

## 职工故事

行进京华大地 讲述精彩故事

线索征集邮箱:ldwbyw@126.com

“乖，宝贝儿不哭，爸爸会回来看我们的。”在中铁十六局北京地铁16号线15标项目工地临时建筑上，一名妇女正在哄着小孩。

这是一间特殊的临时房屋，由原来的工地小餐厅改装成的住宅，房屋被隔成里外两间，外面的大屋地上还有一个临时搭建的儿童城堡，摆满了各种玩具，房屋一共住了3人。住这房屋的是项目造价员邵海真一家。

“这是我婆婆，她来帮我带孩子。”走进小屋，邵海真这样向记者介绍，“老公去支援新疆建设了，只能我和婆婆一起带孩子。”

在项目工地上恋爱、结婚、生子，邵海真作为北京地铁建设者的一个缩影，无私奉献着她的青春。

## 在工地结缘成家

邵海真是1985年出生的，山东人，今年30岁。2007年7月，邵海真大学毕业后到中铁十六局，在地铁10号线一期的国贸标段工作。由于学的是电子信息工程，毕业后邵海真做了项目造价预算的工作。

从电子信息工程转向项目造价，这对于邵海真来说并没有太多难度，很快她就进入了角色，工作干得出色。

或许是天意，在这里邵海真碰到了她的“白马王子”——和她同时进入工地的同事。“你们

## 以工地为家的地铁建设者

——记中铁十六局北京地铁16号线15标项目职工邵海真

□本报记者 马超/文 邱勇/摄



俩都单身，我们看挺合适的，不妨交往一下。”在同事的撮合下，邵海真堕入爱河。同样在工地工作，同一个单位，两人都很了解，没有太多的猜忌，也没有别人爱情的轰轰烈烈，两人一起都是顺理成章，显得那么自然。2008年，两人正式确定了情侣关系，2012年，两人结婚了。

婚后的甜蜜生活没有多久，由于邵海真老公工作变动，被调到了南水北调工程，随后又调到轨道建设中心。由于工作需要，2013年10月，邵海真老公被外派到新疆支援建设，而此时邵海真已经有了身孕。

“对于老公的工作调动，我还是很支持的。”邵海真说。邵海真丈夫去新疆前，邵海真已经怀孕7个月，预产期是2014年4月8日。

“平时，老公也常常打电话回来，询问情况。看我预产期快到了，老公决定提前回来陪我。2014年3月30日，老公回家了。没有想到，很快我就有阵痛的感觉。老公一回家，就赶紧送我去医院，第二天早上4点，我顺利生下了孩子。”邵海真说。

由于新疆的建设任务紧张，邵海真老公照顾她10多天后，又返回了新疆的工地。考虑到邵海真一人不方便，他又从老家河南请来了母亲照顾。

## 以工地为家忘我工作

2014年，是邵海真所在项目结算最紧张的时候，尚在产假中的邵海真立即回到项目上班，投入到紧张的结算工作。

白天跑项目结算，晚上回家带孩子，这对邵海真来说，是一个挑战。没有别的办法，她只能克服。

2015年7月，考虑到孩子将来的上学问题，夫妻俩商量后，在新发地附近购置了房子，作为自己的家。虽然购置了新房，但新家离项目还是远，婆婆一人带孩子邵海真也不放心，她只能带着婆婆和孩子一起在项目附近租房。

孩子1岁多了，但更粘邵海真了，常常是邵海真在结算时，婆婆打电话来，说哄不住孩子。项目得知这个情况后，决定将闲置的小餐厅改造成住房，供邵海真一家使用。虽然比不了精装修的房屋，但对于其他同事的集体宿舍来说，这已经是很好的住所了。

让邵海真感动的是，丈夫在她生日当天特地从网上预订了蛋糕和鲜花送上。同事的帮助也让邵海真感激，一次邵海真忙着结算脱不开身，而孩子生病了，是同事带着孩子去的医院。

由于邵海真工作勤勉，连续几年，她都被评为优秀员工。

## 种植牙医生谈：如何更好的防止掉牙，及时修复缺牙

大多数人都认为掉牙是年纪大的原因。但是为什么欧美80岁老人，普遍还会有20颗好牙呢？临床发现，牙周病才是我国人群牙齿缺失的主要原因，牙周炎容易导致牙齿松，丧失咀嚼功能，影响面容美观，最后免不了要拔除。而牙齿缺失后，咀嚼效率下降，除了吃东西不方便，只爱吃软的食物，食物摄取不全面，很容易发生营养不良。并且大脑需要牙齿咀嚼反射来刺激，以达到健脑效果。缺牙的危害显而易见，种植牙的效果又有众多牙医推荐，但为什么仍然有一部分人在忽略牙周炎和缺牙的危害，让缺牙继续影响口腔和身体健康呢？

## 面对牙齿健康，大多数人认为每天刷牙就行了

早晚刷牙是大多数人的生活习惯，也是保健牙齿基本方法。刷牙的目的在于清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残渣减少口腔细菌和其他有害物质。这对于年轻的时候，身体各方面机能好，基本没有什么问题。但是，随着年纪增大，免疫力下降，牙齿牙龈经过50年以上的磨损和各类食物饮料的刺激，就不仅是刷牙就能保持口腔健康了。首先要定期进行口腔检查，防止牙结石的形成，因为牙结石会将牙齿挤的错位，让牙齿和牙龈之间出现缝隙，让牙菌斑等趁虚而入，产生有害物质，引起机体免疫反应，造成牙体组织和牙周组织的损害，造成坏牙、烂牙、掉牙。另外，年纪大了，牙龈等组织容易萎缩，必须每年两次到医

院进行牙周洁治，给予牙周组织适当的刺激，增进牙龈组织的血液循环，促进牙周组织的新陈代谢作用，提高龈上皮角化程度，从而提高牙龈对有害刺激因子的抵抗力，增强牙周组织的防御能力，防止掉牙。

## 面对缺牙，很多人做了活动假牙就算了

除了部分牙齿掉了不管不顾的人，多数人缺牙还是会做一些基础检查和修复。并且，选择活动假牙修复占多数，因为活动假牙价格经济，不用手术，很多缺牙市民缺牙前期容易选择使用活动假牙恢复咀嚼功能，但是活动假牙由于没有牙根支持，只能生生地压在牙床上，一咬东西容易把牙床给压烂，同时还要拿铁丝钩挂在别的牙上，不是把别的牙挂坏了，就是挂不稳，固位差；也因

为没有支撑，只要一吃东西，假牙就下沉，压在黏膜上，人会觉得疼，功能差。所以很多人说假牙不好用，指的其实是过去镶的活动假牙；过去还有一种假牙是固定的，叫固定桥，这种方法需要损伤相邻的天然牙才能镶牙，而且受力不好，得不偿失。更为重要的是，活动假牙需要定时清洗，不然就会滋生各种细菌，引发众多口腔炎症，损害整个口腔和身体健康，让剩下很好的牙齿也由于受到连累，成为坏牙烂牙，提前就脱落了。

## 面对种植牙，很多人都向往种出媲美真牙的感觉

成功种植牙之后效果是很让人向往的，因为可以像真牙一样稳固耐用。但是，由于传统种植牙方式，是要先拔牙，等牙床愈合三到四个

月再做种植。做完第一期种植手术后，又需要再等五六个月，让骨细胞长到种植体上、让种植体和骨头完全长在一起以后再镶牙。并且，治疗期间还有一段无牙期，吃饭生活很不方便也加上传统种植牙翻瓣手术带来疼痛，也让很多人望而却步。如今，新的技术改变这一系列问题。现在，拔牙和种植牙几乎可以同步进行，这种技术就是“即刻用”种植技术。

该技术就是把过去十个月的种植牙时间缩短至一天之内，这背后有一系列种植体设计技术、种植体表面处理技术、外科技术和修复技术，包括工艺加工技术来做支撑。目前用四个种植体就可以支持12颗牙齿，当天就能恢复整个牙齿的功能。所以“即刻用”技术无论是时间还是费用上，都能使种植牙变得更为亲民、利民。

## “即刻用”种植技术，让种植牙可以适合更多人

“即刻用”种植技术的出现，使种植牙技术取得了突破性进展：在拔牙后的新鲜创口内植入人工种植体，无需等拔牙创口愈合再进行修复，“即刻用”是海德堡大学博士带领实施的，可以实现“即拔、即种、即用”种植效果，进行“即刻用”种植手术时，不翻瓣、不拆线，只需要3~4mm的微小切口，全程做到微创无痛种植。如果有牙周炎的种植牙患者，前期可以通过中医辅助治疗牙周炎，手术后的恢复期，中医辅助主要是为了控制术后的康复效果和缓解术后的疼痛肿胀问题，另外中医在促进种植体与牙槽骨的“骨结合”方面有着令人惊喜的促进作用，而且能够护龈健齿，达到种植牙后防掉牙的效果。

□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