

摄影沙龙

镜头对准生活  
快乐留给自己

梁铭 文图



相稿丰收

摄影,对许多人而言,是藏在岁月里的一个梦。盼着拍出惊艳之作,获奖扬名,于是,生活像被上紧了发条,在追逐的赛道上,再也慢不下来。

从傻瓜相机到专业相机,从双镜头到单反,相机换代,电脑更新,镜头越攒越多,手机与无人机也轮番升级。家里的柜子,渐渐成了相机的陈列馆。时间无休止投入,经济上也并不轻松。

回望八旬人生,我正是这场潮流里一名典型的实践者。反思过往愈发觉得:摄影本应因人而异,并非人人适合。有人因兴趣而热爱,有人随大流而跟风,也有人想当然地把摄影当成“高端爱好”,不断拔高期待。

摄影,实则是脑力与体力兼具的辛苦付出。它需要文化底蕴支撑,更离不开文学、美学、哲学、社会学等多方面的滋养,才能真正进入理想的境界——而这般修养与境界,并非每一个想学摄影的人都能轻易企及。

摄影亦是一种需要毅力与坚持的爱好。诗和远方,不只在眼前,更在不断追寻的路上。山川原野、江河湖海、日出日落、世间风光,都需要长久奔赴与用心捕捉,对普通爱好者而言,既需全力以赴,更要量力而行。大量的时间投入与经济支出,都应理性衡量。

若缺乏独立思考,便容易陷入盲目跟风的怪圈:混迹各类摄影圈子,钻研前期后期,更新相机设备,拍了又学、学了又拍,循环往复。待到整理照片时才猛然醒悟:海量影像里,真正倾注心血、属于自己的原创作品寥寥无几,大多不过是对他人

的模仿与复刻。

我始终欣赏一种态度:把摄影当作生活的快乐调味剂,用镜头为自己、家人与时代,定格岁月里的珍贵记忆。不攀比、不盲从,为记录而拍,为愉悦而行,理性上进、自在随心,这才是成熟的摄影观。故而也想善意提醒同好:选择与摄影为伴,务必深思熟虑、量力而行;一旦下定决心,便坚定前行,不留遗憾。

我亲身走过这条漫长道路,感触颇深。几十年来,几乎所有的形式、内容和方法都尝试过,小有成果,但也有遗憾,包括自己对摄影道路的规划与方向选择上,也曾走过弯路。所幸最终的选择,还算适合自己。

如今,岁月已成过往。看淡赛事奖项,放下心中执念,不再在意旁人对作品的评头论足。摄影于我,早已成为一种人生态度,一种看待世界的方式。在漫长前行中,我找到了适合自己的目标与拍摄节奏,不再人云亦云、随波逐流,而是让镜头扎根真实生活,聚焦打动内心的平凡瞬间,不再追逐浮华却不适合自己的东西。

暮年,我爱上了手机摄影,随心所欲,自在洒脱;也钟情短视频创作,以自己的视角观察自然绚烂,捕捉生活里的心动时刻,偶尔以独特视角定格视觉惊喜。不再为参赛投稿苦思冥想,不再为虚度度日,只以本真之心,与摄影温柔相伴。卸下负担,便无压力,只剩轻松、快乐与随遇而安的自由。或许,这便是我一生追寻的摄影本真。

活到老,悟到老。这份历经岁月沉淀的通透,正是时光赠予我最好的礼物。

诗词课堂

蒙山大佛  
张柳

巍然高坐出尘氛,  
青石依稀水火痕。  
碑碣积苔思兴替,  
佛龕空洞绕禅魂。  
泉凝水阔流诗韵,  
风过寒轻觅古村。  
回瞰西山云断处,  
匆匆一梦转乾坤。

## 蒙山大佛

赵丽娜

蒙山位于太原西南约20公里处,地处晋祠以北、寺底村一带,为晋阳古八景之一,以“蒙山晓月”闻名。古代诗人曾留下许多佳句:“汾水冷光摇画戟,蒙山秋色锁层楼。”“晓月蒙山色,清辉满眼空。山僧不识月,夜半扣柴扉。”皆生动描绘出蒙山之形胜与意境。

赏析

这是一首风格清峻、格调高雅的七律。以蒙山大佛的沧桑为载体,既有佛境的肃严,又有历史的深幽,展现了蒙山大佛“西镇风云”的气象。

首联“巍然高坐出尘氛,青石依稀水火痕”,起笔开阔,“出”字写出大佛超脱尘嚣的高远;“水火痕”点出岁月沧桑,奠定全诗苍凉基调。

颔联“碑碣积苔思兴替,佛龕空洞绕禅魂”,对仗工整。由碑苔之旧见历史兴衰,以佛龕之空显禅意长存,虚实相生,映现历史厚重与禅寂之境。

颈联“泉凝水阔流诗韵,风过寒轻觅古村”为全诗最美之句。泉凝水阔仍含诗韵,寒风轻掠似寻古村,声色灵动,将佛境与人情融成一幅清雅画卷。

尾联“回瞰西山云断处,匆匆一梦转乾坤”,收束高远。登高俯瞰云断,由眼前景生发人生如梦、天地流转之慨,余味悠长,升华全诗格局。

全诗层次分明,意象精准,格调清雅,将蒙山大佛的视觉冲击、历史沧桑与文化底蕴融为一体,是一首情景交融、意蕴悠远的佳作。

生活频道

## 青毛豆炒鲜百合

王瑞庆 文/图

为大家推荐一道青毛豆炒鲜百合,在我看来,堪称素食里的传统家常菜、经典菜。

很多人误以为毛豆只是未成熟的大豆,其实不然。毛豆虽是大豆幼荚,却是专门选育的菜用品种,也叫春绿毛豆,口感与普通大豆截然不同。若不及时采摘,待到秋日也无法长成可榨油的成熟大豆,只适合趁鲜入菜。

毛豆向来深受食客喜爱,胜在粒粒饱满、口感鲜香。尤其佐酒最是相宜,一碟盐煮毛豆,便能撑起一场小聚。它更是百搭食材,毛豆炒猪皮丁、毛豆炒香干,弹牙的豆粒搭配筋道的肉丁与紧实的香干,越嚼越有滋味。

而青毛豆与鲜百合的组合,则更显清爽巧思。脆嫩豆粒搭配软糯百合,百合口感绵密却不至软烂,仍带着一丝清甜韧劲,与毛豆的鲜香脆嫩相得益彰,口感层次丰富,也

是自有妙处。

材料:

- 1.青毛豆、鲜百合,分别清洗沥干备用。
- 2.调味料准备盐、白砂糖、白胡椒粉即可。

做法:

- 1.锅中烧开水,把百合放入,稍烫即捞出,不可久煮,沥干待用。
- 2.凉锅热油,放入毛豆煸炒,待豆粒颜色翠绿鲜亮,加入适量食盐,少许清水略焖。
- 3.放入百合快速翻炒,加少许白糖提鲜,翻炒均匀。
- 4.出锅前撒入少许白胡椒粉增香,即可装盘。

小贴士:

此菜讲究色泽清新、口感脆嫩,炒制时务必控制火候,不宜久炒,以免毛豆失色、百合软烂,影响口感与色泽。

