



# 五招拍出冬日阳光质感

当北风把世界染成冷调,冬日的阳光就成了最珍贵的滤镜。想拍出它的温柔与质感,不妨学学以下技巧。

## 借低角度光拍暖调氛围

冬日的太阳即使正午也只升到半空,这种低角度光正是天然的暖光神器。比如拍雪地里的一棵枯树,让阳光从侧面照在枝干上,树影会被拉得又长又柔,雪地也呈现一半暖金一半浅蓝。不过,低角度光时间短,记得提前蹲点,把光圈调至f8—f11能让画面更清晰;将ISO值调至100,有助于减少噪点。

## 逆光配前景呈现通透感

晨雾、霜花是冬日阳光的最佳搭档,用逆光搭配前景能拍出会呼吸的通透感。

比如拍清晨的草地时,蹲下来,让镜头贴着挂霜的草叶,把太阳置于草叶后面,



阳光穿过霜花,会把叶片染成半透明的银黄色。拍林间小路时,让树枝挡在镜头前,逆光下的树枝会镶上金边,林间的雾也会被阳光“劈”成一束束光带,有如童话隧道。

## 捕捉丁达尔光拍会动的画面

冬日的阳光穿过树林、建筑缝隙时,会显现丁达尔光,这是冬日独有的动态光线。拍摄时,寻找有遮挡的缝隙,比如拍城市里的老胡同,等阳光从院墙的缺口斜射进巷子,灰尘会在光带里浮动,普通路面都会变得有故事。

需要注意,丁达尔光通常出现在光线较弱的时段(晨雾未散、傍晚微暗),拍照时最好把曝光补偿调低1档,避免光带被拍得发白。

## 利用积雪反光让画面更柔和

冬日的积雪是天然反光板,能让画面更柔和。比如让阳光落在屋顶的积雪上,积雪把阳光反射到墙面,连阴影处都会自带暖调,不用后期提亮,也能让画面不“冷”,并增加整体柔和感。

别在正午拍雪地,此时的阳光太强,会让雪面发白,丢失细节。

## 用折射光斑给画面增色

拍雪地里的碎冰时,捡一块透明的碎冰放在镜头前,让阳光穿过冰面,冰的棱角会把阳光折射成彩色的光斑,像给画面添加了天然滤镜一样。(文/晓星)



# 《照料母亲十一年》出版 揭开失能照护之困

如果父母失能,整个家庭要面对什么?日前,译林出版社推出琳恩·蒂尔曼的回忆录《照料母亲十一年:关于责任、爱、死亡,以及矛盾心理》(简称《照料母亲十一年》),记录其照护失能者的漫长岁月与复杂心路。

在美国,琳恩·蒂尔曼以小说、艺术评论闻名,但她同时也是一个照顾失能母亲长达十一年的女儿。照护,意味着良心和真心、自我和责任、无私和自私之间无休止的冲突。琳恩·蒂尔曼在书中坦言,尽管她有两个姐姐可以共同承担,母亲有医疗保险,减轻了财务压力,而且她们能聘请全职护工,但是,这十一年的复杂与压力依然超出她的想象。

在种种难题面前,蒂尔曼和姐姐竭力团结在一起,跨过一道道难关,然而,在尽职尽责的同时,蒂尔曼也无法回避情绪的深渊,“照料母亲有时让我感到一种慈悲,有时则是无望……”蒂尔曼不断陷入责任与自我挣扎之间。“我扮演了好女儿的角色,不是凭真心,而是凭良心”也由此成为《照料母亲十一年》中最为可贵也最能安慰人的部分。

关于养老照护,《照料母亲十一年》并没有提供标准答案。蒂尔曼以一位小说家的犀利眼光以及诚实、简洁的文字,写下她在十一年照护中所经历的一切:爱、怨、慈悲,以及那些无法被“收拾妥当”的复杂情绪。(文/王峰)

# 美时美刻同城聚

老长沙50+人群的专属聚会圈来喽, 国企品质保障,让您玩得舒心放心!



## 我们底子硬

我们是您熟悉的老朋友——快乐老人报的亲儿子。湖南出版控股集团(就是管着潇湘晨报、红网、新华书店的那个国企大单位)是我们的坚实靠山,国企品质把关,服务绝对稳当!

## 同城聚玩什么



吃喝棋牌KTV 一站式配齐



专业美拍帮您 朋友圈成为焦点



周边网红打卡点 说走就走

如果您有生日聚会、战友聚会、知青聚会、同学聚会等等,请马上联系美时美刻同城聚,小管家给您安排省心又周到的聚会服务。

广告

10人起订,人均100元左右 就可以搞定一天的吃喝玩乐

(含中餐/晚餐+棋牌+KTV)



扫码获取美时美刻同城聚会详情

获取聚餐娱乐地点咨询热线:400-8727-966

长沙同城聚 预定热线 华悦阳光酒店 190-4401-1628 东塘火宫殿 193-7319-0727 宇成朝阳广场店及枫林红了金星路店 190-7319-7632

## 玩转手机 一键同步账单,管理日常开支

微信记账本是微信内置的实用记账工具,它能自动同步你的微信支付账单,让你轻松管理日常收支。

打开微信,搜索“微信记账本”,找到官方小程序。点击进入,选择“开通”,并同步微信支付账单,就能看到你的微信收支明细,并且自动记录以后的支出。

对于现金、银行卡等其他支付方式的消费,点击“记一笔”按钮,选择“支出”或“入账”,输入金额,并添加备注即可完成记录。还可以选择支出分类(如餐



饮、交通)、入账分类(如生息、收红包)。

在底部点击“统计”功能,可以查看完整的月度总支出和收入,系统会以图表形式展示你每月的支出/入账构成。(整理/本报记者刘霞)

## 园艺课 薄肥勤施,文竹长得好

文竹具有极高的观赏性,可放置客厅、书房,净化空气的同时也增添了书香气息,下面介绍一下它的养殖方法。

栽培文竹的盆土宜用肥沃的沙壤土,要求温暖湿润、富含腐枝、排水须好,一般可采用园土4份、腐叶土2份、堆肥土2份和沙1份的比例配制,并要做到定期换土加肥。

文竹不能缺肥,但也不好肥,施肥时要次多量少,不可施浓肥,否则引发叶黄。一般每月施一次腐熟的薄液肥,植株长大定型后,适当减少施肥。生长期每月追施1—2次含有氮、磷的薄

肥。开花期施肥不要太多,在5—6月和9—10月分别追施液肥2次即可。如果因施肥过浓引起“烧根”,需要倒盆除去肥料,并用清水冲浇土坨,再换进新土养殖。

浇水是文竹养殖的关键点,浇水过多,容易烂根,浇水过少,会导致叶尖枯焦发黄,要做到不干不浇,浇则浇透。在天热干燥时,可用水喷洒叶面的方式增湿降温,冬天则要少浇水。

文竹养殖不能拿到烈日下暴晒,炎热季节应放置于阴凉通风之处。冬季时温度应保持在5℃以上,以免受冻。(文/宗和)