

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:老舅

21:15 晚间新闻

21:50 剧场:封神榜

云南卫视(209)

12:50 剧场:封神英雄榜

19:35 剧场:真心英雄

23:26 剧场:太行英雄传

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

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:重案六组二

19:30 剧场:新一年又一年

22:45 新安夜空

上海东方卫视(221)

13:20 剧场

17:30 名医养生

19:30 剧场

21:20 今晚

河北卫视(222)

17:55 家政女皇

19:35 剧场:不期而遇的生活

21:15 剧场:巡回检察组

23:00 你好京津冀

北京卫视(225)

17:25 养生堂

19:30 剧场

广西卫视(226)

12:30 剧场:长沙保卫战

19:35 剧场:再造之恩

21:40 我们的新征程

22:30 剧场:生死钟声

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:大决战

20:12 剧场:归队

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:渡江侦察记

贵州卫视(230)

6:10 纪录片

8:40 剧场

(节目以实际播出为准)

# 摄影课堂

第11期

## 把美景带回家 风光摄影入门

各位影友,学会了记录身边的生活,今天我们将镜头拉近一些,去拥抱更广阔的天地。春暖花开,正是出游的好时节。无论是近郊的公园,还是远方的名山大川,如何把眼前的美景真实、动人地装进手机里?今天我们就来学习风光摄影的基本技巧。

### 一、风光摄影,到底拍什么?

很多朋友看到壮丽景色就举起手机“咔嚓”一张,回家一看却大失所望——照片远不如亲眼所见震撼。为什么?因为我们的眼睛是“立体”的,能看到180度的广阔世界,而手机镜头是“平面”的,只能框住一小块。

风光摄影的核心是:从广阔的天地中,选取最打动您的那一部分,用构图和光线把它变成一张有感染力的照片。不是记录“我来过这里”,而是表达“这里打动了我”。

### 二、风光摄影的黄金法则

#### 1. 牢记三分法,拒绝地平线居中。

这是风光摄影的第一条戒律。除非拍摄完美对称的倒影,否则不要让地平线从画面正中间横穿而过。

**天空:**如果云彩绚烂、朝霞晚霞迷人,把地平线放在下方三分之一处(即网格线下面那条横线),让天空占据画面三分之二。

**地面:**如果地面景物丰富(花海、梯田、奇特岩石),把地平线放在上方三分之一处(即网格线上面那条横线),让地面成为主角。

#### 2. 寻找前景,增加纵深感。

这是让风光照片从“平面”变“立体”的魔法。没有前景的照片,就像一幅贴在墙上的画;有前景的照片,则像一扇打开的窗户,让您能“走进”画面。

**什么是前景?**画面最靠近镜头部分的物体。比如:几枝垂下的柳条,一块长满青苔的石头,一片野花、一把长椅。

**如何运用?**拍摄远山时,在画面底部纳入几枝摇曳的芦苇;拍摄湖泊时,让岸边的礁石占据一角。前景引导视线,最终落向远方的美景。

#### 3. 善用引导线,把目光引向远方。

在风光摄影中,河流、小路、海岸线、篱笆、影子,都是绝佳的引导线。从近处的起点,一路走向画面深处的焦点。

#### 4. 选择最佳时间:黄金时刻与蓝调时刻。

**黄金时刻:**日出后、日落前的一小时。光线温暖柔和,拉长的影子增加立体感,万物都镀上一层金色。

**蓝调时刻:**日出前、日落后的30分钟。天空呈现深邃的蓝紫色,华灯初上,城市与自然交织出梦幻色调。

这两个时段拍出的风光,色彩和氛围远超正午时分。

### 三、不同场景的拍摄要点

**拍山:**清晨或下午的阳光从侧面照射山峰,能凸显山体的纹理和立体感。山间云雾缭绕时,等待云雾散去或聚拢的瞬间,拍出“仙境”感。拍山容易忽略地平线是否水平,务必保证画面不倾斜。

**拍水:**如果您手机有“流光快门”或“慢门”模式(通常在手机相机功能设置里),可以拍出瀑布如丝绸般顺滑的效果。需要三脚架或稳固支撑。寻找平静水面,对称构图,把实景与倒影一同纳入。微风吹起涟漪也别有韵味。拍水面时,天空往往比水亮很多。可适当降低曝光(向下滑动小太阳),保留云彩细节。

**拍日出日落:**太阳本身只是一个亮点,真正的美景在它周围的云彩和光线。对焦在太阳旁边的云彩或天空,而非太阳本身,否则画面会过暗。有意把曝光稍微压暗(向下滑动小太阳),色彩会更浓郁。趁太阳还在时,让人物或树木、建筑形成剪影,画面立刻有了故事。

### 四、本周实践任务:“家门口的风景”

**任务一(地平线练习):**找一处有开阔视野的地方(湖边、河边、天台),分别拍三张——地平线居下(天空为主)、地平线居中(地面为主)、地平线居上(对比效果)。

**任务二(前景练习):**找一处远景(建筑、树木、远山),尝试用不同的前景(花枝、栏杆、石头)搭配拍摄,对比有无前景的效果差异。

**任务三(黄金时刻):**选一个晴好的傍晚,提前半小时到达一个您熟悉的地点,拍摄日落前后的光线变化。

记住:最好的风光,往往不在远方,就在您生活的地方。用发现的眼光去看,家门口也有拍不完的风景。

### 互动问答

**问:**拍湖面倒影,为什么我拍的倒影总是比实景暗很多?

**答:**这是光学原理造成的,但我们可以通过技巧改善。

**原因:**水面反射光线时,一部分光被水面吸收,一部分发生散射,所以倒影天然会比实景暗。尤其是有波纹的水面,暗得更明显。

#### 改善方法:

**选择平静水面:**清晨往往风最小,是拍倒影的最佳时机。微风吹起涟漪时,倒影会破碎变暗。

**降低拍摄角度:**蹲下,让手机镜头尽量贴近水面。镜头离水面越近,捕捉到的倒影越完整、越明亮。

**对焦在倒影上:**用手指轻点屏幕上的倒影部分进行对焦和测光。这样手机会以倒影的亮度为准进行曝光,倒影会变亮,但实景可能会稍微过曝(天空变白)。需要取舍。

记者 张旭



小剧场内座无虚席



魏子萍演唱单弦《休洗红》

## 社区剧场 开箱惠民

# 家门口听曲艺 津味儿逗你玩

近日,和平区南营门街道津派文化惠民演出小剧场开箱演出拉开帷幕。共建单位尔雅社演员登台助阵,快板、相声、传统戏法、单弦轮番上演,居民不出社区就能感受津派文化的魅力。



台下观众叫好不断



社区居民看得津津有味

3月20日演出当天,居民早早来到现场。“陈大爷,来来,里边坐。”南营门街文化活动中心负责人门嘉茹热情地招呼着老邻居。小剧场自2024年投用以来,街道与尔雅社合作举办了丰富的曲艺演出,反响热烈。2024年共开展20多场活动,儿童节、端午节都有不同主题。从2025年开始,街道与尔雅社共同出资,对舞台、音响、灯光进行提升改造,如今,全新的舞台与观众见面。“好么,都等了一年了,又能听曲儿了,太好了!”80岁的社区居民陈

维义说。80岁的佟有为携爱徒在后台备场,说:“我年岁大了,几乎不演出了。但南营门街我还得来,大家都爱听曲艺。”郝梦春的开场快板《百泉图》赢得“开口脆”;王昉、闰永利的天津本土相声《三斤三两》讽刺天价彩礼;古彩戏法“打铁环”时开时合,让观众大开眼界;群口相声《大双簧》逗得全场大笑,小演员“小土豆”顽皮诙谐,毫不怯场;单弦演员魏子萍一曲《盼情郎·休洗红》唱腔浑厚,居民们跟着打起拍子,赢得满堂彩;压轴的张琦璠、

佟有为相声《拜师记》说学逗唱样样齐活,让大家体会传统曲艺的魅力。散场时,居民李金荣拉着门嘉茹问:“今天可算来着了,过瘾!后面还有吗?”“每周五都有,演出时间都在群里说。”门嘉茹高声回答。她介绍,现有微信群已满,又开了新群,活动中心也有联系电话。“就冲这个,也不能搬家了,就住南营门了,听曲儿太方便了!”散场后,邻居们说道。

文/摄影记者 肖悱国



演员“小土豆”与台下观众互动



卢明慧、孙伟、“小土豆”表演群口相声《大双簧》



张琦璠、佟有为表演相声《拜师记》



夏懿表演传统戏法《打铁环》