

90后“女枪王”：一万次，又一万次！



“九千九百九十九、一万……”训练场上，天津市公安局治安管理总队（特警总队）攻坚狙击支队战力支援大队副大队长刘琳，一遍遍重复着瞄准、击发、据枪、换弹的标准动作。这是她独创的“万次训练法则”，也是她十二年从警生涯最寻常的日常。

近日，刘琳荣获2026年度中国青年五四奖章，这份沉甸甸的荣誉，是对她十二年坚守与拼搏的最好注解。

1991年，刘琳出生在安徽合肥的一座小城。在家人的影响下，参军报国成为她从小就有的梦想。

2010年，中国人民武装警察部队特种警察学院到安徽征兵，正在合肥财经学院读大一的刘琳毅然报了名。1米71的身高、爽朗的性格加上一身不服输的韧劲，让她被教官一眼相中，成功入选中国人民武装警察部队特种警察学院猎鹰突击队。

在部队，刘琳展现出惊人的射击天赋。第一次实弹射击，她就打中了10环，命中靶心，新兵第一年就进入射击队，打破了只有具备稳定射击水平的老班长才能入选的惯例。

入伍两年，收获与伤痛交织而行。高强度的训练，让刘琳20岁出头便与腰椎间盘突出等伤病为伴，但她保家卫国和守护人民的初心，从未更改。

2014年，刘琳退役换装，从“橄榄绿”变成“藏青蓝”，加入了天津特警总队“金鹰突击队”。制服颜色变了，可那份“要做到最好”的劲头，半点没减，反而更拼。

从战场到靶场，一切都得打碎重来。虽然都是射击，但军队与警营的侧重点天差地别，刘琳打了个比方：“就像把一根笔直的铁轨，掰成纵横交错的立交桥。”这意味着，过去几年练成的肌肉记忆、条件反射，几乎都要推翻。打碎，然后重塑。

80斤卧推、5组200次举哑铃、进阶爬大绳、攀爬越障、

综合格斗……刘琳日复一日开展高强度训练，即便浑身酸痛，也没有一丝松懈，最终熟练掌握各项特警业务技能，用行动证明了女警同样能扛起特警重任。

“百步穿杨”是刘琳的一项绝活儿，为了练就这项技能，她独创了严苛的“万次训练法则”。她说：“一个动作重复2000次，即可形成肌肉记忆；重复8000次，形成条件反射；而重复10000次以上，才能成为本能反应。”

训练中，为了增强射击稳定性，刘琳在枪管上垒弹壳，负重长时间据枪，哪怕双臂麻木、手腕酸痛，也坚持完成训练目标。日复一日的重复，成千上万次的据枪、瞄准、击发，她的双手布满老茧与伤痕，而她和枪械之间也达成了极致的默契。

无论身处重大安保任务现场，还是急难险重一线，刘琳始终冲锋在前，以“零失误”“零疏漏”的出色表现，完成各项任务。

2019年，刘琳代表中国警察出征第十八届世界警察和消防员运动会，斩获警察手枪战斗射击射手级无性别差冠军，让中国警察的风采闪耀国际赛场。

2024年，刘琳作为全队唯一女特警，参加“尖刀·使命”全国公安特警挑战赛，助力天津特警取得历史最佳战绩。2025年，她参加由公安部举办的“警察特训计划”竞技栏目，与全国顶尖特警巅峰对决夺得“金盾之星”桂冠……

凭着过硬作风与突出战绩，刘琳先后获评全国青年岗位能手、全国巾帼建功标兵、“津城警星·最美基层民警”，在2023年荣立个人一等功。

对于获得2026年度中国青年五四奖章，刘琳深感责任在肩，她说自己将以练为战、苦练本领：“再快一秒出警、再快一秒出枪，以最快的速度，出现在需要的地方，哪怕比昨天再快一秒钟。”

据央视新闻微信公众号

“你考第一，我奖糖”

“叔叔，我的《道德与法治》科目考了第一，你快夸夸我！”“这么厉害，明天给你带糖吃，太优秀了，必须到位！”近日，山东青岛用棒棒糖许下的暖心约定，让春日的公交车厢满是甜蜜。

当天下午6点左右，韩建平驾驶1021路公交车执行营运任务，车辆行驶到天宇花园站点时，灵山卫中学的一群学生结伴上车，这群孩子是这趟车的常客，每天放学都会乘坐这班车。一来二去，早已和韩建平等驾驶员熟络起来。

乘车途中，一名女学生带着满脸藏不住的笑意，欣喜地向韩建平分享了取得好成绩的喜悦。

第二天同一时段，当这群熟悉的学生再次登上韩建平的车，他早已提前准备好了棒棒糖。韩建平师傅开心地说：“咱车上的小赵同学考了第一名，特别棒！我买了棒棒糖，大家一起分享这份喜悦。”

韩建平特意让小赵同学把棒棒糖

分发给身边的每一位同学。车厢里顿时热闹起来，响起了此起彼伏的“谢谢叔叔”，每个孩子脸上都洋溢着灿烂的笑容。韩建平还暖心勉励全车学子：“大家都要好好学习，往后不管是谁，只要考出好成绩、有了进步，都可以来跟我说，叔叔还给你们准备奖励！”

这温馨治愈的一幕被同车乘客任女士看在眼里，车厢里流动的温暖深深触动了她。下车前，她特意记下了韩建平的工号与车辆信息，回去后写下了两页纸的表扬信。两天后，这封信被送到了灵山卫公交枢纽站。

在表扬信中，任女士详细记录了车厢里发生的点点滴滴。她感慨道：“对于乘客而言，师傅的每一份叮嘱和微笑，都像阳光一样温暖大众的心！”“能记住孩子的学习进步，并用自身工资对孩子进行鼓励，这是多么难得的品质！”信件末尾，她再次落笔感慨：“内心感动，不吐不快，为韩师傅点赞！”

据新华每日电讯

护林员26载“虫口夺绿” 守护长白林海葱茏



4月末，吉林省桦甸市红石林区林海叠翠、生机盎然。清晨阳光穿透林冠，51岁护林员于滨背起监测设备，踏上崎岖巡山路，身影很快融入茫茫绿意之中。

于滨是吉林长白山森工集团红石林业有限公司梨树林场森保员，已在深山密林坚守26个春秋。近日，他荣获2026年全国五一劳动奖章。

2000年，于滨成为一名护林员。在师傅的带领下，他踏遍林区山峦沟壑，辨识林木、排查隐患、摸清底数，将护绿守林作为毕生追求。“每棵树都是有生命的，需要人守护。”于滨说，林业有害生物防治专业性强、技术门槛高，容不得半点马虎。

他的办公桌上，专业书籍被翻得卷边泛黄，页间写满学习批注。多年来，于滨坚持学理论、练技能、钻技术，从数据采集、标本制作，到药剂配比、疫木处置，逐一攻克技术难关。

“林业有害生物防治，已从过去的人工防治转向科技防治。”为熟练使用诱捕器，于滨反复拆装演练；为确定最佳药液浓度，他一遍遍试验比对，练就一专多能的过硬本领，成为林区森防的“行家里手”。

凭借这股钻研劲，于滨在技能赛场

屡获佳绩：2021年获全国林业有害生物防治员职业技能竞赛三等奖；2025年在吉林省职工职业技能大赛林业有害生物防治组别中斩获佳绩。

每年4月至11月是林区虫情高发期，也是于滨和同事最忙碌的时候。白天翻山越岭、排查虫情、精准记录；夜间蹲守林间、架设诱捕设备，常常忙至深夜。“病虫害防治不等人，关键时期多一分坚守，林木就少一分风险。”这是他常说的话，也是一贯的行动准则。

26年间，于滨与同事成功预警并处置花布灯蛾、女贞尺蛾、核桃楸扁叶甲、落叶松毛虫等多起突发虫害，有效遏制病虫害蔓延；在日本松干蚧疫情防治、全国林业有害生物普查等重大任务中，提供精准监测数据，为科学防控提供关键支撑。

26年来，于滨与同事累计完成林业有害生物调查监测面积102595公顷，实施防治作业面积25792.1公顷，测算挽回经济损失近600万元。

如今，身为林区“老兵”的于滨主动扛起“传帮带”责任，将26年护林经验毫无保留传授给青年职工，手把手教识别、教操作、教安全，带动一批年轻护林人快速成长，接力守护这片绿水青山。

据中新网