

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:唐朝诡事录

云南卫视(209)

12:50 剧场:战火青春

19:35 剧场:我们的河山

23:55 剧场:跨过鸭绿江

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:伪装者

19:30 剧场:六姊妹

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:太行山上

21:15 剧场:亮剑

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:苦菜花

19:35 剧场:潜行者

21:40 寻声而动

22:30 剧场:亮剑

江西卫视(228)

19:35 剧场:生万物

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:大决战

20:12 剧场:问苍茫

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:林海雪原

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23期

摆姿自然有诀窍

## 拍出精神又年轻的人像

各位影友,咱们拍照的时候,是不是经常不知道该把手放哪儿、眼睛看哪儿?结果拍出来的照片要么双手僵硬地贴在裤缝上,要么举着剪刀手,看起来总是不太自然。今天咱们就学习拍照时怎么站、怎么坐、手往哪儿放,让您拍出来的照片既精神又年轻,还特别自然。

### 一、站着拍:三个简单又好看的姿势

姿势一:手搭在旁边的物体上。看身边是否有栏杆、椅背、树干、门框,手轻轻搭上去,一只手搭着,另一只手自然垂放或插兜,身体可以微微侧向镜头,不要正对。

姿势二:双手自然插兜。有裤兜的,双手拇指插在兜里,四指在外,没有兜的,手轻轻放在胯部两侧,肩膀放松,不要耸肩。

姿势三:手里拿件东西。帽子、丝巾、花束、一杯茶、一本书都可以,自然地拿着,不用举起来,就垂放在身前或身侧。

站着拍的要领:双脚不要并拢,稍微分开与肩同宽,重心放在一只脚上,身体微微侧对镜头(约45度),比正对镜头显瘦、自然,挺胸收腹,下巴微微向前、向下收(避免双下巴),眼睛可以看镜头,也可以看向远方。

### 二、坐着拍:轻松又优雅

1. 椅子或沙发:只坐椅子的前三分之一到一半,腰背挺直,双腿可以并拢稍斜,或者一条腿搭在另一条腿上(不要跷太高),双手自然放在膝盖上或扶手上,身体微微转向镜头,不要正对。

2. 台阶或长椅:侧身坐着,双脚放在下一级台阶或地面上,一只手撑在身旁,另一只手放在膝盖上,身体微微后仰,显得悠闲。

3. 草地或地面:盘腿坐或者侧坐,双手自然搭在腿上,注意不要挤压出太多褶皱。

坐着拍的要领:腰一定要挺直,驼背会显得没精神,腿不要正对镜头(显得短),侧一点儿更修长,裙装或裤装注意整理好,不要皱巴巴。

### 三、手和脸的小技巧

1. 手部:手指自然微曲,可以轻轻触碰自己的衣领、围巾、帽子,和老伴儿合影时,可以牵手、搭肩、挽胳膊。

2. 脸部:下巴微微向前伸、向下收(这个动作能消除双下巴,让脖子显得长)。牙齿不好的朋友,可以微笑不露齿,或者只露上排牙,侧脸好看的朋友,可以拍45度侧脸,比正脸更有轮廓,眼睛看着镜头上方一点点(镜头位置),显得眼睛大。

### 四、和老伴儿、朋友合影怎么摆

1. 并排站:肩膀挨着肩膀,头微微向中间靠,可以互相搭肩、挽臂、牵手,身体都微微转向对方,显得亲密。

2. 一前一后:一个人站在前面,一个人站在后面侧方,前面的人可以回头看镜头,后面的人搭着前面人的肩,避免“领导视察”式的生硬并排。

3. 坐姿合影:并排坐在沙发或长椅上,身体微微向中间靠,手可以放在膝盖上,或者互相搭着。

### 五、本周实践任务:拍出自信的自己

任务一(站姿练习):穿一身喜欢的衣服,在家或小区里,练习三种站姿(手搭物、插兜、拿东西),拍三张对比哪张最自然。

任务二(坐姿练习):在沙发或公园长椅上,拍一张坐姿侧照,注意腰挺直、腿侧放。

任务三(合影练习):和老伴儿或朋友拍一张“一前一后”或“搭肩”的合影,比并排站生动很多。

记住:拍照是为了记录咱们美好的生活,不要有压力。自信的笑容最上镜,自然的姿态最耐看。多拍多练,您会发现镜头里的自己越来越年轻、越来越精神。

### 互动问答

问:我有“双下巴”,每次拍照都不敢抬头,一抬头下巴那儿就推出肉来。可低头又显得没精神。有没有什么办法能拍照时让双下巴不那么明显?

答:您这个问题太普遍了,很多朋友都有这个烦恼。其实不只是您,很多明星拍照也要靠技巧避开双下巴。我教您几个特别管用的方法,当场就能见效。

#### 方法一:经典“探颈收下下巴”法

请您现在试一下:站直或坐直,肩膀放松。然后把整个头部向前平移(不是低头),好像要去够前面的东西,同时下巴微微向内收。这时候您摸一下脖子下面的皮肤,是不是绷紧了?双下巴就被“拉平”了。这个动作需要练习几次才能自然,您可以对着镜子练,找到“脖子拉长、下巴微收”的感觉。拍照时保持这个姿态,双下巴就看不出来了。

#### 方法二:用光线“藏”下巴

侧光或侧逆光拍摄时,下巴下面会形成自然的阴影。这个阴影正好可以“藏”住双下巴的轮廓。所以拍照时尽量选侧面来的光,不要用从下往上打的恐怖光。

#### 方法三:微微仰拍,但不要抬头

让摄影师把手机放低一点,大概在您胸部的高度,镜头微微向上仰。您保持“探颈收下下巴”的姿势,眼睛看镜头上方一点儿。这个角度拍出来,下巴会显得尖,双下巴也不明显了。

#### 方法四:用手或道具遮挡

用手轻轻托腮(手肘撑在桌上或膝盖上),或者用丝巾、领巾、花束轻轻搭在下巴下方。遮挡法很自然,还增加了照片的层次感。

#### 方法五:拍侧脸或半侧脸

如果双下巴比较明显,可以多尝试侧脸45度。侧脸轮廓通常比正脸更清晰,双下巴也不那么突出。 记者 张旭



王志超陪同老人活动肢体,舒缓身体。



俯身照料,为老人喂食。

## “90后”养老院副院长王志超

# 从ICU护士到养老守护者 用青春扛起夕阳重担

鸿泰养老八纬路店“90后”副院长王志超凭借十余年深耕养老领域的坚守,成为院内长者最信赖的依靠。毕业于大庆医学高等专科学校护理专业的他,最初是一名ICU护士。重症病房的工作锤炼出他扎实的急救功底和应急处置能力,同时让他练就了细致耐心、临危不乱的职业素养。

ICU里见惯病痛别离,王志超心中萌生新的想法:重症抢救只能短暂挽回生命,而养老照护能让老年人安享有质量、有温度的晚年。2013年,他告

别临床医院,扎根天津养老行业。从基层护理员做起,为老人喂饭擦身、翻身按摩、夜间陪护。凭借过硬能力,三年多后晋升护理部主任。2016年,他转入鸿泰养老,历任护理主管,如今担任副院长。十余年间,他完成从临床护士到养老管理者的蜕变。

院内一位失智高龄老人情绪躁动,不肯配合服药洗漱。王志超每天抽出半小时陪老人聊天,记住老人年轻时爱听老歌的喜好,闲暇时轻声哼唱,安抚情绪。老人夜里频繁起夜,他调整巡护频次,主

动帮老人温水暖脚,盖好被褥。日复一日的温柔陪伴,渐渐化解了老人的抵触情绪。他常跟团队说,养老护理不只靠技术,更要把老人当作家人看待。

他手握护士执业证、养老护理高级技师、消防中级等十余项行业资质,带领团队斩获优秀护理团队荣誉。作为年轻养老从业者,这位“90后”副院长始终初心不改,将ICU练就的专业本领化作温情守护,用青春扛起养老重担,为老年群体打造安稳温暖的晚年港湾。 文/摄影 记者 史嵩



走廊挂满家属赠送的锦旗,见证暖心养老服务。



走进后厨查看餐食,守护老人用餐安全。



在老人房间细心整理换洗衣物。



陪伴院内老人做操,丰富日常文娱生活。



院内活动室的老式钢琴营造居家温馨氛围。



组织护理团队开展工作会议,分享照护经验。



核对食堂食材台账,严格把控饮食安全。