

纸上课堂

金秋人像这么拍 氛围感拉满

金秋时节色彩是一年当中最丰富的，天空湛蓝、层林尽染，就连阳光似乎也染上了淡淡的金色，此时若拍摄人像照片，不仅能展现人物的优雅与气质，还能捕捉到金秋的缤纷美景。



秋叶可以当前景 铺垫遮挡氛围浓

秋天拍摄人像，当然需要体现出这个季节柔和温暖的氛围感。

用叶子作为拍摄前景，然后拍摄出虚化效果，也就是让叶子距离镜头足够近，有时甚至需要贴到镜头上，同时让被拍摄者离镜头远一点，从手机的屏幕上，点击被拍摄者的眼睛进行对焦，被拍摄者就能被拍得清晰，贴近镜头的叶子就虚化了。

虚化的叶子颜色变得朦胧、统一，让画面更加唯美，增加了照片的层次感，同时还可遮挡杂乱的景物，如树枝、树干等。

侧光逆光好光影 秀发轮廓亮晶晶

户外拍照，阳光是主要光源，此时运用好光线很重要。改变拍照的角度，就可以改善照片的效果。

下午3时以后，阳光正好。当光线照在被拍摄者的侧面，就是侧光；如果光线照在被拍摄者的后面，就是逆光。温暖的阳光会把人物的头发照得亮晶晶的，轮廓

也会闪耀着金色的光芒。如果阳光照在被拍摄者的正面，则拍不出这种效果。

落叶飘洒拍侧脸 手拿叶子挡眼睛

当地面铺满落叶时，可蹲在地上捡叶子，自然又应景；也可从落叶中捡一些好看的，在面向镜头的时候，挡住眼睛，简单不造作；如果落叶足够多，还可以抓起一把落叶洒向空中，拍摄落叶飘飞的动态效果等等。

在这些拍摄场景中，尽量拍侧脸。如果拍正脸，被拍摄者的眼神会跟随落叶上扬，变成抬头的姿势，这样下巴就显得过宽，拍照效果不好看。如果从侧面拍照，就不会破坏画面美感。

扇子、翅膀和框架 创意摄影趣无穷

除了上述拍摄场景，可以利用叶子和人物之间的远近距离，拍摄出各种有趣的创意摄影。

用叶子当翅膀 手拿叶片边缘，在镜头近前摆成翅膀的形状，被拍摄人物离镜头稍微远一点，效果很独到。

用叶子当扇子 选用大一点的叶片，手指捏住边角，手指可以在画面外不出镜，效果会更好。

用叶子当框架 在宽大的叶片中间挖个洞，当成前景框架把人物框起来，以此增加层次、强调主体。

□柳侍墨

段子时间

【模糊】

小外孙对照相馆的摄影师说：叔叔，怎么把我照成了这个样子？

摄影师不耐烦地说：“长什么样，照什么样！”

小外孙生气地问道：“难道我长得模模糊糊吗？” □邱树臣

【奖励】

孙子：“奶奶，我要是考试得了100分，您奖励给我什么呀？”

老伴儿：“奖励你10元钱。”

孙子：“奶奶，那就先奖励我一半吧，我得了50分。” □春梅

【十分相近】

晚饭后，我给刚上小学的孩子辅导功课，其中有一道题是写近义词。

孩子做了几个，都对了，我很欣慰。眼看就剩最后一个了，她却迟迟不下笔。这最后一个其实也很简单，是问“十分”的近义词。

我启发她：“你想想看，十分、十分……跟它相近的那个词是什么？”

孩子思索片刻，便写下了答案：九分。 □冯忠方

穿衣打扮

60+女性这样穿 简约清爽又时尚



对于热爱生活的中老年女性来说，爱美之心不会因为年龄增长而减少，越是年龄增长，越要保持时尚和体面。建议60+的女性朋友不妨按照下列方式穿搭，简约时尚、清爽美丽。

衣服多选浅色系 适当尝试时髦洋气的单品，是塑造清爽洋气氛围的关键。比如浅黄色的T恤和毛衫，随意一穿，舒适又清爽。

裙装多选宽松款 可以尝试穿着宽松的长裙，能轻松地对身体赘肉藏起来。比如清爽的白衬衫，可以配上宽松的吊带裙，其宽松的裙摆，舒适遮肉，包容性更强。

利用线条延伸纵向比例 视觉上可以形成纵向线条的延伸，能拥有更加流畅又显高的效果。若担心身材厚重、体型臃肿，可以尝试松弛且带有直线条剪裁的服装。宽松一点的雪纺衬衫，配上直筒牛仔褲，清爽洋气还减龄。

尽量选择过膝裙 长度过膝的半身裙，会有一种娴静儒雅的美。而且过膝的半身裙，能修饰腿型、掩盖身体形态上的不足。

利用配饰提升时尚感 一顶平顶帽、一条珍珠项链，能让素雅的穿搭变得更加贵气。夏天里的草编帽或平顶帽，不仅更加遮阳，还可以塑造出时尚感。 □刘洁

侍花弄草

这些花宜在卧室养



很多中老年朋友喜欢在卧室里摆放几盆花养，但是有些花不适合在卧室里养，下面就给大家介绍几种适合在卧室里养的花。

虎皮兰 虎皮兰是典型的观叶植物，它的叶片坚挺直立，上面有独特的斑纹，像老虎身上的斑纹，因此得名虎皮兰。虎皮兰非常适合摆放在卧室里，它观赏价值高，还能净化室内的一些有害气体，保持室内空气清新。

芦荟 芦荟可以吸收甲醛、二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害物质，而且耐旱能力强。

玉树 玉树是多浆肉质亚灌木，叶片肥厚翠绿，枝干苍劲古朴，十分受人喜爱。它的气孔在白天关闭，晚上打开。白天通过光合作用积累的氧气，会在晚上进行释放。玉树养在卧室里，可增加氧气浓度，对睡眠有益。

长寿花 长寿花的花期超长，能从每年的10月份开到第二年的四五月份，叶片肥厚，花朵一团团一簇簇地开在顶端，观赏价值高。长寿花在晚上不会进行呼吸活动，不会吸收氧气，却会打开气孔，释放白天积累的养分，改善卧室里的氧气浓度，对睡眠有帮助。

□刘娟

炫耀一刻



摄影《对焦大剧院》 作者 门奎



国画《秋味》 作者 楼富强

国画《秋实》 作者 水泉祥