

“

俗话说,“做好事不难,难的是做一辈子好事。”在十堰各大中小学和大专院校,倪永祥的名字经常被提起。倪永祥是十堰市公安局警官训练中心的一名退休干部,从1988年开始义务从事关心下一代法制宣传教育工作,32年来累计为青少年作辅导报告上千场次。他不仅尽力帮助青少年树立正确的人生观价值观,还主动资助多名贫困学生。尽管已经退休,但他退休不退志,坚持帮助孩子学法懂法守法。

■文、图/记者 杨天娇



倪永祥到学校作法制教育报告,学生们亲切地围上前和他交流。

退休警察32年坚持开展青少年普法教育

## “我会一直讲到讲不动为止”

连作3场报告  
他累倒在讲台上

戴着一顶帽子,走路如风,脸上始终挂着笑容,是他给记者的第一印象。别看倪永祥今年66岁了,在他身上仿佛有用不完的劲。

提起退休生活,倪永祥形容自己现在比上班还要忙碌。每周前往十堰各大中小学、大专院校、扶贫点和乡村,给青少年开展义务普法教育,成为他退休之后的主要活动。他的学生樊萍评价道:“倪老师就是一个不知疲倦也不求回报的好人。”

“因为从事警察这个职业,我接触过许多青少年犯罪的案例。他们都是在充满希望的年龄,却因缺少法律知识走上犯罪的道路,太令人心痛了。从那时起,我就下决心做好青少年普法工作。”倪永祥说。

从1988年开始,倪永祥把义务讲授法制课作为“第二职业”。2014年退休后,倪永祥仍然坚持义务普法和关爱青少年工作,整天忙得不可开交。他说:“每当我站上讲台,看着台下孩子们天真无邪的笑脸就高兴。我喜欢跟孩子们在一起,根本不觉得我有60多岁了。”

倪永祥退休后,只要有学校邀请他讲课,他一律来者不拒。每年开学和学校放假之际都是倪永祥最忙的时候,他每天赶场跑到各个学校、社区、农村为未成年人和留守儿童普及法律知识。“最多的时候,我一天跑4所学校讲课。”倪永祥说,那段时间每天结束讲座后,自己的喉咙嘶哑充血。他晚上在家喝药,白天接着讲课。

一次,他在学校连续作3场法制教育报告。在进行第3场时,由于体力不支,他昏倒在讲台上,救护车将他送到医院抢救。他醒来后的第一句话是“我的法制教育报告还没讲完呢。”在他的心中,法制教育比自己的身体还重要,用他的话说:“通过报告讲座,看到这些青少年的法制意识增强了,违法事件少了,犯罪率逐年下降了,我的心里别提有多开心,再苦再累心也甜!”

耐心开导,“问题学生”变好了

听过倪永祥法制教育报告的人都知道,他讲课方法新颖、通俗易懂。为了让青少年听得进记得住,他因人施教,因材施教,结合宪法篇、民法篇、治安交通篇、守法篇等内容,深入到社会、法院、公安基层派出所、学校收集资料,到老师、家长、学生中了解情况,总结了诱发青少年违法犯罪的36种不良现象,撰写《向恶习宣战,做遵纪守法学生》等250多篇法制宣传教育材料,分对象、分层次有的放矢地去宣讲。

倪永祥经常在社区、广场,自编自导自演情景剧,为市民普法宣传。当他了解到十堰城区一所学校里,有少数学生不遵守纪律逃课、做小偷小摸的事,专门为“问题学生”开展一对一辅导。他和“问题学生”交朋友,同学校、家长一起找准问题根源,矫正不良现象。

倪永祥曾接到家长求助,希望帮助解决学生逃课上网的问题。他多次前往学生家中,

运用多种形式开导学生,甚至在深夜里,冒着大雨前往各个网吧找学生,教育学生、开导学生。被他教育过的“问题学生”,现在很多人转变为优秀生。

连轴转、超负荷工作常常让倪永祥身体疲惫,喉咙嘶哑,可他总是说:“我只是尽自己的一份力,做对社会有益的小事。希望通过我的力量,让更多的青少年走好人生每一步,健康茁壮成长。”

32年来,倪永祥义务开展青少年法制教育,不收一分钱报酬,甚至还拿出自己的退休金资助贫困学生。今年,他被评为“全省离退休干部先进个人”,他把2000元钱奖金全部捐出去。倪永祥无私奉献的事迹得到广泛赞誉,他先后被授予“全省关心下一代工作先进个人”称号,荣获十堰市“普法先进个人”、十堰市最美“爱心长者”、十堰市十大“银龄榜样”等称号。

退休生活丰富,参加合唱团做志愿服务

生活中,倪永祥是个热心肠的人。他除了义务普法以外,还积极参加志愿服务,担任市内保安、调解员培训工作,经常深入社区、农村解决家庭矛盾、处理生活纠纷。

退休后,倪永祥积极参加各项文艺工作。2017年,市公安局老年合唱团成立,倪永祥率先报名参加,多次随合唱团外出,在社

区、在农村、在街头、在扶贫点为群众表演节目,宣传党的政策,进行法制宣传。

倪永祥的退休生活比工作期间还忙碌丰富。他说:“人退休了,思想不能退休,发挥特长做些有意义的事,让我的生活也变得有意义。生命不息,普法不止,我将一直讲到讲不动为止。”



许多人在冬季容易手脚冰凉,这是由于气血不足所致,中医称之为“肾阳虚”。冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本、生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化,否则就会使身体新陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是“养肾防寒”。

饮食调摄对养肾防寒非常重要,俗语云“冬季进

## 冬季养生须养肾

补,开春打虎”。由于每人的体质不同、年龄有别,在食补中也有宜有忌,应灵活掌握。如肾阳亏虚者,在饮食中以温补肾阳为宜,可选食羊肉、驴肉等具有温补肾阳作用的食物。对于肾之阴精渐衰的中老年人,冬天可配食枸杞、山药、木耳等护阴之品。冬令饮食不可过咸,因咸味入肾,会致肾水更寒,有扰心阳。另切忌寒凉食品,以免雪上加霜,伤阳气。

日常生活中也应注意养肾方法,洗脸时用20℃左右的冷水,可提神醒脑,还能促进面部血液循环,

增强机体抗病能力;用35℃左右的温水刷牙和漱口。临睡前用40—45℃的热水洗脚泡脚,促进全身血液循环,增强防病能力。

记者 李彦彦

□ 每周一方

### 灵芝黄芪瘦肉汤

材料:黄芪15克,灵芝10克,瘦猪肉150克。

做法:瘦猪肉切成小块,加水适量,放入黄芪、灵芝,煮至猪肉熟烂,细盐调味即可。

功效:补脾益气、滋补强壮、补益精气、扶正培本。

免费健康咨询:400-0498-123