

韩绢竹：

用柔和的心去发现生活之美



韩绢竹

“从小喜欢画画，那是我的生命”

在不少人的心中，画漫画一直是自己梦想中的职业，不仅可以家里工作，还可以随心所欲地创作，将自己的所想所感通过漫画分享出去。

“虽然目前我定居在上海，但我是土生土长的北碚人，中学时就读于西大附中。”韩绢竹告诉记者，“我父亲是纺织厂图案设计师，从初中起我就喜欢画画。”

初一开始，韩绢竹就和几个志同道合的同学一起模仿日本的漫画风格，画漫画连载，然后把画稿装订成册，给同学们传阅，因为成绩好，班主任并不反对她画画。

读了高中过后，由于父母并不支持韩绢竹画画，她只能尽量高效率地完成每日功课，挤出时间偷偷画。

韩绢竹说：“其实我觉得，画画就是我的生命。”中学六年，韩绢竹画了几十本小册子。

没经过专业培训，走的都是“野路子”，虽说父亲做图案设计，受过专业培训，却非常反对韩绢竹画画，一门心思想做职业漫画家的韩绢竹，只能在高考填报志愿时，忍痛放弃报考专业艺术院校。

重拾兴趣，作品火爆网络

大学期间，由于身边没有漫画圈子，也看不到画画的未来，韩绢竹画得越来越少。不久后，韩绢竹自学了ps和flash，于是就少碰纸笔，也死了以漫画为职业这条路。

2003年，看到有游戏软件公司招动画绘制，正在读大二的韩绢竹抱着中学画的一摞漫画去面试，最后通过人事招聘留了下来。

“正当我满怀感恩准备大干一场的时候，公司却因资金问题要裁员，把我们新招的人全部辞退了。”

大学毕业过后，因为听说汽车行业发展前景不错，韩绢竹进入了一家汽车配件企业做宣传工作。

每天忙得昏天黑地，韩绢竹没有时间画画，也没有心情画画，唯一的练手机会，就是为部门过生的同事画生日贺卡。

两年后，韩绢竹的直接主管辞职，让她开始思考自己想要的生活。加上丈夫一直劝说，希望她能够做自己喜欢做的事情。韩绢竹重新开始画画，半年后辞职，专职在家画画。

“毕竟六七岁没画，手有些生。开始时，什么类型的动漫都尝试着画，也接一些画画的活儿。每天过得比上班还忙，但是我很开心，也不觉得累。”自此，韩绢竹开了博客，每天写文字、画画，发到博客上，自娱自乐。生活中和丈夫的趣事也被画成了四格漫画。

最初，韩绢竹在新浪博客上发表自己的漫画作品，因为她博客影响力并不大，点击量也不高。一位同行看过后，建议韩绢竹去当时影响力更大的论坛发布漫画，这样能让更多人看到。

后来，韩绢竹听从了同行的建议，开始在“天涯论坛”开贴连载漫画，很快就被推荐至论坛头条。

2007年，一部讲述“80后”小夫妻间温馨生活的漫画《小猪虾米夫妻日记》火爆网络，韩绢竹以自己真实的真实生活为题材，在漫画里讲述幸福夫妻的相处之道，漫画也得以出版，受到网友的热捧，并迅速聚集起一批“粉丝”。

除此之外，中央电视台、上海电视台以及东方卫视等媒体，纷纷前来采访报道。

用柔软的心观察生活，而后付诸笔端

画画的时候，是韩绢竹最快乐的时候，韩绢竹说：“我所有的灵感都来自我生活中的小细节，都是鸡毛蒜皮的生活琐事。因为我全部的注意力都放在我身边的人和事上，所以会发现一些有趣的细节。其实这是每个人都具有的能力，只要你有柔软的、愿意观察生活的心。”

虽然漫画书出版了，也拥有了很多“粉丝”，但韩绢竹依旧坚守着自己的初心。“以前我不喜欢人家说我是全职太太，现在也不喜欢人家叫我全职漫画家。如果画画是为了赚钱，那么它之于我毫无乐趣可言。”

韩绢竹坦言，自己“既要画画也要生活”。“画画能给我带来一些经济效益固然好，但我不会为了经济效益放弃自己的坚持。我不会改变自己的生活状态，不会改变我随性的画法，而我相信，‘粉丝’会是我最强硬的后盾。只要我们的生活没有完结，我就会一直画下去。”

除了画画，韩绢竹还忙着陪伴两个孩子成长。在陪伴的过程中，用漫画记录下孩子成长的点点滴滴，在自己的公众号推出了《小猪虾米育儿记》等漫画连载，从带孩子的忙碌中提取出快乐的元素，创作出各种富有育儿哲理的漫画。

现在由于许多孩子慕名前来拜师，为了让更多人喜欢漫画，韩绢竹当起了漫画老师。

其实，韩绢竹的生活远不像一般认知中的漫画家那样混乱，甚至可以说是井井有条：日常照顾家庭、陪伴孩子、画画、教学生绘画，周末就一家人四处玩，简单又惬意。

在韩绢竹看来，幸福其实唾手可得。“有些人喜欢用不幸来取悦别人，让观众在比较中感到自己的幸福。但我希望别人在伤心难过失意的时候，看到我的画能会心一笑，从中感受到幸福，那么我就是成功的。”

记者 韦玉婷 文/图

“一天，三只小松鼠看见一串葡萄，一共20颗，一只小松鼠选了青涩的葡萄，一只选了里面比较小的，另外一只选择了破皮的葡萄，剩下了5颗又大又甜的葡萄给妈妈吃……”

“我觉得他们应该一起吃这5颗又大又甜葡萄。”

“那应该怎么分呢？”

“一只小松鼠吃一颗，剩下两颗给妈妈吃，因为妈妈比较大。”

“那破葡萄谁吃呢？”

“破葡萄不要，皮破了就坏了，应该扔掉。”

“小葡萄呢？”

“小葡萄可以三只小松鼠一起吃。”

“青葡萄呢？”

“青葡萄不好吃，是酸的。”

“所以你觉得好东西应该大家一起分享，不能一些人差，一些人好，这不公平吗？”

“是的。”

这个场景出自一篇名为《分葡萄》的漫画，日前，类似的漫画在朋友圈悄悄流行起来，引起了不少家长的共鸣。而这些漫画的作者“北碚小猪”，是一位地地道道的北碚人，她叫韩绢竹。



37. 分葡萄

为了培养她的中文阅读能力，开始读中文绘本。

一天，三只小松鼠看见一串葡萄，一共20颗。

三只小松鼠，一只选了青葡萄，一只选了小葡萄，一只选了破葡萄，剩下又大又甜又好的葡萄给妈妈吃。

我觉得她们应该一起吃这五颗葡萄！

呀！有自己的想法！不错嘛！

一人吃一个，妈妈吃两个，因为妈妈比较大！



韩绢竹漫画作品《分葡萄》。

肺结核相关系列知识

**一、肺结核核心知识**  
肺结核是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，属于细菌感染。可以感染人体除毛发、牙齿、指甲、趾甲以外的所有组织和器官，但主要侵犯肺部，因此肺结核最为常见，占比80%以上。  
主要症状：咳嗽、咳痰两周以上为主要症状，有些患者伴咯血、午后低热、盗汗、乏力、消瘦、胸痛、呼吸困难等。  
传播途径：主要为空气传播，肺结核患者通过吐痰、咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出带结核分枝杆菌的飞沫核传播给他人。  
易感人群：人群普遍易感，肺结核高危人群主要包括传染性肺结核患者的密切接触者、免疫低下的人群（儿童、老人、接受生物制剂/免疫抑制剂治疗的患者、HIV/AIDS人群、糖尿病患者）、尘肺患者等。

**二、结核病相关政策**  
(一)肺结核患者优惠政策  
1、初次就诊的肺结核可疑症状者或疑似肺结核患者提供胸片1张和痰涂片减免检查。  
2、病原学阳性肺结核患者或耐药肺结核高危人群在区县级定点医院享受免费利福平和异烟肼耐药分子生物学检测。  
3、为确诊的肺结核患者提供免费抗结核治疗药品，在治疗

全程中提供三次免费痰涂片检查，治疗疗程结束时提供一次胸片减免检查。我国肺结核诊疗优惠政策不受户籍限制，也就是说流动人口无论走到哪，都可以和当地居民一样，享有国家的诊疗优惠政策。  
需要说明的是，由于抗结核药物对肝肾功能可能产生一定的损害，为了及时发现药物的副作用，在治疗过程中需要监测肝肾功能，而这部分检查的费用不在国家规划免费项目范围内。  
(二)结核病医保政策  
1、普通结核病医保政策在结核病治疗期间享受医保特殊病种报销政策，城乡居民医保人员持特殊病种证，享受每年总额1000元定额报销。职工医保病人，持特殊病种证按照职工医保的要求进行报销。  
2、耐药结核病医保政策参加重庆市城乡居民合作医疗保险的耐药肺结核患者实行单病种限额支付，居民医保基金对患者住院和门诊治疗的医药费用按照90%的比例报销，最高报销限额5万元/人/年。  
**三、北碚区结核病定点医院地址及联系方式**  
北碚区结核病定点医院：重庆市第九人民医院  
地址：北碚区嘉陵村69号  
咨询电话：68863602

健康零食选这些

总是嘴馋想吃点零食，哪些是好的选择呢？

**1、无糖酸奶或牛奶**  
牛奶、酸奶含有钙、磷、镁等多种微量元素，对心脏、血压、血管都有好处，还能提高免疫力；另外还能为身体提供优质的、容易吸收的蛋白质，提高新陈代谢率。  
值得一提的是，酸奶富含益生菌，在经过胃液和各种消化后，仍有部分活菌会抵达肠道，虽然存活时间短，但在此期间有助于恢复肠道正常菌群。

**2、坚果**  
像核桃、巴旦木、开心果、腰果等坚果都可以作为日常小零食。  
坚果中富含单不饱和脂肪酸、维生素等营养物质，这些都对改善脑部营养很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。  
而且研究发现，与很少或从不吃坚果的人相比，每周吃两次或两次以上坚果者，发生心脑血管死亡和因冠心病死亡的危险性均较低。  
但值得注意的是，坚果中的油脂含量丰富，每天食用量不要超过一把（10-20克），以免增加肥胖风险。  
另外，购买坚果最好选择原味的，以免额外增加糖或盐的摄入。

**3、低糖水果**  
像蓝莓、梨、西柚、猕猴桃等含糖量较低的水果也可以在嘴馋的时候吃。不仅热量低，还能补充人体所需的维生素。  
建议每日摄入200-350克水果，不宜过多。

**4、煮毛豆**  
毛豆含有人体必需的亚油酸和亚胺酸，可以降低人体中的甘油三酯和胆固醇；还富含膳食纤维，能改善便秘。  
除了毛豆，像茴香豆、蚕豆等都可以水煮后作为零食。  
总的来说，零食最好选择天然来源、低糖、少盐、少油、低脂，能补充营养的，且尽量在两餐之间或饭后吃；若吃零食量比较大，应适当减少正餐的用量。