

筑梦小康
幸福北京

2020.12 / 总第64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12月

印刷数量：10000份(内部资料 免费交流)



流离了160年之后，圆明园马首铜像正式入藏圆明园正觉寺，成为第一件回归圆明园的流失海外重要文物。大量观众前往参观，一睹马首的风采。（史世超/摄）

梦想的力量

梦想，是对未来的一种期待。

谈到梦想，很多人都会想起自己曾经许下的一些心愿。时过境迁，历经生活的磨炼，转过头再去看时，其中有的变成了人生努力的目标，最终梦想成真；有的不知从何时起，被遗忘在了现实里，再未提及。不禁让人感慨，梦想与现实的距离。

梦想的实现，不仅需要客观冷静的认知、持之以恒的努力，还需要敢打敢拼的精神。梦想兼具魔力与魅力，人生在追逐梦想的过程中，不仅拥有了更多前进的动力和百折不挠的勇气，生活也随之变得丰富多彩，充满了惊喜。

梦想对个人而言，是希望，也是憧憬。相比一个人的梦想，当整个民族拥有共同的梦想时，这种强大的愿望便凝结成了一个伟大的目标，缔造出了一个不达目的、誓不罢休的民族之梦。这种梦想，具有团结一心、众志成城的明显特征。在中国，这个梦想真实存在，并且在不同的历史

阶段被分解成了不同的目标，如温饱、小康、富裕……

爬上岁月的围墙，回望历史，新中国70余载发展历程，取得了令世界瞩目的辉煌成就，也让我们真切地感受到了梦想的力量。在战火纷飞的年代，梦想迸射出的永不熄灭的火花，幻化成了前赴后继、浴血奋战以及必胜的决心；在吃不饱、穿不暖的年代，梦想是敢与天斗、敢与地争的原动力，促使我们为了解决基本温饱这一问题孜孜不倦地探索；在加快现代化建设的年代，梦想是为把我国建设成为社会主义现代化强国，所形成的对内改革、对外开放的智慧与态度；在飞速发展的新时代，梦想是共同打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、命运共同体和责任共同体的格局，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的崇高理想。

凭着对梦想的不懈努力和追求，中国发生了翻天覆地的变化。几十年间，中国不仅实现了解

放梦、温饱梦，还实现了一国两制梦、入世梦、奥运梦、航天梦、宜居梦……每个梦想的实现，都彰显了中国的愈加强大，以及中国的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

如今，在持续努力了一个世纪之后，中国又实现了小康梦，迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。全面建成小康社会，不仅使发展改革的成果惠及十几亿人口，还为中国梦的最终实现奠定了坚实的物质基础，进一步激发了亿万人民的爱国情和民族自豪感。当国歌奏响、五星红旗冉冉升起，每一个华夏儿女都无法抑制地心潮澎湃、热血沸腾，我爱你中国！

梦想的力量是无穷的，人类因梦想而进步，国家因梦想而强大。在实现更伟大的梦想的期待下，中国正在风雨兼程、开拓进取。在努力实现民族梦想的过程中，中华儿女正在执着奋斗，勇于追梦，勤于圆梦，为中国梦的实现贡献力量。

梦想，让未来充满期待！

2020年市文联文化惠民助民活动

聚焦我们身边的北京榜样(下篇)

“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。

石卫东:解决精准就业 百姓公仆功在实处

太阳宫地区户籍人口6万余人,常住人口近10万人,共辖10个社区。作为朝阳区太阳宫地区政务服务中心主任,石卫东为了帮助失业人员再就业,一直秉承着“让群众少跑路,让服务多跑腿”的原



则,“入户走访”成了他日常工作中最重要的一部分。2019年元旦刚过,石卫东就在笔记本上写下了这样一组数据:地区现有失业人员550人,其中有就业意愿的登记失业人员155人。帮助这155人再就业,就是他新年的工作目标。据统计,2018、2019两年石卫东走访了257户,95%实现了就业。

刘秀英:巾帼书记带村民走上富足路

三岔村地处怀柔区西部深山区,自然环境优美,但过去十分贫困。1976年,刘秀英初中毕业,一边学习医术,一边在村里做接生员供养家庭,一干就是十几年。刘秀英的细心负责,赢得了三岔村乡亲们的信任,1995年她被乡亲们选为村主任。

25年间,刘秀英带领村民铺路、修桥、治水、通电话,引进纸皮核桃树发展种植业,请技术人员指导板栗种植产量提高三成,组织技能培训引导村民搞民俗旅游,建无害化公厕,成立经济合作

社……人均收入增至26000元,新农村建设全部完成。三岔村如今的美丽富饶是刘秀英的勋章,乡亲们全票选举的信任给她力量。62岁的刘秀英精力充沛,并不显老,按她的话说:“乡亲们还让我干,我就不能老。”



李庆军:用十年青春火焰守护森林青翠

今年35岁的李庆军是延庆区延庆镇西屯村人,2010年加入森林消防队伍。十年间,他多次被评为优秀管理者和训练先进个人,在2014年森林消防大队军事技能考核比武中,个人综合成绩排名第一。在2018年森林消防大队军事技能考核比武中,李庆军在“风机吹砖”项目中获得第二名。



备勤值守是森林消防员的工作常态,尤其是节假日,对别人来讲是过节,对森林消防员来讲就是过关。几年来,李庆军没有和亲人在一起过一个团圆年,吃过一顿年夜饭。他将对亲人的爱和愧疚深埋心底,默默地舍小家、为大家。自疫情防控工作开展以来,李庆军和战友们更是24小时应急值守,全员备勤,践行着无怨无悔的誓言。

巩秀枝:结缘伤残丈夫十六载不离不弃

巩秀枝的爱人是首钢工伤职工。十多年来,无论多么辛苦,巩秀枝的真情始终没变,坦然面对生活的风风雨雨,在漫长的岁月里书写着她独特的人生。

巩秀枝喜欢剪纸,利用早晚闲暇时间从事剪纸工作,并把它当成了自己的一份事业。她的剪纸作品多次入选,在门头沟区博物馆、定都阁等地展出,深受大众喜爱。她还在学校、社区、机关事业单位等地授课、培训,让剪纸手工艺得到广泛传承。经过巩秀枝的努力,家庭收入有了极大改善,爱人的身体也一天天地好转。一家人相亲相爱,其乐融融,让人很难相信这个家庭曾遭遇深重的苦难。这份患难与共、生死相依的夫妻情义,让人感动赞叹,谱写了一曲沉重又无悔的爱之歌。



大山深处探寻古树之美



11月12日,北京摄影爱好者协会组织40余位摄影爱好者到门头沟区灵水村进行摄影采风。灵水村同时被列入中国传统村落和北京市传统村落名录。民居大多保留着传统风貌,从现存的明清建筑仍能看出砖雕简洁而讲究。走过斑驳的墙壁,看着岩上的枯草、红艳艳的春联、灯笼和门神贴画,岁月的痕迹和遗留的传统扑面而来。

灵水村自古就有“灵水八景”之说,其中三景都和树木有关。西山耸翠、古柏参天、挺松榆桑等说明了树在村里的地位。一棵棵古树历经沧桑,如同一位位穿越历史的老人无言地诉说着村子的过往。其中,北山灵芝柏树为一级挂牌古树,树龄千年以上,其树冠平展,枝节横生,枝叶茂盛,向东倾斜,状似华盖,远观形似灵芝,又因位于北山之上,故得名“北山灵芝”。另外,雌雄异株的银杏树在这块风水宝地上,竟然长在了一起,堪称一绝。乡亲们说,灵水庙前那两棵古柏,一个叫“榆柏合抱”,另一个叫“桑柏合抱”,均为金代所植。如今,树干依旧挺立,但已有干梢出现。

现场,大家不仅领略了灵水村的魅力,也深深感受到了爱护古树名木、弘扬中华古树文化的责任。古树是历史的见证,对古树文化的挖掘、整理与传播,应得到全社会的共同关注。

首钢:后工业文化体育创意基地

1919年,首钢正式建立。伴随着中国四化建设的突飞猛进,首钢转眼间走过了百年的历史,参与和见证了中国钢铁工业的跨越式发展,成为我国改革开放的一面鲜亮旗帜。

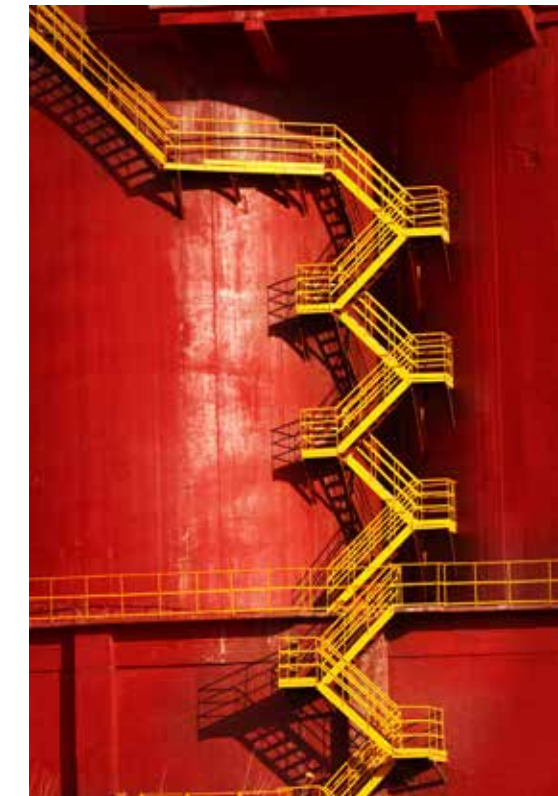
时间,除了给首钢留下了众多荣誉,也为它锤炼出了迷人的气质。随着首钢的搬迁,老工业区在打造新时代首都城市复兴新地标的构想与实践,展现出了全新的活力。冬奥组委入驻、建设冬奥项目滑雪大跳台、举办冰壶世界杯总决赛、建设国家体育产业示范区等,打造出了兼具形神的后工业文化体育创意基地。



百年钢厂大变样(何嵘/摄)



钢城新景(陈凤楼/摄)



步步高(刘卫华/摄)



直耸蓝天(李玲/摄)



起航(吴强/摄)



秀池夜色(周锦/摄)



高炉暮色(龚跃贤/摄)



鎏金(王文光/摄)



腾飞(路士跃/摄)



火红的年代(赵承顺/摄)



首钢新姿(张立红/摄)

无声世界里的发现

文 / 摄 闫淼



路漫漫其修远兮

我是一个生于北京、长在胡同的北京土著，虽然有听力残疾，但却从来没有觉得自己和常人有什么不同。在摄影的世界里，我不仅找到了更好的自己，也发现了世界更多的美好。

自我人生

2008年，北京成功举办第29届夏季奥运会，精彩的开、闭幕式给世人留下了深刻的印象。摄影记者拍摄的现场照片十分震撼人心，使我产生了一种深深的自豪感。这是我第一次感受到摄影的力量，从此对摄影产生了兴趣，而且一发不可收。十几年间，我带着长枪短炮跑遍了祖国的大好山河，走过了世界的各个角落。



生态宜居之城



夕暮京城

随着年龄的增长和阅历的日渐丰富，对于摄影的热爱，我逐渐从个人层面发展到了社会层面。我想赋予镜头更多的价值和内涵，让摄影不再仅仅是对生活的记录，而是有思想、有情怀、勇尝试、敢创新的时代展示。

就这样，我不再迷恋青山绿水和异国风情，而是安静地停留在北京，让镜头与北京为伴。抬头看高度，低头看维度，用心思考怎么用镜头把北京的繁荣盛景表现得淋漓尽致。为了有更多时间练习摄影，拍摄出高水准的照片，2017年我毅然放弃了多年稳定的工作，选择专心做一名自由摄影师。

提高摄影技巧，没有捷径可走，除了理论学习，还需要反复的实践练习。那段时间里，我每天都像正常上班一样，早早地就起床扛上单反出门了。一整天都泡在古迹胜地，如故宫、天坛，或是国贸、中国尊等地标周边。选择一个角度好的落脚点，练习调参数，找角度，还有等光线时机。一年四季，春去冬来，

白天在外面刻苦练习技巧技术，晚上回家看片子总结经验。长期以来，摄影技术在广泛的体验中不断精进。

镜头视角

近些年，北京发生了翻天覆地的变化，这座历史悠久的古都拥有了更多具有时代特色的新标签。如：鸟巢、中国尊、国家大剧院等北京新地标的建成，交通轨道网络的飞速发展，生态环境的日益改善等。新时代北京，不断向世界展现着大国之都的风采。

故宫是世界建筑艺术的瑰宝，也是著名的世界文化遗产。如何用镜头把这些意义拍出来，让画面自带介绍是一个需要思考的视角问题。我以前经常陷入一个误区，就是想表现全局大气的效果时，恨不得把整个建筑都照进镜头里。后来，经过不断地尝试各种构图，对比才发现，局部特写的视角更具有故事性和表现力。但是，局部特写也不是随手拍拍就能达到理想的效果，还需要注意完美的构图和比例。



通向繁华之都



灯光耀京都



穿越了谁的世界



白塔琉璃上



似在天宫



一轮红日清幽梦

另外，摄影创作也应不拘一格。在多元化发展的今天，摄影也需要守正创新的精神。尝试将古代和现代进行巧妙融合，是近两年摄影界流行的创作构思，也是很多摄影师都在尝试的方向，但是优质的作品却不多。究其原因，我认为还是构图不到位。构图是一件作品获得成功的关键，我在这项基本功上进行了多年的探索和研究。最兴奋的是中国尊的建成，与故宫仅几公里之遥，钢筋水泥和朱墙绿瓦看似突兀，却不对立，组成了继往开来的史歌画卷。把它们融入到一张照片中，可以产生出一种历史与现代的对比感，以及复兴的荣誉感。

作为一名摄影师，也需要关注国家时事。交通是经济命脉，近年来，国家高度重视发展轨道交通和城市道路交通。这是一个很好的摄影题材，有了这个中心切入点，摄影师可以拥有更多的创作灵感。在这一领域，我跑过北京站、西站、南站，还有北京中轴线上的钟鼓楼。这些地方交通线路发达，且都是具有代表性的地标道路，尤其是钟鼓楼充满着老北京的“京味儿”。

无声的世界，孤独原本是常态。摄影的不同视角，却让生命充满了发现的乐趣。



博湘：每张照片背后都有故事

文 / 摄 博湘

摄影对我而言，是一个不断发现生活乐趣并愉悦身心的过程。作为一个北京人，我非常喜欢拍摄古建筑、北京胡同等，作品中充满了眷恋与乡愁。翻开每一张照片，背后都有值得回忆的故事。

故事里

学习摄影之后，我经常去故宫拍摄。图1是我第一次在故宫拍摄的作品，发表于北京青年报。画面中，两个外国友人在太和门附近认真查看故宫游览地图，背后是故宫商店的牌匾，逆光照耀下两位外国游客的专注表情以及周围环境的衬托，形成了一幅美好的画面，我立即按下了快门。外国人对紫禁城建筑瑰宝的敬仰与赞叹，驱使我用相机记录下这美好的瞬间。

图2是在延禧宫拍摄的。当时，我站在烂尾的水晶宫后面，看到西洋建筑与紫禁城红墙琉璃瓦建筑相互交融，等到没有人的时候拍摄了空景。回家后，我对图片反复进行了思索，觉得在中西合璧的建筑中加上中外游客会使画面更为生动。于是，我又一次前往延禧宫，在那里耐心等待合适的时机按



图1



图2

下快门。这张照片入选了北京市摄影家协会第一届艺术摄影展，并在北京首都图书馆长时间展出。

近年，故宫经常举办一些专题活动，我非常关注。图3拍摄的是在慈宁宫举办的昆曲表演。当天，现场观众特别多，我想如果只拍演员虽然有场景交代，但略显单调。于是，我走到舞台后面，在演员回身的瞬间按下了快门。背景是大片的观众，前景是演员，我感觉这样的画面信息更加丰富。

故事外

一开始，我连什么是光圈、快门都不知道，可谓一窍不通。在北京摄影爱好者协会这个温暖的大家庭里，我陆续参加了各种题材的讲座、采风活动，结识了很多摄影朋友，并逐步学会了很多摄影知识和技巧。

现在，我仍然清晰地记得，2008年我带着卡片机懵懵懂懂地参加了协会组织的古北口摄影采风活动。协会的工作人员和版主们非常热情地帮助并鼓励我，使我越来越自信。慢慢地，我学会了



图3

有计划地拍摄自己想要的照片，图4就是计划拍摄的作品。凌晨4点多，我带着三脚架打车前往什刹海荷花市场，在那里等到天亮，天空果然出现了美丽的朝霞，使用渐变镜拍摄出了荷花市场的美丽景色。

十年来，我始终坚持在摄影的道路上不断前行。用镜头收录社会的发展变化、城市的日新月异，记录人民生活水平的提高与居住环境的改善、外国人到京旅游的兴奋之情等。摄影使我的眼界变得更加开阔，生活变得色彩斑斓。



图4



过年七天乐



精彩瞬间



非遗传承



中华民族园每逢四月傣族泼水节，来自全国各民族的员工和游客一起进行泼水欢庆。他们大部分来自贫困地区，然后回到家乡继续发展文化旅游产业，助力家乡脱贫。（周世杰/摄）



疫情缓解后，孩子们在王府井教堂前开心地玩耍，一对新人也来到这里拍照。疫情下的城市，逐渐恢复了生机与活力。（应利民/摄）



亮马河景观廊道工程完工后，打造成了集生活休闲、国际交流、商业活力、自然生态于一体的国际风情水岸，为朝阳增添了一份新的美丽。（汪文南/摄）



景山公园一角，一位老人正向一位10岁左右的学子耐心传授快板曲艺术。老艺人时而舞动竹板示范，时而悉心传授说唱技巧，示范传神，风趣幽默。（董维臣/摄）



玉渊潭公园，一对夫妇冒着飞雪进行摄影创作，女性撑起了“整片天”。（牛贵方/摄）



榆堡广场，一对父子在落日的余晖下尽情嬉戏，欢声笑语回荡在广场上空。（王国增/摄）



冬至时节，颐和园西堤的落日美景吸引了众多游人拍照留影。（张齐/摄）



北京动车段，几百米长的高铁车厢被整体托起，各专业工种从上到下对动车进行检查修理，走行转向架轮对被全部移除，分解探伤检修。（金沙江/摄）



站在万春亭上向南俯瞰，故宫博物院的全景尽收眼底。这里常常聚集着大量摄影爱好者，端着各种不同的相机，以不同的角度猎取北京皇家宫殿最美的视觉瞬间。（沈鸿霞/摄）



前门陕西巷胡同，一位中年妇女推着老人，老人牵着心爱的小狗，好似一家人出行。（常山/摄）

综 合

我和冬残奥的故事



猛虎下山(李兰英/摄)



身残志坚(张吉/摄)



关键一击(董维军/摄)

随着2022北京冬奥会的日益临近,残疾人运动员受到了越来越多的关注。

“我和冬残奥”摄影比赛由北京市残疾人联合会主办、北京市残疾人文化体育指导中心承办、北京摄影爱好者协会协办,面向全市摄影爱好者广泛征集残疾人运动员备战冬残奥会的故事,旨在多角度反映首都残疾人运动员积极

投身冰雪运动、积极向上的精神品格,以及首都市民对“三亿人参与冰雪运动”号召的热烈响应。

活动从发起、组织比赛、专家评选,到举办摄影作品展,共历时6个月。100余名摄影爱好者投稿1000余幅作品,以独特的视角拍摄并反映了备战冬残奥会的生动画面。展览于12月1日在北京西城区第一图书馆开幕。



祖国!加油!(张民勋/摄)



冬奥残疾人运动员训练掠影(谭克明/摄)



奔向未来(陈风樾/摄)

感光度是什么?

感光度是“底片”对进入机身光线的敏感程度的值。在胶片时代,这个“底片”就是胶片,这个值由胶片本身决定,且在不更换下一卷胶片前是不可变的。数码时代,“底片”就是相机里的传感器,也就是CMOS或者CCD,这个感光度是可变的。

一般来说,素质越优秀的传感器,感光度可调节的范围就越大。无论是胶片时代还是数码时代,感光度的大小均由相应的国际标准ISO值表示。提升数码相机的ISO,可以通过两种方式来实现:一是强行提高每个像素点的亮度和对比度;二是使用多个像素点共同完成原来只要一个像素点完成的任务。由此可见,数码相机提升ISO以后对画质的损失是很明显的。

感光度对摄影的影响表现在两个方面:其一是速度,更高的感光度能获得

更快的快门速度,这一点比较容易理解;其二是画质,越低的感光度带来更细腻的成像质量,而高感光度的画质则噪点比较大。说到这里,顺便导入一个概念——噪点,主要是指感光元件将光线作为接收信号,在接收并输出的过程中所产生的影像中的粗糙部分。噪点是怎么产生的呢?首先,要明白对于数码相机来说,内部的影像传感器在工作中一定会受到不同程度的来自周边电路和本身像素间的光电磁干扰。简言之,就是拍摄出的图片一定会存在噪点,这是不可避免的,我们看到的只是程度的轻重而已。

在数码时代,感光度ISO值已成为相机的重要指标之一,各个相机厂商无不在竭力提高相机的感光度并消减提高感光度所带来的噪点。



早知坡峰岭,何必去香山

坡峰岭位于北京市房山区,有着各类丰富的植物资源。秋天,香山的红叶“万山红遍,层林尽染”,坡峰岭则是“红叶绿中游,彩练当空舞”,各种色彩汇成了流动的海洋。顺着蜿蜒的石道爬上秋风亭,举目四望,云雾缭绕下的坡峰岭身披五彩霞衣,绚烂夺目,梦幻般的色彩让人如临仙境。

坡峰岭的美景,浑然天成。当地村民则用勤劳的双手,为坡峰岭塑造了新的生机与活力。2009年起,原本没有路的坡峰岭修通了一条长达6000米的山路,材料全部采用本地山石,沙子水泥完全依靠人力背至山上,历经了千辛万苦。如今,坡峰岭不仅给观光客带来了一处旅游胜地,也为当地村民带来了更加富裕的明天。