



数码新生活系列

北京电视台《轻松数码相片制作》15集系列讲座配套教材

全彩印刷



光盘1: 所有素材和模板



光盘2: 电视讲座教学

轻松数码相片制作——



夕阳无限篇

赵九洧 主编
王永辉 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



数码新生活系列

北京电视台《轻松数码相片制作》15集系列讲座配套教材

轻松数码相片制作——



夕阳无限篇

赵九泷 主编
王永辉 编著



人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松数码相片制作——夕阳无限篇 / 赵九洸 主编 王永辉 编著.

—北京: 人民邮电出版社, 2004.1

(数码新生活系列)

ISBN 7-115-12036-6

I. 轻.. II. ①赵... ②王... III. 数字照相机—基本知识 IV. TB852.1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2004) 第 002587 号

轻松数码相片制作——夕阳无限篇

◆ 主 编 赵九洸

编 著 王永辉

责任编辑 郭发明

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

读者热线 010-67132692

北京创天时代图文设计有限公司设计

北京广益印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787 × 1092 1/16

印张: 8.75

字数: 218 千字 2004 年 1 月 第 1 版

印数: 0 — 6 000 册 2004 年 1 月 北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-12036-6/TP · 3815

定价: 28.00 元 (附 2 光盘)

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

北京电视台《轻松制作数码相片》15集系列讲座配套教材

金色童年篇

靓丽青春篇

夕阳无限篇



数码生活 超值奉送

光盘1: 3本书所有素材和模板文件

光盘2: 北京电视台电视讲座教学

本书内容简介

有人说, 退休以后是老年人新的生命起点。因为从此有了更多的时间和精力去实现年轻时的梦想, 可以走遍名山大川体验旅途的乐趣, 可以赏花踏青感受自然的气息, 可以用琴棋书画陶冶性情……如果拥有一部数码相机, 并且掌握了数字图片处理的一些技巧, 更加能为生活增添姿彩! 本书介绍如何用最轻松、最快捷的方式修饰和编辑相片, 让老人也能够轻松应用计算机, 在数字图像的世界里轻松遨游!

本书共分以下4个部分。

第1章: 老年生活更精彩。介绍拍摄老人的方法和技巧、选择光线和拍摄角度的方法、拍好旅游纪念照片的方法, 以及溪流、日出与日落、花卉等风景摄影中一些常用的技巧和注意事项。

第2章: 让相片更加艳丽多彩。介绍使用 Photoshop 轻松去除相片中的缺憾, 例如, 舞台灯光照射导致的皮肤偏色、使用闪光灯导致的红眼、画面缺乏层次感、人物的面部存在皱纹等。还介绍了为昔日黑白相片着色、合成婚纱照等案例, 以弥补青春时的缺憾。

第3章: 数字编辑增添相片魅力。介绍如何使用计算机完成相片的创意设计。例如, 制作水中倒影、创建石刻效果、增加彩虹背景、制作老照片效果以及轻轻松松游长城、玩电脑、贺新春等相片的合成方法。

第4章: 轻松整理电子相册。介绍整理老照片的方法和技巧。可以通过扫描仪把相册中的照片输入计算机, 不用再担心它发霉、变黄, 甚至能够将它们修饰一新, 然后打印输出, 还可以制作相片网页和略图索引。



丛书特点

数码相机是用来丰富、美化生活的，相信这套关于数码相片处理的丛书也能给您带来数码生活的乐趣。您大可不必将它们当成艰深的计算机软件使用教程，这套书的出发点很简单，就是要帮助您实现玩转数码相片的梦想！

作为一套数字生活体验的书籍，它同时融合了几项特色。

简洁清晰的页面设计：每一章都采用单元式的编排方式，让您看得轻松，学得容易。全书以应用为主线，完全图解，步骤详细而清晰。各个部分都从基本的操作入手，即使是刚刚入门的家庭用户，也可以轻松实现完美的效果。

生活化与艺术性并重：书中的所有范例设计都经过了反复的甄别与挑选，为读者展示生活中最为常见、最为实用的相片处理方案。书中所有的摄影作品皆取材于真实生活中的场景，经过处理这些平常的拍摄题材就具有了漂亮的艺术效果，为生活增添无限乐趣！

在玩乐之中深入学习：本套丛书的内容浅显易懂，但同时，在简单的文字中您也将学到许多专业的摄影技巧以及数字图像处理的专业知识。换句话说，如何将复杂的摄影以及图像处理技术用好玩又简易的方式来呈现，是这套书的重点。

丰富实用的模板：除了书中介绍的各种相片处理方法和技巧外，图书的配套光盘中还提供了丰富的模板和快速处理相片的工具，以帮助您用最快速的方法为创意松绑！

谁适合阅读这套书

本套书从各个年龄阶段对数码相片制作、处理的需求出发，案例非常丰富，可操作性非常强，适合对数码相片制作、处理感兴趣的读者阅读，也适合相关的从业人员参考学习。

本书所附光盘内容

本书所附光盘包括以下几项内容：

- * 书中各个案例所需要使用的素材图片以及最终的制作效果。
- * 丰富多彩的模板、动作以及样式。
- * 本套丛书电视教学节目视频文件。

需要提醒您注意的是，光盘中提供的所有图片素材，其用途严格限于购买本书的读者个人练习使用，版权属相关图片的拍摄、制作人员所有，若非经作者或图片持有人正式授权，使用者不得以任何方式复制、流传，也不得将光盘内容的全部或部分用于任何其他用途，特此声明。

光盘使用说明

为了帮助读者顺利地完成任务制作，光盘中提供了各种不同格式的素材文件、模板以及相关的快捷操作工具，现说明如下：

- 配套光盘中提供的 TIF 和 JPEG 格式的图像文件，可以使用 ACDSee、Photoshop 及我行我速等图像浏览和编辑软件查看并编辑。
- PSD 是 Photoshop 专用图像格式，此格式的图像文件，是为读者提供的作品分层效果以及相关模板，可直接查看编辑过程中使用的各种样式、蒙版和图层属性，建议使用 Photoshop 7.0 中文版打开并编辑。
- TPX 是我行我速的专用模板格式，此格式的图像文件是为了方便读者操作而提供的模板，建议使用我行我速 4.0 中文版打开并编辑。
- ATN 是 Photoshop 的“动作”专用格式，此格式文件是为了帮助读者快速完成任务制作而准备的。在使用过程中，需要按照相关章节所介绍的方法将文件载入到动作调板上。
- WMV 是微软 MediaPlayer 专用视频文件格式，此格式的文件是本套丛书电视讲座的视频文件，可以用 Windows Media Player 播出。
- GRD 是 Photoshop 的渐变格式、ASL 是 Photoshop 的样式格式，在使用时，需要将按照相关章节的提示，将文件载入 Photoshop 并应用。

各类打印耗材的网上购买地址

在学习制作书中所介绍的贺年卡、月历、妙妙贴等项目时，如果想要获取最佳的输出效果，需要使用专用的打印纸张。这些个性化打印耗材通常能够在当地电脑城的打印耗材店购买，您也可以登录下列厂商的网站，并通过网络购买。

- 泛太克：www.fantac.com.cn
- 艾利：www.avery.com.cn
- 友立：www.ulead.com.cn

关于图书所使用的软件说明

为了满足不同读者的需要并以最快捷的方式获得完美的效果，本套图书在操作过程中共涉及以下几种软件。如果您的计算机中没有安装这些软件，可以到当地软件专卖店购买或者登录到软件厂商的网站下载试用版（提示：试用版软件通常是英文界面，并且有功能和使用时间限制）。

- Adobe Photoshop 7.0 中文版：Adobe 公司出品的图像处理软件，用于完成相片编辑和修饰工作。
试用版下载网址：<http://www.adobe.com/support/downloads/main.html>
- 我行我速 4 中文版：Ulead 公司出品的相片处理与创意设计软件，可利用模板快速完成

多种效果制作。

试用版下载网址：<http://www.ulead.com.cn/download/trial.htm>

- DVD 拍拍烧 2 中文版：Ulead 公司出品的高清晰相片 VCD/SVCD/DVD 制作软件，可为相片添加转场、声音解说、背景音乐，制作互动菜单并直接刻录输出成标准的 VCD/SVCD/DVD 光盘。

试用版下载网址：<http://www.ulead.com.cn/download/trial.htm>

- ACDSee 5.0 中文版：ACDSystems 公司出品的图片浏览软件，可快速浏览相片并完成一些基本的相片编辑和调整。

试用版下载网址：<http://www.acdsystems.com/English/index.htm>

特别感谢

- ★ 首先感谢您购买及阅读本书，希望这本书能够带给您较大的帮助。
- ★ 感谢北京电视台，使本套丛书得以以电视专题节目的形式与广大观众见面。
- ★ 感谢人民邮电出版社，使本套丛书得以顺利出版。
- ★ 感谢于久威、杜英、梁启燕、凌旺林、庄雅惠、秦怡、王新美、蒋伟、陈禹、张凡、陈冲等人为本套丛书提供相片素材。

编者

2004 年 1 月

目 录

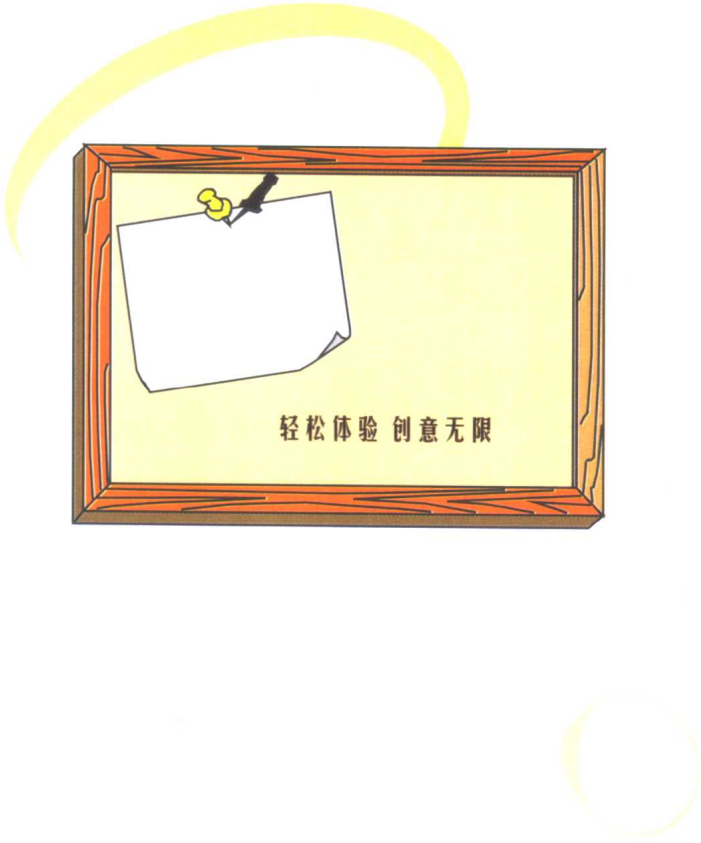
第1章 老年生活更精彩	1
年轻矫健——拍摄老人相片的方法和技巧	1
细细琢磨——选择光线和拍摄角度	2
注意构图——拍好旅游纪念照片	3
山中寻幽——拍摄浅浅的溪流	5
生生不息——拍摄日出与日落场景	6
点滴生活——拍摄主题花卉	7
心如止水——拍摄静静的湖面	9
第2章 让相片更加艳丽多彩	11
注重形象(1)——让演出照的肤色更漂亮	11
注重形象(2)——轻轻松松去红眼	14
注重形象(3)——让画面主题人物更鲜活	17
注重形象(4)——牙齿美白	21
年轻就这么简单——去除脸上的皱纹	25
去除瑕疵——修复有折痕的相片	29
焕发青春——老照片着色	34
追忆美好时光——合成婚纱照	43
健步如飞——增加画面动感	50
第3章 数字编辑增添相片魅力	55
形影成趣——添加水中倒影	55
生机盎然——制作小桥流水	60
永结同心——创建石刻	63
吉祥如意——增加彩虹背景	69
飞来的瀑布——还原水帘洞	76
过去的年代——制作老照片效果	82
老当益壮——轻轻松松游长城	89
数字时代的乐趣——老人也能玩电脑	92
张灯结彩——欢欢喜喜贺新春	96
E时代收藏——为电子作品加盖印章	101
温文儒雅——为扇面题字	106

第4章 轻松体会电子相册的乐趣 111

老照片扫描存档 111

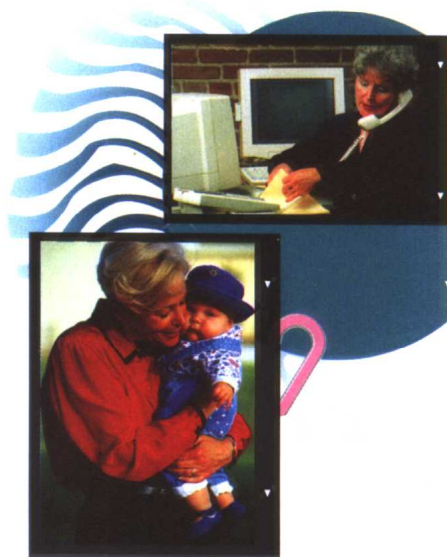
老朋友分享精选照片 121

为珍藏的电子相册制作索引 129



第1章 老年生活更精彩

有人说，退休以后是老年人新的生命起点。老年人从此有了更多的时间和精力去实现年轻时的梦想。可以走遍名山大川，体验旅途的乐趣，可以赏花踏青感受自然的气息，可以用琴棋书画陶冶性情……如果拥有一部数码相机，并且掌握了拍摄的一些技巧，就更加能为生活增姿添彩。这一部分我们将首先介绍一些典型的人物和风景摄影的方法和技巧。



年轻矫健——拍摄老人相片的方法和技巧

人至老年，各种生理衰老现象出现，如肌肤变得松弛、肩耸背驼、身材臃肿等。给老人拍摄照片，常常被要求拍得年轻点儿。想要避开或是纠正镜头前老人身上的龙钟老态，使他们在照片上显得年轻矫健。可酌情选择以下几种方法。

原型不佳，巧取姿势避之

比如被摄老人肩耸背躬，可让他摆一个正面端坐，专心读书看报的姿势，能有效避开不良的外形。再如老人若是大腹便便，那就让他坐在一张宽大的椅子上拍坐像，也能掩盖其缺点。

造型难以取胜，调整光来美化

在拍摄时，合理巧妙地运用半逆光和正面光，常能有效地克服老人脸部的缺陷。因为采用半逆光，人物脸部的大部分都处于深暗的阴影中，缺点会因阴影的掩隐而显得不太明显，鲜明的反差对比，又使照片呈现出很强的立体感，使人物形象变得生动。采用低角度的正面光，则能显著地冲淡人物脸上的皱纹，使肌肤显得饱满，看上去也就变得年轻、精神了。



用光不足，捕捉瞬间美妙神态补之

老人外形不够理想，可以将画面推大，成面部特写，同时不失时机地摄取良好的神态，常常有助于人物精神面貌的刻画，使老人在相片上显得神采奕奕。

另外，给老人拍照时，背景应尽量选择得简洁些，不要过于花哨。最好以深暗的素色作背景，以显示出年长者特有的稳健和庄重。对于满头银发的老人来说，则不要以白色物体或明亮天空作背景，否则，白发与浅色背景混在一起，效果不佳。

细细琢磨——选择光线和拍摄角度

摄影是光的艺术。只有合理、科学的用光，才能拍出高质量的照片。不少人拍照取景时不大注意光线，把合理用光的任务交给了数码相机，结果拍出的照片往往不理想。这是因为数码相机的测光系统只是机械的执行预设的程序，从技术角度看，对摄影者有所帮助。但从艺术角度看，不能完全依赖自动测光，必须掌握科学用光的知识，才能拍出好的照片。

顺光拍摄

人物比较丰满细腻，适宜拍摄妇女和儿童。但顺光不利于表现主体的空间感，比较平淡。



侧光拍摄

层次比较丰富，有较强的立体感，适宜表现男性或老人。侧光拍摄要注意避免阴阳脸，最好选择前侧光或后侧光。

逆光拍摄

有利于勾勒拍摄对象的轮廓线条，较好表达空间深度及环境气氛。由于人物处于阴暗面，取景不当就会曝光不足或出现“呲光”，最好把人物放在暗背景前拍摄。

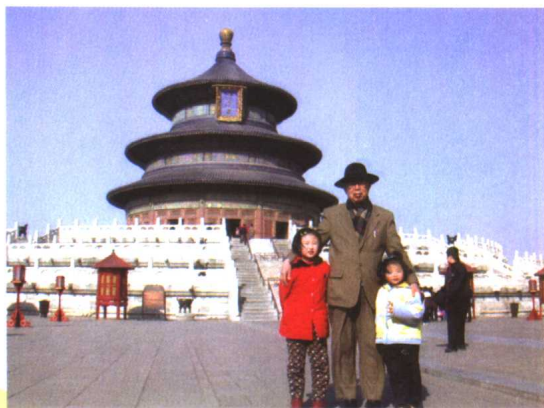
不同的拍摄角度有不同的艺术效果，在摄影取景时不妨多“换个角度看问题”，或许会取得意想不到的效果。

注意构图——拍好旅游纪念相片

在旅游中拍纪念相片，既可以增进游兴，又有助于加深参观游览的印象，还能留下生活的美好回忆。拍旅游纪念照，应以表现人物为前提，并使人物和风光完美地结合，使相片富有生气，富有纪念意义。

巧妙地把人与风景融合

旅游摄影的关键是人物位置的安排必须恰当。过于突出人物，与周围环境不融洽，整个照片的画面就会变得单调沉闷，削弱纪念照片的意义。特别是在自然风景或有名胜古迹的地方，最忌讳的是把人放在画面的中心拍照，而应当用审美的观点，巧妙地把人和天然风景或名胜古迹组合在一起。比较好的办法，是根据天然风景和名胜古迹的各自特点，让置身画面中的人物全神贯注地领略风光，摄影者选择



适当角度和时机，迅速按下快门，把人物的感情和神态充分表现在画面上。



注意表现细节或局部

另外，名胜古迹的每个细部也并不一定都需要进入画面，拍摄时应当选拍一些典型的细节或局部，使之更富有艺术的魅力。如果见到什么就拍什么，照片上什么东西都有，但都不突出，反而失去了它的纪念价值和意义。

体现自然生活情趣

拍旅游纪念相片、还可以抓拍一些富有生活情趣的镜头，林中小憩、席地野餐、深谷观瀑、密林探幽等，都是很好的题材。另外，旅游途中的一些有意义的活动，比如篝火晚会、运动、娱乐等，也可以拍下来留作纪念。需要提醒读者注意的是，在拍摄纪念照片时，最好带上三脚架，以便于自拍。



山中寻幽——拍摄浅浅的溪流

老年人外出旅游往往多与家人、志同道合的亲朋好友结伴而行，同时，在旅游过程中，又可结识许多新朋友。老友新朋，共同度过美好的时光，可使老年人心情更加舒畅，为老年人的生活增添新的乐趣。有助于去病延年、健康长寿。下面，我们将介绍一些融入大自然中的旅游摄影的方法和技巧。

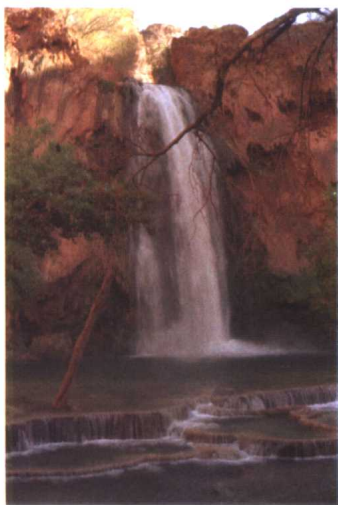
源于高山峻岭的溪流赐给大地无限活力，也为山林带来了充沛生命力。走向山

野，踏溪寻幽，面对美景天成的山水国画，您肯定要情不自禁地拍摄。

溪流通常逢雨季时都比较充沛，由于大部分位于山谷中，通常晨昏时均不容易得到阳光的照射，为表现其丰富的色彩，宜选择接近正午逆光时拍摄。



拍摄溪流时，如果使用慢速度快门或长时间拍摄时，为稳定相机应携带三脚架并以快门线启动快门；遮光罩可防止水花溅在镜头上；偏光镜可消除水面反光使画面清晰亮丽，色彩更饱和艳丽。



拍摄溪流若以表现流水的动感为主，通常是以快门优先来拍摄；使用越高速的快门，越能够表现水珠停留与冻结的画面，反之，快门速度越缓慢，则越能够显现出流水雾化的美感，对于溪水的诠释并非使用一成不变的曝光数据，必须依据水势缓急与所欲表达的意念而灵活运用光圈与快门。

“高速”表现是以 $1/250$ 秒以上的快门来冻结溪流的瞬间景致，使跃动的水珠在阳光下能呈现出清新亮丽的画面；而运用 $1/30$ 秒以下“慢速”快门表现，则能记录溪水的流动感；至于应如何选择适当快门速度以表达溪流律动效果，应以不同的速度多拍几张并作记录相互比较，自然也会有令人满意的作品。

生生不息——拍摄日出与日落场景

对于爱好登山健身的老人而言，日出与日落景观彩绘了山林大地，璀璨的云霞和壮丽的色光之美，气势磅礴，魅力十足，它是大自然赐予爱山人儿最佳的礼物。然而，由于日出与日落色彩表现与气氛掌握，在曝光上非常不易控制，往往眼前美好的景致与所拍摄的作品不能尽如人意。

拍摄日出或日落，摄影地点选择正确与否，对于作品成败具有决定性的影响。如果能选择地势高、展望好且视野宽阔，而能居高临下俯瞰大地，通视四周的摄影点，就能拍摄到日出（落）时周边的景物。如果摄影点较日出时的位置高出许多，必然会有红透半边天的佳作出现。



就摄影黄金时段而言，拍摄旭日东升或夕阳西下的时间，以太阳出没于地平线前后约四十分分钟左右为最佳时刻。拍摄日出最好于太阳出来前，提早约一小时抵达摄影点，分析日出方向，完成各项观察与准备工作。

通常拍摄日出与日落都是采“光圈优先”，并以快门来搭配。晨昏时分，当太阳仍在地平线以下，尚有四十几分钟才能跳至地平线时，若以较小的光圈表现，因光线昏暗，长时间曝光也许只能拍到几张彩霞满天的灿烂日出。如果只为了贪多而使用太大的光圈拍摄，照片放大后的质感必然欠佳。建议拍第一张时应配合快



门，尽量不要使用过大或过小的光圈，不妨以中光圈（F8 或 F5.6）拍摄，尔后随着太阳逐渐爬升，当天空愈来愈亮，四周景物逐渐明晰，此刻所使用的光圈应渐次缩小（F16~F32）；而拍摄日落时则相反，当太阳尚未下山或即将降至地平线以下时，先以最小光圈搭配快门拍摄，等到光线愈来愈暗时再逐次开放光圈表现。

点滴生活——拍摄主题花卉



春天是大地苏醒的季节，盛开的花朵，不仅将山上妆点得美轮美奂，也成为摄影爱好者竞相猎取的对象。然而，看起来十分耀目的花朵，拍成相片后却往往显得很平凡，可见花卉拍摄的确没有想像的容易。

由于各种花卉开花的时间不一致，摄影前必须先对各类花卉生长的地点以及花期充分掌握，才能获得丰硕成果。



拍摄花卉不论盛开花朵、含苞蓓蕾、枯叶残花、飘零花瓣，通常都应利用其生长的自然环境做背景来衬托花卉。画面要力求简洁而显现主体，尽量使背景单纯。不妨选择深色或暗色的背景，这样，可

以将多采多姿的花卉突显得更为艳丽。例如以草原、背阳面的山头、山谷做背景，或采取低角度将花卉置于蓝天之上，都可因背景单纯而达成彰显主体的目的。

花卉是可以全天候摄影的题材，清晨沾满朝露的花卉虽没有受到阳光的轻拂，但仍能显现其楚楚动人的娇态与雅姿；细雨纷飞或迷蒙大雾中也洋溢着几许诗意，抓住机会或许可以创造出一些别具风味的感性作品。通常，



拍摄花卉最佳的光线，应尽量利用晨昏的逆光或半逆光来表现，而使其色泽、纹理、层次与质感浮现。如果明暗反差太大，可以用反光板或闪光灯局部补光，以彰显艳丽色彩。