



青春上善好活法



拒绝网红人设！邯郸女交警靠实力圈粉



中青报·中青网记者 樊江涛
通讯员 王克鸿 王 莉

一条发布于2023年11月的对比视频，让两种女警形象在网络上隔空“交锋”。视频评论区化作一个近万条留言的“辩论场”，至今仍有人为此争论——一方力挺网红女警的洒脱个性，认为其接地气；另一方则赞许邯郸女警的标准规范，认为这才专业。

置身于舆论漩涡中心的，正是河北省邯郸市交巡警支队渚河大队女子中队的队员们。面对这样“被比较”，90后的副大队长李蓓已然习惯。她笑着告诉中青报·中青网记者，类似的网络PK早已不是第一次。然而，比流量和热度更重要的，是喧嚣过后，她们内心那份再明确不过的选择。

最终，她们的选择清晰而坚定：不排斥关注，更要善用关注来展示公安形象，但所有流量的前提，是坚守警察的职责与本分。她们的目标，并非成为转瞬即逝的“网红”，而是努力成为一座城市持久、稳定、可信赖的风景。

记者走进这支备受关注的队伍，感受她们在聚光灯下的清醒与坚定。在这个实行半军事化管理的集体中，成员已是2012年中队成立后的第六批，几乎全是00后的新生力量。她们用青春者的笔触，在古老的邯郸街头，书写着关于责任、成长与选择的崭新故事。

美得耀眼 飒得硬核

2023年，还在上大四的刘筱冉站在女子中队选拔现场时，眼前清一色身高1.7米以上的同龄人让她既紧张又向往。这次公开招聘吸引了数百人，政审、笔试、面试、体测环环相扣，选拔极为严格。经过层层筛选，2024年，她和另外29名00后姑娘脱颖而出，成为邯郸交巡警渚河大队女子中队的第六批队员。这支成立于2012年的中队，不仅迎来了一批青春靓丽的新面孔，更注入了一股敢闯敢拼的新活力。

重达400斤的警用摩托车，成了这些爱美女孩要闯的第一道关。虽然支队特意选配了更易操控的踏板摩托，但对这群年轻人来说依然充满挑战。“刚跨上去时，脚刚能挨到地”，刘筱冉回忆道。训练场上，控制沉重的车头、保持车身平衡是基本功，“稍不留神就会摔倒”，“摔过！”有队员坦言。有人连人带车摔倒在地，腿肿得老高，却只休整3天就重返岗位——这份坚韧，让她们的美更加耀眼。一个月后，从未碰过摩托车的刘筱冉已能熟练驾驭铁骑骑行车流，女铁骑“既飒又强”的优势充分显现。遇到城市交通拥堵，摩托车能让她们快速抵达现场，及时疏导处置。

随着社会发展，这支队伍也在不断突破自我。2019年，女子铁骑突击队应运而生。“我们一定要跟着时代往前走”，副大队长李蓓说。这支队伍不再满足于作“形象岗”，而是朝着“新质战斗力”转型。如今，“铁骑”不再是一个固定标签，而是一种动



作为如今河北省邯郸市交巡警渚河大队女子铁骑中队的第六批队员，面对网友关注带来的流量，这些00后认为警队真正的“颜值”正是在于规范的执法和热情的服务。

态勤务模式——近半数队员能熟练驾驶重型摩托，根据需要随时切换角色。“建立骑警，就是要突破‘一亩三分地’的局限。”李蓓道出关键。从“被动等候”到“主动发现”的转变，让这支队伍既有“颜值”更有“实力”。

新配备的多功能指挥棒集强光手电、红蓝爆闪和电子哨音于一身。电子哨音清脆响亮，能穿透嘈杂车流。“如果直接喊‘喂！那个车！’听起来就像态度不好，”一名队员解释，“但哨声一响，就显得中性、规范。”不过，传统口哨并未被完全取代。“口哨更随人意”，队员李苗苗一边演示一边说，“这股从嘴里吹出的气，带着情绪和温度，比电子音更有人情味。”刚柔并济的执法方式，让她们在维持秩序时既规范又不失温情。

为了这份规范与温情，姑娘们付出了实实在在的努力。“旅游旺季时，光哨子就吹坏了好几个。”李蓓笑着说。那些吹坏的哨子，正是队员们“杜绝站桩式执法”，主动融入车流入海的见证。

在形象打造上，队伍同样下足功夫。量身定制的警服完美展现女警们的挺拔英姿，但背后的用心更让人动容。当发现标准版型的腰带会卡在胯骨上时，李蓓立即带着两箱警服找到裁缝店，亲自监督修改。“我们的姑娘个子高、腿长，再挂上好几斤重的装备，一天下来骨头咯得生疼。”这一看似微小的改动，既保留了服装的美观，又兼顾了实战的舒适。

“这身衣服看着帅气，穿起来可不轻松”，李蓓掂了掂骑行靴说，光这双鞋就重三四斤。“为此，她们在冬季服装背后加装粘扣，裤脚统一加装蹬脚带，每一个细节都体现着对队员的体贴。

装备上还有更多不为人知的用心。例如肩部的“肩刃”被要求统一固定在同一侧，“这样无论姑娘们转到什么角度，至少都有一个闪光点能被看见。”这并非上级规定，而是队伍内部出于安全和形象的双重考量。

今年年初，随着邯郸历史文化街区正式开放，这些00后女警身着合体警服、骑摩托穿行于人潮中的画面，成为古城一道风景。肩刃规律闪烁，映照着她们的青春的面庞；严格执法中带着温情服务，展现出新时代女警的独特魅力。她们用实际行动证明：这不仅是一张“颜值名片”，更是一支素质过硬的队伍。在这身警服之下，是细心守护的青春与热忱，是“又美又飒”的最佳诠释。

这些00后“圈粉”方式不一般

“第一天去执勤感觉怎么样？”
“晒。”

面对提问，女警刘筱冉的回答简单直接。去年6月，她第一次站上邯郸的交通岗，正值盛夏酷暑。“我当时穿双黑皮鞋，感觉皮鞋都快烤化了。”烈日下的沥青路面蒸腾着热浪，新警鞋的鞋底仿佛要被灼热融化。

这些爱美的00后女孩，上岗前都会认真涂抹防晒霜，连耳朵都不放过。但汗水很快就把防晒霜冲花，烈日灼烤着她们的脸颊，许多人的皮肤被晒得红肿脱皮。正是这样的磨砺，让她们在短时间内快速成长。就在2023年，刘筱冉还是一个在父母陪伴下参加招考的女孩。如今，身着荧光警服的她，已能在街头从容指挥交通，镇定处理各种突发状况。

今年夏季在执勤时的一次救助，让更多人看到了她的蜕变。“群众说，我们不能慌。”刘筱冉的语气平和而坚定。面对一位被海蜇蜇伤孩子的慌乱母亲，她一边用清水为孩子清洗，一边清晰安排救援。当小男孩紧拉着她的手问“姐姐，我会死吗”时，她蹲下身轻声询问，判断孩子的恐惧多于伤痛。她没有机械地安慰，而是巧妙地用“作业写完了吗”转移话题，让孩子瞬间从恐惧中抽离。直到救护车抵达，男孩的小手始终紧握着她的手不放。

这样的暖心故事在这支队伍中不断上演：22岁的刘依曼既能从容指挥交通，又

能化身温柔姐姐帮走失男孩找回家人；杜聪聪蹲身修理掉链的赛车，沾满油污的双手赢得孩子的真诚道谢；雨中执勤时，她们总把伞倾向老人，任自己的肩头被雨水浸透。

24岁的指导员闫雅雯对此深有体会。去年在景区执勤时，一位家长将三四岁的孩子托付给她照看，一去就是二十多分钟。“别人我都不信，我只信警察。”家长的这句话，道出了群众对这支队伍的特殊信赖。

这份信赖催生了独特的“岗位练兵”。一群平均年龄20岁出头、完全没有育儿经验的女警，在实践中总结出实用的“哄娃宝典”——棒棒糖能安抚哭闹，手机动画能吸引注意，就连执勤用的哨子和肩灯都成了与孩子互动的玩具。

她们的成长还体现在处理复杂情况的能力上。一次为了帮助外国游客，队员们尝试了翻译软件、查验房卡、寻找导游等多种方式，最终凭借房卡上的一串数字联系上其在吉林的导游，忙到晚上10点多才解决问题。这次经历让她们总结出服务外国游客的“四部曲”：先试翻译软件，不行看房卡，再联系导游，最后协助打车。这套源于实践的方法已成为中队的标准化流程。

经常有游客在得到帮助后真诚询问：“我去哪给你个好评呀？”她们总是笑着摆手：“不用好评，这是警察应该做的。”但是，这些平凡的工作日常被群众用手机记录下来，在互联网上收获了无数点赞。

这身警服见证了她们的蜕变，也守护着内心不变的纯真。当荧光警服在身，她们选择快速成长；回到家人身边，她们依然是备受疼爱的孩子。这种角色的自如转换，正是青春最动人的模样。

并非“凡尔赛”：“这只是我们的日常”

今年执勤期间，女子中队队员帮扶行动不便老人搭乘出租车的一幕被路人记录

青春巧思赋新“宿州活化石”



赵雅涵在进行雕刻。 共青团宿州市委供图

老先生，他一直想买刘阳制作的虎头鞋，但由于展会繁忙，双方总是错过。那天，老人早早到了现场，拄着拐杖站在刘阳的摊位前：“你今年一定要卖我一双虎头鞋。我的重外孙上要回国探亲，要给他穿上来自家乡的虎头鞋。让他们不管身处何地，都要记得自己是中国人的根在中国，在安徽。”

那一刻，刘阳觉得特别有成就感，“传承技艺同时也是传承记忆，让根植于乡土里的记忆纽带永远不会断开”。平日里，消费者一句“还是老祖宗的审美在线”能让刘阳开心许久。她也创作潮流包、手机挂件、发饰、胸针等符合年轻人审美的文创产品和生活用品。

刘阳在挑战创新中学艺成长，来自宿州市泗县的90后姜守云也经历过这番滋味。2016年，这名90后放弃城市就业机会返乡就业。如今，他既是安徽省泗县草沟镇中心学校乡村教师，也是泗县盘纸非遗传承人。

初入此行时，姜守云毫无门路。一次偶然机会，他结识了中国民间文艺家协会会员、深耕盘纸艺术领域十余年的王一帆

老师，为他打开全新的艺术世界。当时，他借用学校的体育室，将几张课桌拼凑搭成操作台，带着学生们裁剪不同尺寸的原料。一边教学，一边自学。

2020年9月，学校新教学楼落成，2021年，盘纸工作室成立。专属的教学空间、30套专业创作工具、标准化专业纸条，教学软硬件全面升级。2025年4月，他的盘纸作品《哪吒》被中国驻美大使馆社交媒体账号转发。

“传播家乡本土文化是我创作的核心、初心。”为了让作品更能打动百姓，他带学生走访泗州八景与隋唐大运河活态遗址，让孩子们亲手参与泗州戏系列盘纸作品的设计与制作，让指尖技艺成为传递家乡之美的纽带。

“看到学校一届届‘非遗盘纸小传人’带着技艺‘毕业’，有的把盘纸教给家人朋友，有的在新环境继续创作，是我最有成就感的时刻。”近年来，姜守云还将盘纸玩出新花样，他打破学科边界，把数学几何、语文意境、美术色彩融入盘纸创作，打造《二十四节气》《十二生肖》《论语》等富含传统文化元素的主题作品。

宿州市灵璧县磬石雕刻传承人00后赵雅涵，则以更年轻的视角摸索非遗传承。

自小，赵雅涵目睹父亲在磬石上雕刻，对这门手艺渐生兴趣。可真正接触线刻，她发现其中的门道远比想象中复杂。线刻与书法相异，书法以笔触为魂，线刻则以刀锋为灵。“线刻石头材质相对柔软，一旦行笔稍显迟疑，石头上便呈现不佳。虽能书写出美观的字，但未必能刻得精致。”这是她的初学体会。

“是不是书法根基不够深？练习还不

下来，在互联网上引发关注。面对突如其来的流量，姑娘们显得十分淡然。“我们平时都是这样做的啊！”李蓓说。

在邯郸街头，这样的暖心场景每天都在上演。每逢上学高峰，市区中学门口总能看到女警们利落地为接送车辆开关车门，整个过程不过10秒，既确保了学生安全，又缓解了交通拥堵。

这个简单动作，是邯郸市公安局交巡警支队渚河大队女子中队标准化勤务的缩影。“多节省一分钟，路口的通行效率就能提升。”李蓓道出其中考量，“我们既要服务群众，也要保障道路畅通。”

这支年轻队伍凭借规范执法和独特亲和力，已成为古城一道亮丽风景。面对外界关注，她们始终保持清醒。流量和关注度不是目标，而是规范执法与真情服务的自然结果。李蓓强调，警队真正的“颜值”在于专业执法和热忱服务。

除疏导交通外，帮扶老人、照料孩童等贴心举动都是她们的日常。“我们要求队员多站在群众角度思考。”这份将心比心，让她们在群众需要时总能及时伸出援手。

回顾面对镜头的心路历程，李蓓坦言曾有过顾虑：“最初见到拍摄会委婉劝阻。”随着经验积累，如今她们已能将自媒体作为展示队伍形象的自然窗口。

面对流量，队伍恪守纪律，明确“不打造个人网红”，共同维护“邯郸女警”的集体形象。对合作请求，她们统一回应：“正在执行勤务，有需要请联系上级。”

“我们不刻意配合拍摄，最美的状态就是执勤中的自然流露。”这份底气，源自她们外化于行的专业素养。

从统一发型、规范着装到标准手势，严谨细致贯穿每个环节。“站有站相，坐有坐相”已成为队伍的基本要求。即便执勤间隙，队员也不佩戴耳机。“背对车流时，耳机会影响对环境的感知。”这项严格规定，体现的是对队员安全的重视。

从最初的无所适从到如今的从容专注，这支队伍在与流量共处中不断成长。“一开始会在意镜头，现在更专注于本职工作。”一名队员说。她们深知，真正的“流量密码”不在外表，而在警服象征的责任与担当。

90后杜文字曾是中队第三批队员，如今从事安全监管工作。她感慨地对比今昔：多年前，曾有家长用“不好好学习将来就去站岗”教育孩子；如今，女警执勤时，常有家长带着孩子来合影，孩子们会真诚地说“姐姐真美，我将来也要当警察”。

“群众的一句夸赞，就是最好的认可。”指导员闫雅雯表示，“这激励我们不断进步。”当信任与善意在街头流动，这支年轻队伍正以女性特有的细腻与温柔，为交通执法注入温暖底色。

从面对镜头的忐忑到如今的从容，她们在流量与职责间找到了平衡。她们深知，真正的价值不在转瞬即逝的热度，而在荧光绿所承载的专业、责任与信任。在这条路上，她们珍视关注，更懂得肩上的责任永远重于流量。

“温暖的BaoBao·六边形”人机协同精品榜

(2025.11.1-11.7)

作为本报人机协同试验田，“温暖的BaoBao·六边形”频道全新升级，将通过人机协同生产模式，不断推出多样化的精品。本报青年编委会每周评出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人与AI交互中迸发的奇思妙想，展示人机共舞共创的新图景，敬请关注！



请查收一份“令人心动的offer”，请选择下列地址中的一个前往领取：A.新闻发布大厅 B.前往同一路线的采访车 C.西部计划志愿者报到点 D.乡村振兴示范村。在每一个新闻现场，记者用脚力奔走，用眼力发现，用脑力思考，用笔力记录。致敬所有在路上的人，也希望这份令人心动的offer，能点燃更多年轻的心。

---《图知道 | 我的offer在现场》



热播“潜入”中国青年报社食堂后厨，开启一场热气腾腾的冬日盛宴！特邀食堂面点负责人亲授招牌面点的制作秘诀，看看广受好评的饺子皮是如何诞生的！



沈周笔下的溪山间，一人策杖而行，步履从容，是与山水的对话。杖尖轻触，亦应和心。于天地间独行，步步皆是风景。

---《图知道 | 策杖图》：文人策杖行 独行亦丰盈



从《月令七十二候集解》的天文奥秘，到“立冬补冬”的南北习俗；从北方“水结冰”的自然现象，到南方“十月小阳春”的耕种智慧，立冬节气蕴藏着中华文明的独特韵味。

---《AI版我的节日|今年冬来早？藏能量不囤肉的秘诀在这儿！》



双非被拒，性别被卡，35岁被嫌？九成大学生表示若遇就业歧视会泄气！中青报文章《57.1%受访大学生呼吁建立健全促进公平就业的法律法规》关注如何减少就业歧视问题。

---《团团速速 | 破就业歧视问题，法律法规要跟上！》



秋深水深，冬初旷野。郭熙以平远之法，将北方山水的浑厚与澄澈尽收眼底。褪去繁芜，方见本真，于开阔中寻得内心的安然与通透。

---《图知道 | 石平远图》：一溪秋意 满目澄明

人机协同

智慧生态活力榜

10月23-11月14

在人工智能浪潮下，中国青年报社正在构建可视化人机协同智慧生态系统，希望新老读者和全媒体用户加入我们。我们每周推出专题活动专区，在以中国青年报客户端为枢纽的全媒体平台精彩呈现。

“令人心动的社团·山东篇”征集展示活动

山东篇

令人心动的社团

征集展示活动

“令人心动的社团·山东篇”征集展示活动，以“社团”为纽带，通过“职教国潮”和“公益之光”两个主题，以一个个鲜活青春故事，呈现山东省高校在弘扬中华优秀传统文化和公益志愿服务领域的实践成效。

“红领巾中的光影记忆”爱国主义主题教育观影活动

“红领巾中的光影记忆”观影活动

为深入贯彻《中华人民共和国爱国主义教育法》，教育引导广大少先队员传承红色基因，全国少工委、国家电影局决定共同开展“红领巾的光影记忆”爱国主义主题教育观影活动。鼓励优秀少先队员集体以大、中、小队等形式组织集体观影。“全国少工委”微信公众号、中国青年报客户端等将开设活动展示平台，宣传交流各地做法和少先队员观影感受。