



# 留住旅途中的美好

梁铭文图

“五一”小长假朋友们会外出旅行，拍照留念、做短视频等，是种快乐的旅拍生活。想要拍出好的作品需要用心做到以下几点。

作为摄影爱好者，携带摄影器材要尽量简约。相机、手机和无人机在出发前要仔细检查，包括充电器、磁卡、连接线等相关附件。避免拍摄时才发现没电或忘带磁卡等令人尴尬的事。例如手机内存不足需要删减，电池要充满，随身携带充电宝等。

出行时，注意带防雨、防晒设备，以及足够的饮用水和必备的食品。同时要带一些必要的防暑药品，以备不测。

选景时，是以景为主还是以人为主？除去标准性或创意性的作品外，建议最好是“人在画中游”。就是说一幅美的画面，确定好构图后，以景为主时，可把人物置于画面的左侧或右侧，不要立于中间，避免破坏画面的完整或美感。构图尽量简约，把无关的东西删除，保证构图完美，整洁干净。

光线强烈时，要注意曝光量的增减。有一句俗话“白加黑减”，就是说以高光为主的背景如大海和天空，要增加曝光量。因为背景在高光的情况下，人物部分会显得曝光不足，增加曝光量多少依据情况而定。如果背景是暗色，就需要减少曝光量，让人物的脸部正确曝光。旅途中遇到不同的光线，要学会利用逆光或侧逆光来显示人物的立体感。

拍人像时，最忌讳站姿呆板，可依托建筑改变人物姿态，画面显得活泼。在合影或团队照时，同样讲究画面的活泼自然，可采取多种形式来体现。

拍摄最重要的是安全。摄影者或被摄影者，都需要注意安全。旅拍回来后，在电脑上要检查拍摄的作品成功与否，同时及时存储作品，清空磁卡及手机空间。把资料分门别类，按时间、地点、内容进行文件编辑，便于查找。随后，可将认为满意的作品筛选出来，编辑成可以回忆的旅拍生活记忆画册，留作纪念。

喜欢无人机的朋友，要注意飞行安全。在特定的环境内，升空飞翔，拍下多彩的大地和趣味的生活画面。在公共场所、人群密集的地方，尽量不要使用无人机，一旦发生炸机现象，后果不堪设想。

祝大家长假快乐，收获令人难忘的摄影佳作。



## 因人而异选修国学

金夷

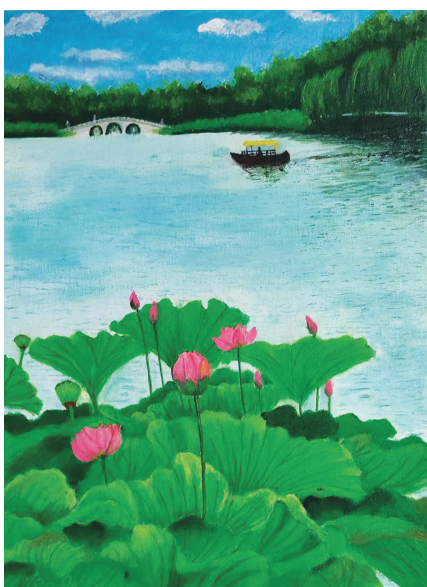
老年人如何选修国学课程？中国传统文化博大精深，学习尤其需要循序渐进，由浅入深，坚持在学习经典的过程中修身养性，久久才能为功。

国学经典原著约有几百万字。上了年纪的人记忆力衰退，大多已不可能再练就读书的“童子功”，经典也不可能全都背下来，只有在读懂弄通的基础上，尽可能全面深刻地理解，感兴趣的东西自然就有可能记住，至少应该知道典出何处。可在老年大学先学习了解一些传统文化的基础知识，然后再根据自己的兴趣爱好和接受程度选择某一专业课程，深入钻研。比如诗词、历史、书法、国画、音乐、戏剧，直至再进一步细分门类，具体到篆隶、楷、行草哪种字体，人物、山水、花鸟什么画种。如果开始就想啃大部头古籍原著，篇幅过长，内容过深，学着学着就可能望而却步。

国学课程大多没有强制性的课后作业，也不会进行考试。但每个人应尽可能做些课后复习练习，自己对自己有一个阶段性的考核、检测。尤其是一些操作性较强的专业课程，如书法和绘画，反复练习才有可能熟练掌握，技艺才有可能不断提高。

国学经典方面的图书资料很多，老年学员不要盲目购买。应该在所学专业老师的指导下，有目标地选择一些经典范本。如今网络传媒资源丰富，或下载、或网购。但需注意的是，网上大量的国学典籍、经典范文和论文论著，版本不同，差错难免，只能供参考。选修国学的方法很多，但不可只重视动手操作，忽视了理论修养。

老年大学的国学授课没有统一、适合的教材，大多是老师根据教学实际整理出的心得。学员通过各种形式的课堂传授、演示，最好能够做些笔记，或手机拍照录像，课后通过反复欣赏或练习，加强理解。当然不排除经过自由协商，征订老师的教学讲义。有些学员由于身体欠佳，有的需要照看老人和孩子，有的需要临时外出旅游，难以保证按时到课听讲。万一请假，可以通过讲义自学授课内容，同时还能保存一些必要的学习资料。



葛桂清 作

## 朋友圈的点赞和评论

杨晓琴

击好友朋友圈的图标→单击→输入要评论的文字→单击“发送”→在内容下方出现“桃心+您的评论”即可。

### 4.朋友圈好友之间的关系

- (1)好友之间才能互相看朋友圈，不是好友不能看。
- (2)三者之间，两两互为好友时，一方才能看见另外两方的评论和点赞。
- (3)朋友圈的评论只能用自带的表情，收藏的表情不能用。
- (4)删除好友后还能看到好友的朋友圈是因为没有刷新朋友圈，向下滑动朋友圈界面即可刷新。刷新后，就再也看不到删除好友的朋友圈。

### 5.如何知道朋友圈有新内容

- (1)如何知道好友更新朋友圈  
当底部的“发现”带有红色圆点时或者图中顶部的“朋友圈”右边的头像有红色圆点时，表示好友更新了朋友圈。
- (2)如何知道好友点赞或评论你的朋友圈  
当底部的“发现”带有红色数字时或者图中顶部的“朋友圈”右边的头像有红色数字时，表示好友点赞或评论了你的朋友圈。  
还有两种可能：你给好友点赞或评论后，你们的共同好友也点赞或评论了该好友。也可能是好友回复了您的评论。
- (3)查看朋友圈关于你的新消息  
单击“朋友圈”→单击“好友图像+1条消息”→即可打开这条评论的朋友圈详情。  
(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)

- 1.如何查看朋友圈  
打开微信→单击“发现”→单击“朋友圈”→向上滑动屏幕查看更多朋友圈。  
不同内容的查看方法：  
(1)图片：单击打开大图，左右滑动可以看见上一张或下一张照片。  
(2)链接：单击链接打开详细内容。  
(3)音乐：单击音乐链接可听音乐。
- 2.如何给好友点赞  
打开微信→单击“发现”→单击“朋友圈”→单击好友朋友圈的图标→单击“桃心”点赞→在内容下方出现“桃心+您的名字”即可。
- 3.如何评论好友的朋友圈  
打开微信→单击“发现”→单击“朋友圈”→单击好友朋友圈的图标→单击“评论”→输入评论文字→单击“发送”即可。