

## 杨林:用温柔视角捕捉最美画面

初见杨林老师,是去年的2月17日。今年53岁的他是山东省摄影家协会会员,从事老年教育已有7个年头,“其实老年人拍人像还蛮难的。随着人年龄增长,头发会变稀少、皱纹会变多,还会出现双下巴等这些岁月的痕迹,如何扬长避短用相机克服这些岁月痕迹,让画面传达出老人的岁月神态与韵味,这就需要很多拍摄技巧。”杨林老师的人像摄影课程主要为大家讲解这些技巧。

### 技巧用得好 出片效果棒

一张优秀的人像摄影作品并不是简单地按下快门记录,而是要考虑很多后期技术的问题,比如如何利用好光线?怎样调节对比度?使用什么样的角度和构图等。

“现在一部手机走天下,手机里的对比度、亮度、高光、阴影这样都是手机摄影后期的一部分,拍人像稍微调一调出片就会好很多。”杨林说。

据杨林老师介绍,他之前给学员们布置了每人拍一张自拍证件照的作业,点评时发现学员们提交的作业要么鼻子特别大,要么耳朵遮盖了,显得脸比较大。“这就是中心位置没找准,把眼睛放在中间,这样拍出来的就是眼睛大而不是鼻子大了。”杨林老师说。

### 拍照有姿势 实践出真知

“行路”在摄影里可以理解为在实践中学习,在旅行采风中拍摄。明代的大旅行家徐霞客,就是靠行路写出宏伟巨著。

## 苏璐:歌声为航 青春护佑夕阳

“声乐不应该是用耳朵听会,而是要去学习,唱会它!以意大利语歌曲《让我痛苦吧》为例,其中不止要学习意大利语原文、识谱、唱谱,还要从作品中感受作曲家要表达的情感……”每周三上午10:30,是苏璐在青岛报业文化艺术专修学校声乐初级班的教学时间,在这里,苏璐还有一个“隐藏身份”,那就是经典意大利美声作品的传播者。

### 让专业之路走得更远

今年34岁的苏璐阳光开朗,爱唱爱跳的她从小就系统学习声乐,并于2012年大学毕业后前往意大利,就读于意大利帕尔玛皇家音乐学院。期间创办了文化传媒公司,并与中央音乐学院、中央戏剧学院等多所高校合作“声乐大师课”,她和意大利著名声乐歌唱家露琪亚·莉琦到国内各大音乐学院及高校授课。

苏璐介绍,“想充分学习好声乐,需要掌握基本发音技巧与气息的结合,是学习唱歌的一部分。对老年人来说,带着充满阅历的情感去演唱声乐作品,是他们独有的优势。”

据了解,苏璐从事声乐教学工作已有15年,在实践中不断摸索,探知更适合老年人的教学方法。

### 自有一套“教学秘籍”

不少老年人将声乐课程理解为能学会唱就行。可在苏璐看来,不同年龄段有不同的教学方法,“因材施教”这个词在苏璐这里有



### 养生健康

#### 强身 揉按三要穴

人体有三大大保健要穴,每日早晚揉按它,会受益无穷,现详述如下。1.揉按关元补元气。

作用:关元穴属任脉,在脐下正中三寸处。古人练气功所谓丹田正是此穴。揉按关元穴有大补人身元气、强健机体的作用。

具体方法:操练者仰卧于床上,双腿自然伸直、放松,右手食、中二指并拢,按在关元穴上,顺时针方向揉动转圈约50下,早晚各一次。2.揉按肾俞补先天。

作用:肾俞穴属足太阳膀胱经,在腰部第十四椎旁一寸五分处,左右各一。揉按肾俞穴能大补先天之气。

具体方法:操练者坐在床边,屈膝,双小腿垂直落地,双手大鱼际按在腰部肾俞穴上,上下揉搓50下左右,以微热为度,早晚各1次。3.揉按涌泉补元阳。

作用:涌泉穴属足少阴肾经,约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上,揉涌泉穴能大补元阳、祛寒气。

具体方法:操练者盘腿坐在床上,双脚底相对,双手四指并拢,顺脚底前后方向揉搓涌泉穴50下左右,以微热为度,早晚各1次。花正安

“康养东阿”  
中医药文化魅力  
游学新体验

为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

4天3夜中医研学游费用原价1700元/人  
电话报名可享受“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴  
电话报名费用仅需 298元/人 398元/夫妇  
招募人数:50人 发团时间:报满为止

中医药文化魅力

- ◆魅力1:游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;
- ◆魅力2:从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全愈七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;
- ◆魅力3:亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;
- ◆魅力4:品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;
- ◆魅力5:豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同;

—— 报名热线 ——  
(0532) 55715169 66988549

山东省老年国际旅行社

绿树繁花,沙漠奇迹,久违的出境游

千人纯玩游迪拜五晚七天  
畅游迪拜、沙迦、阿布扎比三国

青岛直飞,全程无购物,赠送出行大礼包

5980元/人起 3月18日出发

哈密兵团第十三师、白杨沟、庙尔沟、红星军垦博物馆、十二木卡姆、博州赛里木湖、伊宁伊犁杏花沟、喀拉峻草原、库尔勒罗布人村寨、喀什白沙山、卡拉库勒湖、喀什老城、艾提尕尔清真寺、香妃园、吐鲁番坎儿井、火焰山、葡萄庄园、乌鲁木齐天山天池等南北疆之旅14日

山东始发,专列全程导游陪同,保健医生跟随

3380元/人起 4月11日左右

- 乘五星豪华游轮游三峡——三峡大坝、神农架、巫峡、瞿塘峡、丰都、重庆双卧7日 青岛起止 山东独立成团 全程陪同.....3月12日3180元起
- 江西—世界文化遗产庐山、中国最美乡村婺源、瓷都景德镇纯玩双卧6日游0购物 青岛独立成团 全程陪同.....3月7/11日 1890元
- 平遥古城/五台山/云冈石窟/悬空寺/八路军纪念馆/乔家大院/王家大院 壶口瀑布/大同古城/北岳恒山/雁门关/晋祠/忻州古城/皇城相府/荷花小镇 双卧8日一次出行游遍山西,纯玩0购物,独家安排天然温泉体验.3月8日1580元
- 湖南、湖北、重庆、贵州四省连游双卧8日青岛成团,全程陪同.....3月8/15日 799元/人起

电话:66988549 55715169  
地址:青岛市市北区延安三路190号-4 (老年生活报康康商城康乐店内)