

著名评书表演艺术家袁阔成去世

他用声音滋养了一个时代



2013年，袁阔成先生在清华大学为大学生介绍评书艺术，鼓励年轻人尝试说书。 新华社发

据新华社电 3月2日凌晨3时30分，著名评书表演艺术家袁阔成先生因病在北京去世，享年86岁。

《三国演义》、《西楚霸王》、《水泊梁山》、《烈火金刚》……喜欢评书的观众不会忘记这些堪称经典的作品，如今再听，已成绝唱。

袁阔成先生1929年出生在评书世家，伯父袁杰亭、袁杰英和父亲袁杰武号称“袁氏三杰”。书坛素有“古有柳敬亭，今有袁阔成”之说。他一生继承和发扬传统评书，不断探索，勇于创新，将小舞台的传统评书艺术带到大舞台上，使评书真正成为喜闻乐见的艺术形式。特别是新中国成立后，袁阔成先生开现代评书之先河，主张说新书，他所演播的《野火春风斗古城》、《林海雪原》、《烈火金刚》等评书内容新、风格新、语言新，可以说家喻户晓，妇孺皆知。

得知袁阔成先生逝世的消息后，社会各界纷纷以网络留言等方式，表达对袁先生的哀悼之情，称其声音是“儿时最美的记忆”“滋养了一代人的心灵”……

新浪微博上，“读库”发布长微博，提到：“关于对袁老师的赞美，实在是太多了，如有人总结他的评书有‘漂、俏、帅、脆’的特点；有人用‘语断昆山分石玉，言倾沧海鉴鱼龙’来评价他说的书；有人说得更直接：‘听袁先生的说书，真好似看一部电影，一场话剧。’”

网友“80后观察家”说：“有不少八零后是听袁先生评书度过童年的，当年用收音机听过不少，缅怀袁先生，也缅怀童年，缅怀收音机的时代，也缅怀过去的好时光。”

中国曲艺家协会名誉主席刘兰芳对记者表示：“袁先生是评书泰斗、德艺双馨的老艺术家，表演艺术炉火纯青。他的艺术特点是台风好、潇洒帅气，眼睛传神，举手投足都非常到位。袁先生对我影响很大，是我的老师。”刘兰芳认为，说好评书、写好评书是对他最好的纪念。她建议举办袁阔成评书作品表演纪念会，用纪念演出的形式对他进行悼念。

宁波“龙拳小子”亮相《出彩中国人》

范冰冰高呼“你们太酷了”

□记者 张磊杰

3月1日，《出彩中国人》第二季在央视一套开播，让甬城观众惊喜的是，节目中的第一组选手就是宁波的6位“武林萌主”表演的跆拳道。平均年龄仅为10岁的小选手们在舞台上翻腾跳跃，甚是“出彩”，惹得范冰冰和蔡国庆两位导师高呼“你们太酷了”。

► 表演中的“龙拳小子”



小小年纪就是全国冠军

当天，节目一开始，这几位萌娃就身着整齐划一的大红色跆拳道服，一阵风似的从后台“刮”至镜头前。6个跆拳道小将在一起，自创了一套“跆拳道舞蹈”，并自称“龙拳小子”。原以为这些孩子只是一招一式的普通套路表演，没想到还真不是花拳绣腿。360度旋风踢、540度后旋，展现小身材大能量的同时还街舞融合到跆拳道中。

在随后的采访中，记者才了解到，原来他们小小年纪都已经在跆拳道全国比赛中拿过冠军。“我们练跆拳道一开始是为了强身健体，但后来慢慢练着有感觉了，也练出名堂来了。”10岁的队长林秋楠稚气又坚定的回答，让人忍俊不禁又心生佩服。最终，“龙拳小子”获得了范冰冰和蔡国庆两位导师的“通过”，顺利晋级下一轮。

昨天，记者电话联系上了“龙拳小子”的对接导演李成成，他向记者讲述了孩子们“出彩”背后的故事。“最初我是在网络上看到了一段他们的视频，孩子们表演时的精气神打动了我，所以我特意来到宁波，通过各种方式找到了他们。”李成成说，这几个孩子都在宁波上小学，同时也是甬城一家跆拳道馆的师兄弟，“据我了解，这些孩子此前从来没上过电视，但组合已经有两年了。

起先共有9人，后来因为种种原因剩下了现在这6个。几乎每天他们都要训练，周一至周四每天训练2小时，周末他们会在跆拳道馆呆上足足8小时。”孩子们的天赋和坚持，尤其是乐在其中的精神更加坚定了李成成带他们上节目的信心。“孩子们告诉我，学习跆拳道都是自己主动要求的。”

据悉，参加完首期节目录制，“龙拳小子”都已经返回宁波继续上学训练，接下来将根据节目赛制继续出现在观众面前。

范冰冰首当评委秀出“真性情”

在本季的《出彩中国人》中，首次担任综艺节目常驻评委的范冰冰也成为一大亮点，展现了自己的“真性情”。

疯狂打鼓的少年任绍龙是范冰冰的忠实粉丝，当他提出想和偶像拥抱一下时，范冰冰大方地走上台去拥抱了任绍龙，鼓励他“小伙子很棒啊”；为了鼓励两位胖女孩，范冰冰还自曝体重118斤，并称“胖也美”。

节目中范冰冰还秀了一把才艺，上台打了一小段架子鼓。她称自己12岁学的打鼓，已经忘得差不多了，但一坐下来还是鼓手范儿十足。除了打架子鼓，范冰冰还在节目录制中几度开嗓，在未播片段中，她和蔡国庆合唱了一首《知心爱人》。

种植牙的那些事儿(十五)

什么样的情况不适合种植牙?(上)



种植牙已经被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式。随着大量临床成功病例的积累，以及种植成功患者的交口称赞和大力推荐，越来越多的缺牙患者会主动到医院要求做种植牙。那么，今天我们就详细讲解一下，什么样的情况下不适合做种植牙。

首先是全身状况的要求：1. 年龄18岁以下，颌骨发育尚未完成；必须等18岁后，颌骨发育完成再种植；2. 严重的未经控制的心脏病，心脏功能不全，6个月以内心肌梗塞等。虽然种植牙是个小手术，但对于心脏功能很差的患者，仍然会带来风险；3. 高血压未控制，在160/100mmHg以上。这类患者术中术后出血的风险大大增加，有一定风险。但是要强调的是，有高血压病史，但服药控制在140/95mmHg以下，可以种植牙。控制良好的高血压患者，做种植牙时和健康人没有区别；4. 经过心脏搭桥手术，长期服用抗凝药的患者，必须如实告知种植医生，并咨询心内科医生。一

般来说，种植牙只需要停药抗凝药3天，不会产生不良影响；5. 未控制的糖尿病患者，血糖高于8.8mmol/L，这时患者的抗感染能力明显降低，做任何手术都会存在风险。和高血压一样，控制良好的糖尿病患者也可以种植牙，只需要按医嘱提前3天服用抗生素，预防感染；6. 头颈部肿瘤，经过放射治疗3年以内。这类患者的颌骨血供很差，种植牙难以成活；7. 长期服用破骨细胞抑制剂的患者，会影响成骨细胞的活性，种植牙难以成活；8. 严重的肾功能不全，或其它重要器官严重疾病，种植前要如实告知种植医生，并咨询相应科室医生。

特别要提一下重度吸烟患者。研究早已证实，重度吸烟会同时影响天然牙和种植牙的使用寿命。国外专家建议，应该戒烟3个月后再种牙。但国内大部分吸烟患者，往往难以完全戒除，笔者可接受的标准是减到每天10支以内，最好5支以内。

除上述严重的疾病之外，绝大多数患者都适合种植牙。笔者很大一部分患者都是70岁以上老年人，高血压、糖尿病非常普遍，只要听从医生意见，和内科医生配合，控制血压血糖，其成功率并不会受到任何影响。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师
(全国种植病例大赛金奖得主)

惠耳听力携手孙喜斌教授

举行爱耳日活动

值此爱耳日来临之际，惠耳听力于3月7日特邀中国聋儿康复中心主任、博士研究生导师孙喜斌教授莅临宁波江东百丈东路787号包商大厦A605室，孙教授擅长儿童听力诊断、助听器选配、康复指导等。当天共10个名额，欢迎来电预约。预约电

话：0574-87715949。

另携六大厂家现场支持助听器旧机折价升级20%-50%，以及相关儿童慈善机构现场可申请捐赠。

宁波百丈路听力中心：87715949

宁波曙光路听力中心：87623201

宁波彩虹路听力中心：87486660

白领健康操，轻松跳起来

如今上班族工作压力大，身体素质差，下面的一些养生健康操，就很合适白领们，来看看吧。

①深蹲站直，腹部微收，放松双肩，将右脚完全踏在你面前的第二级台阶上。右脚向下用力，身体随之上移，感受臀部与大腿部位肌肉的拉伸。将左脚完全踏在右脚上方的第二级台阶上，按上述方法继续向上行走，每次迈两个台阶。持续练习1分钟。

②爬楼白领中午会去楼下吃饭，不妨利用这个时间段放弃拥挤的电梯，选择爬楼梯，从而活动全身筋骨，虽然有点累，但是养生保健的作用却是很好的。楼层太高的可以选择一段

即可，别累坏了下午上班没精神。

③前屈直立正站在台阶上，两臂以体侧上举、上体稍后屈，然后前屈，膝关节不能弯曲，保持直立，以两手触摸地面，以多次振幅，然后两手逐渐往下一级台阶伸，触摸下一个台阶。

④压腿侧对台阶站立，将一腿举起放在台阶上，脚尖勾紧，开胯，支撑脚下蹲，不能提脚跟，上体向被压腿侧下压，两脚互换练习。

⑤以2个台阶的距离进行快跑上台阶。练习时可采用间隙训练法，即快跑一趟后，缓慢下台阶来的间隙时间一般为3—5分钟，然后再跑第二趟，这样三趟作为一组，一共2—3组，组与组的休息时间为6—8分钟。