



“儿行千里外,家音千里遥。”5月12日,广州出入境边防检查总站转改招录民警培训开班开展“用家乡话感恩母亲”活动。 林靖峰 摄

云南边检总站以典型人物事迹育警魂 《云岭边防卫士》出版发行

本报讯 杨桂开、记者谢丽勋、实习生刘惠语报道:5月8日,展示云南出入境边防检查总站“十大云岭边防卫士”“云岭边防卫士”特别贡献奖获得者英雄风采的报告文学作品《云岭边防卫士》正式出版发行。

为教育引导广大民警坚守岗位、建功立业,该总站多方协调联系,精心策划组稿,由云南出版集团、云南人民出版社出版发行了报告文学作品《云岭边防卫士》。该书收录的典型人物既有常年奋战在缉毒一线“刀尖上的舞者”,也有默默无闻扎根边陲的“老黄牛”;既有

坚守三尺验证台的“巾帼标兵”,也有海外维和凯旋的“铁血英豪”;既有踏浪金三角、巡航湄公河的“老水手”,也有正对枪口敢于迎面而上的“追风少年”;既有医德双馨救死扶伤的“妙手神医”,也有笔走惊雷书华章的“战地记者”……全书以独到的视野、真挚的情感、细腻的文笔和生动的描绘,勾画出一幅形象丰满的“群英谱”。

该书的出版是该总站擦亮“云岭雄关”警营文化品牌的有效举措,也为以典型人物先进事迹教育民警、强化思想政治教育功效提供了有力抓手。

深圳边检总站激励民警创佳绩铸忠诚 文化作品征集全面铺开

本报深圳5月12日电 徐殿伟、袁鹰、实习生刘殊梦报道:笔者今日从深圳出入境边防检查总站获悉,该总站于5月1日起正式组织开展为期3个月的“践行新使命、忠诚保大庆”实践活动系列主题文化作品征集展示活动,全方位集中展现广大民警对党和祖国的热爱和对美好生活的向往。

活动中,该总站周密部署、精心组织,紧紧围绕“我和我的祖国”“奋进新时代、忠诚铸警魂”两大主题,广泛发动总站民警积极创作有温度、有深度、有

情怀的精品力作。征集作品内容既涵盖了书法、美术、摄影等文学艺术作品,又包括了微电影、微视频、微信等多媒体作品,旨在真实记录民警投身“践行新使命、忠诚保大庆”实践活动的火热战斗生活和取得的优异成绩,热情讴歌基层一线忠诚履职、爱岗敬业、敢打必胜的先进典型事迹。

此外,该总站将对征集作品进行严格评审,并依托公安信息网和“深圳边检”微信公众号等平台,对优秀作品进行专栏展示。

新疆边检总站阿勒泰片区惠警出实招 青年联谊活动精彩纷呈

本报阿勒泰5月11日电 李德华、记者张佳报道:今天,新疆出入境边防检查总站驻阿勒泰片区的阿勒泰边境管理支队及吉木乃、塔克什肯边检站等单位采取一地多点、同步进行的方式,举办“相约移民监·情定今世缘”主题青年联谊活动,吸引了100余名优秀地方女青年和民警参加。

新疆边检总站大多数基层单位驻地偏僻,民警婚恋问题突出,大龄单身民警相对较多。今年以来,该总站落实国家移民管理局爱警暖警工作要求,联合各边境地州团委、学校等单位举办青年联谊会,为民警提供交友平台。据不完全统计,目前已有40多名民警“牵手”成功。

“青春不老的秘诀是,和热爱的事儿待在一起”,因为热爱,所以努力拼搏;因为热爱,所以用尽全力;因为热爱,所以不遗余力;因为热爱,所以……热爱的事儿在心中不要熄灭,逃避的事儿学会从热爱出发。人生的轨迹,难免出现沟壑,奋力填补也无用的那种,可正是因为沟壑交错其中,短暂的一生也少了几分单调乏味,换一种角度去观赏,去感受,学会欣赏这独一无二凹凸不平。

这本书的作者是一个年龄不大的姑娘,磨砂质感的封皮上是这姑娘的照片,不高个子,齐肩短发,略带文艺气息的金丝边儿圆框眼镜,脸庞上浮现着一种拥有魔力般的亲和笑容,让你不由自主地想要翻开这本书,品一品这背后的故事。开篇前言有作者这样一段独白,“何必等来生,多美妙的一句诤话,这几乎可以用来解决我所有对于人生的大大小小的困惑和犹豫不决”,简单的文字却那样的有力,能够直击我们内心。热爱下的追逐,追逐下的收获,收获中的幸福,一件件“平凡”又不同的小事,不断汇聚、积攒,竟也能有一番出乎意料的“成就”。

九个章节故事,228页篇幅,从自己拼搏定居的城市北京开始讲起,到最后附录中妈妈的手写信结束,这本不是很厚的文学随笔中记录的有作者的追梦历程和彷徨迷惘,更多的是一种分享,分享生活、工作、爱情、家人、风景甚至是陪

伴,有文艺典雅的街边小店,有说走就走旅程中的相遇,有陌生环境中的感动,有青春记忆中冲动下的糗事,有苍山雪、洱海月的大理风光……顺流而上也好,逆境中翻盘也罢,不论何种,分享给我们的,是经历中的感受,传递给我们的是一种能量,一种向阳而生的温暖。

“北京送给我们梦境和风雨,也孕育友谊与爱情。它是多么有趣,我想不出还会有哪座城市像它一样复杂而简单”,原来在忙碌的脚步下也有驻足停留的时间,原来畅谈的梦想也有可能变为现实,可能正是因为开篇的北京故事,吸引着我一页一页地翻到最后。

我欣赏过天安门前升降旗仪式中军人的飒爽英姿,为自己曾是“橄榄绿”中的一员而感动自豪;我领略过故宫的庄严肃穆,那砖红色的宫墙上承载着时间的年轮;我感受过长城的雄伟壮观,一砖一瓦的堆砌下是历史的记忆;我体会过早晚高峰时段的北京地铁,拥挤的人群中夹杂着梦想的汗水……,可能这也是大多数人对北京的印象,一座令人向往却又迷茫的城市。

正如这章节的题目,北京不仅是一座城,它教会我们可以哭但不要绝望,可以委屈但不要失望,可以离开但不要放弃。在北京时和一个勇敢闯北的朋友见了一面,听她讲了出租屋的趣事,听她说了工作中的见闻,她说,来北京这个决定让她获得了自己从来没有想象过的东西,做出决定之后,下一秒所发生的事,或好或坏都会去珍藏,她感谢这段旅程。一个人的一生应该是丰满的,回想起来不曾虚度年华,更没有碌碌无为,我想,这可能就是实践的魅力,它让你接触到新的事物,结交新的朋友,认识新的城市,收获不曾重复的旅途篇章。

眼泪不能成为逃避的借口,汗水是获得的必经之路,勇敢去追求,或者执着于当下,不论决定为何,尝试迈出第一步,让星空不再只是仰望,让所想不只是停留心中,从现在开始!

湖北边检总站积极探索“融媒体”宣传模式——

将“文化自信”根植于民警心中

○ 通讯员 周泽方

新时代移民管理系统宣传工作如何开展?如何将“文化自信”根植于民警心中?如何改进宣传方式,吸引民警和群众的目光?

“推动媒体融合发展、建设全媒体成为我们面临的一项紧迫课题。要运用信息革命成果,推动媒体融合向纵深发展,做大做强主流舆论,巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础。”习近平总书记的这一论述为湖北出入境边防检查总站解决以上问题给出了方向和答案。

2019年,该总站把目光投向“融媒体”阵地,大胆尝试,上下联动,以期探索一条适应新时代新形势的宣传之路。

微团队 大能量

一间办公室、一架摄影机、一台单反相机、一台视频编辑器,外加相机手持稳定器、反光板等零件,湖北边检总站“融媒体”工作室就这样开张了。5月9日,该工作室正式命名为“常青”,一方面因为该总站机关所在地毗邻常青路,另一方面也寓意文化工作之树四季常青。

余波是工作室的总导演,同事们私下都称呼他为“波导”。“波导”在军校学的是军事指挥专业,对于摄影,是个门外汉。毕业后,他在中队当排长,有一次为了给退伍老兵拍纪念视频,他从网上找了很多教程,边看边学边记录。就这样,拿着一台老式DV,他拍摄了人生

中第一部军旅题材纪录片《青春的足迹》,这也开启了他的摄影逐梦之旅。10年来,余波四处拜师学艺,购买大量教学资料,一有时间就研究PR、AE、AU等编辑软件,专业技能逐渐成熟。

集体的进步离不开人才,人才的成长需要良好环境。工作室命名当天,余波发了一条朋友圈:“由此起步,再生少年心!创业不易,累并快乐着!”

在警力有限的情况下,该总站机关指定专人负责“融媒体”工作,与此同时,所属4个边检站各安排一名同志负责对口工作。在他们当中,许多本科所学专业即与播音主持、新闻采编相关,乘着“融媒体”发展的东风,他们相信,宣传工作即将迎来又一个春天。

舒剑胆 展琴心

以前湖北边检总站推出了系列文化品牌,积累了许多成功经验。但是,面对崭新的“融媒体”环境,一些不适乃至弊病也暴露出来。

5月10日,各边检站陆续报送母亲节主题视频,满怀期待点开看,“波导”一下傻了眼:“怎么都干巴巴站着呢?对母亲说的话也千篇一律,自己都不走心,怎么能打动观众?”怎么办?重拍!

宣传贵在直抵人心。普通话可以不标准,出境可以素颜,但受访者的状态一定要自然,所讲的话要发自内心、

真情流露。“各位负责人也要注意,不要拿着摄影机就跑去跟民警说,‘你过来,说几句话祝福母亲的话,我们要拍视频’,就像安排任务一样。拍摄之前,要多聊天儿,了解受访者的性格,挖掘他们的独特故事,这时候再拍,他们放松了,效果肯定更好。”余波向各站视频拍摄负责人表达了自己的理念,他希望通过母亲节视频为大家留存美好记忆,而不是变成基层的负担。

为了更新宣传理念,该总站多次组织学习、研讨。5月10日,“为祖国放歌”文艺节目创作策划视频推进会上,国家移民管理局副局长赵昌华指出,要以更高的政治站位审视移民管理队伍文化建设,锻造“剑胆琴心”的职业品格,正所谓“不缺一流故事,缺一流的表达”,政治工作者要身在线、情在基层,真正创作出无愧于时代和民警职工期待的精品。

会后,该总站政工部门传达学习此次视频会议精神,掀起了广泛热议:“好故事在基层,今后,我们更要增强脑力、眼力、脚力、笔力,花时间打磨精品!”

转方式 提质量

在信息超载的年代,形式创新十分重要,但更应坚守“内容为王”。

4月29日,湖北边检总站正式推出官方微博“湖北边检”,并发布首条视频



全国第11个全国防灾减灾日来临之际,5月9日,江苏出入境边防检查总站南京港出入境边防检查站民警走进南京市天妃宫小学开展“防灾减灾,我们在行动”活动,通过寓教于乐的方式引导学生轻松学习防灾减灾常识,提升小学生安全意识,增强自救互救能力。 贾子扬、记者章善玉 摄

【快板书】

肩负职责如泰山 忠诚干净守边关

○ 李婉斯

创作背景:全国移民管理系统警示教育大会召开后,深圳出入境边防检查总站龙湖出入境边防检查站迅速行动组织传达学习警示教育大会精神,统一思想认识,并创作朗朗上口的快板诗,寓教于乐,强化警示教育活动的学习效果。

打竹板,党旗飘,一轮旭日出云霄。打竹板,声声响,南湖红船划桨。我们大步走上台,反腐倡廉说起来。别说不您没关系,这事儿还得仔细听。中央打响发令枪,全面从严治党政,公权私用胡乱为,瞒天过海妄图!大肆敛财饱私囊,严重违法纪,公权私用胡乱为,瞒天过海妄图!中央打响发令枪,全面从严治党政,公权私用胡乱为,瞒天过海妄图!大肆敛财饱私囊,严重违法纪,公权私用胡乱为,瞒天过海妄图!

生活百科 毒素最容易在肩颈堆积,这是许多疾病致病的重要原因,因此我们务必高度重视。

以下5个动作能有效减缓毒素堆积,缓解肩颈酸痛,久坐人群一起动起来,每日坚持做,找回好肩颈,拥有好状态!

“懒猫弓背”:手扶椅背弓背,拉伸脊柱背不累,像只猫咪伸懒腰,肩背放松不疲惫。每组6-10次,重

高压底线“零容忍”,坚决处置不留情!中国要变富与强,怎能腐败逞强?强国之梦在路上,怎容蛀虫坏栋梁?我们移民管理局,拥护中央不迟疑。政治生态肃清毒,警示教育来部署。紧锣密鼓快推进,敢抓敢管树公信。思想认识要统一,深刻认清危害性。提升站位立足高,全体动员要赶早,“四个深入”为抓手,“四个讲清”来对照。细化任务清单表,责任到人落实好,不留死角做清理,自我批评讲问题。逐项对比和查摆,严格监督看整改。完善制度堵漏洞,剖析根源不落空。全员上下敲警钟,念好紧箍不放松!

全体干部与民警,以案为镜莫忘记——高堂之上明镜悬,奉公廉洁树清莲,

忠诚干净有担当,党性修养齐加强,第一身份是党员,“吃拿卡要”坏形象。敬畏之心须保持,依法用权要正直,走错路,撞到墙,掉入牢笼悔断肠。为民学学老海瑞,自律自省与慎微,办案学学包青天,浩然正气在心间。严格家风与家教,发现苗头要告劝,勤俭持家不错账,健康情趣是阳光!

这正是——时代号角已吹响,铁的纪律是保障,党纪国法是准绳,八项规定指明灯。“四化”目标建队伍,严以修身能吃苦,尖兵守边关,职责如泰山,忠诚保大庆,奋力当标杆,筑强根基,风清气正,乘风破浪,改革航母过千川!

如何缓解肩颈酸痛?

复2-4组。

“四向点头”:往前后左右四个方向点头,动作流畅,缓慢,有轻度酸痛和牵拉感。每组5次,重复3-5组。

“靠墙天使”:背部紧贴墙面,双手侧平举,向上屈肘90度,掌心朝前,将手臂完全贴住墙面。同时手臂沿墙壁向上伸展,然后沿原路慢慢回到起始位置。每组6-10次,重复2-4组。

“招财猫咪”:保持两上臂始终与地面平行,保持不动,以手肘为轴,小臂向上抬起至与地面垂直,回到起始位置,随后做另一侧手臂,交替进行,到最大位置处保持2秒。每组进行10-15次,重复2-4组。

“壁虎爬行”:身体稳定向前压,双掌贴墙往上爬,上下重复需多次,配合呼吸练肩胛。每组6-10次,重复2-4组。

(本文摘自《腾讯网》,王羽整理)

文化快讯

淮安边检站“夜校讲堂”氛围浓厚

本报讯 王森、肖化金报道:“本期‘夜校讲堂’主要内容有‘第五期读好书、分享会’和学习分享会。”5月9日,江苏出入境边防检查总站淮安出入境边防检查站第三期“夜校讲堂”如期开班。

据悉,该站在科学调研民警文化水平和知识结构的基础上,结合实际研究制定《“学习强站从我做起”全警学习大讲堂主题活动方案》,并充分利用留营日时间,常态化开展读书分享、全员授课和警营夜校等活动,统筹推进业务主业和综合文化学习工作,营造“人人主动学、时时认真学”的学习氛围,推动民警能力素质大提升、工作作风大转变。

福清边检站读书月活动形式多样

本报讯 林剑涵、实习生林鑫轩报道:5月9日,厦门出入境边防检查总站福清出入境边防检查站开展“书香溢警营,文墨润心灵”主题读书月活动。

活动中,该站充分利用现有的图书资源、文化展版、微信手机平台等载体,紧密结合当前创建活动发展的特点和趋势,积极组织民警学党史、读经典。此外,该站还举办读书交流茶话会,畅谈读书会,交流学习方法,达到了“好读书育人、文化育警、文化强警”的目的。

新塘边检站移民管理知识进课堂

本报讯 程大鹏报道:5月7日,广州出入境边防检查总站新塘出入境边防检查站走进驻地小学,开展“小护照大内涵”移民管理知识进课堂活动。

课程以“从中国护照看祖国强盛”为题,首先对国家移民管理警察的职责,及国家移民管理局成立一周以来的各项改革成果、便民利民举措进行了介绍,随后着重介绍了中国护照基础知识。最后,民警分享该站编写的《爱惜护照儿歌》,引导学生们爱惜护照。

东兴边境派出所宣讲会获得好评

本报讯 黎运照报道:由共青团东兴市委员会、广西防城港边境管理支队东兴边境派出所共同主办的“凝聚青春力量 忠诚戍守边关”先进事迹宣讲会,5月9日在东兴普妙盒子钢琴教育大厅举行。

“青春不只眼前的潇洒,还有家国与边关。”来自该所的广西“百年五四·青年榜样”获得者廖鹏同志在会上向驻地党团青年代表分享自己在国家移民管理一线奉献青春、奋斗进取的故事,受到了参会青年的广泛好评。

伊尔施边境派出所开展感恩活动

本报阿尔山5月12日电 通讯员韩志祺报道:今天,内蒙古兴安边境管理支队伊尔施边境派出所组织民警开展“母亲,我在边关祝福您”主题感恩活动,表达对远方母亲的思念和祝福。

活动中,该所民警以书写家信、亲情电话、国门照片送祝福等形式,在边关为远在家乡的母亲送上祝福,述说对母亲的情愫,以实际行动感恩母亲。

脚踏实地 现在出发

读《何必等来生》有感
○ 徐靖雯