

生活技巧

五个拍照技巧让你发挥手机的最大潜力



如今,智能手机已经成为大多数人最常用的拍摄设备之一,我们会用它来自拍,或是记录日常生活等。那么,我们不妨看看本文中的五个

小技巧。

清理镜头

在使用手机时,我们的手

指也经常会无意中触碰到摄像头,从而让镜头玻璃沾上指纹。你在拍照时可能不会注意到镜头上污迹的存在,可如果你擦擦镜头玻璃再拍一张,就立马能发现不同。

开启取景器网格线

大多数相机应用都提供了网格线功能,但一般都默认关闭。如果你的手机支持网格线,那你绝对应该将其开启。起初你或许会觉得屏幕上多出的这几条线非常碍事,但它们可以帮助你了解到构图的概念。

大多数应用所提供的都是简单的3x3网格,来让你遵循最基本的三分构图法。此外,

网格线还能帮你保持拍摄对象是水平/竖直的,从而避免拍歪了的尴尬。

不到万不得已不使用闪光灯

在拍摄近距离对象时,闪光灯的光线一般都会显得太亮太直接,让所有的细节都被明亮的白光所覆盖。但与此同时,闪光灯的光线又无法照亮更大的空间区域。

与其依赖于闪光灯,你其实应该移动手机或拍摄对象来调节光线,这样做肯定能获得更好的拍照效果。此外,你还应该使用点击对焦功能来重置曝光,这在大多数情况下都可以正确调整拍摄对象的光线。

考虑使用迷你三脚架

如果担心公共场合使用自拍杆会遭人白眼,那你为什么不换一个迷你三脚架呢?市面上有许多优秀且售价低廉的三脚架可供选择,用它配合手机,你在拍照时的灵活性就能得到大幅度的提升。

使用照片云备份服务

拍摄了让人满意的照片之后,如何安全保存它们也非常重要。物理存储介质都有发生故障的可能,想必不少用户都亲身体会过这一点。因此,选择一个安全可靠的云备份服务也就显得很有必要了。

养生保健

春天,养生吃“三菜”

一:香椿,开胃降火



民间有“常食香椿不染病”的说法。

从中医角度讲,香椿有开胃、降火的功效,而且能保肝、利肺,对多种病菌也有抑制作用。

椿树在初春时发芽,香椿常见的吃法就有七八种。如香椿饼、豆腐拌香椿、腌香椿、香椿豆儿等。其中以炸香椿鱼和鸡蛋炒香椿最为人们所青睐。

而鸡蛋炒香椿呢,则是油而不腻,醇香可口。

二:蒲公英,清热解毒



蒲公英被称为“春天里最好的下火草”,有去火消炎、清热解毒的效果,对于上火引起的嗓子疼等一系列症状均有效果。另外,蒲公英的根茎有很好的

护肝排毒作用,预防肝损伤的效果。春季对应的就是要养肝,所以,吃点蒲公英对于养肝护肝有很好的效果。

三:菠菜,养血润燥

菠菜,含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质,以及铁、钙、磷等矿物质。

可养血滋阴,对春季里常因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、糖尿病和贫血等都有较好的作用。



菠菜还能养血润燥,因而可防治便秘,同时常吃菠菜对大脑有好处。

医学知识

如何缓解膝盖痛,保护膝关节?

1.减重

尽可能维持标准体重。肥胖是膝关节的大敌,预防膝盖痛,要先解除身上的重量。此外,如果膝盖已经不适,尽可能少背、少提重物,减轻整体的重量。

2.少做长期蹲跪的动作

尽量别蹲着做家务或跪着擦地板,至于深

受许多人喜爱的太极拳,建议年纪大或膝盖已不舒服的人,不要勉强自己蹲太低,站着打高位太极拳就好。

3.多训练膝关节周围的肌肉,多做这几个动作:

(1)伸伸不息

可以增强股四头肌,增加肌肉力量,改善膝关节稳定性。

方法是躺在床上,两腿放松,先抬左腿,把脚勾起来,腿伸直悬空,坚持3-4秒,放下。再换右腿抬起,把脚勾起来,腿伸直悬空,左右腿做完算1次,做10-15次。

(2)勾脚

坐在椅子上,将腿悬空伸平,把脚尖尽量往上钩,然后再往下踩,持续三五秒钟。



中医养生

保证良好的睡眠,睡前需要做到“五不”

1、**不过饱** 中医讲“胃不和则寝不安”。晚上人要休息,脾胃也需要休息,晚餐过饱会加重脾胃负担,从而影响睡眠。因此,晚餐宜吃七八分饱,且尽量清淡,以顾护脾胃清阳之气。

2、**不过动** 睡前不宜剧烈运动而扰动阳气,包括睡前看太吵闹、刺激的电视节目、玩游戏等。

而且手机、电视等电器本身的辐射会干扰人体的自律神经。

3、**不过思** 脾主思,多思伤脾,且多思易扰动心神,睡前宜静养心神,做到“先睡心后睡眠”,助阳入阴以利于睡眠。

4、**不过点** 每晚23点后胆经开阳气动,人容易精神而睡不着,且极易耗散肝胆之气,引动外

邪侵入体内。因此最好在21点、最晚不要超过22点半睡觉。

5、**不受风** 风为百病之始,无孔不入。晚上睡觉开窗、开空调等会吹散卫护体表的阳气,吹散后阳气再生,再生后又又被吹散,易把人的阳气掏干,第二天反而更加疲惫。因此睡前应关门窗和空调,以保护体表的阳气。

输血百科

世界上每秒3个人需要输血 无偿献血挽救他人生命

很多人认为血液主要是用于外伤急救,因而仅在地震、交通事故等灾难发生时才踊跃献血,而平时对献血却不够在意。

其实不然,献血能拯救众多患者的生命,减轻患者的痛苦。据某研究机构统计,无偿献血者捐献的血液大部分用于癌症和血液系统疾病患者,而因交通事故引起的各类创伤患者的用量比例不高,仅占2%。

具体来说,您的爱心献血可以挽救下面这些人的生命:

- 癌症和血液系统疾病患者(占34%);
- 各种贫血病患者(占19%);
- 外科手术患者,包括心脏直视手术和发热疾病患者(占18%);
- 其他疾病患者,包括心脏、胃和肾脏疾病患者(占13%);
- 骨科患者,包括骨折、关节置换(占10%);
- 产科,包括孕产妇及新生儿(占4%);
- 创伤患者,包括交通事故在

内的各种创伤患者(占2%)。

无偿献血,是以互助的精神,为拯救需要输血的人,献出自己血液的高尚事业,也是唯一安全的血液来源,这是世界各国的共识。血液是“活”的,迄今尚无法人工制造。因此,医疗所需的血液,只有靠人们的爱心捐献。

世界上每秒钟就有3个人需要输血,每天有许多患者在病榻旁或手术台焦急地等待着您的无私奉献!

本版文字、图片来源:人民网