

筑梦小康
幸福北京

2020.10 / 总第62期

BEIJING 北京摄影 PHOTOGRAPHY

内部资料性出版物准印证：京内资准字1120--L0071号

编印单位：北京摄影爱好者协会

发送对象：摄影爱好者

印刷日期：2020年10月

印刷数量：10000份(内部资料 免费交流)



国庆71周年之际，“祝福祖国”主题花坛亮相天安门广场。花坛顶高18米，篮内摆放有各省、自治区、直辖市、港澳台的代表“花卉”及富有吉祥寓意的“果实”。10月6日，临近国庆节假期结束，天安门广场上仍人头攒动。（崔伯颖/摄）

幸福的模样

清晨，一只喜鹊悠闲地在院子里蹦蹦跳跳。还未走近，它便展翅飞了起来，伴着“喳喳”的叫声。我一路循着它飞翔的轨迹望去，黑白相间的羽毛在朝阳的映射下闪闪发着光，充满生机与活力。看着看着，我的焦点却渐渐偏离了它，望向了清澈的天空。

金秋十月，是北京最美的时节。凉爽的风吹散了夏日的燥热，仿佛一夜之间就换了一份清爽。夏日里郁郁葱葱的景象，逐渐被秋的五彩斑斓所取代。城市建筑在高远的天空下，显得愈发具有张力。郊野成了无边的画布，果子熟了，稻谷黄了，山峦的轮廓在起伏间愈加清晰。

不远处的高速公路上，车子一辆辆地对向驶过，发出“嗖嗖”的声音，唤醒着沉睡中的城市。此时，应该是早晨最忙碌的时候。地铁在无限延伸的地下隧道里飞驰向前，公交车驶出枢纽站穿梭在北京的大街小巷，行色匆匆的人们奔向属于

自己特定的目的地，无数台电脑的电源键将被按下，校园里将传出朗朗的读书声……

脑海中的画面，充满着生活的细节与熟悉感。北京这座城市，一面是繁华和忙碌，一面是市井与温情。光阴的轮转，从不停歇。日复一日的生活，让人在沉浸其中的同时，不断追寻着幸福。想到这里，突然心中有了一个疑问，幸福到底是什么模样？

幸福，是一种感受或者体验。古人对于幸福的描述，殊途同归，那便是满足。在风雅的语境下，“执子之手，与子偕老”是幸福，“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”也是幸福。“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”则表达出了对于幸福人生的感悟。

相比于古人，现代人对于幸福的理解，曾与物质文明息息相关。但当物质文明高度发达时，又回归到了幸福的本质。诸如，三冬暖是幸福，春不寒是幸福，天黑有灯、下雨有伞亦是幸福。甚

至，赶上了末班车、朋友的一句问候都是幸福。

对于幸福，我们一直在追求。几代人怀着理想和信念，不断超越，勇于实现梦想，为时代留下了鲜明的印记。回首十五大，两个一百年奋斗目标被首次提出：到中国共产党成立100年时全面建成小康社会；到新中国成立100年时建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

转眼，时间的指针指向了2020年——决战全面建成小康社会的关键之年。小康社会这一伟大目标的努力实践，无时无刻不在丰盈着我们对于幸福的理解。人之生存，递进至生活，是物质文明与精神文明建设的接力赛，而生态文明建设则让我们对于幸福拥有了更好的体验。

幸福到底是什么模样？幸福是多元的，犹如万花筒每一次转动下的嬗变，这正是幸福的美妙之处。而百年历程，目标成真，原本就是一种幸福，一种伟大的幸福，一种实实在在的幸福。

2020 年市文联文化惠民助民活动

文化的温度 影像的力量



备战2022冬奥会的运动员们



幸福的老年生活



快乐的中铁建工人

北京作为全国文化中心，是文化传承与创新的善之城。由市文联主办的文化惠民助民公益活动持续开展，在推动文化关怀、服务群众领域做出了积极努力。作为2020年市文联文化惠民助民活动的承办单位之一，北京摄影爱好者协会开展了“影像鼓干劲 传递暖人心”系列拍摄活动，旨在通过影像的力量，弘扬社会主义核心价值观，使文化惠民助民深入人心，为全面建成小康社会鼓舞干劲。

备战冬残奥会 为拼搏精神点赞

7月31日，协会走进北京市残疾人文化体育指导中心，以备战冬残奥会的残疾人运动员为拍摄对象，开展首场活动。这个特殊的群体，不仅是笑对人生的典型代表，也是体育拼搏精神的真实写照。拍摄当天，残疾人运动员正在进行冰球训练，现场气氛紧张而热烈。他们都是肢残人士，看着他们奋力地追赶、击球，以及彼此间的密切配合，让人不禁竖起大拇指，为他们的拼搏精神点赞。

共建和谐社区 为幸福人生点赞

8月26日，协会走进左家庄街道新源西里社

区。社区以做好老年工作、为老服务、打造老年人文化为特色，开设了街道首个老年饭桌、十分钟便利生活圈、老年图书室、老年文娱队、五老进社区等项目，让老年人真正实现老有所为、老有所乐。此次活动，共35位社区居民代表参与了人像与生活照拍摄。在他们的笑容里，我们不仅感受到了北京在全面建成小康社会进程中取得的丰硕成果，也近距离体会到了他们溢于言表的幸福感。

建设美丽北京 为创业精神点赞

8月27日，协会走进中国中铁建工集团。中铁建工是7项“共和国第一”的创造者，在铁路建设的主战场、东部沿海地区、西部大开发、高级公用与民用建筑等地区及领域为中国城市发展做出了突出贡献。新中国第一座大型火车站——北京火车站，正是中铁建工建设的。为了更好地展现当代工程建设者的精神风貌，协会以工地夫妻为主体展开了拍摄。他们中，既有刚迈入婚姻殿堂的年轻夫妻，也有相濡以沫的中年伉俪，还有欢乐的三口之家。中铁建工对高品质的不懈追求，在他们的身上传承，中铁建工人的创业精神将代代流传。

关注首都生态建设 古树拍摄专题讲座线上开讲

为切实贯彻习近平总书记“要发扬中华民族爱树植树护树好传统”的精神，北京摄影爱好者协会与北京绿化基金会开展了“绿美京华”系列摄影活动，积极倡导生态文明理念。古树是绿水青山的见证者，作为系列活动之一，协会特邀古树摄影师吕顺开展了线上古树拍摄专题讲座。吕顺是《中华古树神韵》一书的首席摄影师及主要撰稿人。为了留下珍贵的古树资料，吕顺历时17年，行程50万公里，跑遍了31个省、市、

自治区的500多个县，拍摄了3万多幅古树作品。在讲座过程中，吕顺从艺术的视觉角度展现了古树的精气神儿，讲述了古树在春花、夏绿、秋叶、冬雪四季景观下的拍摄经历和经验，同时在线收听达600余人。近期，协会将联合北京绿化基金会组织开展专项北京古树名木拍摄活动，持续深化“绿美京华”的主题，号召首都市民共建首都生态文明。



影像中的北京城

“绿水青山就是金山银山”，习近平总书记的“绿色治理”观体现了新时代的中国担当，铿锵有力，深入人心。飞速发展的北京，生态环境逐步改善，充分体现了人与自然的和谐共生。本报选取了部分“绿美京华”摄影比赛优秀作品，邀您共赏新时代北京的新风貌。



水长城秋韵 (何建勇/摄)



绿美京华 (李志明/摄)



南海子之晨 (裴桐年/摄)



绿荫下 (任兴立/摄)



十三陵水库红叶 (柳军旗/摄)



日出山花红胜火 (王文左/摄)



仙路 (刘桂福/摄)



湖上秋来似画 (马炎生/摄)



玉泉山 (路保林/摄)

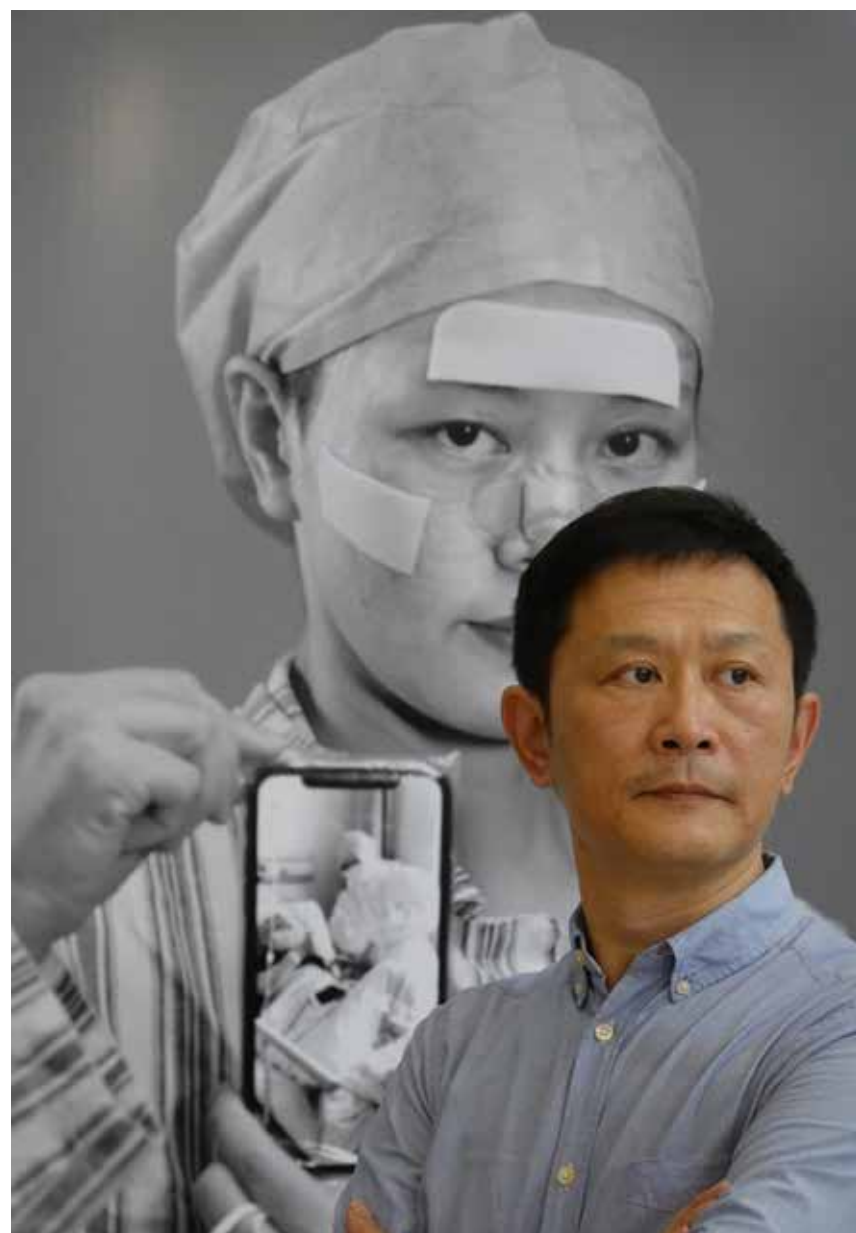


古北水镇 (胡胜利/摄)

钦州行记：聆听城市的声音

文 / 摄 张西林

影像的本质是记录，透过影像聆听城市的声音，那些霓虹下的嘈杂传递出城市经济发展的欣欣向荣，而隐于繁华之中的市井，流露出的人间烟火味与文化的生命力，却显得更为珍贵。



中国摄影家协会主席李舸对赴武汉拍摄过程仍历历在目

8月23日至26日，我有幸随中摄协主席李舸一行，赴钦州举办“逆行足迹”暨中国摄影家协会赴武汉抗疫摄影小分队作品精展。随行的多为国内摄影大咖，其中有多位全国摄影金像奖获得者。此次钦州之行，不仅使我再次领略了疫情之下摄影人的敢为有为，也感受到了文化滋养下的钦州，正在中国的北部湾绽放。

提起广西，更多人想起的是桂林山水。视觉之美，可饱眼福。而钦州除了为人熟知的八寨沟、三娘湾等著名景点，还有很多令人印象深刻的瞬间。走走停停的旅程，收录在镜头里，串联成了钦州这座城市特有的声音，令人神往、难忘。

逆行足迹

突如其来的新冠疫情过后，钦州恢复了往日的常态。时间，悄悄地改变着人们的关注点。那些终日在电视里出现的疫情报道，也慢慢淡化，换成了人间百态。

紧张疫情下的影像，难免让人目不暇接。在疫情发生的过程中，中国摄影家协会为了记录一线医护工作人员的真实影像，特组建摄影小分队赴武汉拍摄。时隔数月，那些被时间冲淡的面孔，以摄影精展的形式，重新回到了人们的视野之中。他们是真实存在的，被定格住的历史，不应该被遗忘。照片中的他们，用脸上的勒痕、伤疤，述说着中华民族抗疫的伟大故事，传递着人间至真至纯的无私与奉献。



李舸主席向中共钦州市委常委、宣传部部长郑娟介绍拍摄经过



“逆行足迹”摄影作品精展在钦州开幕

坭兴陶语

钦江两岸特有的紫红陶土，丰盈了钦州坭兴陶的骨与肉。近百年来，广西传统工艺被继承并得到发展的两件宝中，钦州坭兴陶便占有一席之地。



钦州坭兴陶的工艺被一代代传承

东泥软为肉，西泥硬为骨，自然素烧，窑变出彩，造就了中国四大名陶之一。2008年，钦州坭兴陶烧制技艺入选国家级非物质文化遗产，用民族特色诉说着中华文化的博大精深。而钦州则在2013年被中国工艺美术协会正式授予“中国坭兴陶之都”的称号。

诗云：钦州桥畔紫烟腾，巧匠陶瓶写墨鹰。若坭兴陶近代鼻祖胡老六还在，该欣之，慰之。

小江瓷韵

1500多年的历史，铸就了小江瓷的辉煌。这块来自钦州市浦北县的文化瑰宝，是岭南历史文化的重要标签，道光年间便名扬四方，民间素有“北有景德镇，南有小江瓷”的说法。

技艺的高峰在传承人的更迭中不断重塑，情怀却始终如一。从古代书院的精美图纸，到现代创新，小江瓷的韵味愈发浓厚。2016年广西工艺美术作品暨大师精品展览上，小江瓷作品一举摘得广西八桂天工奖金、银、铜奖。而在抗日战争时期，小江瓷厂生产了大量题有“抗战到底”“抗战必胜”“还我河山”等字样的抗战瓷，成为中华民族宝贵的精神财富。



小江瓷随着时代的发展不断创新

雉之演变

入夜，雉戏艺人穿戴好颜色艳丽的服装，戴上各式面具。待鞭炮声响，表演正式开始。

“雉”的历史甚为久远，起源于商周，是广泛流行于汉族中的具有强烈宗教和艺术色彩的社会文化现象，历经了逐疫、酬神、世俗化三个阶段。原本祭祀仪式中的雉舞，在民间的发展中增加了故事情节，逐渐演变成雉戏，成为了中国戏曲的源头之一。

面具下的角色行当，看不出表演者的神情，却折射出了钦州人强烈的生命意识。这份源于生命本真的信仰，饱含着炽热的生活希冀。



雉戏表演结束后的进香仪式



雉戏表演中的“关公”形象

众生模样

8月，闷热潮湿的天气并没有阻挡住人们对生活的热情。众生组成的生活画卷，描绘出了钦州的祥和与安逸。城市的繁华，与人们的生活息息相关，又让人觉得并无关联。生命的本质，是独立个体的生长与衰老，群居则让生活有了不同的色彩。

走在钦州的大街小巷，扑面而来的烟火气味，让人在快节奏的都市生活中找到了质朴。蕴含其中的快乐、不紧不慢、甚至是放空，都为生命意义的探寻提供了实用主义，那就是享受当下。



商场里快乐的“小丑”促销员



享受



茶余饭后的街头派对



生活处处都是舞台



童趣



路士跃：视角里的人间百态

文 / 摄 路士跃



北京女排夺冠

1994年，我开始踏上摄影之路。回首近30年的摄影经历，视角里的那些人间百态，给我留下了深刻的印象，也让我在生活中不断体味人生。

缘起

拿起相机记录生活，缘起单位新从照相馆调来



胡同里的快乐孩子



武戏对打



幸福瞬间

不仅是工具，也是我的另一个世界。在这个世界里，我发现了城市的变迁、美好的人生……

记录

记不清有多少次在寒冷的早晨，我守候着最美的日出。多少次在炎热的午后，徘徊在天安门广场、天坛、后海银锭桥、颐和园、三里屯、前门、大栅栏……捕捉着人们生活的瞬间。

记不清有多少个夜晚，我爬上高楼，记录北京美好的夜色。多少次在赛场，留下运动员的激情。多少次在婚礼现场，拍下幸福的时刻。也记不清为多少人义务拍照过……我把这些都当做是锻炼自己的机会，虽然辛苦，但心里非常满足。

每次按动快门，都会在自己的心田留下一个印记。我常想：摄影其实就是一种最基本、最真实的记录，记录当时的心情，记录瞬间的念头，记录刹那间的思考，记录生活乃至人生。

体味

我太喜欢摄影了，只要拿起相机，就能忘掉一切。在通过相机的取景框发现和定格平常视角所不能发现的东西的过程中，我有了一种无法言喻的体会。日子久了，也发现原来让自己心动的东西太多了：清晨的旭日、黄昏的晚霞、林间的小鸟、山中的小溪、风中的落叶、路边的野花……摄影所带给我的快乐，就像长久干渴后的一杯清泉，滋润着我，让我享受着生活的乐趣。

每当背起行装，约上几个摄影友，离开喧嚣嘈杂的城区，全身心投入到大自然的怀抱，不仅能摆脱萦绕心头的浮躁和得失，极目远眺时目光所及的自然景致亦给人以清高与宁静。



温榆河湿地公园山坡上成片的向日葵争相开放，人们在花海中赏秋游园欢度国庆（王希宝/摄）



老姐们儿结伴前往北京昌平农业嘉年华，享受退休后的生活（徐文辉/摄）



超市举办购物节，为了促进消费，商家使出浑身解数，请演员为消费者表演川剧变脸（何嵘/摄）



中国人民革命军事博物馆恢复开放后，一位小朋友被英雄的战机所吸引（杜建坡/摄）



在海淀区的朗园park文创中心，一群孩子在亲子乐园中玩大泡泡游戏（吴超英/摄）



金秋时节，怀柔区喇叭门满族乡“喜鹊登枝”满族风情园收获红薯（卜向东/摄）



晚间的北京街头十分热闹，几乎天天晚上都有百姓自发地在空地儿跳舞。有跳舞的也有看舞的，成为了北京街头一景（杜光/摄）



颐和园的景色处处宜人，游人相约而来。有的在园中拍照，有的在小路上漫步，有的坐在长椅子上小憩（张晓莲/摄）

初学摄影

文 / 摄 翟宗全

退休后，人彻底放松了，天天早上睡到自然醒。时间不长，毛病便找上身来，天天跑医院。大夫告诉我：不能睡懒觉，要走出家门锻炼身体。在一位好友的带动下，我去听了摄影课，发现了摄影的乐趣：走进大自然，呼吸新鲜空气，锻炼身体，结交新朋友，拍摄美好的事物愉悦自己。于是，我开始坚持听摄影课，用知识武装自己，同时多参观摄影展览，学习别人的摄影技巧。

平时，我一有时间就背上相机，跟朋友早出晚归地街拍，还参加一些志愿公益活动。随着时间的

推移，我也参加了几次小比赛，并获奖。这对我这个初学摄影的人来说，是一个非常大的激励，使我越来越喜爱摄影了。

2019至2020年，我连续拍摄了两届北京地景艺术节，亲眼目睹了设计师们的创作过程，记录了他们工作的美好瞬间。他们利用废树枝等废弃物，创作出一个又一个独具创意的地景作品，为寒冷的冬季增添了一道靓丽的风景，不禁让人为他们的创作精神点赞。



绽放在新时代



炭儿胡同小学聘请大栅栏街道综合行政执法队为校外辅导员，学生们在队员的讲解下学习垃圾如何分类，成为生活垃圾分类的“小实践员”和“小宣传员”（闫立军/摄）



“绿美京华”主题摄影展开幕

9月25日，“绿美京华”主题摄影展在北京植物园开幕。为展现近年首都绿化建设成果，北京绿化基金会与北京摄影爱好者协会共同举办了“绿美京华”主题摄影展作品征集活动，以“共建美丽北京共享绿色生活”为主题，收到来稿9300余幅。此次

展览共展出作品200幅，从全民义务植树、新农村建设、城市风貌、风景园林、野生动植物及人与自然和谐共生等不同角度，用丰富的摄影语言和技巧展现了首都的生态文明建设成果。

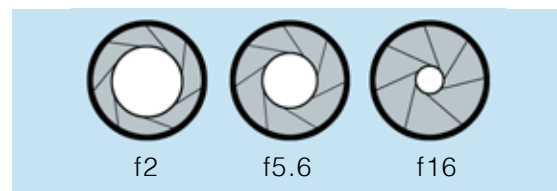


到底什么是光圈？

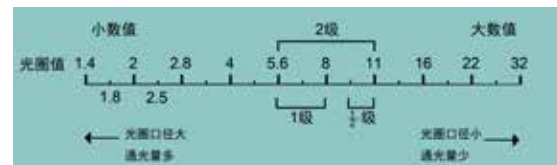
影像是穿过镜头的光影投射到感光元件上产生的。为了使到达感光元件的光量正确，光线必须加以适当调节。光圈和速度都是属于调节光量的重要角色。

镜头中调节大小的孔，就是光圈，由5到9片薄薄的金属叶片组合。调节开口的大小，就可以控制通过镜头进来的光量。光圈的数值越小，光量越多；数值越大，光量越小。使用大光圈，指的是增加光量之意。显示光圈大小的值，通常用f+数值来表示。数值越小，光圈开口越大，进光量越多；反之光圈开口越小，进光量越少。一般人用小光圈，指的是光圈大小，并非数值大小，千万不要搞错。

光圈的大小变化



光圈值的排列



相邻的数值，分别是光量的两倍或者1/2倍的关系。例如，f5.6是f4的1/2倍光量，f8的两倍光量。中间数值也一样，f1.8是f2的1.5倍、f2.5的两倍光量。

7个实用的三脚架使用技巧

大家有认真使用三脚架吗？虽然拍照片时可以不使用，但如果时间与环境许可，适当运用可以让相机得到更精准的调整和更出色的稳定性，以拍出锐利的照片，以及保护相机镜头避免损坏。

先构图 先视察环境，认真构图，然后再考虑脚架，而不要着急先展开脚架放相机。

把其中一只脚指向拍摄主体 一只脚指向拍摄主体，另外两只脚分开向着自己，留下空间以便调整相机，这样不会容易绊倒脚架，而且相机稍向下拍摄时，亦不会轻易前倾翻倒。

保持中轴垂直，与地面成直角 尽量保持相机的重量平均分配于三只脚，并保持中轴垂直，与地面成直角。不少脚架上都没有水平尺作辅助，就算没有，也可以在店铺买到。

避免伸长中轴 集中重量到中轴，通常不如把重量分到三只脚，所以尽可能把它作为最后的手段。

使用L快装板 选择对应机型的L快装板，在拍摄竖幅照片时，除了可以把重量集中在三脚架的中轴，相机的高度也相应提高了。

使用镜头脚架环 在使用长镜头时，镜头的重量加上长度，会导致头重脚（机身）轻的情况，使用镜头脚架环，可以平衡好相机和镜头。

在中轴底部挂上相机袋之类，以此增加重量与稳定性 在大风的情况下更有意义，增加底部重量，让重心向下移，有助于整体的稳定性。一些脚架中轴底部设有挂勾，就是这个用途。当然要注意大风，否则会吹到相机袋，并且撞到脚架，那就适得其反了。

西山永定河文化带图片展落户百望山森林公园

全国文化中心是首都北京的城市战略定位之一，《北京城市总体规划（2016年-2035年）》明确指出，要推进大运河文化带、长城文化带、西山永定河文化带的保护利用。

在三条文化带中，西山永定河文化带覆盖了从史前至当代漫长的时期，是北京的文明之源、历史之根、文化之魂、生态之基。“永定河，出西山，碧水环绕北京湾”。为充分展示西山永定河文化带的生态、历史和人文之美，由北京生态文化协会主办、首都绿色文化碑林管理处承办、北京摄影爱好者协会协办的《京西山水传古韵 千年文脉谱华章——西山永定河文化带图片展》，在百望山森林公园举

办展出。

西山内外，永定河畔，远古人类的足迹与各历史时期的文化遗存熠熠生辉，北京的历史与文化就形成于这“一山一水”的怀抱之中。“观滴水而知沧海，窥一斑而见全貌”，展出作品以独特的视角，展现了西山永定河文化带的自然风韵与人文风情。通过景观旧貌与新颜对比，映照出西山永定河文化带的时代变迁。观者可以从摄影作品中领略到“山水人和·家国情怀”的文化精神，诠释西山永定河文化带的文化内涵、文化脉络与文化符号，让文明成为一种自觉意识，让历史文化遗产保护传承久远。



高原/摄