

迁徙一族过冬进行时

●见习记者 宋欣

进入11月，冬季的寒冷干燥日渐明显，北方的老人们又要开始像“候鸟”一样，迁徙三亚，度过一个温暖的冬天。

随着生活水平提高，冬季让老人到三亚等地便成为冬季调理身体的首选办法。很多老人也表示，自每年去三亚过冬以来，自己的哮喘、支气管、关节疼痛等病症开始逐渐好转。

家住市区兴华家园的翟阿姨这两天比较忙碌。记者来到她的家中，看见翟阿姨正在忙着整理行李，她说：“我和老伴儿后天就要去三亚了，把夏天的衣物找出来，这不正收拾行李呢。”自2009年女儿在三亚买了房子后，每年冬天老两口都会去那里过冬，一开始不情愿，觉得三亚这座城市又远又不熟悉，但住上一段时间就喜欢了。“住了几个冬天，我的支气管好了不少，也不用再在房间里“猫冬”了。我和老伴儿经常出去锻炼身体，蓝天、阳光、海边、沙滩看着就特高兴。而且在那边经常搭讪的话就是‘你是哪儿人啊’‘我东北的啊’，一下子就亲切不少。”翟阿姨兴奋的说。

据统计，每年冬天到海南省三亚市过冬养老的北方“候鸟”一族总人数超过20万，所以北方老人在三亚“老乡见老乡”的情况不足为奇。那除了在海南买房子过冬之外，记者发现，在此时节，很多知名网站上都相继推出三亚老年人过冬疗养套餐，并且三亚的养老公寓和房屋租赁也日渐活跃。

除此之外，在医疗方面一样也存在让老人们异地过冬的安心政策。据了解，老人若在异地过冬期间出现突发疾病就医情况，可在三个工作日内联系白城市社会医疗保险管理局进行突发急诊情况备案，则可以享受费用个人垫付后回就医地经办机构报销(突发疾病备案电话：3530000)。

新艾里司法所为特困户送衣服

本报讯(郝延新)为实实在在解难题、办实事、做好事，大安市司法局新艾里司法所将送衣服献爱心作为开展群众路线教育实践活动的有效载体，所长带头把衣服和鞋清洗干净，放在车后备箱里，下乡调研走访时看见特困户能用上的衣服，就送给他们。目前为止已有12户接受赠送，这一善举深受好评。

洮南市通达街道办事处加强社区党风廉政建设

本报讯(记者卢丽桃)日前，记者从有关部门了解到，今年以来，洮南市通达街道办事处采取多项措施，使社区党风廉政建设工作力度稳步增强。

一是大力开展社区廉政文化建设。利用辖区内学校、企业和其他社会组织的廉政文化资源，把社区廉政文化建设与职业道德、社会公德、家庭美德和法纪教育结合起来，在社区党员、社区工作人员中培养和选树一批党风廉政建设先进典型。

二是加强社区党风廉政制度建设。建立健全社区党组织、居民委员会领导班子及成员行为制度，社区党风廉政监督制度、工作考核评价制度；建立和完善民主决策制度、保障社

区弱势群体利益的监管制度、社区经济责任审计制度、为群众办事的服务制度、畅通民意诉求渠道制度等。

三是加强对社区和居住在社区党员及党员干部的有效监督。建立对居住在社区的党员领导干部“八小时以外”的有效监督机制；建立和完善党员领导干部与社区的“双向联系”和“双重管理”机制；建立和完善干部考核考察、评优评先和任前公示进社区制度。

四是全面推进社区办事公开。社区办事公开采取公示板、宣传栏、发传单、召开居民代表会议等多种形式，凡与社区建设发展、与居民利益密切相关的事宜都向居民公开，形成完善的社区办事公开体系。

尽精微 致广大

——中央美术学院既古老又年轻的校训

●张玉梅

“尽精微，致广大”出自《中庸》第二十七章《修身》。这是一条古老而年轻的校训。她古老，在中国人的思想长河里漫游两千多年；她年轻，2013年中央美术学院95周年校庆时才安家落户，正式成为中国最高美术学府的校训。

校训的选择称得上是实至名归。校庆期间，校园网征集名师画语录，近60%的师生选择了徐悲鸿当年在美院教学时倡导的理念：“尽精微，致广大”。现任院长潘公凯说，这六个字体现着中央美术学院师生始终坚守的“修身、治学、研创、报国”的原则和情怀，体现着中央美术学院始终坚持的“注重使命、崇尚学术、尊重人才、兼容并蓄”的传统与精神。

中央美术学院的前身是国立北平艺术专科学校，这是中国历史上第一所国立美术教育学府，也是中国现代美术教育的开端。1949年10月新中国诞生，一个月后，国立北平艺术专科学校和北京大学三部美术系合并，并经中央人民政府批准，成立国立美术学院，毛泽东主席题写院名。1950年1月，经中央人民政府政务院批准，正式定名为中央美术学院，当年春暖花开之季，在北京王府井校尉胡同5号校址举行了成立典礼。

作为中央美术学院的第一任院长，徐悲鸿担负着探寻新中国美术教育发展方向的重任。他在充分认识中西造型艺术优秀传统的基础上，肯定西方艺术探索与认识自然规律的科学经验，倡导东方美学思想与审美品格的“尽精微，致广大”“宁方毋圆、宁拙毋巧”“提炼取舍”等一系列教学主张；他以素描为基础，创造了解剖学、透视学与“默写”结合在一起的教学方法，确立了“穷造化之奇，探人生之究竟”等教学原则。

中央美术学院教授戴泽回忆说，徐悲鸿最喜欢给学生们的题词便是这六个字，“尽精微，致广大”。而这条教学理念何以对美院师生产生如此重大与深远的影响？中央美术学院副院长徐冰回忆在美院时的学习生活，他说，素描训练，留给学习者除造型的技能外，更深刻的部分似乎是教师的品格、对学术和事业的态度与方法，通过每一笔的处理，通过交换感受的点滴小事，使学习者通过一个粗糙的人变为一个精致的人，一个训练有素，懂得工作方法的人，懂得在整体与局部的关系中明察秋毫的人。

近百年的历史，美院培养人才的谱系中，大家辈出，星光闪耀。他们回味在美院的学习生活，无不觉得受到这个教学理念的滋养与磨炼。油画家刘小东说，当年毕业时朱乃正先生写给他的赠言也是“尽精微，致广大”，这种师承关系，这种口耳相传，正是一个学院学术的坚实来源。

几代美院人实践，逐渐凝聚形成中央美术学院的精神品质，成为美院人认可的理念。中央美术学院党委书记高洪说，这一校训的内涵历久弥新，美院人在自己的专业中永无止境地追求精益求精，在自己的人生中永无止境地追求更高的境界、更宽的视野、更大的胸怀。

校训的确立，明晰了教与学的精与微，格与局的广与大。它缩短了名师与学生的心理距离，变换的场景，永恒的思想。

素描就是素描，校训就是校训，它就这么简单，所以它这么重要。

他山之石

做一个文明行车的司机

●刘冠男

眼睛突然间被强光照射，可能会导致3—5秒的短暂失明。以时速80公里为例，夜间行驶的司机在遭遇远光灯时，相当于蒙住双眼驾驶近百米，非常危险。这句话很好地诠释了夜间不文明行车带来的严重危害。

笔者夜间行车就遇到过诸多司机的不文明现象。

状况一：被后方车辆强光照射
一些人为了自己行车方便夜间开大灯。前方的驾驶员由于被后方强光照射，无法看清前方的路况及

有无其他车辆和行人。遇到这种情况，先不要采取急刹车的方式，这样会危害自己及他人的安全。这时候使用防眩目后视镜是最好的解决办法，自动打开开关即可，手动的需要用后视镜下方的小按钮切换一下，也可以使用雾灯或者双闪等进行提示。如果后车依然不理会继续开着远光灯，就不必过度提示了，尽量避让。

状况二：被对面车辆远光灯照射
对面行车开远光灯，或司机有意频繁闪动大灯，除了会影响其他

车辆驾驶员的判断和情绪外，还会导致撞人或撞车事故的发生。遇上这种情况，首先要闪几下远光灯提示对方切换灯光，切勿长开远光灯进行反击。若对方依然没有关闭远光灯，那么就要保持镇定，细心观察前方路况，适当将车速减慢，谨慎会车通过；待对方开启远光灯的车辆通过后再行驶，避免撞上行人或其他障碍物。

状况三：行车转弯时被强光照射
行车转弯被晃时，对驾驶员来说同样极为危险。应严格遵守交规，开转向灯，给行进间的其他车辆予以提示。缓速慢行，对行进间后方或者会面开远光的行车予以避让。

人人文明一小步，社会就文明一大步。人人严格遵守交规，做城市文明行车的好司机，我们的交通才会变得井然有序。



城市美容师

万平摄

全民街拍

悬壶济世彰显大医风范

——记白城中医院副院长、主任医师郑均则

●李国华 王桂林



每一个人都会面临人生的诸多选择。你选择了什么，你就会去追求什么。

郑均则选择了医学，因为他相信神农千古泽，杏林万年春，悬壶济世医者心。

2003年，郑均则提职骨科主任，步入了从医生涯新里程。

2010年，郑均则升任副院长，跻身于专家型领导行列中。

郑均则从医26年来，把耿耿医心献给了中医药事业，献给了平凡的岗位，也献给了众多的患者……

执著追求

现年50岁的郑均则自从医那天起，就和中医结下了不解之缘，并为此执著追求，攻读深造。1988年7月他从长春中医药学院(长春中医药大学前身)毕业后就职于白城中医院骨科，开始了他梦寐以求的职业生涯，这一干就是26年。他拜专家为师，虚心请教前辈，潜心探索钻研，很快成长成为一名优秀的骨科医生。为了让患者得到最好的治疗，1993年他带职进修深造于长春中医药大学附属医院骨科，又在原白求恩医大三院举办的“全国骨科医师进修班”学习深造一年。结业后，他仍勤学不倦，执苦不息，熟读中医经典，细心揣摩历代方技之术，并验之于临床，逐步形成了自己治疗骨病的独到观点和中医骨伤科医理的主导地位，自拟研制出疗效显著的腰突饮、通便饮等系列院内制剂，成为一名在中医骨伤科治疗方面的行家里手、学科带头人。1988年获得中医学学士学位，2009年9月被市卫生局专家组评定为“市名中医”。所有这些，正是郑均则不断学习和执著追求的结果。

履职尽责

郑均则把医生这个职业作为自己毕生的事业来追求，在重点专科、重点学科建设上精心谋划，提出了“突出重点，突破难点，打造亮点，位次前移”的创建工作思路。早在2003年郑均则担任骨科主任时，就带领全科人员致力专业学科建设，倾心专业特色打造，主持制定了白城中医院《骨伤科中医诊疗规范》，使骨科成为医院重点专科、品牌科室和亮点科室，多项工作位居全院前列。2006年被省中医药管理局命名为“省中医重点专科”，在全省卫生系统创建“医院诚信体系”活动中被省卫生厅评为“诚信科室”，使骨伤科全体医护人员成为全院最具学科专业特色、最具社会影响力的一支优秀团队。2010年担任院领导后，他着手组建了骨伤科综合治疗室、脑病康复中心，并通过人员培训、设备更新、维修改造均成为医院诊疗基础建设的一大亮点。这一个个、一项项的成果的背后有他付出的心血与汗水，更饱含着他的责任与担当。

传承学术

“吾生有涯而知无涯”。郑均则把临床实践作

为成长发展的基点，在无数次的临床实践中打磨自己，对发现的有价值的课题，运用现代中医理论，辨证的科学研究方法，对其进行系统的研究，在中医药学的百花园中采摘着临床的智慧与精华。多年来，他伴随着学术课题研究的不断深入，把研究的内容伸向了更为广泛的领域。他研究撰写的《钳持端提手法复位经皮逆行穿针内固定治疗锁骨折》获吉林省中医药管理局1999年度中医药新技术三等奖，《41例胫骨平台骨折的手术治疗》发表于《世界骨伤杂志》，这些学术成果得到医学界有关方面的关注和认可。他多次参加全国性短期骨科业务培训班，在南京东南大学附属中大医院学习过PVP(经皮椎体成型术)、PLD(经皮腰椎间盘摘除术)技术。由于他在骨伤诊断和临床上医术高超、学术精道，先后被选为省老年学会骨质疏松委员会委员、省医学会骨科专业委员会委员、市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员，并承担了本科生和研究生的教学任务，为继承和发扬中医药事业做出了应有的贡献。

26载寒来暑往，26载悬壶历程。郑均则凭着今日的耕耘和收获，一定会在以后的岁月中迈出更坚实的步伐，留下更铿锵的足迹。

● 中医风采

“吾生有涯而知无涯”。郑均则把临床实践作

请文明使用车灯 做中国好司机

保持车距

减速慢行