

体检中不少人会因尴尬、无便意等原因随意放弃粪便检查,实则作为“三大常规检查”之一,它是不可替代的消化道“报警器”,可辅助排查溃疡、息肉、肠道炎症、寄生虫感染,还能及早发现肠癌。

粪便检查核心包含三类项目:一是外观,粪便颜色、性状异常可提示肝胆、胃肠等部位病变;二是镜检,白细胞、红细胞、虫卵指标异常可分别指向肠道炎症、消化道出血、寄生虫感染;三是隐血试验,可检出不足5毫升的微量消化道出血,辅助筛查早期肿瘤隐患。

做这项检查需注意:检查前3天要停用维生素C、铁剂、止泻药等,避免干扰结果。偶然的粪便颜色异常不必过度紧张,排查饮食、药物影响后若持续异常,需及时就医筛查消化道问题。

凡人善举聚暖流 榜样力量耀齐鲁

山东10人人选2026年第二批“中国好人榜”

68岁林宇辉:为走失儿童与烈士画像



8月31日上午,济南高新区文化中心内,山东省公安厅首席模拟画像专家、68岁的林宇辉蹭了蹭指尖的铅笔灰,和身边工作人员一同看向电视屏幕。当2026年第二批“中国好人榜”念出他的名字时,他露出了腼腆的笑容。从全网熟知的三版“梅姨”画像,到数百幅公益肖像,这支画笔他握了数十年,既绘出正义,也绘出无数家庭的团圆。

三绘“梅姨”

不少人认识林宇辉,是因为流传甚广的三版“梅姨”(涉嫌拐卖儿童罪的关键人物谢家梅)画像。2019年,他接到广州警方的画像委托,却遇到了棘手难题:目击者是一位口音极重的当地老人,根本无法清晰描述面部特征。他靠着当地民警逐句翻译转述,慢慢梳理出老人记忆里的细节,再对照增城本地同龄女性的普遍相貌规律,融合警方的案件侧写判断,最终画出第一版“梅姨”画像。这张画像迅速传遍全国,成为打拐寻人最重要的视觉标识。

2023年,考虑到当事人年龄增

长带来的自然衰老,林宇辉推出第二版画像。2026年“梅姨”落网后,他画出第三版画像。凭借二十多年的办案经验,他判断常年颠沛流离的逃亡生活会改变人的精气神与皮肉状态,但人脸的骨骼底子不会变。三版画像一步步贴近真实,既是对案件真相的较真,也是对所有被拐家庭的负责。此前,他还曾仅凭美方传来的三段模糊监控录像,画出“章莹颖案”嫌疑人的样貌,嫌疑人落网后,证实画像与本人吻合度极高。

画笔连接起思念与团圆

比起刑侦画像里的缉凶故事,

林宇辉投入更多心血的,是坚持了九年的“双百工程”。2018年,他给自己立下承诺:免费为100位烈士、100位走失儿童画像。埋下这个想法的契机,是早前一次公益委托:他为牺牲70年的老警察刘国才复原相貌,当93岁的老妇人对着画像哭出声,年过七旬的儿子第一次见到父亲的模样红了眼时,林宇辉明白,这支笔能做的远不只是刑侦画像。

九年时间里,他走过8个省、24座城市,两万多公里的路程中,挤过绿皮火车,走过偏远乡村,即便身体抱恙也没停下脚步。最终他为246名烈士复原容貌,每一张面孔都各有特质,没有重复的眉眼。

针对走失儿童群体,他摸索出“三岁画老”的跨年龄画像技术。靠着这套技术,他先后为120名走失儿童绘制成年画像,成功助力12个家庭实现骨肉团聚。

林宇辉落下的每一笔都很重:画过罪恶的轮廓,也画过思念的形状;助力过缉凶破案,也温暖过无数家庭。

于泊升

84岁展延兰:拥军50余载,10万多双鞋垫送军营



日前,山东肥城市石横镇永安社区84岁的老党员展延兰,荣登助人为乐类“中国好人榜”。五十余年来,她带领身边群众累计为部队官兵缝制鞋垫十余万双,用一针一线谱写了“军民一家亲”的动人乐章。

1976年,34岁的展延兰作为肥城查庄煤矿职工家属参与军营慰问,亲眼见到子弟兵保家卫国的担当与艰苦朴素的作风,就此埋下了拥军爱军的初心种子。考虑到战士们日常训练辛苦、脚部易出汗磨伤,她便拿起自己最擅长的针线活,为官兵们缝制舒适耐磨的手工鞋垫。此后五十余年里,一双双绣着“拥军爱民”“军民同心”“出入平安”字样的鞋垫,源源不断送往军

营,温暖了数代官兵。

不仅如此,每逢八一建军节、春节等重要节点,展延兰都会牵头组建文艺演出队、锣鼓队,深入军营开展慰问演出;常态化走访伤残老兵,自发捐资购置生活物资,贴身照料起居、暖心陪伴。她牵头成立“红娘协会”,主动为退役军人牵线搭桥,

先后促成21对退役军人组建幸福家庭;她还积极帮扶生活困难军烈属,帮助4户困难军烈属解决就业难题。征兵季里,她主动入户宣传征兵政策,还以身作则送孙辈参军。汶川地震时,她组织群众连夜缝制七千余双鞋垫驰援灾区;雅安地震后,她主动缴纳6000元特殊党费。

在她的感召下,社区群众自发组建拥军缝纫小组,从最初寥寥数人发展为十余人的志愿队伍,实现了从“一人拥军”到“一群人同行”的转变。如今年逾八旬的展延兰,虽针线劳作日渐吃力,却仍坚守着“只要身体允许就不停下拥军脚步”的诺言,还将拥军使命托付给退役军人孙子李昂,祖孙接力赓续红色血脉。王卓睿