

+ 逍遥寿星

# 玩iPad 追热剧 这个寿星是潮人

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图

张青纯



**寿星小传** 别以为玩电脑、追热剧只是年轻人的时尚专利，洛阳有个老寿星叫张青纯，她90岁高龄，不但生活能自理，而且玩iPad、追热剧、读报写感悟，样样行！

## 01 玩iPad追热剧 她很潮

张青纯住在老城区太平街3号，刚过了90岁大寿。记者见到她后很惊讶，她不但精神状态好，身板硬朗，哪像90岁的人呀。张青纯还特别爱笑，笑得还特别爽朗。

张青纯喜欢看历史类的电视剧，因为能从中学到许多古人的智慧，不过一天播两三集太不给力，每集中间还要加广告，真吊人胃口。张青纯自有高招，她在网上追热剧。儿子、孙子给她买了笔记本电脑和iPad，只教了她简单的操作步骤，她就自己摸索开了，打字、网上看新闻、搜热剧她都会。哪部电视剧被她瞄上了，她就在网上追着看。

张青纯还喜欢看韩剧，别看她一把年纪，也被韩国的帅气男星迷倒了，“哎呀，那个姓金的韩国演员眼睛一眨一眨的，真是好看。”张青纯笑着说。

## 02 博览群书做剪报 她很忙

张青纯现在是一个人居住，因为她喜欢清静，整天把自己泡在书堆里看书、做剪报、写感悟，忙得很。

张青纯吃饭很简单，她把几样菜码放在一口锅里蒸，下面蒸米饭，挤出更多的时间看书、读报，张青纯觉得自己要学的东西太多。

每天她要看《洛阳晚报》《老人春秋》等，看完后把有用的信息剪下来，再分门别类进行粘贴。在她的书架上，《益寿文摘》《生活智慧》等一摞摞剪报摆放整齐，这是她退休多年整理的。看得多了，她成了半个医生。她的手得了风湿性关节炎，她根据医疗知识，自创了健手功，原本弯曲的手指又活动自如了。

她还有一套健脑操，“先按百会穴、再按风府穴……”说起健脑操，张青纯不假思索蹦出一连串医学名词，让记者听得晕头转向。

除了看报，张青纯还喜欢钻研古书，如《道德经》《古文观止》等，在知识的浸润下，张青纯一大把年纪还能出口成章，背诵古诗文溜得很。更重要的是，知识给了她很达观的心态，“我只是沧海一粟，人间一过客，凡事不求闻达于诸侯，但求无愧我心。”张青纯如是说。

## 03 迈不过坎的找她 她有招

张青纯退休前是一名教师，退休后她成了学生们的精神导师。张青纯把学生当成自己的孩子，每隔几天她要打电话问问学生的近况，哪个学生现在干啥，生活咋样，她了如指掌。学生们也不拿她当外人，遇到挫折或心情郁闷了，拿两瓶啤酒，提几个小菜，到张青纯这里诉苦，再聆听她的一番教诲，一切都云淡风轻了。学生们笑称：“出游能减压，到老师那里坐坐减压效果更好！”

张青纯性格开朗且很幽默，谈起前一段流行的骑马舞，她乐了：“骑马舞我不会跳，但我骑过驴。”逗得大家都笑了。

### 线索征集

#### 逍遥寿星 来领大奖

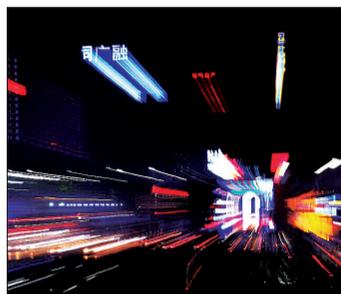
俗话说，家有一老，如有一宝。你家有没有这样的宝——他虽已至耄耋之年，却怡然自得，或弹或唱或书或吟，用自己的方式快乐自己，愉悦他人。

本版特开设《逍遥寿星》栏目，一展老寿星的晚年风采。凡被本报选中登报者，可获得洛阳绿天食品有限公司提供的保健产品银杏膏、银杏醋各一提，价值216元。线索征集热线：15137956968

### + 再上学堂

## 拍好照片的小技巧(一)

□符运通 文/图



推焦摄影

摄影新手想在短时间掌握一些摄影技法，享受摄影的快乐，不妨尝试一下推焦摄影、拉焦摄影和摇移摄影。

### 推焦摄影

推焦摄影，是摄影人在拍摄时推动和旋转镜头上的调焦环，加上速度和推焦的紧密配合，拍摄成焦点清晰、四周呈光芒状的照片。俗称“爆炸式”照片。

爆炸式照片除主体清晰外，四周的光芒极大地丰富了画面，五彩缤纷的光影效果，令人叹为观止。

拍摄推焦照片，摄影技术好的可以不用快门线和遥控器，但是三脚架是必须用的，因为，推焦摄影的速度很慢，如果机位不稳定，拍出来的照片就会模糊。

推焦摄影的速度可根据摄影人的需要以及光线的强弱而定，光线强，速度可适当快点，光线弱，速度可适当慢点。一般推焦夜景照片设定的速度在八分之一秒到三十分之一秒，白天拍推焦照片设定的速度会快点。

此外，拍摄推焦照片一般使用推拉式调焦环，它比旋转式调焦环优越多、使用也方便。

在拍摄推焦照片时，首先把镜头的长焦端对准被摄物进行对焦，锁定速度后，再把镜头从长焦端转向短焦端，在按动快门的瞬间，推拉或者旋转镜头，把镜头短焦端转向长焦端即可。重点在于千万不能让机位移动。

### + 淘宝晒宝

## 父爱永久

□马金丽 文/图



周末，回乡下看望父母。

秋阳下的院子，笼罩在一片明媚的阳光中。墙角处，年迈的父亲正在擦拭他那辆永久牌自行车。

这辆自行车(如图)经风雨侵蚀，“永久”二字早已模糊，虽然车身油漆斑驳，链条生锈，但车把上的钢印却清晰可见，1973年5月28日，几乎跟我同岁。

记忆中的这辆自行车很是神气，母亲把车梁缠上红绒布，碎花拼布座套边沿缀着金黄色的流苏。

小时候，我坐在车的前梁上，父亲吹着口哨，我唱着歌去他工作的地方，一路上高兴极了！

后来，我离家到几十里外的镇上读中学。父亲骑着自行车给我送吃的、接送我上学。这段路，自行车陪

伴父亲走了六年。

婚后，我安居在城。父亲和他的永久自行车便辗转在城市与乡村之间。后座上的物资更加丰富，春韭、豆角、菠菜、萝卜……四季里，那辆自行车驮着浓浓的父爱，源源不断地向我输送。

如今，曾经蹬车如飞的父亲慢慢老去，双手因病颤抖，握不了车把，僵硬的双腿无力再迈上自行车，原本瓦亮的永久车也显得落魄。母亲说，骑不成了，摺在院子里占地儿，卖废铁吧，父亲执意不肯。

我明白父亲不卖自行车的原因，这辆车承载着他对于子女永久的爱。

### + 闲情雅趣



招财进宝(石刻) 新兰 55岁 涧西区