

课堂内外

学会这些照相姿势
轻松拍出老来俏

中老年人身体发福是常态,但岁月沉淀的气质是无法抹去的。遇事沉稳,穿着从容大气。所以很多中老年女性,都会通过拍照的方式,记录生活,定格魅力。那么,在拍照时摆些什么姿势画面才好看呢?

拍背影显神秘

拍摄背影,总能给人一种神秘感,观者出于好奇,心里会想背景都这么好看,那正面会是什么样子呢?需要注意的是,拍摄背影要挑选干净的背景,因为背景一乱,视线就容易被干扰,主体不易被凸显出来。

拍侧身修身材

侧身显瘦,这是人们的一个视觉感受。双手自然交叉放在前面,这样可以遮挡发福的肚子。此时可将双脚向前或者向后错开,在丰富肢体语言的同时,能让画面更加立体。不然的话,若从镜头侧面拍摄,看不到另一只脚,画面会不好看。这是拍摄侧面全身照比较适用的姿势。

拍摄侧面站立半身照的时候,同样可将双手并拢在前面,用于遮挡腹部。挺胸抬头能显得更精神。头部上扬,可以帮助大家将面部松弛的肌肉紧致起来,使面部显得瘦一些。此外建议拍摄半身照的时候,最好

融入一些前景,主体会更加突出。

抓拍笑容

笑容强大的感染力,通常可以让周围的人也跟着不自觉地笑起来。拍摄笑容的时候,不妨用手稍微捂着一点嘴,含蓄一些,从而显得优雅一些。

抓拍动态

随风飞起的裙摆、头发,这些元素都能显得人物随性柔和,在拍摄过程中,只需等风刮过,掀动裙摆,动静结合拍摄,就会给画面增添姿色。

手拿道具

一顶帽子,一束花,或者包包,这些都是常见的拍摄道具,不仅能安放不知道放在哪里的手,也可以多设计出一些拍照姿势。比如一只手拿着花束,另一侧的胳膊自然弯曲,姿势自然又优雅;一只手扶着帽子,另一只手拎着包,看向远



方,大气从容。

正面站姿

双脚交叉站立,注意站稳,找准重心。一只胳膊托着另一只胳膊,再用手轻抚着脸,肩膀稍微端起来些,这是屡试不爽的标准正面全身照姿势。

光影与姿势结合

不管是地上的光影,还是墙上的光影,都是很好看的风景。比如树木的影子映射在墙面,形成斑驳的光影,人物靠墙站立,拍摄效果很耐看。

段子时间

【找原因】

小孙子学习不错,以前每次考试都是班级第一,家长会上老师常点名表扬他,我很为他骄傲。没想到,有一次考试小孙子的成绩竟落到了全班第十名。家长会结束后,小孙子的班主任单独找我,让我回家帮小孙子找找成绩下降的原因。

回到家,我问小孙子:“尧尧,最近你是不是贪玩了?”

小孙子说:“我没贪玩。”我说:“那你的学习成绩咋降下来了?”

小孙子说:“爷爷,全班同学都希望考第一,但我总考第一,其他同学就没法考了,所以我的分数就先考低一些。” □汪小弟

【不想吃热豆腐】

一天,我从市场上买回两只小母鸡,准备养在院子里,等它们长大后下鸡蛋。小孙子看见了,笑得合不拢嘴,说:“奶奶,这是买给我玩的吗?”我说:“不是,等把它们养长大了,下鸡蛋给你吃。”他立马拍着手,笑着说:“奶奶真好,谢谢奶奶!”

从那天以后,小孙子上幼儿园前和从幼儿园回到家后,总要去看看那两只小母鸡,看过后总要问:“奶奶,它们怎么还不长大啊?”那天,小孙子又问起时,我说:“你心急什么,它们不是得一点点长大吗?心急可吃不了热豆腐。”小孙子听后,连声说:“我不想吃热豆腐,我就想吃鸡蛋!” □原健

智慧树

【趣味益智题】

- 1.什么情况下,一山可容二虎?
- 2.有一个人能感觉到地球在转动,为什么?
- 3.青蛙和狗比赛游泳,为什么狗赢了?
- 4.一位经理不会做饭,可有一道菜特别拿手,是什么菜?

【看图猜成语】



(以上答案见“银发圈”版)

生活妙招

过期化妆品有妙用

化妆水 爽肤化妆水含酒精,可以用来清洁镜子、梳妆台、餐桌、瓷砖、抽油烟机;保湿化妆水可以用来保养皮鞋、皮包、皮沙发等。

面霜 将过期面霜涂在皮钱包、皮手包、皮鞋、皮沙发上,有很好的保养作用,而且适用于各种颜色的皮制品。需要注意的是,不要用有增白功效的。

香水 可喷在洗手间、房间、车里充当清新剂,或者为洗完的衣服增加香气;喷在化妆棉上可擦除胶带留下的痕迹;用来擦拭灯具,既能去污,又能通过灯具发热助香气散发,产生类似香薰之效。

口红 可以擦拭银首饰,或者修复皮具。将口红涂在餐巾纸上,反复擦拭银首饰变黑的地方,能让它们焕然一新。

洗面奶 可以当清洁剂刷洗衣领、衣袖、旅游鞋等。

指甲油 透明的指甲油可以用来修复勾丝的丝袜。对同色系皮具上的小刮伤,可用指甲油进行修复,然后抹点蛋清进行保养。干稠的透明指甲油可以当作胶水,粘贴手机壳上的立体装饰品、发卡上的小水钻等。

洗发水 可以作为羊毛制品清洗剂、衣领净使用。因为洗发水含有毛发柔顺剂,可使毛衣等毛纺制品柔软清香;还可清洗衣领、帽子、枕巾等与头发密切接触的衣物。 □聂勇



炫耀一刻



摄影《霞映松江》 作者 张晓青



摄影《春江晚钓》 作者 王春龙

国画《吉祥迎春》 作者 水泉祥