韩小保：用根雕和书法刻写幸福

□本报记者 孙书贤 文/图

一件件造型精美的根雕栩栩如生，一幅幅书法作品苍劲有力……4月25日上午，记者来到郏县龙山街道东关街社区七旬老人韩小保家里，他和朋友们正在交流书法技艺，其乐融融。

韩小保在创作书法作品

根雕充实退休生活

今年70岁的韩小保年轻时就很喜欢根雕，由于工作忙碌，他只能在闲暇时从根雕上寻找些乐趣。

2013年12月，韩小保从郏县信用联社退休，开始全身心地投入到根雕创作中。为了收集原材料，他跑遍了我市郏县、宝丰、鲁山、汝州等地，还远到周边的南召、伊川、辉县和栾川。发现有价值的树根，他会不惜重金将这些“宝贝”运回来。朋友和亲戚遇到好的根雕材料，也会给他送来。

创作时，韩小保会一连几天不出家门，反复思索、雕琢、打磨，直到作品成形。韩小保说，有时晚上做梦都在琢磨怎么把树根变成艺术品。近年来，他先后雕刻了《十二生肖》《丹凤朝阳》《猴子荡秋千》《福到人间》等1500多件作品。这些作品形神兼备、生动逼真。

“来到韩老师这里观赏一番，啥烦恼都飞到九霄云外了！”根雕爱好者孙文涛说。

韩小保多方奔波后，于2016年成立了河南省根雕艺术协会郏县分会，他把家里闲置的房子布置成了根雕艺术展览馆，供根雕爱好者观赏交流。他还多次参加省根雕协会举办的根雕奇石书画展，并多次获奖。

爱上书法情更浓

韩小保的根雕艺术展览馆也吸引了不少爱好书画的朋友前来打卡，他又顺势热心搭桥，还自费买来笔墨纸砚，每月举行一次书画交流会，给书画爱好者提供了一个相互交流学习的平台。受此熏陶，韩小保也渐渐对书法产生了浓厚兴趣。

2019年，韩小保参加了市书法家协会举办的书法培训班，系统学习了书写笔法、字法、墨法、章法等书法知识，他潜心临摹，仔细琢磨，按时交作业，得到老师的指点纠正后就反复练习。“他像是着了魔一样，废寝忘食地练习书法，能把墨水当茶喝！”老伴儿张彩霞笑着说。

经过刻苦练习，韩小保在行书、隶书书写上取得了可喜进步。他接着又参加了省书法家协会举办的书法培训班。

书友胡西彬说：“韩小保的书法笔法精道、字法严谨、开合有度，书写起来宛如行云流水。”

2020年，韩小保的书法作品入选省书法家协会举办的书法作品展览，他被吸收为省书法家协会会员。

2020年11月，韩小保申请成立了郏县崇文书画院，吸收当地40多名书画爱好者免费加入。他自费买来纸张，带领会员们深入乡村义写春联，开展书画艺术进校园等活动。

2021年，韩小保的书法作品入选《文化中国进万家2021精品日历年鉴》。

“待国内疫情散去，我们将在郏县三苏园景区举办一场盛大的书画作品展览，展示崇文书画院会员的书画风采。”韩小保说。

养生吧

如何吃得更健康？新版中国居民膳食指南给出答案

新华社北京4月26日电（记者温竞华）吃什么更营养，怎么吃更健康？中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于26日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性，“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高，我国国民膳食结构变化显著，肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说，1982年至今的监测显示，我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏，到现在儿童生长迟缓率明显下降，人均预期寿命持续提高。

但同时，生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍，不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担：成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此，指南在上一版6条核心推荐的基础上，新增“规律进餐，足量饮水”“会烹会选，会看标签”两条膳食准则。指南提出，规律进餐是实现合理膳食的前提，应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4-6小时为宜，早餐用餐时间为15-20分钟，午、晚餐用餐时间为20-30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%-30%，午餐占30%-40%，晚餐占30%-35%。推荐成年人每日饮水7-8杯，多喝白水和茶水。

如今，国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示，食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说，面对愈加丰富的食品选择，尤其是加工食品的比例日渐增大，如何更好地认识、挑选和烹饪食物，显得越发重要。

指南建议，了解食物营养素密度，一般来说，五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物，少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物；利用当季、当地食物资源，新鲜的食材可以最大限度地保留营养。

选购商品还要学会看标签：通过配料表和营养成分表选购食品，还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式，多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具，以减少油脂的使用和高温引起的致癌物产生。

债权转让通知书

魏亚洲：

根据平顶山市卫东区人民法院（2021）豫0403民初4958号民事调解书，我已将平顶山市卫东区人民法院（2016）豫0403民初2972号民事判决书项下对你享有的债权转让给付冬梅（具体数额以该判决书为准，与此债权相关的其他权利也一并转让）。请你自该债权转让通知书向你送达之日起七日内向付冬梅履行清偿该债权等相关义务。本通知书自报纸发布之日起即视为向你送达。

受让方：付冬梅，女，身份证号：410403196210182020。联系电话：13803908806

特此通知

转让方：李景龙

2022年4月28日