



摄影课堂

第16期

旅行纪念照
人景合一的秘诀

各位影友,春暖花开,正是出门旅游的好时节。咱们辛辛苦苦出门一趟,总想拍几张“到此一游”的纪念照。可您有没有发现,很多人拍出来的旅行照要么是“人太小,找不着”,要么是“人太大,看不见景”,要么是千篇一律的“双手比耶,笔直站立”。今天咱们就学几招,让您的旅行纪念照人好看、景也好看。

一、告别“剪刀手”,试试这几个简单姿势。

很多朋友拍照时不知道手往哪儿放、眼睛往哪儿看。我给您推荐几个特别适合咱们中老年人的姿势,简单、自然、还上镜。

姿势一:不看镜头,看向远方。侧身站立或坐着,眼睛看向画面外的某个方向(比如远处的山、湖、建筑)。效果:显得很自然、有故事感,好像在欣赏美景、思考人生。适合:风景优美的地方,人不用太大,景要漂亮。

姿势二:慢慢地走路,让家人抓拍。不要看镜头,自然地往前走,步伐慢一点。家人用连拍模式“咔嚓咔嚓”拍一串,回来挑一张最自然的。效果:非常生动,比站着干巴巴的合影强十倍。适合:古镇街道、公园小路、海边沙滩。

姿势三:扶着或靠着某样东西,栏杆、树干、墙壁、长椅、门框都可以,一只手轻轻搭在上面,身体放松,可以看镜头也可以不看。效果:解决了“手不知道放哪儿”的问题,姿态也舒展了。适合:有栏杆、柱子、特色建筑的地方。

姿势四:坐着拍。找张长椅、石阶、栏杆坐下,身体微微侧向镜头,双手自然放在膝盖上或扶着椅子边缘。效果:比站着放松,也更容易拍出悠闲的感觉。适合:公园、古镇、山顶、湖边。

姿势五:背影照。背对镜头,面朝美景(大海、落日、山川、花海),两个人可以牵手、并肩,一个人可以张开双臂。效果:很有氛围感,而且完全不用管理表情。适合:日出日落、开阔的风景地。

二、人别太大,也别太小——掌握合适的比例。

全身照:人约占画面高度的三分之一到二分之一。手机横着拍:人站在画面左三分之一或右三分之一的位置(用三分法)。头顶上方留一点空间,脚靠近画面底部(但别把脚裁掉)。如果景色特别开阔,人可以小一点,强调“人在画中游”。

半身照:人约占画面一半左右。拍到腰部或胸部,头顶上方留一点儿空间。适合表情好、背景有特色的地方。需要注意的是别从关节处裁切(手腕、手肘、膝盖)。

特写照:以表情和环境为主。拍肩部以上,重点突出神态,背景要简洁好看,能看出在哪里拍的。

三、利用“道具”,让照片更生动。

手里有个东西,姿势就自然多了。一顶帽子(拿在手里或戴在头上)、一条丝巾(别像广场舞那样挥舞,轻轻搭在肩上或拿在手里)、一杯饮料、当地买的小纪念品、路边的落叶等。

小窍门:拿着道具的时候,可以做点什么——看看它、闻闻它、举起来对着光,而不是僵硬地举着。

四、别忘了拍“环境人像”。

拍法:让人物站在有特色的环境中(古镇巷口、花田小径、山顶观景台),人物不要太大,约占画面的四分之一到三分之一,对焦在人物脸上,但背景要清晰(不要开人像模式,用普通模式)。背景要有辨识度(能看出来是哪儿)。

五、拍几张“空镜”,丰富旅行记录。

不要光拍人,旅行记录也要有“环境画面”。值得拍的空镜:景点的标志性建筑或招牌;当地的特色小吃、手工艺品;住的民宿、坐的交通工具;路边的猫、窗台上的花;日出日落、云海、夜景。这些空镜和人物照组合起来,才是一部完整的“旅行日记”。

六、本周实践任务:“我的旅行纪念册”。

下次出门游玩时,完成以下任务:

任务一(姿势练习):尝试至少3种今天学的姿势(比如走路抓拍、背影照、坐着拍)。

任务二(比例练习):分别拍一张“人小景大”的环境人像和一张“半身照”,对比效果。

任务三(组图练习):用5-8张照片(含人物照、空镜、合影)完成一组“旅行纪念”组图。

互动问答

问:我和老伴儿出去旅游,想拍合影,但不好意思麻烦路人,自拍杆又总是把两个人的脸拍得很大,背景也看不到。有什么好办法吗?

答:您这个问题太常见了,很多老两口出游都遇到这个困扰。我给您两个实用的解决方案:

方法一:用“自拍模式+倒计时”,把手机架起来。找到可以放手机的平面,把手机靠好(靠在背包、水壶上,让镜头稍微有点仰角),切换到前置摄像头(自拍模式),打开“倒计时”(通常是3秒或10秒),按下快门,然后快步走到预定的位置和老伴儿站好,听到“咔嚓”声就是拍好了,回去看效果,可以多拍几次调整位置。

方法二:使用“手势拍照”或“声控拍照”。
手势拍照:设置好后,对着镜头比个“5”(手掌张开),手机就自动拍了。

声控拍照:喊“拍照”或“茄子”,手机就自动拍了。这样您就可以架好手机,然后走回去摆好姿势,喊一声或比个手势,不用跑来跑去按快门。

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:沉默的荣耀

21:15 晚间新闻

21:50 剧场

云南卫视(209)

12:45 剧场:薛平贵与王小钊

19:35 剧场:战火青春

23:30 剧场:去有风的地方

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

19:30 剧场:骄阳似我

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)

17:55 家政女皇

19:35 剧场:群星闪耀时

22:15 剧场

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:特战先锋

19:35 剧场:薄冰

22:00 寻声而动

22:40 剧场:中国骑兵

江西卫视(228)

19:35 剧场:无尽的尽头

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)

14:23 剧场

20:12 剧场

明日电视

吉林卫视(202)

7:51 剧场

8:21 剧场

云南卫视(209)

8:45 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

贵州卫视(230)

6:10 纪录片

8:40 剧场

(节目以实际播出为准)



河西区老年大学的学员们在课堂上学习书法,静心挥墨。

师生相伴 动静皆宜
在热爱中慢享时光

走进河西区老年大学,舞蹈教室里,26岁的“00后”老师小马正带领学员们练习古典舞。她毕业于山东艺术学院舞蹈表演专业,已有七年半教学经验。她说,选择来老年大学,是被叔叔阿姨们对舞蹈的真诚与热爱打动。

课堂上,小马老师将动作细致拆分,分组指导,多用鼓励的话语。学员们学得格外认真,每次上课都会提前到教室复习动作。课间,她们还会贴心叮嘱老师注意休息。一位阿姨说:“小马老师教得耐心,我们跳得也越来越有感觉了。”在小马的带领下,不少长辈通过舞蹈变得更加开朗自信,身姿挺拔,精神面貌焕然一新。

如今的老年大学,师资优良。书法课上,年轻老师带着大家挥毫泼墨,在

笔墨书香中静心养性;瑜伽教室内,青年教师轻柔引导,让长者们在“一呼一吸”间放松身心。而二胡、声乐等课程,则由经验丰富的年轻教师执教,他们以深厚功底和耐心讲解,带领学员沉浸在乐声之中。

年轻教师朝气蓬勃,年轻教师温润从容,不同年龄的老师各展所长,让课堂既有活力又有温度。学员们始终保持饱满的热情与认真的态度,用坚持与热爱把晚年生活过得充实而精彩。

青春与夕阳相遇,热爱与时光同行。在河西区老年大学,老少师生彼此陪伴、互相治愈,长者们在学习中收获快乐与健康,年轻老师在陪伴中感受向上的力量。这里没有匆忙与压力,只有从容与欢喜。

记者 史嵩



年轻教师在瑜伽课堂上指导老年学员练习动作。



▲声乐老师在钢琴前演奏,为学员们进行声乐教学。

▶学员们在二胡课堂上练习演奏,沉浸在悠扬的乐声中。



书法课堂上,学员们凝神专注,认真练习书写。



学员手持毛笔,在宣纸上认真习练。