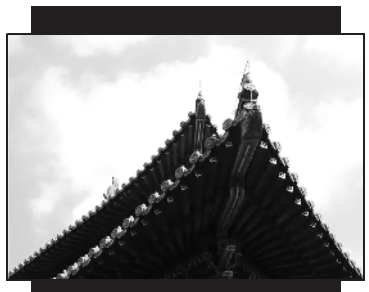
暑期已至，不少家庭都有出游的打算。在美景、美食面前，很多人都会习惯性地拿出手机拍照记录，发个朋友圈，然后期待朋友们的超高点赞。近日，西城区文化和旅游局和西城区总工会发起的“阅读丈量、书香之旅阅读打卡活动”开设了“实用拍摄技巧知识分享”讲座，邀请到“摄影大咖”给广大职工支招如何用手机拍出“高赞”照片。

掌握拍摄小技巧 手机也能出大片

□本报记者 陈曦



图片内容：

勤看多练

手机拍摄的内容题材和场景在拍摄中是很重要的。“摄影眼”不是在拍摄的时候才有的，而是在前期拍摄中已经对类似拍摄题材看了足够多的相片。

在日常出行的时候，对周边生活和场景细节多注意观察，观察的内容包括：对场景的结构、映射的光影、多变的色彩、舞动的线条等。在出租车上，走路的时候，看到适合拍照的场景，打开手机取景框看是否适合拍照，如果画面里出现个人，效果会不会好一些。多做类似的尝试，慢慢就会发现适合拍照的场景其实是很多的。

手机拍摄的技巧刚开始追求相片的形式美，如果你觉得形式美已经达到了，那可以将拍摄重心转移到画面的内容，有趣的内容永远是最吸引观众焦点的。在下次准备打开手机拍摄的时候，记得先思考哪些可以拍？哪些不可以拍？我该怎么拍？

画面构图：

完美展现美

摄影构图就是指如何把人、景、物巧妙地安排在画面当中，以获得最佳布局的方法。同时，也是把形象结合起来并揭示形象的全部手段。总的来说，把自己的思想情感通过图片的表达，完美展现美，这就是构图的目的。

下面我们介绍10种典型的构图技巧：

均衡式构图

给人以满足的感觉，画面结构完美无缺，安排巧妙，对应而平衡。常用于月夜、水面、夜景、新闻等题材。

对称式构图

具有平衡、稳定、相对的特点。缺点：呆板、缺少变化。常用于表现对称的物体、建筑、特殊风格的物体。

对角线构图

表现突出对比的特点。用于大景别，用大范围的景色包围人物，或者是山川大海与天空的对比。纵深感强，具有延伸的感觉。给人以开阔豁达的感受。

X形构图

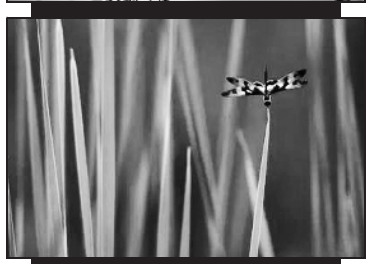
线条、影调按X形布局，透视感强，有利于把人们视线由四周引向中心，或景物具有从中心向四周逐渐放大的特点。常用于建筑、大桥、公路、田野等题材。

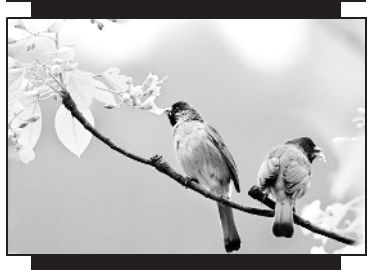
紧凑式构图

将景物主体以特写的形式加以放大，使其以局部布满画面，具有紧凑、细腻、微观等特点。常用于人物肖像、显微摄影，或者表现局部细节。对刻画人物的面部往往能达到传神的境地，令人难忘。

三角形构图

以三个视觉中心为景物的主要位置，有时是以三点成一面的几何形式安排景物的位置，形成一个稳定的三角形。这种三角形可以是正三角、也可以是斜三角或倒三角。其中斜三角形较为常用，也较为灵活。三角形构图具有安定、均衡、灵活等特点。





S型构图

画面上的景物呈S形曲线的构图形式，具有延长、变化的特点，使人看上去有韵律感，产生优美、雅致、协调的感觉。当需要采用曲线形式表现被摄体时，应首先想到使用S形构图。常用于河流、溪水、曲径、小路等。

九宫格构图

将被摄主体或重要景物放在“九宫格”交叉点的位置上。“井”字的四个交叉点就是主体的最佳位置。一般认为，右上方的交叉点最为理想，其次为右下方的交叉点。但也不是一成不变的。这种构图格式较为符合人们的视觉习惯，使主体自然成为视觉中心，具有突出主体，并使画面趋向均衡的特点。

向心式构图

主体处于中心位置，而四周景物呈朝中心集中的构图形式，能将人的视线强烈引向主体中心，并起到聚集的作用。具有突出主体的鲜明特点，但有时也可产生压迫中心、局促沉重的感觉。

垂直式构图

能充分显示景物的高大和深度。常用于表现万木峥嵘的森林参天大树、险峻的山石、飞泻的瀑布、摩天大楼，以及竖直线形组成的其他画面。

用图片讲故事：

让观者有共鸣

摄影并不是简单地按下快门。一张能叫人称好的照片，除了讲究取景、构图之外，还要有确定的主题，让人能感受到故事性。

一张所谓有故事性的照片，是能让观者透过照片去看到更深层的东西，揭示其内在的思想内涵和意义，从而让观者产生共鸣与感想。

明暗对比

在暗黑的光线环境下，我们往往会看不清楚东西，因此就会产生好奇心，越发地想要去一探究竟。这个就是阴影给我们视觉感官上带来的神秘感，越是看不清的事物，就会让人们产生想象。

每个人思考的方式的不一样，所以联想的画面肯定也会有所不同。但不是说利用了这个手法就一定能让所有人感受到相同的情景，它更重要的作用是，让人们不只是停留在照片的画面本身。

利用天气

一张照片想要故事性，让人产生画面感，那么天气也是我们可以运用的。我们读书时分析阅读理解时，都会写这样的答案：下雨天烘托了离别伤感的氛围，衬托了主人悲伤的心情，这个就是说明天气给故事描述带来的加分点。

同样的，在摄影中，天气也是比较能够衬托人物，烘托气氛的。另外一些夜晚时所拍摄的一些氛围强烈的画面，也是比较能够带动到观众的情绪。

拍摄背影

背影会自带一种天然的神秘感，如果画面中人物背影与周围的取景环境又可以很融洽地结合在一起的话，就能将神秘感和故事感表现得更加透彻。

其实背影可以体现出很多东西，比如说一个人的神态，他的背影是落寞的还是温暖的。我们拍摄的背影一般选择全身照，半身照或者人物坐在地上的效果也是比较好的。

动静结合

体现一张照片的故事感，制造出动感也是一个不错的选择。因为照片是静态的，如果可以从画面中传递出静中的动感，那么就是一张不错的照片了。

动静结合的照片可以是车水马龙与静止的人，或者是公交站、地铁站等车的人，这样一些场景。这些场景都比较能够传递出人物的情绪，或是焦虑，或是放空，或是感伤。

制造电影感

有剧情的照片就相当于一部电影了。所以我们在拍照前，可以先设定一个剧情，给自己的照片定个主题，然后根据主题去取景。

除了可以自己设定情景外，还可以模仿一些经典的电视电影作品中的情节去拍摄一些照片，这样你的作品更具有情节代入感。

■生活资讯

喝酒对健康的危害大吗？

□本报记者 唐诗

夏天最开心的事，莫过于在傍晚和三五好友一起去烧烤摊，撸串、喝酒……喝酒，在我国有着悠久的历史，在古代，饮酒还常常与诗词文章相融合。不光我们中国人爱喝酒，放眼世界各地，到处都有爱喝酒的人。

但是俗话说得好，小酌怡情，大酌伤身。北京市疾控中心近日发出健康提示，提醒市民关注饮酒与健康。

为什么说喝酒伤身呢？

世界卫生组织认为，就全球而言，酒精是危害健康的三大风险因素之一，也是导致200多种疾病和损伤病症的因素之一。

酒精在体内代谢后产生的乙醛，已被世界卫生组织列入1类致癌物，酒精摄入至少与食管癌、肝癌和结直肠癌等7种癌症的发病风险升高有关。

研究发现，酒精对青少年群体的危害较大，在20至39岁这一年龄段的所有死亡者中，约有四分之一死于酒精。

适量饮酒有益健康？

并没有科学依据。对于适量饮酒的益处，也存在一些争议。适量饮酒究竟利大于弊？还是弊大于利？仍没有确定的结论。

但是过量饮酒，一定是弊大于利。有研究发现，过量饮酒会导致大脑海马体发生变性和萎缩，蛋白质结构发生改变，引起认知功能的损害，增加伤害的发生风险。

那应该怎么喝酒呢？

控制酒量，自律饮酒。对于饮酒量的建议，各个国家有所不同。我国膳食指南建议，儿童少年、孕妇、哺乳期妇女不应饮酒。

成年人如饮酒，男性一天饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

对于没有饮酒习惯的人群能不喝就不喝。对于有饮酒习惯的人群，则应当控制自己的饮酒量。在饮酒时也应注意自己的饮酒方式和酒的品质。