

西安首位女子警犬训导员刘琳: 想训练出一只“功勋犬”

在治安大队工作了11年,因心念警犬,三年前,主动申请调到巡特警大队警犬技术中队从事内勤工作的刘琳,今年5月,与上级配发的警犬“多多”相遇。经过近半年的训练,如今她成为了西安首位女子警犬训导员,“多多”也迅速成长为一只技能全面的“搜爆类”工作犬。11月11日下午,记者来到西安网红警犬汪汪队,探访训导员和警犬共同成长的故事。

警花与警犬相遇“一张白纸”挑战彼此

刘琳和警犬“多多”初相遇是在今年5月27日,作为警犬的后代,刚刚七个月的“多多”,因身形优秀,学习能力快,入编成为警犬,由上级配发被送到了巡特警大队警犬技术中队。

“一部电视剧《警花与警犬》在心中种下了一颗种子,来做内勤后,虽然没有属于自己的犬,但我拜了刘队做师父,日常训练我也会抽空去观察学习。特别想要训练一只黑色的拉布拉多,希望和刘队一样能训练出一只全能型警犬。‘多多’来了,它就是一只黑色的拉布拉多,看到它的第一眼,我就觉得我终于要圆梦了!”刘琳说。从事多年文字工作的刘琳一直特别想成为一名警犬训导员,有自己的专属工作犬,可以与自己的警犬搭档一起工作,一起守护一方平安。于是,在见到“多多”的当天,她就主动向单位申请,希望能成为它

的训导员。

被问起刘琳是怎样成为警队里的首位女子警犬训导员时,西安市公安局雁塔分局巡特警大队警犬技术中队中队长刘波打开了话匣子。他说:“她确实热爱训犬工作,但一直没有自己的工作犬,就给大家的犬做后勤工作,和大家一起训练,模拟学习了一些训导技巧。和从公安部南昌警犬基地、昆明警犬基地配发来的幼犬不同,‘多多’是警犬的后代,它没有经过基地的幼训,只经过了体型、身形、学习能力等方面的基础考核。这一人一犬相当于都是‘一张白纸’。结合实际情况,考虑到目前我们还没有女子警犬训导员,培养女子训导员,后续在反诈宣传等方面更有优势。报上级批准后,‘多多’和刘琳开始搭档,进入高强度集中训练阶段,‘一张白纸’挑战彼此!”

半年时间“多多”已成为合格工作犬

在经过两周的适应性训练后,6月8日,刘琳带着“多多”首次“亮相”护航高考巡逻任务,“多多”充满了好奇,精力旺盛,但也很乖,非常配合,很有一只优秀警犬的潜力。而这次巡逻之后,刘琳和“多多”一起,前往礼泉训练基地,进行3个月的集中学习和训练。

在礼泉,警队同事们日常轻松完成的每一个动作指令,对刘琳来说都是从模拟到实战的本质变化,不仅要熟悉,还要坚定,和“多多”互动,并且建立信任。

坐、卧、立、吠叫、前来、随行等服从性科目,属于每只警犬的必修课。比如一个简单的“坐”,有正面坐、侧面坐,还有延缓坐。由于犬的特性,要学会一个动作,需要重复成百上千次的指令,训导犬需要反复训练,才能形成自然而然的条件反射。作为七八个月的幼犬,旺盛的精力需要训导员更多体力的付出。

“多多”是一只非常漂亮的拉布拉多犬,和公安雁塔分局唯一的一只二级功勋警犬“小

米”长得非常像,要是训练好了,待明年“小米”退役,“多多”肯定要承担日常不少的普法宣传互动任务,优秀的亲和力考核是刘琳和“多多”需要完成的“第一科目”。

第一次带犬跑步、第一次喂食、第一次训练、第一次冲刷犬舍,怎样调动“多多”的积极性,怎样发挥它爱学习的特长。男同事们在体力、训练警犬的服从性等方面具有天然优势,但刘琳并不服输,在她的陪伴下,经过三个月的集训,“多多”顺利完成了基础科目和实用科目的所有训练。

“公安部对警犬有级别的考核,‘多多’明年就可以参加级别考核了,目前根据我们自测,‘多多’现在已经成为了一只合格的工作犬。它现在的定位是‘搜爆工作犬’和‘宣传工作犬’。”刘波说。

在刘琳看来,合格还不够,她期待这只正在成长中的幼犬,早日成为一只“功勋犬”。

文/本报记者 李佳
图/视频 本报记者 代泽均

“抗炎饮食” 真有那么神奇吗

提醒:有一定作用 勿盲目跟风

最近一段时间,“抗炎饮食”走红。据称,“抗炎饮食”可以增强人体免疫力,降低炎症感染风险。部分社交平台上,养生或美食博主纷纷介绍各种“抗炎食物”,推荐各种“抗炎饮食清单”。“抗炎饮食”真有那么神奇吗?

靠吃给身体“消炎”“抗炎饮食”走红

膝关节时不时隐隐作痛,11月11日,家住西安市青龙路的胡婧,在家人陪同下前往医院就诊,检查后医生表示,目前还未发现严重的炎症问题,提醒她之后多注意。

次日,胡婧去单位上班,同事向她推荐了“抗炎饮食”,她上网搜索后发现,不少网友称“抗炎饮食”能增强人体免疫力、降低炎症感染风险,甚至可以减少患癌概率。

菠菜不仅富含抗氧化物,还含有大量的维生素和矿物质,对减轻炎症非常有益;橙子含有丰富的维生素C和其他抗氧化物质,有助于降低体内的氧化应激反应;核桃和杏仁富含不饱和脂肪酸,有助于降低炎症水平……11月13日,胡婧向记者说起网友推荐的各种“抗炎食物”,她打算试试。

家住西安市电子西街的李雪,脸上爱出油,还经常长痘痘,通过社交平台寻求改善方式时,“抗炎饮食”进入了她的视野,看到很多网友给出正面反馈,她于今年7月开始尝试“抗炎饮食”。李雪最钟情的是抗炎果蔬汁,一周7款抗炎果蔬汁……采访中,记者了解到,抗炎果蔬汁有着不小的受众群体。

“抗炎饮食”抗的“炎”是什么

据了解,我们平时说的发炎多为受伤以后细菌感染导致,适度的炎症反应是机体抵御外界病原体入侵与清除自身坏死组织的一种正常生理反应,对人体是有益的。

不过“抗炎饮食”要抗的炎症并不是这种急性炎症,而是慢性低度炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况,可能和身体慢性炎症有关。通常年龄的人更容易有慢性炎症。此外,缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力,也是慢性炎症常见的诱因。

急性炎症来去匆匆,当病原体被消灭后,炎症很快就能消退。但是持续、稳定、低度的炎症刺激存在时,炎症就会成为一种慢性持续损害而影响周围组织的状态,最终导致严重的组织损伤,造成一个或多个器官的损害。

最近几年,越来越多的研究认为,慢性炎症反应也会慢慢地给身体带来不好的影响,很多研究发现慢性炎症与很多慢性病相关,所以就有了“抗炎饮食”的说法。

“抗炎饮食”真有那么神奇吗

通用环球中铁西安医院康复医学科主任田鲲鹏提醒,“抗炎饮食”有一定作用,但并不意味着我们可以盲目追随。“每个人的身体状况和营养需求不同,适合别人的抗炎食谱未必适合自己,而且食疗并不是治疗,不能通过‘抗炎饮食’来治病,如果自身有疾病的话,建议及时就医。”田鲲鹏说。

对于颇受欢迎的果蔬汁,营养师王娟表示,虽然看起来很健康,原材料也是羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜等抗炎潜能高的食物,但有一部分人群并不适合直接喝。比如脾胃虚弱、体质寒湿的人饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子,进而引发肠胃进一步损伤,对于特殊人群比如血糖高的人来说,血糖情况可能会进一步加重而引起不适。

在王娟看来,“抗炎饮食”的正确打开方式其实是要膳食平衡,《中国居民膳食指南(2022)》推荐平衡膳食的八个准则就是帮助我们在现实生活中做好均衡营养。只要饮食营养均衡,对亚健康人群的营养缺失就会有一定的补充效果,也能让人的状态更好。

本报记者 陶颖



刘琳在训练警犬“多多”。



扫码看视频

居民打造花园式阳台和庭院 “方寸之地”藏着“诗与远方”

“方寸之地”也藏着“诗与远方”。西安市民李女士把自家的“一米阳台”打造成小花园,沐浴植物生长的能量。楚女士的小庭院则容纳了关于花草果蔬的梦想……



扫码看视频



李女士的“一米阳台”。

“一米阳台”安放“如春四季”

11月13日,记者来到位于西安市长安区富力城南区的李女士家中,只见她正忙着给阳台上的绿植浇水。

北边阳台上,绿意盎然,有枝蔓如同翠绿屏风的文竹,有叶片饱满的竹芋,有小巧而优雅的龟背竹,有四季常青的肾蕨……

浇完水,李女士坐在阳台的椅子上喝水,猫儿静静地躺在她脚边。

“南向阳台幸福,北向阳台辛苦。”李女士笑道,北阳台主要养的是芋类植物、蕨类植物、蝴蝶兰、绣球花等。对面的南阳台其实是露台,主要养的是花卉。

家里养了近百盆花卉绿植,在李女士看来,这样可以安放“如春四季”。李女士的女儿彭女士更喜欢打造“一米阳台”,目前正准备考取园艺师资格证。

“养花要会选盆、选苗、选土、选肥,要懂光照、温度、湿度,了解花的生长习性,会打理。”在彭女

士看来,打造花园式的“一米阳台”,益处多多。平时工作忙,累了可以在阳台上放飞思绪,感受“诗与远方”;浇水、养护,可以锻炼身体;能够欣赏和培育生命,感受四季轮回,沐浴植物生长的能量;以花会友,在航开路社区参加“最美阳台”“一米花园”等园艺分享活动,认识了许多“花友”;通过种植和维护,可以提升创造力和想象力。

“方寸庭院”容纳花草果蔬的梦想

随后,记者来到富力城北区楚女士的“一米庭院”,她面前的果盘里放着许多柿子。

“我家住在一楼,门前的小庭院被我打造成了容纳花草果蔬的梦想乐园,这盘柿子就是前两天我摘下来的。”今年73岁的楚女士指着面前的柿子对记者说。

小庭院里不仅栽种有柿子树,还有石榴树、李子树、枣树。“每当果树结果子的时候,我就把果子分享给亲朋好友吃,感觉非常快乐!”楚女士给记者一一介绍,她还养了迎春花、栀子花、牡丹花、月季花、丁香花、茉莉花和凌霄花等。

“我热爱生活,热衷环保,喜欢绿化。”在楚女士看来,养绿植花卉需要付出劳动,但是,这样的劳动也是一种享受。在小庭院里,一年四季都可以看到绿。空闲了,她看看书,品品茶,感受田园生活的快乐,感受“诗与远方”的乐趣,感觉精神饱满。

她认为,每个人都可以从身边做起,将更多绿色“植入”生活,给“身边增绿”,这也是为城市绿化美化出一份力。

文/图/视频 本报记者 姬娜