

3.8 宅家过节
·晒大片

春光明媚的三月，无论是日趋平稳并逐渐转好的疫情，还是虽偶有春寒料峭却总体在逐渐升温的天气，都预示着一切正在回归正常。

然而此时，我们依然不能放松警惕，保持警觉保持距离，保护好自己也要保护好家人。所以即便这个周末，我们即将要迎来女人专属的节日，也不提倡大家呼朋唤友结伴走出家门去踏青。

如是，惯例的晒大片晒吃喝晒礼物的“朋友圈晒图套餐”难道就没机会了吗？才不是呢！本期，我们解锁如何宅在家把节过好，把生活依然过得风生水起，如诗一样美好。

■新快报记者 梁或/文(受访者供图)

来一次光影之约 宅家也能拍出时尚大片



时尚博主：
鹿儿 TATA

偏法式复古和日杂风是她擅长驾驭的风格，热爱生活、元气满满的阳光模样，通过在社交平台上分享日常穿搭技巧、妆容教程、日常拍照的小Tips和后期调色教程，感染和激励了更多人，吸引越来越多粉丝的关注。



●宅家摄影小Tips

1. 在阳光下，避免脸部阴影过重，可以打开白色速写本放在脸部下方，充当反光板的作用，让脸部光影更均匀，肤色也会通透很多。
2. 利用透明不规则物体来做前景如葡萄酒杯、塑料水瓶、三棱镜等，可反射出有趣的光斑，让照片更生动

有趣。
3. 在家摆Pose可以大动作一点，把手举起来、歪歪头或摆弄领子，甚至随手拿起书本、杯子等道具，拍出来画面会丰富许多。
4. 后期可通过调整颗粒度，让照片看起来更有复古胶片的感觉。



●博主示范

复古郁金香

准备道具：红色背景纸、两朵红色郁金香（花茎不要太短）、凤尾夹、两根灯柱（可用能直立的杆子代替）

成片步骤：

Step1 找到家里有正面光源的地方，一般面向窗台而坐就对了。

Step2 身后放置红色背景纸，用架子或晾衣绳固定。

Step3 将郁金香用凤尾夹夹在灯柱或可以直立的杆子上，呈上下、左右交错分布，位置约能框住人脸范围，相机镜头里能形成好看的前景形状即可。

Step4 搭配红唇妆容，把头发稍稍弄湿，可以搭配复古风大耳环，以郁金香交错的模样为前景，就可以开始创作复古气息浓郁的风格写真啦。

Step5 后期调色时，可直接选复古风的滤镜，或是适当减少曝光、增加对比度、褪色、颗粒等参数，来加强照片的复古质感。



摄影博主：
SunnySMNG

热爱尝试不同风格、造型百变的Sunny，如今已从时尚博主转变为摄影师，这是基于她对美的理解和追求所做的新尝试。

除了系统学习和专研摄影技艺之外，深闺家中不断尝试各种构图与情景设计组合与自拍人像，也是她身份转变历程中很重要的一部分。

●宅家摄影小Tips

1. 多利用家中原有场景如镜子前、窗帘前、客厅柜子局部、床头床尾等，配合绿植、瓶瓶罐罐、水果甚至蔬菜，家中所有都可以成为拍摄的位置和道具，不需要刻意去重新购置。

2. 当窗外阳光照进来在墙面形成斑驳影像时，是很能出片的场景，建议抓紧时机拍摄。

3. 不一定要拍全脸，试试只露出眼睛、唇部或手足，都会更有感觉。

●博主示范

科幻薯片袋

准备道具：家中一面空白的墙面、薯片袋（可用锡纸代替）、白光手电筒

成片步骤：

Step1 吃完的薯片袋底部剪开，袋子清洗干净，更推荐用锡纸，干净无需清洗，随时就可以拍。拍之前把袋子或锡纸揉一揉，形成褶皱感，甚至可以撒点水，能形成不同的质感。

Step2 将薯片袋或锡纸固定在



镜头前，白光手电筒灯源放在相机或手机后面，打在薯片袋或锡纸上会产生紫蓝色光斑。

Step3 相机参数调整为光圈4.5-7比较好，能虚化锡纸边缘，如果用手机拍摄可使用人像模式。

Step4 拍摄时脸尽量贴近薯片袋或锡纸，拍摄局部会更有感觉。

