

魔鬼训练+6万发子弹喂出特警“神枪手”，他却说—— “希望我们的扳机永远不要扣动”



【人物名片】

姚远，长沙市公安局特巡警支队第一特警大队三中队中队长，从警23年，曾获全国公安系统应用射击第三名，“三长组”射击第四名等称号，先后荣立两次二等功和三次嘉奖。



致敬 警察节
系列报道之二



扫码看视频

敏捷的身手、过硬的心理素质、精湛的枪械技法，“神枪手”一词总是让人感觉那么的神秘。

1月10日，记者见到了真实的神枪手。他是长沙市公安局特巡警支队第一特警大队三中队中队长姚远，先后获得全国公安系统射击比赛奖项，也成为了一名优秀的射击教官。“并非天赋，成绩都是靠努力练出来的。”姚远告诉记者，自己不是天生的“神枪手”，是用6万余发子弹艰苦训练换来的。

■三湘都市报全媒体记者杨洁规 图/视频 何佳洁

神枪手都是子弹喂出来的

1998年，姚远警校毕业后就加入长沙公安。2002年，一次偶然的机他开始接触射击，从此与枪结下不解之缘。

刚开始练习时，姚远的资质并不高，但凭着对枪的兴趣，姚远给自己“加餐”。别人练一个小时，他要练四个小时；每天练习射击的子弹都是有数的，更多时候，他站在其他队友旁边拿着空枪练习，对着靶一遍遍地瞄准，找感觉，常常一找就是一天。慢慢地，姚远的射击成绩在队里名列前茅，并被选入特训队，参加各级比赛。

“射击讲究的是肌肉记忆，要不停练习持枪、出枪。”姚远告诉记者，为了备赛，通常会在7至9月进行为期3个月的加码定制“魔鬼特训”：43℃的高温下，每天持手枪瞄准

白墙一小时；为适应各种射击环境，不断调整射击习惯，训练卧、坐、侧、仰、跪、蹲、立等举枪姿势；练蹲姿时，整条腿由麻木变得毫无知觉，却不能动一下；平均每天练习消耗子弹数百发……

记者在采访中看到，由于训练量大，姚远肘部和手掌虎口处经过一次次磨破愈合，已经磨出厚厚的茧子，“粗略算了下，这么多年，打了6万多发子弹。”

神枪手都是子弹喂出来的。日复一日、年复一年地严格训练，姚远成为了有名的“神枪手”，在全国公安系统获得应用射击第三名，“三长组”射击第四名的好成绩。2010年开始，他开始带训，将全部技能和经验传授给年轻队员，带出一支一流的特巡警队伍。

“希望永远不要扣动扳机”

除了教授队员枪法，因为枪法、心理素质俱佳，姚远还成了队里少有的狙击手。

姚远笑称，自己并不是天生的“心大”。2005年参加全国比赛时，第一轮速射射击成绩，名列第一，于是带着稳拿第一的心理，进入第二轮的慢速射击，结果只获得全国第五名的成绩。此役之后，姚远意识到学会自我调节很重要。

“成功的狙击手要有30%的技术和70%的心理素质。”经过多次经验总结和努力练

习，姚远的枪法不断完善，心理素质极高。

近年来，姚远参与处置多起持刀伤人案件、突发任务以及大型安保任务。在与队友的一次次合作中，每一次危机最终都和平化解开来，他这个“神枪手”没有开过一枪。

当问到他是否觉得遗憾的时候，姚远说，他很庆幸自己从来没有在任务中开枪。“当你拿了枪，才会深切感受到生命的可贵，不管犯罪分子多么可恶，不到万不得已，我们都不会开枪。希望我们的扳机永远不要扣动！”

你好110，这是人民警察的节日 全省公安机关举行系列活动共庆第二个警察节



扫码看视频

三湘都市报1月10日讯 今天是第二个中国人民警察节。湖南省公安厅举行了升警旗仪式、颁发从警纪念章仪式、“人民至上110，勇毅护航新征程”110主题宣传日暨“千屏同庆警察节”活动启动仪式、庆祝2022年中国人民警察节暨2021年度全省“最美基层民警”发布活动、“致敬老警——新中国湖南省第一代公安人肖像摄影展”、警营开放日、“我为群众办实事”爱民实践活动、走访慰问公安英模和困难民警等9项活动。

上午8时，省公安厅机关隆重举行升警旗仪式，现场为获得“从警30周年荣誉章”的10名代表颁发奖章。

10时40分，由省委宣传部、省公安厅部署开展的2021湖南“最美基层民警”发布仪式在省公安厅举行。通过逐级推荐、群众点赞、集中评审，我省1名民警被评为全国“最美基层民警”，10名民警获得全省“最美基层民警”荣誉称号，10名民警获得全省“最美基层民警”提名奖（扫二维码看获奖名单）。

■全媒体记者 田甜 视频 顾荣 实习生 谢杰 黄诗淇

分镜头

新中国湖南第一代民警逾6000人 尚健在的不足70人



扫码看视频

三湘都市报1月10日讯 今天是第二个中国人民警察节，由省文联和省公安文联共同举办的“致敬老警——新中国湖南省第一代公安人肖像摄影展”在谢子龙影像艺术馆开展。展览通过一张张照片，再现湖南公安的发展历程。

新中国成立后，湖南首批公安人员逾6000人。70多年过去，他们大多都已逝去。据统计，尚健在的公安机关离退休的不足70人，且大多身体状况欠佳。为了解、保存发扬传播他们的奋斗事迹，从2020年10月开始，中国公安摄影家协会副主席、湖南公安文联副主席阳红光领衔组成团队，辗转长沙、衡阳、怀化、娄底等地，展开抢救性的采访与拍摄。

展出的20名新中国成立后湖南第一代公安人的群像，平均年龄91岁。刚参加工作时的青春影像，和现在的肖像形成强烈对比。虽然时光流逝，但仍初心不改。

94岁的解筠，是河北省唐山人，1944年2月参加革命，1945年冬随军挺进东北辽宁，后在内蒙古突泉县公安局工作。1947年11月解筠生下第二胎，因任务紧张无法带养即送给当地居民至今下落不明。1949年8月随军南下，曾任长沙市公安局副局长。1991年被公安部授予“人民警察一级金盾荣誉奖章”。

89岁的邢文选，曾任湘潭市公安局局长。邢文选是一个令许多湘潭和醴陵（曾隶属湘潭地区）百姓肃然起敬的名字。上个世纪50年代至70年代，他的名字在醴陵妇孺皆知，他雷厉风行、铁面无私的工作作风和关怀同志、体贴下属的故事广为流传。

■全媒体记者 杨洁规 实习生 徐依 通讯员 彭吉露



1月10日，长沙谢子龙影像艺术馆，民警和市民在观看摄影展。
湖南日报全媒体记者 李健 田超 摄