



镜头下的世界

镜头下的世界是丰富多彩的,但是我们拍出来的照片却不尽人意。2月26日下午,本刊邀请了杭州小金鱼影像团队的3位专业摄影师来为小记者教授摄影技巧。

在河上镇初级中学,摄影老师给小记者们上了关于摄影的专业知识课,为小记者们解释了一些专业术语。为了让小记者们能更好的掌握摄影的技巧,摄影老师把小记者们分成三组,分别由三个老师带队,带着小记者们走出了课堂,在户外开始了实践中的教学。小记者们踊跃提问,热情参与进来,互动场面十分地有趣。虽然培训的时间有限,但是经过这次摄影培训的课程,让小记者们对摄影的认识有了更加深刻的理解,对摄影也产生了浓浓的兴趣。其中有一位家长还感叹

道:“这次的活动不仅小记者们学到了不少,就连我们这些门外汉现在对摄影也略知一二了呢,原来以为摄影很简单,现在才知道里面的学问大着呢。如果以后还有这样的活动,我一定还会报名参加的。”

老师们还为小记者们带来了航拍器材,让小记者们也大开眼界。当小飞机在小记者的惊呼中起飞的时候,活动现场的气氛达到了高潮,小记者和家长们不停地对着镜头挥手,做表情……

通过这次的摄影培训,让小记者们对摄影有了一个初步的认识,以后小记者们也能拍出比以前更好的照片,在朋友圈里晒一晒了。

谢晨洁



沉迷网络的“老顽童”也很多

现在,逢年过节,不少年轻人会买智能手机、平板电脑等移动设备作为礼物送给长辈,也有的年轻人会把自己不用了的智能手机给老人用,还有些老年人紧跟时代潮流,自己购买时尚手机或平板电脑,渐渐地,一批“中老年低头族”产生了。“低头”带来的健康和亲情隐患,不仅存在于年轻人中,也正向中老年人袭来。

熬夜看完电视剧 犯了心脏病

自从学会了手机上网,63岁的沈阿姨几乎没碰过家里的电视,看新闻、看电视剧全部转到了“网络阵地”。沈阿姨原来是萧山一家企业的财务主管,退休前因为工作忙,她很少关注电视节目。前不久,她听小妹妹说《甄嬛传》很好看,恰巧女儿在春节又送了她一部平板电脑,沈阿姨这下可过足了追剧瘾,捧着平板电脑,侧躺在沙发上,连续4天,把这部76集的电视剧看完了。可看完了电视剧,沈阿姨就差点犯了心脏病,还好有惊无险,经过几天休养,沈阿姨恢复了健康。

“真的把我们吓死了!但她现在就跟个孩子一样,拿起ipad就放不下。除夕的时候,她在微信群里抢红包抢得可起劲了。”沈阿姨的女儿这样说道。

退休妈妈变“手机控”

谈到妈妈爱玩手机,家住新塘街道的刘女士深感头痛。自从妈妈退休后赋闲在家,

成天就抱着手机不放。“她往沙发里一坐,弯着腰低着头,指头在手机上划拉来划拉去,三四个小时就过去了。有一次凌晨三点多上厕所,竟然看到妈妈举着一个手电筒看手机……”自从学会抢红包,学会下载表情后,刘妈妈在各种群里活跃得一发不可收拾。微信朋友圈一天能转载几十条各种没有营养乱七八糟的内容,刷屏简直不要不要的。

为了妈妈的健康,刘女士还特地给妈妈买回一个电动智能按摩椅,可是并没有发挥什么功效,因为即使坐在上面按摩,妈妈也不会忘了看手机。妈妈的屡教不改让刘女士头痛,她想过几天给妈妈报个旅行团,出去户外活动,说不定能稍微改改这个毛病。

医生建议: 看屏幕每10分钟一定要休息一下

前些年每到家里需要缴网费的时候,爸妈多少都会抱怨几句自家的孩子。而现在,对家里的网速他们可比年轻人关心多了,某一天没了wifi,妈妈们急得团团转,上不了网,玩不了微信,刷不了朋友圈,日子可要怎么过?

其实,有的子女对父母玩手机上网表示理解,一定程度上也比较支持,毕竟年纪大了找点儿兴趣爱好不容易,他们最担心的则是父母会被谣言和一些网上的骗术欺骗,岁数越来越大,分辨力多少有所下降,而网上行骗的手法又非常新颖逼真,小到被忽悠购买一些药品保健品,大到直接套取现金的例子不



胜枚举。

萧山区第一人民医院外科的朱医生认为,中老年人视力衰退,肩部和腰部肌肉也因老化而弹性较差,长时间低头容易诱发眼部、肩颈和腰部疾病,建议避免过度使用智能产品,盯着屏幕每看10分钟一定要休息一下。朱医生建议:“子女与其送父母智能设备排遣寂寞,不如多陪伴他们。”

“身边有一些差不多岁数的老年人经常用手机微信和孩子聊天,还有几个姐妹会用手机淘宝买东西。我一直想学学,但孩子教了几遍就烦了,时间一长我就忘了怎么操作。”家住回澜南苑的沈阿姨表示,想学习用智能手机的原因是想和孩子朋友多些共同话题,怕年龄大了跟不上潮流,和孩子之间产生隔阂。

父母需要的不是一部手机、一段视频、一张照片,让他们直接感受到儿孙绕膝、子女关心的温暖,才是我们最应该做到的。

王晨晨