

## ■从小白到大师

## 提亮面部和眼睛

美颜主要是针对人像的皮肤进行磨皮柔化处理,让人看起来精神饱满,肌肤通透、自然、清爽。Snapseed的美颜功能包含面部提亮、嫩肤和亮眼等工具,而且内部还预设了多种风格可供选择。为便于讲解,请大家先用微信扫描右方二维码,将要用到的原图保存到手机里。



1. 打开 Snapseed 软件,执行左上角“打开”命令,或者直接在操作区点按任意位置,打开要处理的原稿图像。

2. 点击“工具”选项,再执行“美颜”命令。

3. 选择“调整”工具,可以看到出现了“面部提亮”“嫩肤”“亮眼”三个功能(如图)。



4. 点击“面部提亮”选项,用手指在屏幕上向右滑动,随着增加数值,可以看到人物面部被提亮,并出现了柔化的效果。这里我们设置为“+81”。

5. 继续选择“调整”工具,点击“嫩肤”选项,用手指在屏幕上向右滑动,可以看到人物皮肤会更加柔化,但一旦数值过高,就会失去皮肤的质感。这里我们将“嫩肤”数值调为“+60”。

6. 继续选择“调整”工具,点击“亮眼”选项,将亮眼的数值增加至“+74”,可以看到人物眼睛部分被提亮。

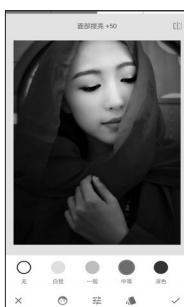
轻松几步  
调出水嫩肌肤

通过上一节课的介绍,大家对 Snapseed 软件的基础调整功能已经有了比较全面的了解。今天我们就来学习绝大多数后期修图 App 都会有的人像修饰功能,也就是常说的美颜。(摘编自《照相机》)

## 美化皮肤质地

接下来,我们要对人物的皮肤质地进行进一步美化。

1. 选择“肤色”工具,可以看到“无”“白皙”“一般”“中等”“深色”五个选项(如图)。分别点击后面四个按钮,软件会自动对肤色进行不同程度的调整处理。这里我们选择“中等”。至此,单击右下角的“√”,可以保存之前的操作,退出美颜调整菜单。



当然,你也可以在“美颜”命令下选择“风格”工具,点击不同按钮,由软件自动追加预设效果。

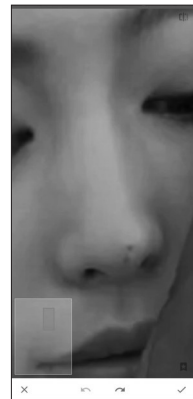
2. 在此基础上,我们还可以利用上节课所学的内容,对图片进行一些基础调整。点击“工具”选项,再执行“调整图片”命令。这里将“亮度”数值提至“+13”,将“饱和度”增加至“+7”,将“暖色调”增加至“+6”。此时即可保存退出。

## 去除人像瑕疵

对图像的整体风格调整后,我们就可以针对局部细节进行精修了。

1. 点击“工具”选项,再执行“修复”命令。此时只要用手指在画面的瑕疵处点按,即可将其去除。为防止误操作,我们在修复前要先用双指在屏幕上将图像放大。图像放得越大,就越能进行精细的操作,修复后的效果也越自然。

2. 用双指放大人像的额头局部,在有多余头发丝的地方点按,完成修复。用同样的操作也可以去除脸部、鼻部的斑点瑕疵(如图)。等修饰完成后,单击右下角的“√”确定。

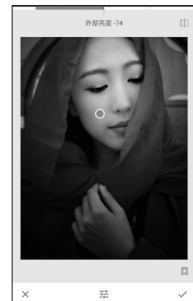


在修复过程中,如果不慎出现误操作,可以点击下方的箭头,撤回上一步,再重新操作。

## 为图像增加晕影

最后,我们可以利用“晕影”工具,为人像增加一点暗角效果,让图片整体更有氛围感。

点击“工具”选项,执行“晕影”命令。将调整点移动至人物面部,利用手指在屏幕上向左滑动,可以看到图像的四周被压暗。这里我们将数值设为“-74”(如图)。单击右下角的“√”确定。再通过首页的“导出”选项,导出调整后的副本。



你的作品完成得怎么样呢? 欢迎微信扫码加入“快乐老人报乐学课堂”查看效果图,后续也会有更多教程分享在群里。



## ■新发现

## 地球之水并非来自熔化陨石

水占地球表面积的71%,但没有人知道如此大量的水是如何或何时到达并存在于地球的。15日发表在《自然》杂志上的一项新研究,让科学家们离回答这个问题又近了一步。研究人员发现,地球上的水并非来自熔化的陨石。美国马里兰大学科研团队分析了自45亿年前太阳系形成以来一直漂浮在太空中的熔化陨石。他们发现,这些陨石的水含量极低。事实上,它们是有史以来测量到的最干燥的物质之一。这些结果使研究人员排除了它们是地球上水的主要来源,这对在其他行星上寻找水和生命具有重要意义。(摘编自《科技日报》)

## ■冷知识

## 油菜花颜色达63种

近期,各地油菜花相继盛开。除了金黄色,油菜花的花色数量超乎你想象。据江西农业大学农学院研究员付东辉介绍,目前农技专家选育出的油菜花花色已达63种。彩色油菜花不仅适应能力强,而且花期长达一两个月,还可根据需要调整开花时间,实现“定制开花”。(摘编自《中国科学报》)

## 关于睡眠,你必须要知道的10件事!

睡眠是人生最重要的事情之一,是生命的需要,睡眠质量对于人体健康起着至关重要的作用,那么,你真的了解睡眠吗?今天本社养生老师来给大家说一下关于睡眠需要了解的10件事!

1. 睡前不要进食。人进入睡眠状态后,机体部分活动节奏放慢,进入休息状态,如果进食,肠胃又得忙碌增加其负担,增加消化障碍,影响睡眠!

2. 最佳入睡时间为晚9点到11点。入睡时间不要超过晚上11点,过了11点会消耗人的气血,透支健康,所以千万不要熬夜!

3. 春夏向东,秋冬向西。春夏睡觉头朝东,秋冬睡觉头朝西,这个睡眠的冷知识,知道的人不多。春夏人体阳气生发,头又是诸阳之会,头朝东卧,有利于迎接阳气,辅助升

阳。反之秋冬两季头朝西睡,则有利于安养阴气。

4. 忌张口而睡。张口入睡,空气中的病毒和细菌容易乘虚而入,容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激,引起疾病。

5. 睡前不要喝浓茶。喝茶是很多人的习惯,但千万不要睡前饮用,因为茶叶中含有咖啡因,提神醒脑,不利于入睡。

6. 忌当风而睡。房间要保持空气流通,但不要让风直接吹到身上。人入睡后,身体对外界环境的适应能力降低,如果有风吹到容易引起感冒风寒。

7. 睡前泡泡脚。睡觉前用热水泡脚能扩张腿部的末梢血管,增加足部的皮肤血流量,促进血液循环,起到预防中风的

作用。

8. 忌高枕软床。高枕和软床可导致腰背肌持续性的紧张,增加椎间盘的压力,对身体十分不利。

9. 散步利于助眠。平缓安静的散步20分钟左右,会让血液循环到体表,入睡后皮肤能得到较好的保养,躺下后也能快速进入睡眠。

10. 可以适当补充褪黑素。保持卧室安静、黑暗环境,会产生促进睡眠的褪黑素,但对于睡眠质量较差的人,尤其中老年人,自身合成褪黑素能力降低,有必要时可以适当补充外源性的褪黑素。

关于睡眠的这10件事,是需要深刻了解的,充足的睡眠是十分重要的,拥有好的睡眠才能利于我们展开其他生活!

今天的养生分享就到这里,想要了解和学习更多养生知识,可下载快乐老人报官方App【如伴】,包含众多养生、生活技巧等精选内容,给您的生活带来健康,带来便利!

微信扫码下方图片中二维码即可下载【如伴】!



如伴

扫描右方二维码  
下载如伴开启快乐生活