



社团成员指尖轻拨月琴,弦音清亮婉转,为京剧演唱铺垫出悠扬的伴奏底色。



老伙计们围坐合奏,拉弦、弹拨的身影错落,丝竹声交织,让活动室变成热闹的临时戏台。



77岁的郭世基团长举着手机,认真记录排练的精彩瞬间,用现代方式留存这份传统乐趣。

社区里的京剧“老顽童”

每周五、周日上午九点半,天津市北辰区双环邨街佳园东里社区活动室三楼,总会准时响起京胡声。这悠扬的弦音,已成为社区里一道熟悉的风景。

77岁的郭世基是这场“社区晨曲”的组织者。作为2020年10月11日成立的佳园东里京剧研习社的负责人,每周活动日清晨八点,他就提着暖壶赶往活动室,提前一个多小时调试设备。活动室墙上的留言板,记录着17位退休成员的出勤和身体状况,也承载着朴素的邻里关怀。

这个被大家亲切称为“老顽童京剧班”的团体,成员都是社区退休居民,年龄从65岁到87岁不等。87岁的凌广明是社团的京胡手,指法娴熟,被称为京剧班的“定音准星”;68岁的郭萍专攻程派艺术,曾获得天津

市社区文化艺术节京剧演唱优秀奖,是京剧班里的主唱。老人们来到活动室时步履或许缓慢,但一拿起乐器、一开嗓,眼神便瞬间明亮起来。

九点半一到,凌广明奏响第一个音符,郭萍等团员随之开唱,老生与青衣的唱腔交替响起。其他老人或轻声跟唱,或打着节拍。小小的活动室里虽没有专业的舞台,却洋溢着浓郁的京剧韵味。郭世基在一旁细心聆听,偶尔轻声指点,活动氛围轻松而融洽。

五年来,每周两次的京剧之约几乎从未中断。这群曾经的工人、职员,因京剧相聚在社区活动室,相互陪伴。当京胡与唱腔声从窗口飘出,便汇成了这座城市里一道温馨的“夕阳风景”。

本版文/摄 史高



87岁的凌广明老师全神贯注拉京胡,运弓沉稳,每一个音符都精准有力,是乐队的“定音准星”。



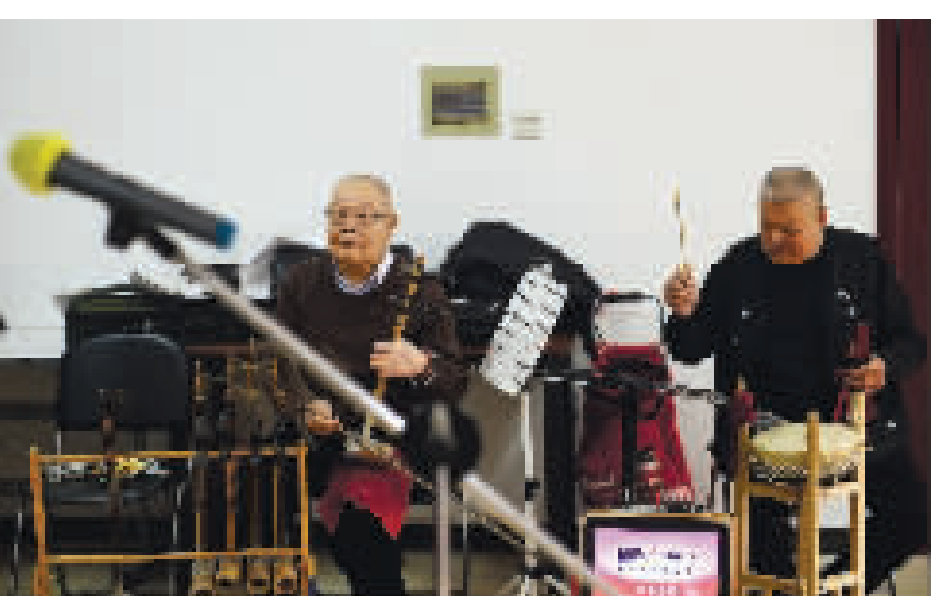
女团员演唱,众人围聚伴奏聆听。



郭世基团长站在白板前,一笔一划写下出勤与成员身体状况,这块白板就是他的“专属台账”。



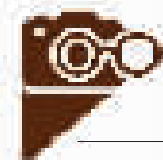
男团员全情投入演唱京剧。



鼓槌起落间,铿锵的鼓点牢牢把控节奏,与戏腔完美呼应,让表演更具感染力。



京剧班团员为队员鼓掌喝彩。



摄影课堂

亲爱的读者朋友们,您是否也常被生活中转瞬即逝的美好瞬间打动,却遗憾无法用相机及时捕捉?从今天起,让我们一同解锁您口袋里那部智能手机的摄影魔力。

这个每周与您相约的小小课堂,像老朋友聊天般,从按下第一个快门开始,带您轻松步入手机摄影的世界。您会发现,记录晨练时的一缕阳光、孙儿的一个笑脸、老友重逢的温暖一刻,竟如此简单而有趣。每一张照片,都是您写给时光的独特故事。

板块下方设有“您问我来答”互动环节,您在拍摄中遇到的任何小困惑,都可以在这里找到贴心解答。让我们一起,用镜头重新发现生活的丰盈与诗意。

第1期

开启你的摄影之眼 第一次用手机拍照

亲爱的朋友们,我是您的摄影朋友老史。咱们这个栏目陪伴大家每周学习一个小技巧,不急不躁,就像喝茶一样慢慢品味。

今天咱们就迈出第一步——按下第一次快门。请您现在拿出手机,跟着做:

第一步:找到相机入口

在手机桌面上寻找“相机”图标,通常是一个相机轮廓的图案。如果找不到,可以尝试从屏幕底部向上滑动(苹果手机),或在桌面上左右滑动查找。建议把相机图标移到第一屏显眼位置,方便随时打开。

第二步:认识相机界面

打开相机后,您会看到这样的画面:取景框:占屏幕大部分,就像相机的“窗户”,透过它看世界。

快门按钮:底部中央的圆形按钮,通常是白色或红色。切换按钮:在快门附近,用于切换前后摄像头。模式选项:可能有“照片”“人像”“视频”等字样。

第三步:完成第一次拍摄

双手握持手机,手肘可以轻轻靠在身体两侧增加稳定性。对准您想拍的对象——建议从窗台上的盆栽,桌上的茶杯开始。看着取景框,当对象出现在画面中时,轻轻点击圆形快门。

听到“咔嚓”声或看到闪光,就表示拍摄成功了!

第四步:查看您的作品

拍摄后,通常在取景框左下角会出现小图,点击即可查看。也可以退出相机,在手机“相册”或“图库”中找到它。

本周小任务:

每天拍摄一张照片,主题不限。重要的是,建立“看到美好→拿出手机→拍摄记录”的习惯链条。不要担心拍得不好,就像学走路总会踉跄几步,先培养记录的勇气和发现的乐趣。

贴心提示:

拍摄时保持呼吸平稳,可以在呼气一半时按下快门。刚开始建议在白天光线充足处练习。如果戴老花镜,请戴着眼镜拍摄,确保看清屏幕。

互动问答

问:我按照您说的找到了相机,但屏幕上的画面很模糊,像蒙了层雾,这是手机坏了吗?

答:这位朋友您好!您描述的情况很常见,绝大多数不是手机坏了,而是以下几个原因:

第一:镜头脏了。这是最常见的原因。我们的手机经常放在口袋、包里,镜头玻璃会沾染指纹、油污。请先用柔软的眼镜布或纯棉衣服一角,轻轻擦拭手机背面摄像头那块小玻璃。注意不要用酒精或粗糙的纸巾,以免刮伤涂层。

第二:对焦需要时间。手机相机需要半秒到一秒时间“看清”景物。请您打开相机后,保持手机稳定2秒钟,观察画面是否会从模糊变清晰。

第三:可能误触了屏幕。有时手指不小心碰到屏幕某个位置,手机会以为您想拍摄那个“点”,导致其他部分模糊。如果出现这种情况,只需轻轻点击取景框中央位置即可恢复。

第四:光线太暗。在昏暗环境中,手机会“犹豫”该怎么呈现画面。请先到光线明亮的地方试试。

自我检查小步骤:

1. 擦拭镜头;2. 在明亮处打开相机;3. 对准有明显轮廓的物体(如窗户框);4. 保持稳定3秒;5. 如仍模糊,重启手机再试。

如果以上方法都试过还是模糊,可能是镜头内部问题,可以请子女检查或到手机店咨询。但根据我的经验,90%的情况通过前两步就能解决。期待看到您的清晰作品!

黑龙江卫视(201)

19:30 剧场

21:20 栏目

吉林卫视(202)

12:31 剧场

19:34 剧场

23:01 剧场

广东卫视(203)

19:35 剧场:雪迷宫

21:20 晚间新闻

21:50 剧场:梅花红桃

重庆卫视(205)

12:25 剧场

19:33 剧场

23:15 剧场

浙江卫视(207)

19:30 剧场

21:30 今日评说

山西卫视(208)

19:35 剧场:大决战

21:15 晚间新闻

21:50 剧场:三国

云南卫视(209)

12:46 剧场:包青天

19:35 剧场:信仰

23:19 剧场:瞄准

深圳卫视(210)

13:15 剧场

19:35 剧场

湖南卫视(211)

12:30 剧场

19:30 剧场

湖北卫视(212)

12:30 剧场

19:34 剧场

四川卫视(213)

19:35 剧场:余生有涯

22:30 剧场

辽宁卫视(216)

12:55 剧场

19:35 剧场

22:00 欢乐集结号

安徽卫视(218)

13:40 剧场

19:30 剧场

22:45 新安夜空

上海东方卫视(221)

13:20 剧场

17:30 名医话养生

19:30 剧场

21:20 今晚

河北卫视(222)

19:35 剧场:绝密较量

21:55 剧场

23:00 你好京津冀

23:35 剧场

北京卫视(225)

17:25 养生堂

19:30 剧场

广西卫视(226)

12:30 剧场:伪装者

19:35 剧场:侦察英雄

21:40 寻声而动

22:30 剧场:特战先锋

江西卫视(228)

19:35 剧场:我是刑警

21:30 传奇故事

22:00 金牌调解

贵州卫视(230)

13:00 剧场

19:35 剧场

21:20 栏目

新疆卫视(238)

14:55 剧场:伪装者

20:12 剧场:哈尔滨一九四四

吉林卫视(202)

7:51 剧场

8:21 剧场

云南卫视(209)

8:34 剧场:雪豹

深圳卫视(210)

9:54 剧场

湖南卫视(211)

7:30 剧场

8:40 栏目

湖北卫视(212)

9:01 剧场

辽宁卫视(216)

8:31 剧场

安徽卫视(218)

8:15 早安向前冲

上海东方卫视(221)

7:00 看东方

9:00 剧场

广西卫视(226)

8:40 电影:奇袭

贵州卫视(230)

6:10 纪录片

8:40 剧场

(节目以实际播出为准)