

海南黄花梨家具制作技艺传承人王明珍：

把每件黄花梨家具都做成精品

王明珍

今年56岁，出生在海口市龙华区龙泉镇。2009年-2013年，担任海南黄花梨收藏协会第一届理事会会长。2019年，担任海南黄花梨收藏协会名誉会长。2012年至今，担任海南省古典家具协会副会长。2013年被评为第一届海南省工艺美术大师。2019年被认定为首批“南海工匠”。2022年至今，担任海南省工艺美术协会会长。



王明珍和他制作的黄花梨家具。



本报讯 日前，省政府发布《关于公布第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录的通知》，确定了21项第六批省级非物质文化遗产代表性项目及18项省级非物质文化遗产代表性项目名录扩展项目，省民间文艺家协会申报的海南黄花梨家具制作技艺等项目名列其中。近日，记者采访了海南黄花梨家具制作技艺传承人王明珍。记者 杨作品 文/图

从小就对木工技艺有浓厚兴趣

近日，记者来到海口市龙华区龙泉镇采访王明珍。说起黄花梨家具，56岁的王明珍如数家珍。小时候，村里有多名木匠，他的姑丈也是其中之一，他从小就对木工技艺产生了

浓厚的兴趣。

王明珍介绍，上世纪八十年代末期，海南黄花梨作为药材被各地药材公司收购。他和同村的几名男子就在乡下收购海南黄花梨，再转卖给药材公司赚取差价。当时一斤黄花梨不到

一块钱。1988年，广东开始有家具商用黄花梨制作家具。“30多年来，黄花梨从药用到艺术品，价格发生了翻天覆地的变化。如今，黄花梨制成的家具已成为家具艺术中的珍品。”王明珍说。

看书自学黄花梨家具制作技艺

王明珍告诉记者，2005年他开始学习海南黄花梨家具制作技艺。“我在与黄花梨家具商打交道的过程，爱上了黄花梨家具。2005年，一次偶然的机会我看到了王世襄撰写的《明式家具珍赏》，我对这本书爱不释手，反复读了多遍，开始自学黄花梨家具制作技艺，尝试用自己收购来的黄花梨制作家具。”王明珍颇有

天赋，他制作的黄花梨家具深受欢迎，而且能卖好价。

王明珍介绍，海南黄花梨是昂贵的传统家具用材，木性稳定，不变形、不开裂、不弯曲，木质肌理细腻、纹理独特美观，还具有很高的药用价值。海南黄花梨家具制品让人赏心悦目，满足了文人雅士的精神需求。

海南黄花梨家具制作技艺的制作流程主要有九个步骤，分别为设计、选

料、开料、制作、雕刻、包铜、组装、打磨、打蜡。

黄花梨家具制作必须非常精准，差之毫厘，谬之千里。黄花梨家具讲求方中有圆，圆中有方，其结构横者为梁，竖者为架。

海南黄花梨制作的家具属于明式家具，以简洁为美，没有任何装饰，也不像清式家具具有雕花，如果颜色搭配不好就不美观，所以很讲究。

把黄花梨家具制作技艺发扬光大

王明珍说，海南黄花梨树是我省发展乡村经济的首选树种之一，目前东方等市县种植了大量海南黄花梨树，各市县农村田间道路、农户房前屋后、田间地头都可种植海南黄花梨树。黄花梨树的间隔处可种植花草等，形成上层有海南黄花梨，中层有绿化灌木，灌木下面有花草的复层种植结构有序的绿

色空间，体现以绿为主的自然景观，提升村庄风貌，增添绿色财富，可持续发展乡村经济，生态效益和经济效益双丰收。

王明珍表示：“虽然目前海南黄花梨木料有些紧缺，但从长远的角度看，海南黄花梨家具制作是能够实现可持续发展的。”

“我制作家具讲究精益求精、追求

创新，倾注了自己全部的智慧 and 心血，努力把每一件黄花梨家具制作成精品。海南黄花梨家具制作技艺能入选第六批省级非物质文化遗产代表性项目，我感到非常高兴。作为传承人，我将尽力把海南黄花梨家具制作技艺发扬光大。非常感谢省文联、省民间文艺家协会对海南黄花梨家具制作技艺的帮助和支持。”

全民健康生活方式：
健康口腔、健康体重、健康骨骼

为了提高居民的健康素养，引导群众养成健康生活方式，呼吁广大群众养成良好的生活习惯，有效预防和控制慢性疾病，享受健康生活。给大家科普健康小知识：健康口腔、健康体重、健康骨骼。

一、健康口腔

身体健康需要口腔健康，而预防龋齿，减少牙周疾病，是口腔健康的关键。

1.如何刷牙：建议“饭后漱口，早晚刷牙”，每次刷牙三分钟。

2.如何选牙刷：大小合适，宜小不宜大；刷毛软硬适中；一把牙刷使用时间最好不要超过3个月。

二、健康体重

1.科学饮食：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋及瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适量；每天足量饮水，合理选择饮料。

2.均衡营养：提倡食物多样化的“10个拳头”法则。平均每天摄入12种以上食物，包括不超过一个拳头大小的肉类（鱼、禽、肉、蛋等）；相当于两个拳头大小的谷类（各种主食，包括粗粮、杂豆和薯类）；保

证两个拳头大小的豆、奶制品（各种豆制品、奶制品）；不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。

3.合理运动：有氧运动，如快走、慢跑、太极、健身操、瑜伽等等，有氧运动可以让我们在运动时充分吸氧，燃烧掉体内多余的脂肪；全身微出汗，既排出了体内的毒素，又使得肌肉得到适量舒展。持之以恒，运动贵在坚持，三天打鱼两天晒网，这样对身体可能百害而无一利。合理补水，运动后，不能饮纯净水，可补充电解质饮料。提倡每天进行30分钟中等强度运动。

三、健康骨骼

1.哪些习惯影响骨骼的健康？长期经常蹲着干活，会影响下肢膝关节的健康；长期跷二郎腿，也会对神经、肌肉和骨骼的健康造成不利影响；长期提重物的姿势不正确，或会造成脊柱侧弯和腰肌劳损的发生；常低头玩手机，也会影响颈椎、腰椎的健康。

2.如何强健骨骼？平时应补充钙物质，可适当吃些钙片；多做运动，运动可以让骨骼得到很好的锻炼，使骨骼更健康。做一些抗击打的活动，如拳击、敲打全身和骨头各个关节处来训练骨骼。

（琼海市中医医院 黄丽亚）



心肺复苏术

心肺复苏术(cardiopulmonary resuscitation, CPR)：是针对呼吸、心跳骤停者所采取的一系列急救措施，以恢复其心跳、呼吸和意识。适用于由心脏病、严重创伤、电击伤、溺水、中毒等多种原因引起的呼吸、心跳骤停的伤病员。

心肺复苏术的步骤包括：

第一步：评估现场环境安全 观察周围环境是否安全，如果危险，要快速排除危险或解救患者；如果安全，则迅速抢救。

第二步：判断患者有无反应 轻拍患者肩部，在患者耳边大声呼喊“喂！你怎了？”看患者是否有反应。若是婴儿，采用拍打足底的方法。

第三步：启动急救反应 求助他人，并请他人帮助拨打120电话，请他人取得自动体外除颤仪（英文缩写AED）。

第四步：判断呼吸和脉搏（非专业救护人员不进行脉搏检查，只判断呼吸情况）在5至10秒内，通过观察患者胸部起伏判断患者是否有呼吸（医务人员触摸颈动脉搏动）。

第五步：摆放体位 让患者仰卧，背部放在平坦坚硬的地面或物体上，四肢伸直。

第六步：胸外按压 双腿打开，与肩同宽，跪于患者身体一侧，一手掌根置于患者胸部两乳头连线中点（胸骨中下1/3处），五指翘起，另一手重叠，双手指交叉相扣，双臂伸直，垂直向下压，使胸骨被压下5-6厘米，按压后抬起手臂使胸廓回复原来位置，按压和放松时间相等，以每分钟按压

100-120次的频率按压，持续按压30次。

儿童按压部位、频率与成人相同，深度为5厘米，可以单手按压，持续按压30次。

婴儿按压部位在两乳连线中点连线稍下方，用食指和中指并拢持续按压，深度约4厘米，频率为每分钟100-120次，持续按压30次。如果是2个人抢救婴儿，则一人采用双手拇指环抱法按压婴儿两乳连线中点连线稍下方。

第七步：清理口腔异物 一手把患者下颌打开，另一手食指和（或）中指伸入口腔和咽部，迅速清除异物。

第八步：开放气道 一手压患者额头，另一手抬起下颌，使头后仰。

第九步：人工呼吸 口对口呼吸时，捏住患者的鼻孔，双唇将患者的嘴包住保持密封，对准患者口部平稳吹气，持续时间1秒以上，吹气时观察患者胸廓，胸廓抬起为有效。吹完气后，松开紧贴患者的嘴，同时放松捏鼻孔的手，便于气体“呼出”，可观察到胸廓回落。连续人工呼吸2次。

按压呼吸比例：单人进行成人和儿童心肺复苏时，以按压30次再吹2次气的比例持续进行胸外按压和人工呼吸，必须中断心脏按压时，时间不能超过10秒（双人进行儿童和婴儿心肺复苏时，以按压15次再吹2次气的比例持续进行胸外按压和人工呼吸），直到患者有反应或120急救人员到达接手。

（海南医学院第二附属医院 陈晓芳）

健康