



奖章背后的故事

今年年中的时候，国家文物局发布2014年度全国十大考古新发现，北京延庆大庄科辽代矿冶遗址群的发现列入其中。这一结果的宣布，正好赶上北京市评出新一届劳模，北京市文物研究所研究室主任郭京宁可谓双喜临门，当选劳模的他正是这个考古项目的领队。

南水北调考古两年 除了吃饭睡觉就是干活

2003年，郭京宁在北京大学考古文博专业毕业，到北京市文物研究所工作。刚工作没多久，就赶上了个大项目——南水北调中线干线北京段考古发掘工作。经过前后近3年的勘探，80公里的工程沿线被划分为44个探区，最终确定南正遗址等8处遗址发掘区，郭京宁就被安排在南正遗址。

2004年，对南水北调中线北京段工程的地下文物勘探已经进行了一段时间。那一年，郭京宁28岁，刚刚毕业两年。

由于考古发掘的现场远离市区，郭京宁和他的同事们干脆在村里租房子，与工人同吃同住，白天野外发掘，晚饭后直接整理刚刚拍摄的照片和发掘出的陶片，并进行编号，每处遗迹都要用文字、摄像、表格、图纸四种办法进行记录。挖出来的文物堆满了一个农家院。

“干完活吃饭，吃完饭睡觉，

“干完活吃饭，吃完饭睡觉，睡醒了继续干活。”回忆起对南水北调中线北京段工程的地下文物勘探的日子，郭京宁说，那时一天的时间除了吃饭、睡觉，就是工作，几乎没有娱乐活动。在同事们眼里，郭京宁是不折不扣的工作狂。最惨的一次是，郭京宁在延庆连续风餐露宿干了10余天后回到单位时，保安说不认识他，不让进门。

考古队里的工作狂

——记市文物研究所研究室主任、北京市劳模郭京宁

□本报记者 孙艳



睡醒了继续干活。”回忆那段日子，郭京宁说，一天的时间除了吃饭、睡觉，就是工作，几乎没有娱乐活动。

与工作繁忙相比，更难熬的是独自面对四间房和整筐陶片的寂寞，“后来2006年世界杯开始了，有时候就熬夜整理资料，到半夜等着看球。”郭京宁说，

“如果比赛精彩就看完一场继续工作，不精彩可能就睡着了，当时有句广告词说，男人就该对自己狠一点！我印象特别深。”这种封闭工作一直持续到2006年9月，南水北调中线工程北京段8处遗迹点全部发掘完成。

风餐露宿连干十余天 回单位后保安不让进门

北京土生土长的郭京宁，当初留在北京文物研究所也有自己的“小算盘”。“北京孩子恋家，能留在北京工作再好不过了，能常常回家。”结果，郭京宁发现自己“上当”了，好多时候，想回家比在外地工作的还难。

在南水北调的发掘中，他一住房山就是一年；在密云大唐庄的发掘中，他一住密云就是半年……多少次节假日他都忙碌在工地，无法与家人团聚。回家时，带回来的都是一大包脏衣服，家人曾戏言：“这就是你带给我们的礼物？”

夏季发掘时，为了避开酷暑并取得好的摄影光线，第一班工作时间是凌晨4时至上午8时，晚班则是下午4时至晚上9时。在许

多人熟睡中和休闲时，他已经如火如荼地工作了。别人形象的称他为一天“吃三次饭，睡三次觉”。从上到8米高的梯子上照到下到6米深的墓穴中清理，他都亲力亲为。

在主持参与日常野外发掘工作的同时，郭京宁牺牲了大量的休息时间进行考古报告与研究。 “发掘之后如果不整理，那是一种罪过”，是他的口头禅。强烈的责任心使他惜时如金，是单位出了名的工作狂。自参加工作以来，每个大年三十的晚上都在编写考古发掘报告。坐车路上改稿或写东西更是家常便饭。

有一次，在延庆进行的考古发掘中，正值正月十五刚过，寒冷异常。从驻地到工地，要爬2个小时的山路，所以只能带饭上山。到中午时，保温瓶的热水早成了凉水，保温盒中的蛋炒饭是冰冷的。没有避风的地方可以吃饭，只能蹲在山头上迎风吃冷饭。等10余天的发掘结束回到单位时，保安说不认识他，不让他进门。后来大伙儿经常跟他开玩笑说：“连自家都不认识你了，这就是你长期在工地的结果。”

主持参与项目数百个 文物从未受损或丢失

北京市文物研究所书记刘文华告诉记者，郭京宁对考古工作的责任心极强，他主持参与的数百项考古工地从未出现任何安全事故。文物是不可复制的、“文物比天大”、“文物至上”，是他的格言。一次，在大兴区某工地，桥墩工程把辽代的墓葬打坏了，只留下一个小洞，他深夜赶到后打着手电钻下去观察。由于墓穴很深，洞口很小又斜，随时有可能塌方。他不顾险情，钻进洞中，完成了照相测绘任务。

郭京宁说，文物安全只能靠人防，用警戒线围起场地、限制闲杂人等进入、安排人员24小时值班监护。相比起来，白天盯防还算容易，到了晚上，考古队员更得绷紧一根弦，住地就在距发掘现场仅有50米的地方，“这样一旦出事了可以迅速反应”。

在多方配合之下，南水北调中线干线工程北京段考古发掘期间，他主持参与考古发掘项目数百个，没有发生一起文物遭破坏或丢失的情况。

远离健康误区 安全种牙有“门道”

牙齿，从发音吐字，到咀嚼食物，可以说，每个人都离不开这个重要的伴侣。平时生活中，人们会通过牙齿咀嚼食物，摄取身体所需要的营养；交际时，露出洁白的牙齿才能展现自信；就连生气时，我们也通过“咬牙切齿”来表达情绪。其实，牙齿不仅是美丽容貌的“招牌”更与全身健康息息相关。但人们往往只在被牙病折磨得疼痛不堪，甚至牙齿提前“退休”后，才会想到照顾它们，对于牙齿缺失的危害更是知之甚少。

缺牙不修复 缺一颗少三颗

牙齿从牙列脱落后就称之为“缺牙”。从那一刻起，口腔立即陷入亚健康状态。首先受到威胁的就是两颗邻牙，因为失去了密切相靠的“伙伴”，它们会向“缺牙空隙”倾斜，继而出现移位、松动、脱落。其次“遭殃”的是对颌牙。我们知道牙齿是上下成对生长，两颗牙齿共同工作才能起到研磨食物的功能。如果一颗牙齿缺失，对面的牙齿也

失去了功能性。所以口腔医学专家指出，缺一颗牙的同时，也相当于丧失了两颗相邻牙和对颌牙。

另外，牙齿作为人体消化系统的第一关口，一旦缺失，会引发诸多健康隐患。牙齿缺失咀嚼功能丧失或受损，想吃的东西吃不动，吃进肚里的食物未经充分咀嚼，既阻碍营养吸收又增加胃肠道负担；咀嚼运动减少还直接影响脑细胞活力，加速记忆衰退发生；此外，牙齿和面部形态有很大关系，缺牙后面部失去支撑而塌陷，皱纹增多，倍显老态。如果长期放任缺牙，牙槽骨缺少功能性刺激容易出现废用性萎缩，大大增加了缺牙修复的经济投入和修复难度。因此口腔专家提醒，牙齿缺失后应及时修复，常见的修复方式有活动假牙、烤瓷牙、种植牙三种。

很多市民假牙使用效果差，想种牙！

对于一直依靠活动假牙、烤瓷牙吃东西的缺牙患者来说，“口福”

依然是个遥远的梦想。由于活动假牙没有牙根固位，只能恢复真牙部分咀嚼功能。一些粗纤维的蔬菜、肉类，往往无法嚼烂。质地硬的食物更是“无福消受”。当然很多人在使用多年活动假牙后，都渐渐适应牙疼、口臭、恶心、咀嚼无力等诸多不便，却有点削足适履的感觉，慢慢降低了对生活质量的要求。

对牙齿存在伤害的烤瓷牙更是难以满足市民“健康、好用”的镶牙基本需求。从功能、外观、使用寿命方面对比，种植牙作为一种先进的牙齿修复技术，因为微创、安全、耐用等优势深入人心，成为牙缺失后理想的修复方式。

健康指引 安全种牙有“门道”

对于牙齿缺失、牙齿松动拔除的市民而言，种植是理想的修复术。提起种植牙，价格是大家都关心的话题。不过，口腔专家也提醒广大市民，如果在种牙时仅靠价格作为质量好坏的评判，那是非常不科学、不合理的。种植牙作为高精尖口腔

医疗科技，对种植医生资质、医疗设备、所用耗材都有严苛要求。如果只图便宜，质量和安全到底有没有保障，相信大多数市民会感到非常迷茫。如果种上一颗劣质的种植牙，很可能直接导致种牙失败，出现嘴麻、植体脱落、组织发炎，对健康的危害可能是长期性的。

专家解释道，种植牙不是简单地把种植体放到嘴里，而是需要结合口腔修复学、生物材料学、生物力学等多项基础学科知识。而且，并不是所有牙科机构都有资质开展牙齿种植项目，一家专业植牙机构在无菌要求和硬件要求上都要远远高于普通口腔门诊。在选择种植牙时，广大市民应该选择专业植牙机构，并要求对方出示相关资质证明。

健康新主张：中老年人要学会健康投资

生儿养女一辈子，就盼着等老了、退休了能享点清福。可如何才能预防“老掉牙”动摇自己的健康

基础和晚年幸福？如何才能改善缺牙情况，不让子女操心？牙科专家表示，中老年人要学会主动关心自己的身体健康，及时修复缺牙，保证牙列的完整性和咀嚼功能才是主要的解决方法。

然而，面对国际推崇的种植牙技术仍有不少缺牙老人依然在“舍得”与“不舍得”之间徘徊。“到了这个年龄，花钱也是浪费……”采访中，不少老年人仍然存在这样的想法。他们大多认为，上了岁数没必要再花那么多钱修复牙齿。缺牙后会选择价格相对更低的活动假牙进行修复。与老人的想法不同，采访中的年轻人则大多认为，老人一辈子为儿女十分辛苦，以前没条件吃穿享受，现在就希望他们能吃好喝好，提高生活质量。

当然，也有一部分老人的消费理念显得更科学和“前卫”。“健康是吃出来的。身体健康硬朗，才可以安享晚年，不给儿女增添负担。这样一算，为健康投资一点也不冤枉。”

赵嘉亮/文

德贝植牙
VIRTUE & LOVE IMPLANT

电话
010-5603-0333
400-0878-333

地址：北京市朝阳区建国门外大街甲6号SK大厦A座2层

推广种植牙
惠民活动
进行中

存3万 赠送1万
存5万 赠送2万
存10万 赠送5万