

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:四喜

21:15 晚间新闻

21:50 剧场:无敌县令

云南卫视(209)

12:50 剧场:苍狼

19:35 剧场:我们的河山

23:25 剧场:北平无战事

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:老舅

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:跨过鸭绿江

21:10 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:大决战

19:35 剧场:无间

21:40 寻声而动

22:30 剧场:特战先锋

江西卫视(228)

19:35 剧场:孤舟

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)

14:34 剧场:正者无敌

20:12 剧场:沉默的荣耀

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:包青天

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)



摄影课堂

第21期

捕捉最美的光 拍好日出日落

各位影友,咱们出去旅游或者在家门口散步,经常会遇到特别美的日出或日落。那金红色的天空、温柔的霞光,看着就让人心情好。可您是不是也有这样的经历:明明眼睛看着特别震撼,掏出一拍,太阳成了一个白点,天空发白,地面一片漆黑,完全不是那么回事。今天咱们就专门学学怎么把日出日落拍得和眼睛看到的一样美。

一、拍日出日落的“黄金时间”

很多人以为太阳在正中间的时候最好看,其实不是。最美的时间是太阳的日出和日落。日出是太阳出来前20分钟到出来后20分钟,大约40分钟的“黄金窗口”,日落是太阳落山前20分钟到落山后20分钟,也是40分钟左右。这段时间光线最柔和,天空色彩最丰富,从粉红到金黄到紫蓝,变化特别美。要提前到达,做好准备。

二、拍日出日落的“三大误区”及解决方法

误区一:只拍太阳。很多朋友把太阳放在画面正中间,结果拍出来就是一个小白点,周围什么都没有。解决方法:不要只拍太阳,要把天空、云彩、地面景物一起拍进去。太阳只是“点睛之笔”,天空的色彩和地面的剪影才是主体。

误区二:画面太亮,没有氛围。手机自动曝光时会把整体调亮,结果天空发白,色彩没了。解决方法:对焦后,把“小太阳”向下滑动,适当压暗画面。天空的颜色就会变得浓郁,太阳轮廓也更清晰。

误区三:地面一片漆黑。压暗天空后,地面可能变得很暗。解决方法:两种思路——要么接受地面作为“剪影”(黑色轮廓),反而有味道;要么开启HDR模式,让天空和地面都保留细节。

三、拍日出日落的具体步骤

第一步:提前踩点。日出日落时间很短,不要到时候才找位置。提前一天去踩点,看好哪个角度能看到太阳、前景有什么(树、塔、桥、水面)。

第二步:提前15—20分钟到达。架好手机,找好构图,等待最佳时刻。日出要早起,日落可以悠闲一点。

第三步:构图要点。把太阳放在画面的左侧或右侧三分之一处(三分法),不要放正中间。前景要有东西,树枝、人物、建筑、水面都可以。如果有水面,可以把倒影拍进去,上下呼应。

第四步:对焦与曝光。用手指点击太阳旁边的云彩或天空(不要点太阳本身,会过曝),向下滑动“小太阳”,把画面压暗,直到天空颜色看起来饱满,按下快门。

四、不同场景的拍摄要点

1.有水(湖、海、河),把地平线放在画面中间,上下对称,水面的倒影会让照片美一倍,注意水平线要平。

2.有云彩,云彩是日出日落的“主角”,比太阳还好看,火烧云的时候,可以把云彩作为主体,太阳只露出一小部分。

3.有山或建筑,让山或建筑成为“剪影”,衬托天空,对焦在天空,山自然会变暗。

4.有人物,让人物站在前景,拍成剪影(牵手、拥抱、眺望),人物不要太大,作为点缀就好。

五、没有“黄金时刻”怎么办?

阴天或者太阳太高的时候,拍不出那种绚丽的色彩。这时候可以换个思路:拍云彩的层次、拍太阳透过树叶的光束、拍傍晚路灯初上的蓝调时刻(太阳落山后20—30分钟,天空深蓝色,地面灯光亮起,也很美)。

六、本周实践任务:“追一场日落”

任务一(时间观察):选一个晴天,提前20分钟到达一个开阔的地方(公园、河边、楼顶),每隔5分钟拍一张,记录天空色彩的变化。

任务二(构图练习):拍一张“太阳在三分之一处+前景剪影”的日落照片。

任务三(后期调整):把拍好的日落照片进入编辑,适当增加“饱和度”和“对比度”,看看色彩会不会更浓郁。

互动问答

问:我按您说的拍日落,向下滑动“小太阳”压暗了天空,天空颜色是好了,但地面完全黑了,什么都看不见。我想要天空漂亮,地面也能看到一点儿细节,比如树和房子,该怎么办?

答:您这个问题非常实际,这正是日出日落拍摄中最大的挑战——光比过大。天空太亮,地面太暗,手机很难同时拍清楚。我给您三个解决方案:

方法一:开启HDR模式。拍摄前,在相机界面上方找到“HDR”并打开。HDR会同时拍多张不同曝光的照片并合成,让亮的地方不太亮,暗的地方不太暗。效果虽然不是完美,但比一张强很多。注意:拍的时候要稳,因为HDR需要连拍几张合成。

方法二:接受“剪影”,把地面拍成艺术。其实地面全黑未必不好。一棵造型优美的树、一对牵手的人、一座古老的塔,变成黑色轮廓后,反而更有意境,衬托出天空的美。您可以尝试把地面物体选得有特色一些,让它成为画面的“画框”或“点缀”,而不是非要看清细节。

方法三:拍两张合成(进阶,但效果最好)。用三脚架固定手机,先以天空为准拍一张(天空漂亮,地面黑),再点一下地面亮一点的地方(比如树冠),让地面曝光正常(此时天空会过曝发白)。回家后用后期软件(如Snapseed)的“双重曝光”功能,把两张合成,保留天空好的部分和地面好的部分,这个方法稍微复杂,但效果最专业。初学者可以先收藏,以后想进阶了再试。

记者 张旭



大学生们每周利用课余时间集中训练。

多彩青春 在非遗传承中绽放

在天津师范大学训练场上,非遗宫前中幡翻飞。托举、顶幡、抛幡……厚重幡具在青年手中起落有度。这支二十余人的传承队伍,多数为男队员,全队仅有五名女生。其中,天津师范大学体育科学学院25级硕士研究生苗爽,籍贯黑龙江鸡西,是队内资历最深的老将。

队伍保持每周至少一次集中训练,还要筹备展演。队内没有硬性分工,全员一起练功。男生在日常训练中慢慢学会修缮幡具,幡杆、帆布出现损耗便随手修补。五名女生专心钻研顶幡技艺,日复一日托举重物苦练基本功。

苗爽介绍,宫前中幡是传统体育非遗代表性项目,中幡高8.39米,重约25斤。常年与沉重的中幡为伴,幡杆不断摩擦掌心。队员们的双手新旧老茧层层叠加。训练

中手掌磨破流血、结痂反复破损,已成常态。一道道伤痕,都是刻苦练功的印记。中幡历来偏重力量,鲜有女性涉足。五名姑娘凭着一股不服输的韧劲,打破偏见,咬牙攻克体能难关。

深耕学艺多年,苗爽带着另外四名女孩潜心打磨技法。二十余名师大学子以汗水为墨,以幡杆为媒,兼顾学业与非遗技艺练习,接续非遗文脉,让传统宫前中幡在大学校园里延续生命力。

文/摄影记者 史嵩



苗爽在展演中展示中幡技巧。



掌凝厚茧,苦练中幡功底。



全员同框,聚力非遗传承。



自研修缮,守护中幡器物。



巾帼顶幡,练就硬核技艺。



队员列队亮相民俗展演。



登台献艺传承非遗文脉。



坚守匠心赓续非遗薪火。