

# 最美的春天

## 定格相机里



春色正美,绿得鲜嫩,艳得繁复,层层叠叠,变化无穷。这大好的春光,无限的美色,不管是踏青还是春游,拍照留影都是必须的。摄影拍照需要哪些技巧?接下来就为大家介绍几招儿。



### 【前景】

#### 犹抱琵琶半遮面 其实更有趣

前景运用得当,会让作品变得与众不同,也会让主体更加突出,你还可以将花放在镜头前,透过花瓣的缝隙拍摄人物或景,前景会虚化得很漂亮。利用身边一切可以利用的物体吧,树枝、门框、窗棂、水杯等,把能拿来的都试试,最美的春天就属于你。

### 【长焦】

#### 主体突出再突出 其他都是虚的

将背景的花卉和枝叶做适当虚化,可使它们变得朦胧而富有美感。

要突出主体,光圈放大,焦距使用长焦端,单拍一朵花会显得单调,最好能加入蝴蝶、蜜蜂等小昆虫,这样画面也会跟着生动起来。

### 【人景交融】

#### 把自己放在画面中 你本身就是一幅画

外出踏青留影,怎能没有自己的身影。拍摄时人物和环境必须紧密结合,才能做到人景交融。这是一张手机拍摄的图片,焦点放在桃花上,背景虚化后桃花瞬间就跳了出来,清晰、引人注目;如果想要突出人物,也可以把焦点放在人身上,原理是一样的。另外手机拍摄时一定要拿稳,拍照时轻按拍摄键,以免晃动。

### 【逆光拍】

#### 别羞涩 露出你最漂亮的轮廓

运用逆光,是让花卉人像变得漂亮的不二法门。顺光下的花卉,平淡无奇,换成逆光,花卉便会被阳光勾勒出漂亮的轮廓。如果配上雨滴,那就更完美了。(东方)

## 春季散步也是一门学问

春暖花开,清晨或黄昏时分多到户外走走,有利于身体健康。

散步是人们常用的锻炼方式。看似很简单,其实有大学问,每个人身体状况不同,选择的散步方式也应略有差异。根据个人情况,选择不同的方式、时间和运动量,才能使锻炼更有针对性。

散步也是有讲究的。从速度上来讲,我们把散步分为慢速(每分钟60~70步)、中速(每分钟70~90步)、快速(每分钟90步以上),所以当你散步时不妨留心算一算,根据自身情况,选择最合适的散步方式。

快速散步预防关节炎。人在行走时,肌肉就像一个转动的泵,能把血液推送回心脏。快步走路可以加快肌肉的运动,促进全身的血液循环,加速新陈代谢。因此,只要没有常见慢性疾病的人,都可以适当加快散步的速度,每分钟走90~120步,每次坚持30~40分钟。在确保无障碍的条件下,可以跨大步,速度适

当加快,步姿敏捷,抬头挺胸;肩部保持放松状态。长期坚持快走,可以有效预防关节炎。

血压高适合慢速散步。对冠心病、高血压患者来说,每分钟60~70步的慢速行走较适合。速度过快会使血液循环加快,血压升高,容易发生危险。这类人最好的状态是散步30分钟左右,细汗微出,心率不快不慢,并且没有头晕、恶心、过度疲劳的感觉。患有下肢动脉硬化的人,也不宜快速行走,否则容易导致血管顺应性降低,弹性下降,而慢速行走就能在一定程度上避免这个问题。

此外,胃病患者散步时可以两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行,每分钟40~60步,每次5~10分钟,帮助改善胃肠道功能;有腿腿痛的人可以试试倒退散步,双手叉腰,先向后退、再向前走各100步,可适当缓解腰腿痛;有



呼吸系统疾病的人散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60~90步,可以增强胸腔功能,对胸闷及慢性支气管炎都有益处。(综合)

## 创意花瓶 把浪漫带回家

花瓶,是我们日常生活中不可缺少的一部分,它能带来美的享受,带来情趣和生机,让家更加温馨,更加浪漫。接下来就让我们在这组唯美的创意花瓶图片中,寻找最适合我们的那一款吧!



### 抽象花瓶

这款花瓶的造型看似单一,却能与花的造型融为一体,朴素却雅致。



### 线条花瓶

简单的线条设计也能带来无限的情趣。



### 鲸鱼花瓶

虽然由两部分组成,但小巧精致,放在桌上好有爱。

(创意生活)