

筑梦小康
幸福北京

2020.11 / 总第63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11月

印刷数量：10000份(内部资料 免费交流)



纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年主题展览，在中国人民革命军事博物馆举行。11月17日，市文联组织集体参观，回顾抗美援朝战争的光辉历程，学习中国人民志愿军的英雄事迹和革命精神。（贺宝红/摄）

幸福生活靠奋斗

“2020年是具有里程碑意义的一年。我们将全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标。”习近平总书记2020年新年贺词中的这句话，拉开了全面建成小康社会收官之年的总序幕。

何为小康社会？在一百年的时间里，伟大的中国共产党带领中华民族一边探索一边实践，得出了经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实这一全面体现中国式现代化的小康社会概念，构建了涵盖经济、政治、文化、社会、生态文明的“五位一体”的总体布局，为我国的现代化建设提出了一个明确的奋斗目标。

回首来路，一百年，对一个民族而言，是一个漫长的过程。历经一个世纪，坚持同一个方向，朝着不变的目标持续努力，是一种无比坚强的信念。这种信念，充分体现了以人民为中心的思想。这个过程，则验证了奋斗的意义。

奋斗之于民族，是力量，是不断崛起的改变。

从京津冀协同发展到粤港澳大湾区建设，从嫦娥四号在人类历史上第一次登陆月球背面到长征五号遥三运载火箭成功发射，中国创造了发展中国家飞速发展的奇迹，彰显了不同凡响的中国风采。奋斗之于人民，是希望，是愈加美好的幸福生活。从全国340个左右贫困县“摘帽”到1000多万人实现脱贫，从祖国各地一派欣欣向荣的景象到人们脸上自豪的笑容，中华民族伟大复兴的中国梦正在中国人民的接续奋斗中慢慢成真。

北京作为首都，在全面建成小康社会的进程中，以“四个中心”为战略定位，以建设国际一流的和谐宜居之都为战略目标，在不断优化提升首都功能、提高可持续发展水平、全面提高发展质量和效益方面取得了丰硕的成果，以“率先全面建成小康社会”的气魄做出了表率。

与此同时，北京在对口帮扶、共奔小康的路上，也留下了坚实的足迹。通过消费扶贫、产业扶贫、就业扶贫、教育扶贫等多种方式，为对口帮

扶支援的贫困地区探索出了行之有效的方式，从帮扶脱困迈向乡村振兴，从资金支持迈向产业扶持，从简单帮扶迈向全面战略合作……不仅提高了脱贫致富的效率，还充分体现了首都北京的首善标准与首创精神。

在全面建成小康社会的鼓舞下，首都市民也表现出了持续奋斗的精神。这种精神在实际生活中，转化成了对梦想的勇于实践、对社会的责任担当，以及将家园建设得更加美好的心愿与行动。这些质朴却感人至深的生活画卷，印证着中国人的胆识与胸怀，昭示着中国将在未来的发展中不断超越，不断突破。

历史的长河，浩浩荡荡。全面建成小康社会的第一个百年奋斗目标，在跨越了一个世纪之后变为现实。波澜壮阔的前方，第二个百年奋斗目标正在向我们招手。一个富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，必将在中华儿女的接续奋斗中建设成功！让我们只争朝夕，不负韶华！

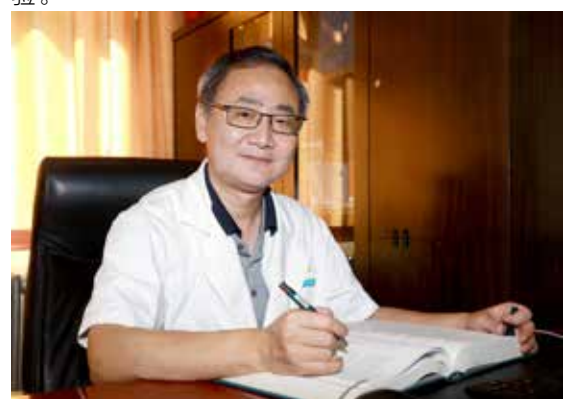
2020年市文联文化惠民助民活动

聚焦我们身边的北京榜样(上篇)

“北京榜样”大型人物评选活动创立于2011年,是进一步加强培育和践行社会主义核心价值观的生动体现,是深化公民道德实践和首都精神文明建设的有力推手。2020年市文联文化惠民助民活动聚焦北京榜样,北京摄影爱好者协会作为活动的承办单位之一,在市文明办和“北京榜样”组委会的大力支持下对2020年北京榜样人物进行了系列拍摄。

吴浩:前瞻防控的基层健康守护者

作为北京社区卫生首席专家,吴浩构建了“智慧家医”模式,被写入市政府工作报告。2019年,吴浩被国家卫健委唯一提名参选世界卫生组织家庭医生奖,荣获“国之名医·优秀风范”称号。疫情期间,吴浩出征武汉调研评估遏制社区传播,向党和人民交出了合格的答卷,为全球公共卫生治理、WHO社区防控提供了教科书般的中国社区防控经验。



陈文成:在京台湾青年助力两岸青年融合发展

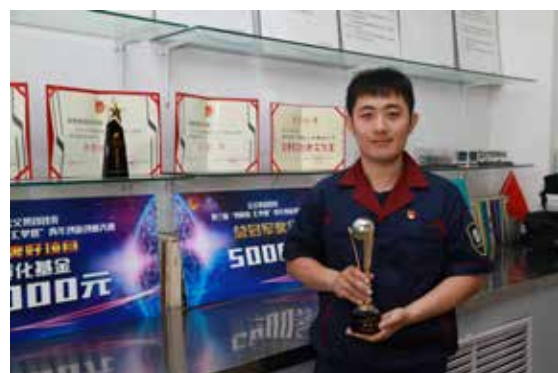
今年30岁的台湾彰化青年陈文成2011年来到北京,是台湾青年志愿者服务队的发起人。陈文



成在海淀区创办了自己的企业并获颁海淀区台湾青年驿站,倾力推动两岸青年交流发展,累计组织两岸青年交流活动50余场,内容涵盖创新创业、祭祖活动、历史文化等,服务台湾青年千余人次,成为联结两岸青年的摆渡人,助力两岸青年融合发展。

赵凯仑:创新修车技术确保公交安全

“技术是核心竞争力,唯有技术过硬才能让运营更放心,才能让市民出行更安全”是赵凯仑坚定的工作信念。手不释卷、带着问题修车、专啃“硬骨头”是赵凯仑的职业习惯,他几乎把所有休息时间都用在查阅各种车辆技术资料 and 撰写学习、维修笔记上,终于凭借拼劲和韧劲成为了保修分公司最年轻的技师、车间公认的技术达人。



李震:推动垃圾分类的先行者

2003年,李震创建了中环创新科技发展(北京)有限公司。17年来,公司在李震的带领下,创建示范小区、开展垃圾运输业务、成为“两网融合”试点,并自主研发出了一站式大件垃圾处理终端设备,服务人口近120万人。李震研制的分类回收房、精细化垃圾处理方法等,先后荣获国家创新专利。



李辉:轮椅舞者呼唤心灵的爱

李辉毕业于北京舞蹈学院中国民族民间舞系,作品《狼图腾》曾在第八届“文华奖”桃李杯全国舞蹈比赛中荣获表演二等奖。2012年的一场车祸改变了一切,突如其来的横祸使他高位截瘫。视舞蹈为生命的李辉借由舞蹈走出阴霾,组建了心之源艺术康复服务中心,用艺术传递正能量,带领残障群体重拾健康、阳光、快乐的生活态度。

首钢遗址:新时代首都城市复兴新地标

百年首钢,沧桑巨变,凭借产业复兴、活力复兴、生态复兴、文化复兴迸发出的新活力,正在逐渐发展成为举世瞩目的“新时代首都城市复兴新地标”。

11月19日,协会组织45名会员走进首钢园区进行摄影创作,畅游陶楼展厅、厂东门文化广场、高线公园步道、滑雪大跳台、三号高炉40米平台等,共同感受首钢工业遗存与现代工业创新融合发展的磅礴力量。昔日钢花四溅、铁水奔流的生产车间,变身成了艺术感十足的现代建筑。雄伟壮丽的新首钢大桥、融入敦煌壁画中“飞天”元素的首钢

滑雪大跳台,均带给人强烈的视觉冲击。工业遗产与现代奥运的结合,奥林匹克精神与中国文化的交流碰撞,创造出了独特魅力的文化形态,生动诠释了百年首钢的华丽转身。

一位影友表示,这是他第一次来到首钢园区,对园区的转型改造有了全新的认识,工业遗存与现代元素的完美融合令人惊叹!另一位影友站在三号高炉平台上感触颇深地说,三号高炉彰显了历史的厚重与工业遗存的壮美,昔日热火朝天的生产景象仿佛就在眼前……



垃圾分类:我们一直在行动

2020年5月1日,新版《北京市生活垃圾管理条例》正式实施,对生活垃圾分类提出了更高的要求。生活垃圾处理是关系民生的基础性公益事业,加强生活垃圾管理、维护公共环境和节约资源是全社会共同的责任。在垃圾分类实施的过程中,北京开展了多项科普及宣传活动,市民充分发挥主人翁精神,共同践行垃圾分类,用实际行动保护我们共同的家园。



老年夫妻齐上阵 垃圾分类做贡献-孙锡康/摄



垃圾分类小小志愿者-池淳/摄



垃圾分类从娃娃抓起-杨青海/摄



智能分类垃圾回收车亮相朝阳公园-杜建坡/摄



学习垃圾分类-闫立军/摄



垃圾分类从餐桌开始-史亚凤/摄



垃圾分类进社区(组照)-何嵘/摄



垃圾分类志愿者(组照)-路保林/摄



普及垃圾分类(组照)-孟繁博/摄





有缘太行

我与太行山有缘。

十年前，我第一次远行选择了河南辉县南太行郭亮村挂壁公路。后疫情时期的第一次远行，我又选择了河南林州太行山大峡谷。多次行走在太行山，皆是摄影使然，最吸引我的即是那八百里太行的南北纵横。

2010年，我看了中央电视台报道郭亮洞的节目后，年近六旬的我激动不已。10月，便携夫人驱



苍岩山

车前往太行山亲叻郭亮洞，此行启动了我拍摄百篇《美丽中国》美篇的引擎。

那时的郭亮洞，可以驾车在洞中穿行。作为新手的我，小心翼翼。当时还没有手机导航，走了一点弯路，到天色已晚。由于“十一”黄金周客栈爆满，只找到了一家条件最差的民居落脚。半夜肚子叫唤，摸黑出来方便，刚蹲下，巡夜的手电便扫了过来。“谁？干什么的？”“我是……”赶快说出暗号，双方虚惊一场！

早早起来观日出，太行的伟岸与壮美尽收眼底。太行不是神话，是传奇。太行人对我说：“太行人出工下地，不管离家远近，中午是不回家的。午饭送到田间或者工地，出工绝不回头。”这就是太行精神，代代相传。

嶂石岩与苍岩山

影囊拽我去看了嶂石岩，去苍岩山是喜爱绘画的同事和朋友的主意。

嶂石岩与苍岩山分别位于石家庄西南的赞皇县和井陘县境内。其中，嶂石岩是太行山雄险、壮美的典型代表地段。以嶂石岩命名的嶂石岩地貌和丹霞地貌、张家界地貌并称为中国三大旅游砂岩地貌。苍岩山享有“五岳奇秀揽一山，太行群峰唯苍岩”的美誉，千年古刹福庆寺“桥楼殿”桥凌驾于百仞峭壁之间，仰视蓝天一线，俯首万丈深渊，现为中国三大悬空寺之一。

在嶂石岩我只拍了一天，第二天早晨我拍了接片后就掉头回京了。接片是在一个老乡家屋顶拍的，进院后我说明来意，憨厚的老乡搬梯子叫我上房，感谢朴实的太行人家。

说到影赛，投稿的时候我发现照片没有了，最

后找到了几张，可我那张下到回音壁底部用鱼眼拍的照片被误删了，这是个遗憾，也是个教训。影赛最终没有得奖，这件事告诉我蜻蜓点水不行，要静下心来、沉下去。

拍苍岩山我们赶上了大雾，现在讲叫雾霾。照片打了折扣，我还是坚持认真拍，认真做后期。人们喜欢讲：风光照片靠天吃饭。我同意，但我更觉得这是风光高手自谦的表白，而不应该是作为不出片儿的推辞。

太行峡谷与山西大院

同是十月，后疫情时期，我的第一次出行又选择了南太行。

一路高速来到林州大峡谷，与影友老门栓一行汇合，入住他们为我们预订的客栈。放好行李后，先驾车到附近侦查了一番。喝过小酒，酒香入梦。

第二天，我们去拍大峡谷，大峡谷很大，秋意正浓。疫情期特惠，免票。每人80元交通费，往返32公里，个个景点招手上下。拍大峡谷要大处着眼，小处入手。大处拍势，小处拍幽，长短结合，光影从优，渲染秋色。

劳逸结合，荤素搭配，是我们出行的座右铭。去过大峡谷，我们放弃了第二个景点王相岩，因为要爬山。第三天，我们一早就奔去“冰冰背”景区沿途的那片金黄的杨树林，这是我们昨晚侦查好的。金灿灿的杨树林不可以孤独的拍，要选好背景，要长短结合，远近结合，控制好主次比例关系。早晚光线很重要，这个季节太行山比较干燥，错过早晚的光线，照片会失去层次和质感。

见好就收，六七天的行程三天过后，我们就沿省道国道开始回返。中午打尖时，听店主人说瑛姑



郭亮绝壁



郭亮洞



林州太行山大峡谷



闹公婆



做粉条

峡就在附近。瑛姑峡是一处待开发又被废弃的景点，要不是路边停着几辆车很难被发现。爬上去吗？我们一行四人，三个人想试试，我从众。陡峭的2000级台阶，走走停停，汗湿透了两件衣服。幸亏我没拿大机器，只拿了M5和老蛙超广角。山顶景色好的没有那么夸张，狭窄的峡谷，超近的距离，我的老蛙镜头派上了用场，取景器告诉我效果蛮不错。

下山后，补充了一瓶水，感觉身体又恢复了活力。趁天色还早，我们继续前行。这是一条盘山旅游线路，翻过山峰最高处来到了鹅屋乡“天生桥”景点。这是一处野点儿，路旁停满了车，有人说去



林州太行山大峡谷



皇城相府



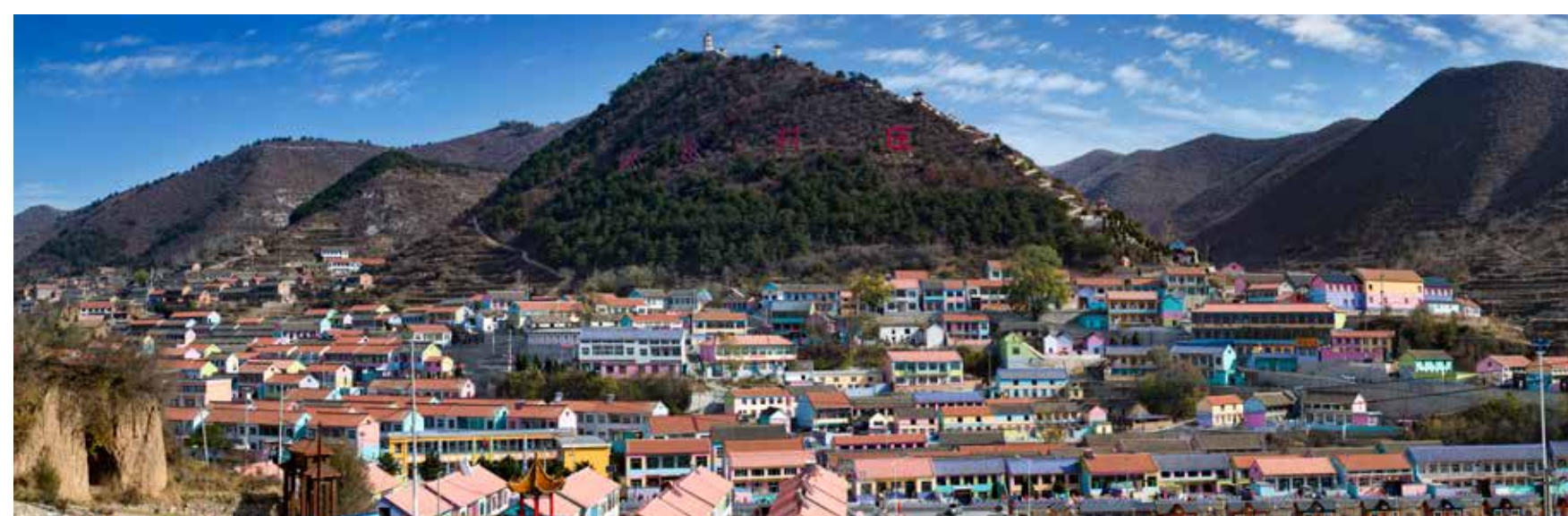
天生桥

天生桥下到山涧处就到了。下山时手脚并用，约半个小时后我们到了天生桥，看到了那神奇的景观。只可惜天色已晚，光线不好。拍罢照片，我们开始犯愁了。回路可是上山呀！这时我们已经精疲力尽。来时听说有两条路，走第二条路基本不用攀登，但不知真假。集体决定走第二条路，行不多远便在路发现了驴友留下的路标，天黑之前我们总算回到了公路边。

第五天，我们在壶关县途中随手拍了红薯粉条的制作。意外的收获是，我们发现了太行深处的彩色村庄，鲜明的色彩让我们过足了快门瘾。阴差阳错，彩色村庄的逗留还让我们巧遇了山西民俗婚礼

“闹公婆”。满载而归的我们，余兴不减，第六天又赶到了山西晋城皇城相府。最后一天早晨，我们又扫描了郭玉山庄，光线正好。之后，一路高速返回家中。

老天眷顾，七天的行程，晴好的天气一路伴行，没有违章，没有罚款。我一气发了六个美篇与大家分享，让我的美篇突破了50万阅读总量。只是郭峪古城停车场的大石墩，被我的爱车移动了一尺多，只因起步慢，下车一看竟毫无损。一慢二看三通过，牢记出行没亏吃，安全出行就是圆满。要说旅途摄影的经验，那就是：下车多问、住店多聊，常下高速、国省优先，设备带全、每拍精选。



南平头坞彩色村



吴超英：挖一口摄影的深井

文 / 摄 吴超英



流光溢彩的北京之夜

我的摄影之路，起始于上世纪八九十年代。转眼，三十年的光阴在我的取景框里呼啸而过。回首来时路，从第一台相机“孔雀”DF，到第一张照片见报，再到获得众多摄影比赛的奖项，摄影从未离开我的生活。面对摄影，我的感悟是：挖一口摄影的深井，将会获得取之不尽、用之不竭的源泉。

川拍摄，只有好相机好镜头才能出好照片，于是非常羡慕那些拥有高级相机又有时间周游世界的人。后来慢慢明白，摄影不一定非要名山大川，用有限的时间和精力拍好身边的事物是摄影的捷径，而相机也只是工具。

对摄影的坚持

我在北海公园工作，一干就是四十年。受工作时间和区域的影响，几十年来，我以北海为中心，骑着自行车，在方圆五公里的区域里追逐着我的摄影梦想。北海、故宫、后海、天安门广场等，自然而然地成了我摄影的主战场。

现在回过头来想一想，正是由于这些限制，才使我在几十年里形成了一种坚持，即心无旁骛地专注于这几个点的拍摄。如一位摄影大咖所言，挖一口摄影的深井，这里有取之不尽、用之不竭的创作源泉。这种坚持，不仅形成了一定的积累，使我在摄影的道路上受益匪浅，还使我的摄影技巧不断提高，对摄影艺术的理解不断深入，并促使我不断地寻求创新与突破，寻求一种自己内心的升华以及对完美的不倦追求。也正是由于这种坚持，近些年来我所创作的部分作品，得到了众多老师和朋友的认可与肯定，并且部分作品走进了国展的殿堂。

对摄影的理解

1991年，《北京日报》发表了照片，这是我的作品首次见报。虽然版面只有火柴盒大小，却给我带来了极大的鼓舞。从此以后，我每天上班都带着照相机。拍照片，几乎成为了我工作之余的全部内容。

1996年，《北京日报》举办摄影月赛，我拍摄的表现公园里清洁工人劳动场面的作品获得了一等奖，奖金800元。用这笔巨款，我买下了摄影生涯中的第一支变焦镜头——韩国产的70-200。直到现在，我还记得照片是用乐凯的盘片拍的，就是买来成盘的乐凯黑白胶片，自己剪开，然后装在暗盒里自己冲洗。

那段时间，我开启了到处“扎奖”的旅程，但回想起那时对摄影的理解，总觉得有点幼稚。那时候，我认为一个上班族，没有时间和机会去名山大



春风作伴好还乡



遥想当年春风起



五龙观海



品味北京



瑞雪飘落紫禁城



故宫魅影



北京的秋天，堪比人间天堂。少数民族服饰，色彩艳丽，与秋的色彩斑斓融合在一起，别具韵味。(王红卫/摄)



深秋的北京红螺寺，被五彩斑斓的植被所包围。上帝视角下的红螺寺之秋，原来是这样美!(么遥/摄)



重阳节前夕，朝阳区红领中公园的小广场上，几十位老人在萨克斯、长笛、小号等乐器的伴奏下演唱经典老歌，歌声浑厚有力，表达对幸福生活的赞美。(吴超英/摄)



2020中国戏曲文化周主场活动在北京园博园奉上了为期一周的戏曲盛宴，36家专业及民间戏曲团体精彩上演京剧、昆曲、黄梅戏等剧种。(蒋丽田/摄)



莲花池公园里的民间指挥家，声情并茂，极富感染力，真是“高手都在民间”。(王琇/摄)



北京国际雕塑公园活跃着一支舞蹈歌咏队，队员们经常在一起切磋表演。因为他们在高唱《我爱你中国》。(崔伯颖/摄)



10月18日，2020年北京市青少年俱乐部篮球联赛在北京大兴举行。U8年龄组比赛中，小选手的表情既严肃又认真。(武志强/摄)



几个退休的老大妈，在一起聚精会神地学习葫芦丝演奏，找乐的同时追逐着心中的音乐梦想。(杨青海/摄)



一年四季，银锭桥头，车如梭，人如织。车水马龙，走胡同，过小桥，看北京风土人情。(赵承顺/摄)



初夏的圆明园福海景区景色怡人，人们悠闲地欣赏夕阳西下的美景。(张妙茵/摄)



一只燕巢牵动着京城众多摄影人的心，今天燕巢会出现吗?(胡利明/摄)

提高全民绿化意识 共建首都生态文明

为了贯彻落实绿色发展观，通过影像的力量提高首都市民的生态保护意识，北京摄影爱好者协会与北京绿化基金会联合开展了系列活动。

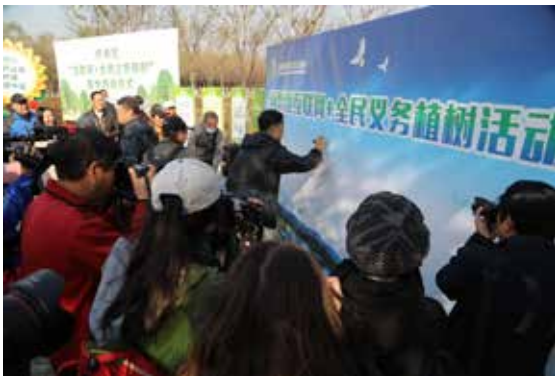
10月22日，活动走进温榆河湿地公园和东郊森林公园华北树木园，记录北京绿化建设的新变化。温榆河湿地公园位于北京中心城市东北边缘，是重要的防洪通道和生态走廊。园区坚持“生态、生活、生机”的内涵理念，统筹山水林田湖草等生态要素，巧借现状地形地势，运用古典园林手法，随形就势，堆山造田，引水成池，筑土为山，使得园林景致山美如画，水秀如诗。北京东郊森林公园华北树木园系北京东郊森林公园五大主题公园之一，旨在建设以森林外貌为基础、以树木文化为特色的华北地区规模最大、品种丰富、分类科学、寓教于游的树木园。

植树造林是中华民族的优良传统，是一项利于当代、造福子孙的宏伟工程。10月30日，协会组织影友前往怀柔区“互联网+全民义务植树”基地，参加植树活动。基地位于桥梓镇前辛庄南怀柔水库西畔一级水源涵养区内，总占地面积750亩，划分为造林绿化区、志愿服务区、设施修建区、抚育管理区等功能主题区。现场，影友们纷纷拿起铁锹挖树坑、栽树苗、培土、浇水，用实际行动支持植树造林和城市绿化。当天，协会还组织了舞彩浅山摄影采风活动，用相机留住美丽的京郊秋色。

活动不仅记录了近年来北京生态绿化建设取得的巨大成就，也为提高全民绿化意识提供了宣传素材。让我们共同维护和建设首都的生态环境，共建首都的生态文明。



影友合影留念



全民义务植树活动吸引了大量市民前往



植树现场

曝光的另一个主角——快门

相机快门跟光圈一样，同样是控制光线进入相机的元件，通过时间来控制进光量。开放时间越长，相机的进光量就越多。

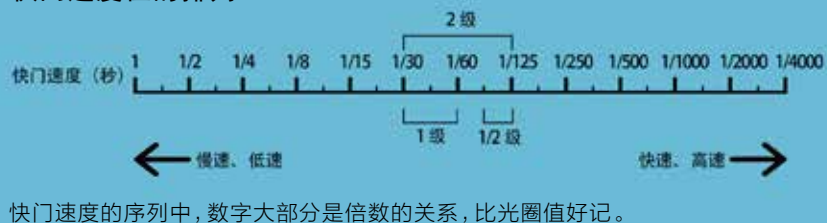
快门打开后，光线会穿过光圈射进相机，把影像投射到感光元件上。所谓“快门速度”，其实是代表光线获准进入相机的时间有多长。“快门速度”和“曝光时间”所指的是同一件事情，快门速度愈快，代表曝光时间越短。反之，快门速度越慢，代表曝光时间越长。

快门速度的单位是“秒”。现在相机的快门速度，最高已经可以达到1/16000秒。一般而言，快

门的速度范围越大越好。秒数低适合拍运动中的物体，可以轻松抓住急速移动的目标。当你要拍的是夜晚的车水马龙，快门时间就要拉长，常见照片中丝绢般的水流效果就是用慢速快门拍出来的。

相机的B门是一种能够进行长时间曝光的功能，也称为手控快门，是指按下快门时，快门打开，

快门速度值的排列



快门速度的序列中，数字大部分是倍数的关系，比光圈值好记。

开始曝光，松开快门，快门关闭即停止曝光。也就是说，B门是由快门按下时间的长短来决定每一次曝光时间的，无需设定曝光时间，可以自由控制。

优美曲线下的“匠心”精神



提到小提琴，人们总会想起优雅这个词。一把制作精良的小提琴，无需演奏，只静静地躺在你面前，散发出来的优雅气质，便让人觉得无法用语言来形容。

小提琴是如何制作出来的呢？凹进的琴腰，凸出的琴腹，小提琴优美的曲线下隐藏着新时代的“匠心”精神。11月5日，协会组织40余位会员走进位于平谷区的华东乐器有限公司，探访小提琴的制作过程。

华东乐器有限公司的产品包括提琴、二胡、吉

他、箱包等。其中，提琴的年产量达15万把，是华北地区最大的提琴生产企业，产品90%以上出口美、德、日、韩、台湾等国家和地区。

“精雕细琢、力求完美”是小提琴制作师傅的工作信条，每一部分工序都需要精细的打磨，以确保尺寸的精准。如果其中一道工序出现了不规则，后续的工作也不好进行。拍摄现场，大家不仅亲眼目睹了小提琴的制作工序，还通过镜头展现了新时代的匠心精神。