

“90后”男护士马立征:

## 十年坚守 以温柔守护生命



摄影课堂

第10期

发现身边的美  
街拍与生活纪实

各位影友,前几期我们学习了手机照相的操作、构图、人像拍摄和用光技巧。从今天起,我们要把镜头转向更广阔的世界——走出家门,记录街头巷尾的烟火气,捕捉平凡生活中的不平凡瞬间。这就是摄影中非常有魅力的一个领域:街拍与生活纪实。

## 一、什么是街拍?拍什么?

很多朋友一听“街拍”就想到专业的街头时尚摄影,其实完全不是这样。对咱们中老年朋友来说,街拍就是带着手机出门,记录下打动您的瞬间。

## 可以拍什么?太多了。

- 1.清晨公园里打太极的老伙计
- 2.菜市场里讨价还价的热闹场景
- 3.放学路上牵着孙辈的手的背影
- 4.小区楼下晒太阳聊天的老街坊
- 5.雨后积水倒映出的楼影
- 6.夕阳下长长的自行车影子

街拍的核心不是“拍什么了不起的东西”,而是用发现的眼光看待日常生活。那些我们习以为常的场景,换个角度去看,处处都是故事。

## 二、街拍核心理念:做个生活的观察者

**保持好奇心:**像孩子一样重新打量您生活了几十年的街道。今天那家包子铺前排队的人有没有特别的人?巷口那棵老槐树的影子下午几点最美?

**先拍下来,再想为什么:**看到一个有趣的瞬间,不要犹豫,先按下快门。回来再看时,您会发现当时打动自己的是什么。

## 三、街拍实用技巧

## “扫街”前的准备

- 1.确保手机电量充足,存储空间够用。
- 2.关闭快门声(在手机设置里找“静音拍摄”),避免打扰他人。

3.用挂绳把手机挂在手腕上,既安全又方便随时取用。

## 学会“预判”与“等待”

看到一个好场景(比如光影漂亮的老墙),可以停下来等一等,等待合适的人物走进画面。观察人流规律,比如菜市场几点最热闹、公园几点有人晨练。好的街拍照片,往往三分靠运气,七分靠等待。

## 抓拍技巧:快、准、稳

**快:**看到瞬间,立刻掏出手机。建议把相机图标放在手机桌面最顺手的位置。

**准:**来不及对焦时,可以提前在人物将要经过的位置点一下地面预对焦。

**稳:**双手握持,屏住呼吸,在人物进入最佳位置时按下快门。

**活用连拍功能:**按住快门不放,拍下一连串照片,回来再选最好的。

## 构图要点

**前景运用:**利用门框、窗框、树叶作前景,增加层次感和代入感。

**引导线:**街道、栏杆、影子都可以引导视线。

**留白:**人物前方留出空间,让画面有呼吸感。

**低角度:**蹲下来拍,能获得不一样的新鲜视角。

## 光线选择

早晨和傍晚的光线最适合街拍,光影柔和,影子长而有型;阴天光线均匀,适合拍需要有细节的场景;晴天正午光线太强,可以拍强烈的光影对比,或者寻找阴影处。

## 四、本周实践任务:“我身边的一天”

**任务一(观察练习):**选择家附近一个熟悉的地方(菜市场、公园、巷子口),静静观察15分钟,看看能发现哪些平时忽略的有趣瞬间。

**任务二(抓拍练习):**尝试抓拍三张有“故事感”的照片——可以是等车的人、玩耍的孩子、聊天的老人。

**任务三(组图尝试):**用3至5张照片,记录一个完整的小场景,比如“包子铺的早晨”“公园里的一小时”。

**记住:**最好的街拍地点不在远方,就在您生活的地方。那些您走了千百遍的路,只要用心去看,每一天都有新的故事。

## 互动问答

**问:**我拍街景总是乱糟糟的,什么都有,不知道怎么取舍。

**答:**这是街拍最常见的困惑。给您三个“减法”思路:

**减法一:**用变焦做减法。不要用广角,所有元素都往里装就会显得乱糟糟的。用2x或3x变焦,只框住您最想表现的那部分——比如一个卖糖葫芦的老人,而不是整个街口。

**减法二:**用等待做减法。站在一个有趣的位置,等杂乱的人群走开,等想要的人物走进来。好照片是等出来的。

**减法三:**用角度做减法。蹲下仰拍,以天空为背景,避开杂乱的店铺招牌,或者站高俯拍,以地面为背景,避开远处的杂乱。

街拍就像写文章,不是把所有的词都堆上去,而是选最精炼的词,讲最动人的故事。慢慢练习,您会发现自己的眼睛会越来越“挑”。

记者 张旭

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

21:20 晚间新闻

21:50 剧场

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;六姊妹

21:15 晚间新闻

21:50 剧场;天龙八部

云南卫视(209)

12:50 剧场;封神英雄榜

19:35 剧场;真心英雄

23:17 剧场;河山

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;新世界

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;新年又一年

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;欢乐家长群

21:15 剧场;生万物

23:00 你好京津冀

23:40 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;大决战

19:35 剧场;苦菜花

21:40 新民歌大会创演秀

22:30 剧场;锻刀之绝地重生

江西卫视(228)

19:35 剧场;四喜

21:28 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;我们的绝地反击

20:12 剧场;归队

明日电视

吉林卫视(202)

7:51 剧场

8:21 剧场

云南卫视(209)

8:43 剧场;黑狐

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)



在天津市胸科医院,男护士在护理团队中占比仅5%,33岁的马立征便是其中一员。这位“90后”重症监护室护士,已在临床一线坚守十年,从青涩新人成长为科室主理护士、护生教学老师,多次在市级、院内护理技能竞赛中获奖。

## 从“稳定工作”到“一生使命”

马立征入行之初,是听取了父母的建议。他坦言,最初只将护理当作一份稳定的职业。直到进入重症监护室实习,他才真正读懂这份工作的意义。一次次紧急抢救,一次次将患者从危险边缘拉回,让他下定决心留在重症一线,用行动守护最危重的生命。

重症监护室24小时连轴转,患者病情瞬息万变,对体力和专业能力要求极高。作为科室里为数不多的男护士,马立征体力充沛、遇事冷静,能够扛

住连续高强度抢救的压力。作为“90后”骨干,他熟练操作各类智能监护设备与视频探视系统,既提升了护理效率,也为患者和家属架起沟通的桥梁。

## 在质疑中坚守,在细节里温柔

十年前,曾有人对男生当护士提出质疑。十年后,马立征用坚守与实力赢得了所有人的尊重。

工作中的马立征不仅严谨可靠,而且对待患者格外细心温柔。在无家属陪护的病房里,他常俯身轻声安抚患者情绪。患者转入普通病房时,他细心护送,一句“我下楼去看你”,成为许多患者心中最温暖的记忆。

最让马立征难忘的,是一场彻夜抢救。面对一名多次心跳骤停的患者,他与同事寸步不离,精准实施每一项护理操作,奋战一夜,终于将患者从死亡线上拉回。事后,家属一句简单的感谢,让所有

疲惫都化作了坚守的力量。

## 将专业延伸至院外

除了临床工作,马立征还是医院助老志愿服务队的骨干,积极参与“胸科男护”公益活动。他走进社区,手把手教授居民心肺复苏、慢病护理等技能,为独居、行动不便的老人提供上门服务。他用实际行动践行着“老人需要帮助,有我胸科男护”的承诺。

十年青春,马立征从一名普通护士成长为骨干、老师和志愿者,把最好的年华奉献给了重症护理事业。他说,未来会继续坚守重症监护室,精进专业、温暖服务,守护更多生命。

没有惊天壮举,只有日复一日的坚守。这位“90后”男护士,以初心赴使命,以温柔护生命,在平凡的岗位上绽放着不凡的光彩。

文/摄影记者 史嵩



马立征换上制服,准备进入工作岗位。



ICU内全力抢救患者



认真核对护理记录



转运患者至普通病房



在监控室专注诊疗工作



配合抢救争分夺秒



线上连线向家属报平安



马立征和胸科医院男护士志愿者进社区服务