

俏夕阳

# “剪刀”+“画笔”，巧手勾勒幸福日常

## ——探访农民画画家王新娥

□记者 杨颖琦 文图

在2025年运城市“绘梦田园·共庆丰收”农民画艺术展上，一幅幅色彩绚丽、内容活泼的农民画吸引着参观者的目光。而在这些参展作品中，就有“半路出道”的王新娥的作品。今年60多岁的她没有受过专业的艺术教育，却用一把剪刀、一支画笔，将自己对生活的热爱倾注在一幅幅鲜活的作品中。从自家窗户上的窗花，到画展上的农民画，她用双手勾勒出属于自己的幸福晚年。

### 与艺术温柔相遇

“我从小就喜欢看村里各家各户玻璃上张贴的红窗花，这些窗花一出现，过节的气氛就出来了。”回忆起与艺术的初遇，王新娥的眼里都是笑意。

在闻喜县小王沟村长大的她，童年记忆里最鲜亮的色彩，就是窗户上贴的红窗花了。没有人教，她就自己琢磨。找一张红纸，对折几次后凭着感觉剪一些简单的花样，虽然图案简单，却藏着她最纯粹的快乐。

“新娥，帮我们剪个‘龙凤呈祥’吧！”随着手艺渐渐熟练，她成了村里的“剪纸能人”，逢年过节或村里谁家办喜事，村里人就会拿着红纸找上门。她也从不推辞，握着剪刀的手在红纸上灵活翻飞，不一会儿，一对对寓意吉祥的喜字、一朵朵栩栩如生的“花朵”便跃然纸上。“看着大家拿着我剪的东西笑得开心，我也特别高兴。”她说。一张小小的窗花，连接着乡里乡亲，更联结着她与艺术的缘分。

2020年，王新娥随女儿来到盐湖区生活，一次偶然的机会，经妹妹介绍认识



《乡村集市》



《快乐的星期天》



▲手持剪纸作品的王新娥

了一位老师，这是她第一次接触到“农民画”。“我对画画一点都不懂，拿起画笔都手抖，只能先照着老师的作品一点点去模仿、练习。”她说。那时的她对“色彩”“线条”等绘画专业术语一窍不通，甚至连基本的构图都不会。

为了学好农民画，王新娥成了最勤奋的“学生”。没有专业画板， she就把底稿贴在窗户上，借着自然光描摹；买不起颜料，她就用最普通的水彩慢慢调颜色；她还养成了随手记录的习惯，外出时看到不同形态的树、盛开的鲜花、劳作的村

民等，都会用手机拍下来，回家后细细琢磨，把这些素材融入自己的画作。

就这样，从最初一年只能画两三幅的“模仿期”，到现在能“心里想什么就画什么”，她用了4年多的时间。几年来，她带着创作的多幅作品去参展、去参赛，不少作品还入选了山西省农民书画展。

### 用画作留存记忆

“我是从农村出来的，最熟悉的就是村里的生活，我的画里也全是村里的人

## 健康指南

# 那些很火的健康误区

生活中，有一些健康伪知识在口口相传下，成了不少人迷信的“养生格言”。今天，小编就对生活中常见的一些健康知识误区进行科普，快来看看您有没有被“套路”！

### 1. 吃生鱼胆能治病？

肝病科收治过因食生鱼胆中毒导致肝肾损伤的病例，这些患者都是因为听信“吃生鱼胆可清热解毒、清肝明目”的偏方。其实鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯钠、组胺、氢氰酸、胆酸等，均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病，还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

### 2. 胆结石患者需要吃素吗？

大量进食高脂肪、高胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎，因此有的胆结石患者认为要长期吃素，这是错误的观念。

若长期吃素，会使人体脂溶性维生素缺乏。还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足，严重时可能导致低蛋白血症、下肢水肿，甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。此外脂肪可以促进胆汁的分泌，但若长期吃素，容易造成胆汁分泌、排泄减少，导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积，浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁，反而可能导致胆

囊结石生成或加重胆囊结石进展。

所以最重要的是饮食均衡，而对于胆囊结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

### 3. 憋气30秒能测试肺健康？

能否憋气30秒和肺部健康没有必然联系。肺部是否健康取决于多种因素，已经很少有医生单凭屏气或爬楼来判断一个人肺部的健康程度。肺脏由很多肺泡组成，其检查主要包括肺部与胸廓形态、肺功能和肺血管，肺部健康程度一般需要进行肺功能检查。

当存在呼吸道症状或其他不适时，应根据情况进行相应检查，而不能轻信憋气30秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

### 4. 吃素更有利于控制血脂？

单纯吃素，可能会导致某些B族维生素摄入不足，而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食，可能会患上B族维生素缺乏症，而造成脂肪代谢紊乱，这可能也是血脂异常的因素之一。

如果患了高血脂，以“少荤多素”为原则，而不是完全吃素，这

样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

### 5. 白发拔一根长十根？

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了，拔头发不会使毛囊和发量增多，也不会使白发增加。既然如此，那可以放心去拔白发了吗？当然不是。

医生不提倡频繁拔白发，尤其是在白发比较多的情况下，因为此举不仅不能减少白发的出现，还会破坏毛囊，甚至引发毛囊炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新发，从而导致“秃”。

### 7. 秋冬输液能防脑血管病？

有的老年人习惯在秋冬季节输活血化淤的药物，以预防脑血管病，其实这都是误区。输液对于脑血管病的预防不但没有作用，还会因为通过血液内给药，直接在血液里起作用，具有潜在的输液反应。

正确的脑血管病预防是养成良好的生活习惯，包括定期监测血压、血脂、血糖变化，注意保暖，合理膳食，戒烟限酒，多喝水、保证液体的平衡等来减少脑血管病的发生。

（本报综合）

## 文化镜头



□李红斌

# 礼赞南风广场

美丽的南风广场坐落于中心城区中央，大气磅礴、宏伟壮观、秀美绝伦，被誉为我们的“城市会客厅”，是广大市民身边的“诗和远方”。

置身于南风广场，犹如走进一幅色彩斑斓的自然画卷中。举目四望，美不胜收。广场树木成荫、绿意盎然，鲜花盛开、绚丽无比。周边路似玉带、商铺相连，市井百业，热闹非凡。

广场入口处矗立的八根汉白玉蟠龙柱，高大雄伟，挺拔秀丽，祥云缠绕，金龙盘旋。大型雕塑“凤舞祥瑞”耸立在广场中心，火红的凤凰展翅欲飞，象征着我市追求卓越、翱翔腾飞。基座上“南风广场”四个金色大字、熠熠生辉。直径188米的圆形大型集会广场，宽阔开敞，蔚为壮观。两大音乐喷泉交

响喷奏，乐曲悠扬轻快、恰似天籁，喷泉扬珠溅玉，画面如梦如幻。主席台上方160平方米的巨型LED彩色屏幕显示器，不间断播放时政新闻，吸引人们驻足观看。

广场西南侧的儿童乐园，设施齐全，玩法多样；广场北端的文化长廊，塑像神形兼备、栩栩如生，向人们展示黄河文化、根祖文化、德孝文化、关公文化、廉政文化等河东优秀传统文化源远流长，历代名流各领风骚，光耀史册。

清晨，广场人流如织。这一端合唱队队形齐整、歌声嘹亮；那一边戏曲团蒲腔蒲韵、婉转悠扬；广场舞、健美操、舞步翩翩，充满活力与激情。入夜，华灯流光溢彩，夜景璀璨夺目，游人摩肩接踵，享受着惬意的休闲生活。

南风大广场，精美绝伦的坐标建筑，运城亮丽的名片，将会越来越美！