

数码相机拍摄入门(七十二)

新闻摄影实战技巧 (三)

上接 64 期 13 版

人物新闻照片需要注意景别的变化,镜头形式的变化要有全景、中景、近景和特写,每种形式要表达出特有的信息,即全景表达气势、场面(整个人像,远景距离3米以上);中景(腿部,膝盖以上,2~3米)表达动作;近景(腰部,胸下,1米)表达表情;特写(0.5米,第二个纽扣)表达细节。中景是人像摄影常用的景别,特写应注意把焦点对在人物的眼睛上(见图)。

5. 抓拍中的光线运用:光线是突出主体的必要条件。事件现场,其光源受环境影响,要么顺光,要么逆光,甚至微弱光源有时就能达到非常好的摄影效果。新闻摄影,必须追随新闻事件的主体,随其变化而变化,摄影者合理运用现场光源,恰到好处地进行适度的补光,不但能弥补现场光源的不足,还能突出主体。

6. 掌握拍摄时机:新闻摄影的决定性瞬间,是照片成败的关键,这一瞬间的获得非常难。从表面看“喀嚓”一下,好似很简单、很潇洒,实际上是作者全部学识、功夫、修养、经验在一瞬间的体现。按快门必须选择在

新闻事件情景交融,人物感情融合的最佳时机进行。早一点或晚一点按动快门都意味着永远丧失最关键的那个瞬间,拍出的图片将是失败之作。

7. 准确曝光是拍摄成功的保障:在新闻摄影中,曝光受新闻现场光源、背景制约,深色背景,浅色背景,逆光、顺光,室内光以及拍摄过程中角度不同,用光不同,构图的差异,拍摄时机的早晚,曝光的过度与不足,都会对新闻图片产生不同的影响。即使使用闪光灯,也会因现场复杂的光源导致曝光过度或不足,直接影响图片的层次。所以我们要熟练地掌握曝光技巧、闪光灯的使用技巧,保证曝光正确。

8. 新闻摄影要“快而新”:快、动作敏捷是拍好新闻的重要前提。新闻贵在及时,要快,就必须在采访前把准备工作做好,一进入现场,就时时处于抢拍状态,抢先达到最好的拍照位置,不仅拍摄要快,回来选择图片、发稿都要快。否则,不是丢掉了拍摄良机,就是失去见报时机。

9. 给新闻照片配标题和文字说明:一幅新闻摄影作品,由两部分组成。一是图片本身,二是图片说明。图片是第一位的,



人物特写

说明是第二位的,是为图片服务的。但是,文字说明不是可有可无,更不是消极被动。它对图片

起着介绍背景、深化主题、烘托气氛的作用。总之,图片说明是新闻摄影作品的重要组成部分,

人们可以从中更深刻地感受照片内容,留下完整的印象。

文/岳星

1 盒装葡萄酒的新喝法

大盒装的葡萄酒,可以把酒倒进冰格冷冻起来,用搅拌机打碎成冰沙舀着吃也很过瘾。



2 牛仔裤巧去味

牛仔裤没必要经常洗,不然会容易脱色和变形,如果沾染上难闻气味,用密封袋包裹好,然后放进冰箱冷藏即可去味。



生活“妙鲜包”

3 漆皮鞋护理

漆皮鞋要时常保持光亮才好看,如果你不想要入手专门的漆皮鞋油,用玻璃清洁剂也可以起到同样效果。



处暑养生

每年公历八月二十三左右,太阳到达黄经150°时是二十四节气的处暑。处暑是反映气温变化的一个节气。“处”含有躲藏、终止意思,“处暑”表示炎热夏天结束了。处暑以后,除华南和西南地区外,我国大部分地区雨季即将结束,降水逐渐减少。

18月22日~24日 处暑-防秋燥,保睡眠

【处暑养生】

处暑时节,虽然早晚凉爽,但白天天气依然很热,这时更要遵循养生原则进补,养阴、多酸、润燥、补肺是处暑饮食养生的八字诀。除了蜂蜜、葡萄、莲藕、杏仁也都是处暑时节最佳的养生美食。

处暑节气肝心少气,肺脏独旺,饮食上宜增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。另一方面也可多食新鲜果蔬、多食银耳、百合、莲子、糯米、芝麻、豆类及奶类等清润食品以防秋燥,顺应肺脏的清肃之性,还可结合药膳进行调理。

【糯米】



宜忌:

宜:因脾胃虚寒引起的食欲不佳者、腹胀者及气虚引起的汗多者、气短无力者。

忌:糯米性黏滞,不容易消化,消化不良的老年人要慎食。

中医认为,糯米入脾、肾、肺经,具有补中益气,健脾养胃,生津止汗之功效。而且糯米营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2等,对于秋燥引起的肺部不适有改善作用。

【银耳】



宜忌:

宜:阴虚体质者,阴虚火旺者,肺结核者、咳嗽者、老年慢性支气管炎者、肺热干咳者、痰中带血者。

忌:风寒咳嗽者,湿热痰咳者忌食。

银耳被人们誉为“菌中之王”,既是名贵的滋补佳品,又是扶正强壮之补药。中医认为,银耳味甘淡、性平,有滋阴补肾、润肺降火、生津止渴、提神补血等功效,可以滋阴润肺,预防秋燥,适合处暑节气食用。