



摄影沙龙

微观花境

红颜带露

雨后私语

教蕊婆光

细微之处见光影

高玉平 文/图

微距镜头能带领我们走进鲜为人知的微观世界，蒲公英绒絮、花蕊纤毫、枝叶脉络、昆虫肌理，处处藏着动人的细节之美。可在实拍这类题材时，我却频频遇到主体边缘弥散、锐度不足、画质不稳的问题，精准合焦更是难上加难，参差不齐的成片效果，一度让我倍感受挫。

经过反复摸索练习，我逐渐掌握了微距拍摄的技巧与节奏，对焦把控也愈发熟练，这份小小的进步，让我重新燃起探索微观世界的热情，也总结出了实用的心得。

三脚架按需取舍

微距摄影放大倍率高、拍摄距离极近，机身抖动、环境有微风，都会大幅降低合焦精度与画面锐度。拍摄水珠、静态花草等静物时，一定要用上三脚架和快门线，消除手持机震，再搭配小光圈、低ISO、慢快门，能有效提升画质与对焦稳定性，保证画面清晰纯净。

但拍摄蝴蝶、蚂蚁等活体昆虫时，手持拍摄更为合适。昆虫动态多变，最佳拍摄时机稍纵即逝，三脚架机动性差、调整繁琐，不仅拖累拍摄节奏，还容易错过精彩瞬间。户外边走边拍、寻找光影和角度时，手持拍摄也更方便，因此无需执着于

三脚架，要根据拍摄对象灵活选择。

精简背景层次

微距拍摄中，干净的背景是突出主体的关键。尽量选择与主体反差明显的背景，借助逆光或侧逆光，为主体勾勒出通透的光感轮廓，让主体更立体醒目。

拍摄时要学会做“减法”，避开杂乱枝叶、杂色杂物，利用微距镜头浅景深虚化背景，打造柔和散景，减少环境干扰。背景优先选单色、纯色画面，比如纯净绿叶、柔和阴影，避免背景过曝、高光溢出，防止喧宾夺主，才能完整展现主体的纹理、绒毛等微观质感。

相机精细化设置

微距景深极浅，大光圈易造成主体脱焦、边缘模糊，无特殊虚化需求时，要合理收缩光圈。静态植物题材光圈可设为F13左右，水珠题材光圈调至F18左右，能有效避免边缘弥散，保证主体整体清晰。

拍摄动态昆虫或遇风吹时，需提升快门速度定格画面，避免拖影。小光圈加高快门易导致曝光不足，无外接补光时，可将ISO控制在400~800区间，既能保证快门速度，又能减少噪点，兼顾画质与合焦效果。

对焦模式要随拍摄距离切换：远距离拍摄用自动对焦，可开启对焦锁焦模式，防止构图移位失焦；近距离微距拍摄时，自动对焦易“拉风箱”，切换手动对焦，可精细调整焦平面，精准锁定核心细节。

方寸镜头，藏着万千微观景致。微距摄影没有固定套路，唯有结合场景灵活运用技巧，多加练习，才能定格下微观世界里的细腻与美好，感受不一样的光影魅力。

诗词课堂

游窦大夫祠

晋风

一道寒泉冲岁月，
千年老树忆沧桑。
大夫心为开渠累，
皇帝手因留墨忙。
烈石祠中悲烈士，
无梁殿里话无良。
闻知鸣犊西天去，
孔子回车别晋阳。

游窦大夫祠

原振华

窦大夫祠又称英济祠、烈石神祠，位于太原市西北20公里的上兰村，在汾河东岸；北靠二龙山，西傍烈石寒泉，东临赵戴文祠，是祀奉春秋时期晋国大夫窦犇的祠庙。窦犇，字鸣犊，封地在今太原，曾于狼孟（今阳曲黄寨）开渠兴利，因而得到后人的纪念；宋代元丰八年（1085），神宗封之为英济侯，故祠庙又名英济祠。

赏析

这首诗以窦大夫祠的游览见闻，串联起对窦犇惠民初心的追思、对善恶分野的价值评判，以及对先贤精神的敬仰，层层递进地彰显了对崇高人文精神的推崇与传承。

首联以景起兴，寒泉奔涌穿越岁月，老树苍劲铭记沧桑，二者既是祠中实景，也是千年人文精神的见证者，开篇便奠定了追思先贤、感悟精神的基调。

颌联聚焦窦大夫心系百姓，为开凿水渠耗尽心力，由此引得皇帝挥毫留墨。从民间功绩到朝堂赞誉，这种跨越阶层的价值认同，深刻彰显了惠民初心的普世价值，为贤德精神的传承打下了坚实基础。

颈联以鲜明对比深化人文评判，彰显善恶分明的价值取向。以“烈石一烈士”“无梁一无良”形成谐音对仗，一悲一话、一褒一贬，清晰传递出对向善向贤人文精神的坚定坚守。

尾联借典故升华主题，凸显贤德精神的深远影响力。窦犇的贤名远播，竟让心怀仁礼的孔子听闻其逝后毅然回车，足见其人文品格的感召力。这一典故为窦大夫的贤德增添了权威佐证。

整首诗以游览为线索，将自然景致、历史事迹与典故融为一体，核心始终围绕“人文精神”展开。从窦大夫的惠民初心，到善恶分明的价值评判，再到先贤对贤德的推崇，清晰勾勒出崇高人文精神的内涵与传承脉络，让读者在游览的情境中，深切感悟到贤德操守穿越千年的永恒价值。

白灼芦笋

王瑞庆 文/图



十多年前，我第一次在菜市场见到芦笋，便心生欢喜，当即买回家。那时还特意上网查阅做法，当时还做了笔记：芦笋“味道鲜美，清爽可口，能增进食欲，帮助消化，是一种高档而名贵的绿色食品”。

其实芦笋最打动人的，不是那些夸张的功效，而是它本身清爽脆嫩的口感。挑选时也有小讲究，折断尾部老根时，声音清脆悦耳，笋尖紧实合拢的，就是新鲜的好芦笋。

绿芦笋的处理很简单：切去根部发干的老硬部分，剩余茎干上较老的外皮，用削皮刀轻轻削去，再切成合适

长度的段即可，做法荤素皆宜。而我最偏爱白灼的做法，只需简单淋少许生抽、滴几滴橄榄油，就能最大程度保留芦笋本真的清甜，一口下去尽是食材本身的鲜爽。

“灼”是经典粤菜技法，简单来说就是用清汤或沸水将食材烫熟，和北方常说的“焯水”相近，却又更讲究火候。家常烹制无需太过繁琐，掌握好

技巧就能做出好味道。

煮一锅足量开水，加少许盐和几滴生油，放入处理好的芦笋，大火焯煮。煮绿叶蔬菜，要趁着色泽最鲜亮的时候立刻出锅，再过凉水沥干，千万不能煮过头，否则口感软烂，就失去了脆嫩的灵魂。焯煮芦笋时间更要严控，大火滚煮1分钟足矣，时间一长便会老柴。

食材准备：

主料：绿芦笋250克。
配料：生抽和橄榄油适量。

制作步骤：

1. 绿芦笋切去老根，削去茎部老皮，清洗干净。

2. 水烧开后，加适量盐和植物油，下入芦笋。待水再次沸腾后，焯煮不超过1分钟，迅速捞出，过凉水后沥干水分。

3. 将沥干的芦笋码入盘中，淋上生抽，再滴入少许橄榄油即可。

温馨提示：

没有橄榄油也可以用香油，但香油的味会掩盖芦笋本身的清甜。