



奖章背后的故事

她曾经是享誉京郊的河北梆子名角儿，却在16年前甘心离开璀璨舞台，扎根基层群众文化事业，她就是北京市先进工作者、密云区文化馆党支部书记、馆长宋歆鑫。回首转变人生轨迹的这个重大选择，宋歆鑫笑着说：“现在的我，更享受基层群众文化这个舞台，它让我看到更宽广的文化事业和更有价值的自己。”

从舞台走下的“艺术之星”

1987年，以优异成绩从北京市戏曲学校毕业的宋歆鑫，怀揣着戏曲梦、舞台梦来到了密云县河北梆子剧团，成为一名戏曲演员。“我喜欢在舞台上表演的感觉，喜欢聚光灯的注视和观众的掌声。那时候很苦，从学习戏曲的那一天起，练功就成了我每天主要的工作。”回忆起过往，宋歆鑫至今还觉得这苦中带甜的滋味让她永生难忘。

但世事难料，2000年，剧团解散了，即便是舞台上璀璨的艺术之星，摆在宋歆鑫面前的也只有两条路，要么应邀去其他剧团继续当她的名角儿，要么回到密云文化馆当个群众文化的小干事。“当时我33岁，正是唱戏的最好年龄。可以说，舞台生涯正如日初升。”宋歆鑫说，但考虑到多方面因素后，她还是决定留在密云县从事群众文化事业。

在群众文化的舞台上纵情歌唱

——记北京市先进工作者、密云区文化馆馆长宋歆鑫

□本报记者 王路曼 文/摄



没有了舞台上的聚光灯，宋歆鑫开始踏踏实实地做个小教员。“当时的首要任务就是学习。”宋歆鑫向领导学习，向周围同事学习，向社会上的老艺人、老骨干学习，向书本学习，很快就适应了群众文化工作。

“其实，群众文化没有多高的艺术水准，只要老百姓参与其中，感到高兴，就达到目的了。”经过实际工作的磨砺，宋歆鑫对群众文化工作的心得也越来越多。“每次到基层送文化，或培训小教员，我都能感受到老百姓对于文化艺术的渴望和需求，看着他们在自己的带领下编排出好看的舞蹈，演唱出动听的歌曲，我都由衷地感到欣慰和满足。”宋歆鑫说。

做好群众文化的传承者

作为当时文化馆里的年轻干部，宋歆鑫事事走在前面，“有一年，市群艺馆与市文化学会举行了拉罐舞等8个新秧歌培训班，我和另一名业务骨干参加。4天的培训要把8个新秧歌全部学会，回馆里以后要肩负起教授基层骨干的任务。”宋歆鑫笑着说，“全程下来胳膊、腿、腰等关节，没有一处不疼的。”这是宋歆鑫第一次真切地感受到了群众文化的辛苦。

“我们接到紧急通知，两个月后要进行全市老年秧歌大赛，而且要组织45岁以上的人、每24人一支的四支秧歌队，参赛的节目

就是新学的秧歌。”宋歆鑫说，两个月时间从组织到教授，可不是件简单的事情，教年轻人几遍就会的动作，而教这些人就得几十遍，甚至上百遍，这样下来的劳动强度可想而知。最终，这100多人在北京秧歌大赛中的表现，赢得了在场的观众和领导的一致首肯，并获得了优秀奖。

目前，密云区的群众文化工作如火如荼，每年的创作、排练、演出、送文化下乡等活动不断。区里重大节庆活动，文化馆也是首当其冲。在这些活动中，宋歆鑫总是带头参与。即便在2012年宋歆鑫成为密云区文化馆馆长后，她依然保持场场不落。

据统计，密云区文化馆每年都举办书法、美术、古筝、二胡、舞蹈、声乐等集中培训项目，最多的时候，一周有30个班在上课，一年100多期培训班的培训人次超过15万，而这还不包括文化馆老师下基层培训的15余万人次。“还有近50场的送文化下乡活动，辐射覆盖面就更广了。”对此，宋歆鑫的脸上露出了些许得意的微笑。

文化志愿服务在基层

“文化馆就36名职工，怎么能完成这么大的工作量呢？”面对记者的疑问，宋歆鑫告诉记者，“是因为我们有一大批文化志愿者，

他们正在默默地从事着文化志愿服务工作。或在社区广场、或在山间村落，到处都有他们的身影。”

冯家峪小学共有119个孩子，他们中有110个孩子属于留守儿童，每周二下午，密云文化志愿者们就会来到这个距离密云城区40多公里的小山村，教那里的孩子唱歌、跳舞、画画、表演……

从2009年开始，密云文化馆就开始招募文化志愿者，截止到目前，人数已超过5300余人。2010年，密云文化志愿者服务分中心启动了一项“暖心工程”，让聋哑儿童、外来务工子女和深山区留守儿童得到艺术的滋润，让边远山区的老人和行动不便的社区居民感受来自社会的关爱和文化艺术的熏陶。

“我们把文化服务送到需要的地方去，用专业技能丰富老百姓的文化生活，让专业人去教零基础的群众，让大家接触专业的艺术文化。”宋歆鑫说，这是一名群众文化工作者的责任。

有的时候，宋歆鑫会在下班回家的路上，遇到广场上跳舞的大妈们，暖暖的一句“宋老师”，就令宋歆鑫感动不已。她说，“这有点‘桃李满天下’的感觉。”

“作为一名演员，没有登上更高的舞台，或许有些遗憾，但对于我来说，群众文化的舞台更大、更宽广。”宋歆鑫没有后悔过当初的决定。

种植牙医生谈：缺牙年纪越大越需要及时做种植修复

很多在北京做过种植牙的市民，当问及如果再有缺牙的状况会怎么办？基本每个人都会毫不犹豫地回答“当然做种植牙了”，但是对于从未接触过种植牙的人而言，对于缺牙危害的认识和做种植牙必要性，没有一个基本了解，所以缺牙选择什么修复方式，还处于基础认识阶段，单颗或几颗会选择忽略，到了半口缺牙和全口无牙，很多都会选择活动假牙。其实年纪越大，缺牙对身体危害性也随之增大，及早修复缺失的牙齿，是众多牙医所共同建议的。

长期缺牙为什么会危害身体健康？

但如果长期缺牙不补，危害就很大，主要体现在五个方面：

第一，缺牙影响咀嚼，连累消化系统。缺牙后，牙齿的咀嚼功能降低甚至丧失，唾液分泌减少，食物还未

嚼碎就进入胃肠，不仅影响营养成分的吸收，严重的还会出现消化系统疾病。

第二，牙齿缺失殃及剩余的牙齿。牙齿缺失后，旁边的牙齿由于失去了约束和依靠，会造成邻牙倾斜，容易引发龋病、牙周病，进一步加重对剩余牙齿的损害。当余留牙齿的数目较少时，它们承担的咬合力将超过负荷，令牙槽骨快速萎缩，出现牙齿松动甚至脱落的情况。

第三，牙齿缺失会导致发音不清。牙齿缺失，特别是前牙缺失，会造成发音不清，俗称“说话漏风”，对患者的交际活动产生较大影响。

第四，牙齿缺失导致面容苍老。当多数牙齿缺失以后，面部失去支持而向内凹陷，嘴唇也会不丰满，面部皱纹多，鼻唇沟加深，口角下陷，呈现明显的老态。

第五，牙齿的神经末梢极为丰富，它们将日常咀嚼形成的刺激传

递到大脑，使得大脑保持活力。中老年人缺失大部分牙齿后，如果不及时镶牙，支配牙齿的神经中枢就会萎缩，大脑接受不到相关的功能性刺激，就有可能加速大脑的退化。

缺牙危害如此之多，那应该如何修复缺牙呢？种植牙医生称，目前，缺牙修复主要有活动假牙、固定假牙和种植牙三种方式，但相比之下，种植牙的优势十分明显，种植牙已成为全球口腔医疗界缺牙修复的推荐方式。

“即刻用”种植技术

“即拔、即种、即用”当天告别缺牙危害

了解过种植牙的人基本上都知道，传统种植牙技术，一般需要3—6个月手术和恢复，这样不仅时间长、复诊次数多，特别是半口、全口修复费用高昂，而且手术创伤大、患者痛

苦多，很多年纪比较大的患者不太敢做传统种植牙。

而“即刻用”种植技术，因为有着“即拔、即种、即用”的显著技术特点，受到许多年纪较大、身体耐受力差的市民选择。选择“即刻用”种植方案，无论是前期拔牙、种植牙手术，还是术后恢复，都要求在微创无痛中进行，并且要求一次手术当天完成。所以在北京有“即刻用”永久落户资格的医院就曾经这样形象比喻：“我们在用一个医院的力量，落户这项先进的种植牙技术”。不仅如此，“即刻用”技术在英国是和数字化牙科设备无缝链接的，因为在过去传统的口腔种植手术，是通过人工目测，来确定种植牙根的植入位置。这种方法，在种植技术中叫做“盲种”。盲种过程中，牙医缺乏高科技设备的精确辅助，无法详细了解患者的口腔情况，仅仅是单纯依靠经验和感觉，其弊端显而易见。“即

刻用”为了将植牙修复手术的精准性提高到更佳的程度，利用计算机图形图像技术对放射影像资料进行处理，重建三维医学图像模型，结合空间定位实现植牙过程中牙根的精准定位。在此之前，这种与数字化无缝链接方法，是应用于做“心血管支架”这种高危又需要高保障的手术中的。这样一来，“即刻用”技术就实现了，从全程无痛种植到种植精准到位，安全又可以得到保障，当天就能告别缺牙危害。

最后，种植牙医生提醒大家，种植牙手术是一种种植入性手术，决不能大意，临床发现因做种植牙手术而导致感染，或由于手术不到位而需要重新做手术的不在少数。因此，患者应选择正规的专业医院就医。推荐缺牙患者选择有种植牙资质、设备、专家的医院，接受正规的种植牙技术治疗，以达到可预期的效果和安全的保障。

□张伟

(京)中医广[2015]第04-24-0041号

中医·种植牙

西医种植牙·中医术后康复



种植牙热线
(010)

6428 6769

口腔种植修复 即刻种植牙 单颗种植修复 多颗种植修复 半口/全口种植修复