

光影中的『养生』

梁铭文摄

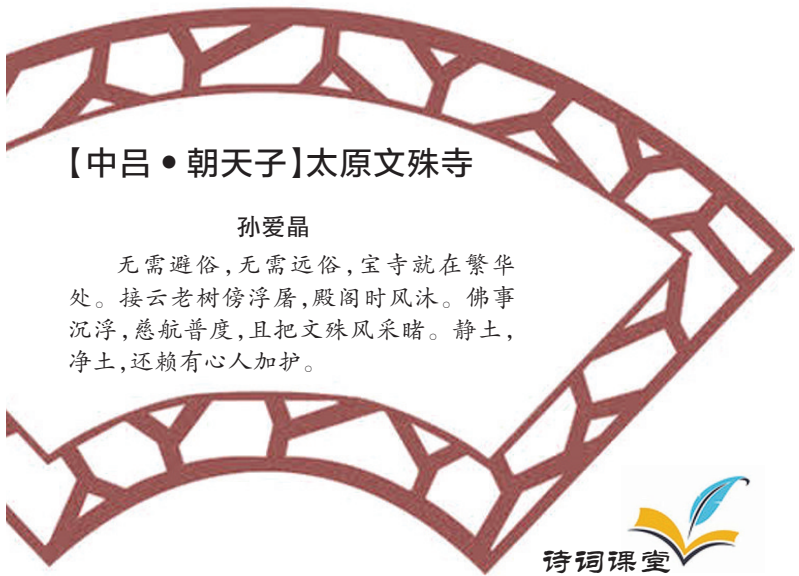


违的心愿和爱好,会在发现中感到生命之美好,益于改善心态。其三,摄影促使你不停地在动手。从前是暗室操作,由胶片的显影到定影、水洗、晾干、洗印放大等操作,既动手也动脑。而现在是数码时代,又让我在电脑上不断更新的知识中遨游。动脑动手,是生命健康的基础。其四,摄影不仅仅让你不断地发现大自然中奇妙的变化,留住精彩的瞬间,陶冶情操,愉悦心情,更为主要的是因摄影而和人的交际沟通增多了。在某种程度上,克服了因年龄变化带来的退化。通过摄影交流,会使老年人僵化的大脑思维变得活跃。其五,人因老而导致活力减退,而摄影会在一定程度上改变性情,摄影需要耐心和持久,需要学会乱中取静,也是最好的“养生”过程。其六,在拍摄实践、学习求知的过程中,需要不断地补充摄影知识。其七,摄影会有一种满足感。当辛苦过后看到自己的作品问世、展出或获奖,亦或欣赏自己的作品时,会感到付出后的快意。其八,融入摄影多年后,甚至会忘却了自己的生理年龄,岁月时光早已融化在了光影与快乐中,不知不觉使生命更有意义。因为大自然和生活是给你带来激情助燃剂。

朋友们,希望你喜欢摄影、热爱摄影,在光影世界中走进一种全新的晚年生活。

随着时光流逝,年龄渐长,身体会出现这样那样的问题,世俗的“养生”便不断闯入你的生活。保健品、养生指导也会充斥你的空间,这是一种被动的养生。而我们一定要主动地去“养生”,而摄影“养生”就不失为是一种好方法。

网传一篇文章,说摄影人,是长寿者之一,我觉得很有道理。其一,摄影是一种肢体主动性的活动,置身于户外跋涉的路上,僵硬的腿脚和缓慢的血流会变得灵活和畅通。身患高血压症的我,每次采风归来,虽感疲倦,但血压常处于正常。患糖尿病多年的老伴,外出归来血糖也多在理想范围。吃得香,睡得好,沉浸于摄影的快乐之中,机体会不自觉地修复。其二,摄影最大的特点是发现,在拍摄中会拓展你的视野,寻找到久



【中吕·朝天子】太原文殊寺

孙爱晶

无需避俗,无需远俗,宝寺就在繁华处。接云老树傍浮屠,殿阁时风沐。佛事沉浮,慈航普度,且把文殊风采睹。静土,净土,还赖有心人加护。



太原文殊寺

孙爱晶

太原文殊寺,位于杏花岭区东仓巷,占地面积5262.61平方米。是太原市内唯一一座供奉文殊菩萨的寺院,距今有近400年历史。现存主体结构为清代早期木结构建筑,是研究我国清代建筑規制的重要遗存之一。2011年12月,太原市人民政府将其公布为第三批市级文物保护单位。

解读

今天带给大家的是一首散曲小令,宫调属“中吕宫”,曲牌为“朝天子”。小令起句“无需避俗,无需远俗,宝寺就在繁华处”,这里的“俗”即人世间,“宝寺”不需避世隐居,不需远离世俗,她就在繁华闹市中。三四句绘景,“接云老树”可以想象寺内与佛为邻的老树之高大繁茂,“时风”指当代的社会风气及及时的、良好的教化。接下来“佛事沉浮,慈航普

度”,轻轻一笔把文殊寺的历史带过,作者要细细观瞻文殊的风采了。尾句“静土,净土,还赖有心人加护”则是作者对文殊寺这一方净土及这里工作人员尽职尽责的由衷感慨之言。

基础知识

宫调:我国古乐曲的调式。元代杂剧,一般只用五个宫和四个调,即:正宫、中吕宫、南吕宫、仙吕宫、黄钟宫及大石调、双调、商调、越调,后世统称九宫。

曲牌:曲的调子的名称。每一曲牌都有一定的曲调、唱法、字数、句法、平仄,可据以填写词。曲牌大都来自民间,一部分由词发展而来,故曲牌名也有与词牌名相同的。有的曲牌有调无词,只供演奏。曲调音节,古代都写在牌子上,故称为曲牌。

银行卡的绑定与解绑

杨晓琴

外出购物可以用微信支付,微信里的钱从哪儿来?其实,微信支付用的钱是您银行卡上的钱。只要在微信上绑上银行卡就可以充话费、交电视费、付款、发红包和网上购物等。是不是很方便?一起操作起来吧。

如何绑定银行卡

很多朋友都在微信里抢了很多的红包,要想把红包提现,就必须绑定银行卡。那么,微信钱包该怎么绑定银行卡呢?

打开微信→单击“我”→单击“钱包”→单击右上方的“银行卡”→单击“+添加银行卡”→输入支付密码→输入卡号→输入银行预留手机号→单击“下一步”→将收到的短信中的6位验证码输入到光标所在的方框内→单击“下一步”即可。

输入卡号的两种方法

(1)直接输入本人的银行卡号。

(2)单击“照相机”→将银行卡正面置于方框内,注意对齐扫描框边缘→核对卡号无误后,单击“下一步”即可。

小贴士:绑定银行卡时,必须要绑本人的银行卡。当办理时,如果用他人

的身份证号实名认证,那就不能绑您自己的银行卡。

如何解绑银行卡

单击要解绑的银行卡→单击右上角的“...”→单击“解除绑定”→输入支付密码即可。

小贴士:(1)支付密码、登录密码和银行密码不是一回事儿。登录密码为登录微信时设置的数字+字母的密码,支付密码为微信上设置的6位数字,与银行卡的密码无关,但也可以相同,要注意区分。

(2)支付宝支付、网银支付和微信支付是三种不同的支付方式。

(3)使用银行卡绑定和解绑时的6位密码非常重要,不仅在支付时需要使用,在发红包中也需要,切记不可随便告诉别人。

(4)注意用卡安全,初次尝试时建议使用金额很小的银行卡试用。

(作者系太原开放大学副教授,山西老年智能手机课程体系首创教师)



葛桂清 作