



身边的老年健康达人(9)

爱好摄影为他打开另一扇窗

——李继渊和他的摄影世界

选择摄影

说起与摄影的缘分，今年80岁的李继渊自己都感到有些“不寻常”。1982年，他患上了双开角青光眼，可当时工作、生活繁忙没当回事。10年之后，视野开始缺损，他才意识到问题的严重性，因为病情发展到后期会导致失明且不可逆，这让他感到很悲观。如果眼睛看不见怎么办？自己能给社会、家人留下点什么？深思熟虑之后，李继渊决定用相机记录生活中有意义且有价值的瞬间。他从微薄的工资里拿出200多元，买了一台“凤凰205”型相机，开启了摄影人生。

“端起相机就能忘却一切忧愁和烦恼。”这是摄影带给李继渊的真实感悟。无论是外出采风、因公出差，还是个人旅行，他的相机从不离手，每当遇到美景，就会情不自禁地拍个不停。回到家后，不管翻看纸质照片，还是欣赏传导至电脑上的每一幅图片，李继渊都沉浸其中，每一次都忘却了自己身患眼疾，享受着摄影带给他的无穷快乐。

从手动相机到数码相机，摄影设备不断升级，李继渊的摄影水平日臻成熟，作品先后在中国摄影报、人民摄影以及省、市级主流媒体上刊登。《大红灯笼挂满楼》《睡莲》《人体模特》《蝶》等多幅作品在全国、省、市摄影展中获奖，他也多次被山西省摄影家协会及太原市摄影家协会评为优秀会员。

乐在其中

独乐乐不如众乐乐。李继渊在摄影过程中意识到自学的局限性，萌生了“寻找组织”的想法，他至今都难忘加入省、市摄影家协会时的那份兴奋与喜悦，尤其是2001年退休之后，他有了更多学习摄影、与影友们切磋的机会，摄影水平显著提高。虽然眼睛不好，但他每次都认真参加协会组织的采风等活动，大家一起背起几十斤重的摄影器材，跋山涉水，风吹雨淋，却乐在其中。

“‘玩’摄影要学会‘三多’。”谈起摄影的心得体会，李继渊眼里有光。他总结多年学习摄影的经验，一要“多看”，看别人的摄影作品怎么拍摄，怎么立意、用光、构图，在技法上有什么特点；二要“多拍”，只有多拍摄，才能学以致用，将摄影知识运用到实际中；三要“多评”，需要请别人对自己的摄影作品进行评价，多挑毛病，改进之后水平方能提高。

“现在人人有手机，抬手都能拍照片，但想拍好不容易。”李继渊说摄影没有捷径，唯有付出。比如，在创作《金色的梦》时，他不顾眼疾困扰，用相机多重曝光功能进行拍摄，不厌其烦。第一次拍纸板上画好的一个花瓶，第二次用实焦拍花，第三次再用虚焦拍花……因当时用的是胶片相机，无法当下看到结果，便将每次拍摄的参数均记录下来，等照片洗出后进行比对，总结经验，寻求最佳的拍摄效果。功夫不负有心人，这个作品荣获了第17届山西省摄影艺术展览花卉类的二等奖。

汇集成册

摄影带给了李继渊不一样的退休生活，也为他打开了另一扇窗。2013年，他的双眼视神经严重萎缩，行动也因此受限，外出摄影成了一种奢望，但这并不能阻挡他向往美好的心，以家中客厅东边窗户为“瞭望口”，用心感受外面美好事物的发生。

“一年四季，斗转星移，从这里我一样可以感受到外界的瞬息万变。”李继渊每天会在客厅东边飘窗上支着的三角架前笑看风景，感悟人生。“这扇窗”让他见证了南内环街高架桥建设并通车的全过程，他用相机捕捉了许多壮观、精彩瞬间；他也从“这扇窗”里感受着时空变迁，从凌晨到正午，再到黄昏、夜晚，每一个美好瞬间都留在了他的相机里。

“这扇窗”里记录了从2013年至2018年这5年间的几万张照片，李继渊从中遴选出200余幅汇集成一本摄影画册，取名为《心灵的窗户》。“作为太原人，能有幸见证城市日新月异的变化，我倍感荣幸。”他说，身患眼疾对于摄影来说是致命的，但他不会轻言放弃，相机就是他的“另一双眼睛”，往后余生，依旧心向美好，笑对人生。

记者 李晓琳
(图片由受访者提供)



看到美景或美好事物，就会情不自禁地用手中的相机“咔嚓咔嚓”拍个不停，摄影成了他生命中最重要的一部分。从开始用相机记录有意义、有价值的生活，到现在已经是30年。他就是曾任太原市第十届人大常委会委员、财政经济委员会主任委员的李继渊，前不久被评为太原市第二届“老年健康达人”。



社区干部亲切关怀 出走女孩吐露心声

本报讯(记者 韩睿 通讯员 贾利群)1月29日晚，一位长时间在路上徘徊的年轻姑娘引起赵北峰社区干部和网格员的注意，当得知对方陷入困境后，社区干部急忙援手，最终对方家长赶到，带孩子回了家。

当晚10时，赵北峰社区干部、网格员在夜间例行巡查时，发现在东峰路西侧路边，一名身穿白色羽绒服的姑娘长时间独自在该路段逗留，或来回徘徊，或久坐不起，神色异样，似乎心事重重。当时天气严寒，路人很少，担心这位姑娘出什么意外，社区干部和网格员赶忙上前了解情况。面对两位亲切的大姐姐，女孩再三犹豫，最终吐露了心声。她今年17岁，数天前从西藏来到

太原探望养父母，当天在家和养父母发生激烈争执，一气之下便跑出来，但是不认识路的她坐错了公交车，越走越远，手机没充上电也关机了，人生地不熟的她也不知道自己究竟走到了哪里，又害怕又难过。

说着说着，姑娘哭了起来。见此情景，社区干部和网格员赶紧安抚对方，并将姑娘领回社区，端来热水，送来食品，随后打听到其养父母的手机号，和对方取得联系。半小时后，孩子的养父赶到社区，双方泪流满面。经社区干部劝解开导，他们也解开了心结，父女俩相跟着回家了。临走时，两人对社区工作人员再三表示感谢。

居民家中起火 与电动自行车有关

本报讯(记者 申波)1月30日，龙堡街一高层住宅楼内发生火灾，所幸未造成人员伤亡，但室内物品多数被毁，损失较大。经初步确认，火灾因电动自行车在室内充电引发。

当天上午8时20分，家住龙堡街槐桐别苑B座附近的居民发现，B座3单元中上部位置，一户居民家窗户有火苗蹿出。就在人们抬头查看火势情况时，

现场突然发生爆炸，燃烧瞬间更加猛烈，并有破碎的玻璃等杂物从高空落下，比较危险。接到报警后，消防救援人员迅速赶到，经现场确认，火情发生在3单元27层。经过20多分钟扑救，明火熄灭。经初步确认，火情因电动自行车在家中充电而起，爆炸即为电池爆炸，房内物品多数被毁，但未造成人员伤亡。

变废为宝 巧做花灯

家里的旧春联、压岁红包袋、包装盒有了新用途



本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟 文/摄)过年时剩下的包装盒、饼干筒、红包袋、饮料瓶等闲置品能干啥？变废为宝做成一盏盏花灯，这个主意不错。1月30日万柏林消息，光华街社区组织居民利用废旧材料巧做元宵节花灯，既环保又美观，锻炼动手能力的同时，邻里关系也在互动中增进，其乐融融。

“春节过后，很多居民

家里都存下不少装水果、零食的包装盒、包装纸，还有饮料瓶、红包袋等物品，花花绿绿的，而且材质都不错，正好可以制作成环保花灯。”光华街社区工作人员介绍，在微信群中引导后，很多居民积极响应，纷纷带着废旧材料来到社区一起制作花灯。

反对浪费 崇尚节约

“做手工是我的一个爱好，今年儿子收到不少亲戚给的红包，纸袋子红彤彤的舍不得扔，我就从网上找了教程做花灯了，果然很快就做出来了！”32岁的李女士把红包袋的顶部封口剪掉，再用美工刀把三条边缘拆开。接着，用双面胶一个个粘接起来，拿裁纸刀将红包纸划成镂空状，折成拱形。没多久，一个个球形花灯做成了，再用彩带串联起来，非常好看。

还有居民发挥自己的创意和想象，将包装盒、饮料瓶等废旧物品改头换面，制作成一个个有趣美观的元宵节花灯。“五颜六色的花灯象征着红红火火的生活，用废旧物品做花灯，不仅拉近了邻里关系，还增强了大家的环保意识。”居民张大娘拿着用废纸盒做好的灯笼开心地说。

