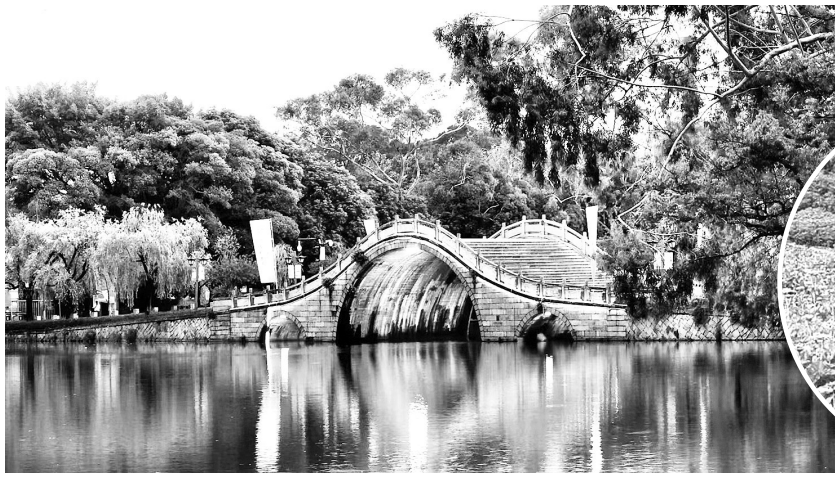


“80后”奶奶 把晚年“拍”成大片

N海都记者 刘文辉

“珍惜生命,热爱生活,注重健康,让自己的老年生活更加精彩快乐。”这是今年80岁的董可因的人生信条。她说,随着年龄的不断增长,对抗衰老和疾病已经成为日常,因此,保持一颗年轻快乐的心就显得尤为重要。“快乐需要自己去寻找,摄影就是我一直坚持的爱好,它不仅丰富了我的生活,也改变了我看世界的角度。”

近日,海都记者走近这位“80后”奶奶,看她如何把晚年“拍”成大片。



董可因拍摄的福州西湖公园(受访者供图)

退休后自学摄影 边走边拍其乐无穷

说起喜欢摄影的契机,董可因回忆:“1996年,我从福州一家医院退休,刚退休时并没有什么爱好,觉得每天在家无所事事,就学着上网。2004年,我注册了QQ号,在网络世界里看到了很多漂亮的图片,觉得自己也可以学着拍一拍。”

董可因的想法得到了家人的支持,“儿子立马给我买了一个可以放在衣袋里的小佳能相机,早上出门我都把它带上”。此后,董可因对每天的日子都有了期待——每天清晨穿梭在公园中,拍摄花花草草;放慢脚步留心周边景色,感悟四季轮回。她说:“我

最喜欢拍荷花,因为荷花色彩艳丽,造型极好,拍出来的效果很好。在拍花时心无杂念,全神贯注,心情十分愉悦。”

“我拍摄没有什么技巧,就是找准目标,对准镜头,迅速按下快门,留下瞬间的永久纪念。”董可因告诉记者,自己没有上过老

年大学,也没有系统地学过摄影,她更想把时间放在实践当中。“我会学习别人的作品,看看他们的构图和技巧等。我把拍摄的照片放进了QQ空间、朋友圈、美篇等社交平台,把作品取名为‘边走边拍’,也因此结识了许多志同道合的好朋友。”

爱在网上“冲浪” 对新事物充满好奇



的就是衣服、生活用品、各个地方的美食等,也经常在网上玩游戏、追剧”。

细心编辑自己的作品,认真整理每一张照片,董可因很享受这样的时光,称这样的生活让她可以像孩子一样,对周边的一切都充满着好奇和想要探索的心。

“每个摄影过程要考虑选择哪个角度,什么时间拍更好等问题,这对老年人来说也可以让大脑更加灵活。在每次的拍摄中,我可以探索新的地方,观察周边的人和事,呼吸到新鲜的空气,这些让我的身心感到十分愉悦。”董可因说,退休生活虽然是拥抱夕阳的过程,但是只要珍惜当下,过好每一天,也能迎来精彩的黄昏。

老司机“一心三用”玩转“伞技”

皮球、圈圈、铁碗、帽子……吉晋贞的油纸伞上,各种道具被她玩转得花式“转圈”。

今年64岁的吉晋贞祖籍山西,不过她出生、成长、工作和生活都在福州,福州于她而言就是第二故乡。吉晋贞退休前是一名小客车司机,退休后,她偶然间发现了“伞技”这项特别的表演技术,从此便爱上了它。近日,记者来到西湖公园,听听吉晋贞和“伞技”的那些故事。



吉晋贞表演“一心三用”

从练习到上台 足足花了两年时间

“从50岁退休后就开始学,已经表演十来年了。”吉晋贞告诉记者,伞技是发源于福建建瓯的一种古老的地方传统民俗艺术,简单地说,就是把不同的道具放在伞面上,让他们在旋转的伞上飞转。而吉晋贞与伞技结缘是由于她的朋友,

“看到朋友在玩,球在伞上转动着却不会掉落,我一下子就被吸引了”。吉晋贞说,“伞技”不仅有趣,还能锻炼身体,一举两得。

从练习到上台,吉晋贞花了足足两年的时间。“一开始我每天至少练习两个小时,当时把球放在伞上

就掉,一直掉一直捡,一直捡一直掉,每次练习时捡球都要捡上千次。”吉晋贞笑着说,虽然刚开始练得腰酸背痛,但是自己从没有想过要放弃。“大家在一起练习,聊聊天交新朋友,充实了我的退休生活,怎么会舍得放弃呢?”

不断开发新玩法 还经常参加达人赛

如今,不仅球能稳稳地停留在吉晋贞的伞上,就连圈圈、铁碗、帽子等各种道具都能在吉晋贞的油纸伞上花式“转圈”。“现在我会的伞技大概有七八种,基本上圆的东西都可以转。”吉晋贞说,之所以选择圆的东西,主要是因为圆的物品受力相对均匀,不过现在随着技术不断熟练,她也在慢慢尝试新的玩法,比如“一心三用”。说

着,吉晋贞就表演起了“一心三用”,她把呼啦圈放在腰部,右手拿着油纸伞,左手拿着一块手绢,三个项目同时进行,吸引了不少路过的市民驻足观看,大家掌声连连。吉晋贞告诉记者,自己学习这个“一心三用”,花费了半年的时间,“特别难控制,要保证呼啦圈不会掉,还要稳住手上的动作”。

吉晋贞还是福州金甌

伞技队的成员,只要收到邀请,他们团队就会到福州各个地方表演,也会参加有关的比赛。“上周我们还在三坊七巷参加福州市文化馆组织的街头艺术达人比赛。”吉晋贞告诉记者,他们团队的成员都是“伞技”表演的资深玩家,经常会在各个公园给市民演出。“大家喜欢,就是我们最大的幸福。”

N海都记者 毛朝青
实习生 吴芳婷 兰瑾 文/图

“讲文明 树新风”公益广告

中国

我的梦

始信泥土有芬芳
转眼捏成这般模样
你是女娲托生的精灵
你是夸父追日的梦想
让我轻轻走过你的眼前
沐浴着你真真的目光
让我牵手与你同行
小脚丫奔跑在希望的田野上
呵, 中国
我的梦
梦正香……

一清

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

天津泥人张彩塑 林铜作