

最动人的影像，来自最真实的生活

——摄影师马雪玲的坚守

□ 记者 张丹丹

近年来，纪实摄影以真实、自然、拒绝模板化的特点逐渐走进大众视野，受到越来越多年轻人的喜爱。对摄影师而言，纪实摄影不只是按下快门，更是用镜头讲述故事、传递温度、留住时光。在我们身边，独立摄影师马雪玲正坚守着这样一份初心，用真实影像记录生活本真。

初见马雪玲，利落短发、身形娇小，很难让人立刻将她与高强度的摄影工作联系起来。可就是这样一位看似柔弱的姑娘，凭着对摄影的热爱与执着，扛着相机、背着设备，在纪实摄影的道路上走出了属于自己的天地。“最开始就是走到哪拍到哪，后来不少人说我拍得不错，慢慢就萌生了当摄影师的想法。”马雪玲说。从影楼助理起步，到如今成为一名独立纪实摄影师，她已在这个行业坚守了五年。

在她的工作电脑里，一个个分类清晰的文件夹不仅存放着照片，更藏着一段段专属故事。修图、选片时的马雪玲，身上透着一股沉稳与专注。“我不想被固定工作束缚，也一直觉得，好的摄影应该记录真实的情感和时代的印记。”在马雪玲看来，摄影不是简单复制，而是用自己的视角去创作、去表达，让每一张照片都有生命力。

独立摄影师的工作并不轻松，拍摄、取景、修图、沟通客户，大多需要她一人完成。尽管辛苦，但只要拿起相机，她便浑身充满力量。“全程自己完成，对我来说是更好的体验，能更投入地创作，也能和客户有更深入的沟通与情感交流。”马雪玲说，拍摄时她常常把自己当成记录者，融入对方的生活瞬间，那些真实的画面总能带给她深深的触动。

在河坝湿地公园，马雪玲正为顾客拍摄。与传统影楼标准化、套路化的拍摄不同，她很少要求顾客刻意摆姿势、统一妆造，而是鼓励对方放松做自己，在自然状态中捕捉最真实的模样。

“现在很多影楼拍摄千篇一律，场景、服装、动作都差不多，只是换了一张脸。”前来拍摄的自媒体创作人刘庆安琪说，“纪实摄影更有生活气息和感染力，能真正留住属于自己的快乐时光。”

随着人们审美观念的转变，用纪实影像记录幸福、留存感动，渐渐成为新潮流。马雪玲始终坚持纪实风格，用镜头捕捉那些不期而遇的温暖瞬间。“纪实摄影最打动人的，就是流露出来的真实情感。”马雪玲说。婚礼上父母送别女儿的不舍、长辈悄悄塞来的红包、父亲偷偷抹去的眼泪……这些平凡又珍贵的画面，都让她坚定了



马雪玲在野外拍摄。

记者 张丹丹 摄



用镜头记录美好的信念。

不刻意、不做作，以真实诠释美好，用纪实留住感动。马雪玲用一部



相机、一份初心，定格生活里的烟火与温情，也让更多人明白：最动人的影像，永远来自最真实的生活。

银发逐光，乐享芳华

□ 记者 夏静 朱玲玲

走进盐湖社区，处处洋溢着温馨又热闹的氛围，剪纸教室的红纸翻飞、国画课堂的墨香氤氲、舞蹈教室的身姿翩跹，成为最动人的风景线。在这里，一群银发老人放下生活的琐碎，拾起热爱与初心，在剪纸、国画、舞蹈的学习中收获快乐、充实自我，书写着别样精彩的老年生活。

在剪纸教室，一张张普通的红纸，在老人们灵巧的手中，经过折叠、裁剪，转眼就变成了栩栩如生的花鸟、喜庆吉祥的窗花、形态各异的生肖图案。今年68岁的宋菊昌笑着说：“在这里可以学东西、交朋友、陶冶情操，已经成为我生活中不可缺少的一部分。刚开始连剪刀都拿不稳，简单的纹样都剪不好，老师特别有耐心，一步一步手把手教我们，从基础的折剪到复杂的镂空雕刻，慢慢就找到了窍门。剪纸既动手又动脑。以前在家一天到晚看电视，越看越闷。现在一坐下剪纸，半天就过去了，心里特别踏实。而且，与老师同学们在一起，大家除了学习上的交流，也有很多生活上的分享，每天都很开心。”

剪纸老师郑苓说：“因为我是盐湖社区的老党员，盐湖社区找到我说能不能给社区老年人教一教，我说完全没问题，就来了，但是我没想到这一帮伙伴们都



老年人在练习剪纸。

记者 夏静 摄

手能力特别强，刚开始我们用仿剪，在仿剪的过程中，我发现他们很厉害。在这个过程中，我就教给她们纹样，月牙形、锯齿形、水滴形等各式各样的纸样。慢慢地我发现他们越来越熟练了，我非常开心。”

移步国画教室，老师结合老年学员的学习特点，从国画基础入门，循序渐进地讲解笔墨纸砚的使用方法、握笔运笔的正确姿势、线条勾勒与墨色晕染的

核心技巧，细致拆解花鸟、山水等常见题材的绘画要领。在授课过程中，老师现场挥毫示范，寥寥几笔便将花鸟的灵动、山水的意境展现得淋漓尽致；还耐心答疑解惑，将专业的绘画知识转化为通俗易懂的讲解，让零基础的学员也能快速入门。老人们个个精神矍铄、兴致盎然，大家端坐案前，凝神聆听老师讲解，认真临摹练习，时而低头细细勾勒，时而抬头仔细观摩，笔尖在宣纸上缓缓

游走，墨色在纸上慢慢晕开。

舞蹈教室里，旋律悠扬，老人们手持道具跟着播放的音乐，舒展身姿、迈步行转，每一个动作都认真投入、神采奕奕，她们身姿轻盈、笑容灿烂，尽显活力与优雅。69岁的李春风是其中一支舞蹈队的队长，她坦言：“学跳舞之前，我很少运动，自从加入舞蹈班以来，每天坚持练习，不仅身体变好了、体态更挺拔了，整个人的精神状态都不一样了。跳舞的时候，跟着欢快的音乐舞动，所有的不开心都抛到脑后，还认识了很多志同道合的老伙伴，大家一起排练、一起演出，彼此陪伴、互相鼓励，就像一家人一样。在这里跳舞，不是为了跳得多专业，而是为了开心、为了健康，活出老年人的精气神。”

为了丰富老年人的精神文化生活，让老年朋友们老有所学、老有所乐、老有所为，这些课程的开设不仅让大家学习技能、传承传统文化，更帮助老年人锻炼身体、陶冶情操、拓展社交，让他们在学习中找到价值感与幸福感，拥有健康、快乐、充实的晚年生活。

从指尖的剪纸艺术，到笔下的水墨丹青，再到灵动的舞步翩跹，这些银发学子用热爱与坚持，绽放着属于自己的光彩。他们用实际行动告诉我们，老年生活从来不是平淡的落幕，在学习与热爱中，也能乐享幸福的银发时光。