计睡眠时间而认为自己睡眠不足。在众多因“失眠”而就诊的人中,有些人是真的患有失眠;而另一些人则属于睡眠正常范围变动或“假失眠”,该类患者常因得不到有效治疗而并发焦虑或抑郁,或因不适当地使用安眠药而出现药物依赖。

那么,哪些失眠是“假失眠”呢?一是把每天的睡眠时间低于8小时当作是失眠。要知道,睡眠时间是随年龄增长而逐渐减少的,老年人6~7小时就足够了。二是把正常范围内的睡眠变动当作失眠。三是自我感觉上的错误。李舜伟

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553 66988549

2023年中老年秋游季来了·初秋系列

—自组班—

●苏州、杭州、上海、无锡-宋城千古情、金茂大厦、浦江游船、四水古镇“西塘、濮院、乌镇、荡口”纯玩双飞5日入住携程4钻酒店 升级一晚5钻 夜宿西塘 一价全含.....9月6/11/18日 2980元

●湖南-长沙橘子洲、韶山、天门山森林公园、张家界森林公园、张家界千古情、土司城、凤凰古城(凤凰三景)纯玩双飞6日全程入住准五酒店/客栈(携程4钻及以上).....9月11日 3380元

●“维多利亚三号”邮轮-三峡大坝、神农架香溪源、昭君故里、神女溪、瞿塘峡、巫峡、丰都名山、重庆洪崖洞、磁器口、李子坝轻轨火车7日.....9月10/24日 3380元

出境 新加坡马来西亚-圣淘沙岛、花芭山、鱼尾狮公园、滨海湾花园、荷兰红屋广场、圣保罗教堂、云顶高原、太子城双飞6日 3599元 9月8/15日

日本本州-奈良子鹿公园、大阪城、心斋桥、清水寺、富士山、浅草寺双飞6日 两人报名立减1000元 活动报名截止9月15日 8580元 10月9/14日

波兰+奥捷匈斯-美人鱼雕像、肖邦公园、哥白尼雕像、克拉科夫集市广场、奥斯维辛2号集中营、圣芭芭拉教堂、人骨教堂、布拉格古城、公园温泉回廊、比尔森啤酒博物馆、米拉贝尔花园、沃尔夫冈湖区、美泉宫、布拉迪斯拉发老城广场、渔夫堡5国12日 一价全含 20800元起 9月26日、10月3/24日

德法意瑞-西班牙广场、许愿池、新天鹅堡、高天鹅堡、慕尼黑大教堂、黄金屋顶、铁力士雪山、金色山口快车、卢浮宫、凡尔赛、塞纳河游船、贡多拉游船13日 一价全含 22300元 10月20/27日

—国内— ●西藏-布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访火车往返11日 安途旅行:青岛独立成团,品质保证,全陪随行;舒适体验:青藏铁路有氧列车,缓阶进藏,有效适应高原反应.....9月16日 3880元起 ●新疆-天山天池、喀纳斯、禾木、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、沙漠公路双飞8日游.....9月15/22日 4980元 ●青、甘、内蒙-仙米国家三林公园、七彩丹霞、弱水金沙湾景区、黑水城遗址、居延海、额济纳旗胡杨林、巴丹吉林沙漠、嘉峪关城楼双卧8日 青岛独立成团.....9月20/26日 3280元 ●贵州-小七孔、西江千户苗寨、黄果树风景名胜、天星桥景区、青岩古镇双飞5日.....9月9/12/15/19日 2980元 ●泸沽湖-螺髻九十九里瀑布温泉景区、摩梭古村落、泸沽湖草海景区、女神湾、锦屏阁双飞6日.....9月8/13/18日 1999元 ●福建、江西-武夷山、上饶望仙谷、婺源、水墨宏村、篁岭双动五日 满25人 青岛独立成团上全陪.....9月14日 1899元 ●河南-龙门石窟、少林寺、云顶天宫老君山、云台山、红旗渠、瑶池仙境峰林峡、万仙山、郭亮村、张艺谋导演《印象太极》、小宋城、开封府双卧8日游.....9月15/22日 1599元起

地址:青州市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询