



当 P 图成为一种习惯

■本报记者 张晶晶

在智能手机成为日常生活与工作必备的今天，每个人的ios或者安卓系统里大多都有超过1个以上的与P图有关的应用程序。点开这些P图程序的场景也是充斥于生活中的各个时刻：美食当前、不可错过，吃饭前要先加个滤镜拍一拍；外出踏春、人比花美，磨皮柔光“来一发”；闲来无事、朋友聚会，拍个照片加点儿胡须、眼镜求乐呵……当然还有组合拼图、加文字边框等各种各样的玩儿法。

当P图成为一种日常，习惯性拿出手机打开“美颜相机”开始自拍的你，想过关于P图的“前世今生”和“礼仪规范”吗？

P图的由来

2015年2月19日，是Photoshop发布25周年纪念。为了庆祝，Adobe公司发布了一段1分多钟的视频。用户在其中可以看到许多熟悉的动画画面以及调整曝光度和图层等操作。

在“傻瓜式”修图软件盛行的今天，历史悠久的Photoshop依然被很多人视作功能最为强大的软件之一。而Photoshop一词中的首字母P，正是所谓“P图”一词的来源。

首款Photoshop软件诞生于1990年2月19日。Industrial Light and Magic视觉总监John Knoll因为一次偶然的机会发现哥哥Thomas在业余时间开发的影像处理软件功能十分强大，可以作出一些非常复杂的效果，而且成本非常低廉。要知道1990年当时其他的电子影像处理软件不仅价格昂贵，而且只能在最先进的装置上使用。John Knoll因此对影像处理技术产生了浓厚的兴趣。最终Knoll家两兄弟合作开发出了一款名为Display的影像处理软件，后被当时硅谷的一家小公司Adobe收购，两年后被更名为Photoshop，开始正式发售。

定价为1000美元的Photoshop 1.0让许多普通用户有了了解和使用影像处理技术的机会，1990年到2000年10年间，Adobe公司累计售出了300万套Photoshop软件，在此期间，PS也成为了图片后期处理的代名词。

独立App开发者张中宝在接受《中国科学报》记者采访时表示，虽然Photoshop是PC机领域无可争议的“老大”，但随着智能手机的普及，越来越多的非专业摄影师、设计师开始产生了新的P图需求。他说：“Photoshop虽然功能强大，但同时意味着其操作的复杂性，在智能手机业务上，Photoshop正遭遇着严峻的挑战。”

数据显示，Photoshop在移动业务领域的成长确实远低于Adobe的预期。根据Adobe发布的Photoshop发展计划，最重要一项就是进军智能终端平台，将原有的软件拆分成许多独立功能的应用程序，部分App将免费提供给用户。Adobe的目标是在未来几年将Photoshop的用户数量由几千万提升到几亿。



品味

“海南有陶器，质状矮而墙。云初炙就，锻铄不以火。”一捧黄土，一掬净水，一双灵巧的手——捏出坯体，烧出陶器。

没有过多修饰，拙朴的轮廓，略显粗糙的表面，但却最接近于自然而原始的状态。它提醒着奔波忙碌的我们，放慢脚步，静享悠然时光。

泥与火的结晶

陶器，是黏土成型晒干烧制而成的器物。

中国的陶艺文化有着悠久的历史。古人制陶，是因为简单的生存需要，随后便有了相对复杂的身心需求。

在文字出现以前，陶器是一种知识传承的载体。南开大学历史学院副教授敖敦昊告诉《中国科学报》记者，现在看到的中国最早的文字就刻在陶器上——陶器上的图画实际上是文字，在陶器上画画其实就是在传授知识。

陶器的原料是黏土，就是我们常见的黄土，红土也可以当做原料。

黏土在常温下遇水可塑，微干可雕，全干可磨。烧到600℃以上就出现诸多变化：经过600℃以上的温度烧制的器物就可以装水；经过1200℃到1230℃的煅烧，器物就被瓷化。瓷化后完全不吸水，而且耐高温、耐腐蚀。黄土经过水和火的洗礼，完成了从泥巴到陶器的升华。

人类使用石器、木器，包括使用骨质器皿，都是改变了自然物的形态。只有到了制陶才改变了材质原有的物理性质，所以制陶技术是古代科技史上的一个革新的突破，也是人类发展史上的一个里程碑。

“这种感觉很神奇”

秦兵马俑，唐三彩，曾经中国传统文化的精粹都以陶器的形式呈现。如今“陶”也成为了生活艺术的重要内容，陶艺更成了慢生活的表现形式之一。如果你为城市压力所累，不妨体验一下“陶”带来的舒缓与轻松。

“跟很多人一样，我是从电影《人鬼情未了》开始接触陶艺的。拉坯时，手随着转盘转动，陶泥就在旋转中慢慢成型，这种感觉很神奇。”陶艺爱好者张颖慧告诉《中国科学报》记者。

在张颖慧常去的陶艺坊里，有来自景德镇的师傅，初学者在这里会得到耐心的指导。

张颖慧告诉记者，制陶要选择细腻、含碱量低的黏土，这样对皮肤的伤害小。首先是做泥坯，每块泥都需要很好的揉捏、加工，不能让泥里有气泡。接着，把泥放在拉坯机上拉坯。陶泥在拉坯机上顺畅自然地流动，转眼就变成了陶器。“刚开始接触陶艺的人可以把机器调慢点。先把一块泥放在机器上，用手指按住泥的中央，按出一个洞，然后再用两手把泥龙成笔筒状，接下来就可以做成想要的器物了。”

拉坯出来的器物，要先晾干，然后根据需要上釉、上彩，也可以直接烧制定型。这个过程说来简单，却是最需要功夫的环节。即使是一个简单的陶碗也要花上六七天时间，从成型、晒干或阴干、补水、彩绘、剔刻，再到施釉、烧制，一环扣一环。假如这些繁复的工序中有一环出错，便无缘成陶。而且，最难把握的是细节，做食具、茶具等要凸显器物的圆润，做人物要体现其神采，这些都要用线条流畅地表达出来。

手工陶艺不像陶瓷厂里的批量生产，独一无二是它的优点，也是难点。

来自泥土的快乐

陶器传承万年，每一件器物上的纹理都凝聚了制陶人的巧思和智慧。即使早期的陶器尽显“粗陋”，但是朴拙的质感让它看起来外表平凡，而在平凡中却赋有几分人情味，让来来往往的匆忙过客一瞥之下也能生出些许感动——因为美好，所以不舍。这也是先人发明它的美丽与精妙之处。

尽管今天在大城市里陶艺吧很多，但手工陶艺依然是一种小众的、带有小资情调的趣味。

在陶艺爱好者的眼里，陶艺的魅力，来自材质的特殊美感和它的手工制作过程；来自泥土、釉色、烧成之美以及与泥土交流时所留下的“手语”痕迹；更来自泥、釉、火与人文精神情感浑然天成的交融统一。

“泥土、水，简单的结合即可让人感到充分的放松，让人与自然完全地融合。”张颖慧说，“陶艺制作就是一个聆听心灵指引的过程，用手指的触觉表现出心灵的感受，制作出富有个性的作品，并刻上自己的名字或标识。这时候感到一种喜悦和宁静。”

或许这就是玩陶的主题，所有人都能从中感受到泥土的快乐。

运动健康

运动是最好的护肤品

“大家都知道，运动可以塑造健美的身材和优雅的体态，可运动与皮肤健康的关系往往被大家忽视。”全科主任医师张晓林告诉记者，在运动前后注意保养皮肤，其实运动也可以成为护肤的一大“处方”。

青春痘、粉刺、黑头是困扰很多年轻人的皮肤问题。有氧运动对此颇有功效。大汗淋漓运动一番后，毛孔内的污垢及多余的油脂就会随着汗液排走，这是最有效的天然疏通毛孔的方法，对于身体皮肤上因为污垢堵塞毛孔而产生的粉刺非常有效。

很多女性为面色蜡黄而烦恼。而运动可以加速血液循环，令血液中的氧气和水分更有效地传递至皮肤细胞。水分饱满的细胞会令皮肤充满弹性和光泽，并且收缩的肌肉会产生热能，而身体为了散热，便会加快血液流量，令皮肤红润起来。

张晓林建议，对于老年人来说，游泳是最好的皮肤保健运动。因为游泳时水对皮肤起到特殊的“按摩”作用，能有效避免和减缓皮肤的松弛和老化，皮肤会变得光滑洁净，富有弹性。

运动对护肤有种种好处，但经常参加体育运动的人，由于机体的新陈代谢较快，流汗过多，导致汗液中的酸性物质伤害皮肤表层，使皮肤过早老化。所以在运动前后，我们还是掌握一定的

方法，才能最大程度避免运动对皮肤可能造成伤害。

运动时，毛孔张大，汗腺活跃，如果化了妆，运动前一定要卸妆，用洗面奶洗净脸部污垢，不让化妆品残留在脸部。否则，可能造成毛孔阻塞，也可能造成感染。

在运动中，首先要注意保证饮水充足。

运动时会大量出汗，比平时消耗掉更多的水分。如果得不到及时补充，身体中就没有足够的水分来满足皮肤细胞的需要。运动中期后的饮水最好是不添加其他成分的纯水。多喝水不仅有利于男性定期刮胡子、理发、女性化妆一样”。

将P图的心理延伸到人应该如何接纳自己的外貌上，张侃作出了这样的回答。他说：“人能不能接纳自己的外貌和长相，是和人的总体社会地位结合起来的。人作为一个整体，

惊世之美：世界著名教堂



三位的大教堂。

巴黎圣母院

雕刻是巴黎圣母院著名的装饰，有植物图案和幻想的怪物；还有彩色玻璃大窗，使建筑形成一种迷蒙的幻境，增加了教堂神圣的宗教色彩。

圣马可大教堂

位于意大利威尼斯圣马可广场东面。它是中世纪欧洲最大的教堂，曾有“世界上最美教堂”之称。为罗马全城的最高点。

圣家大教堂

坐落在巴塞罗那市中心，始建于17世纪，由西班牙伟大的建筑师高迪设计施工。他以独特的艺术天才和丰富的想象力，把这座教堂建成令人惊叹的建筑杰作。

沙特尔大教堂

位于法国沙特尔城，是法国著名的天主教堂。教堂的三重皇家大门和宏伟的罗马尼凯像，珠宝光彩的玻璃装饰窗户，无不一是12世纪法国建筑史上的经典杰作。

圣路易大教堂

位于美国新奥良法区的杰克逊广场。为混凝土结构，精加工的大理石圆柱和地面材料以及各种雕塑、壁画等艺术品组成的穹顶建筑，是美国最美的建筑之一。

墨西哥大教堂

是墨西哥最大、最主要的天主教堂，也是美洲屈指可数的著名教堂之一。它位于墨西哥城卡洛广场北侧，始建于1573年，1823年以后正式完工，历时250年。

里约大教堂

是一座钢筋水泥结构的现代化建筑。它始建于1964年，1976年落成使用。教堂造型独特，气势恢弘，是里约热内卢的标志性建筑之一，也是现代艺术的杰作。（罗萨整理）



运动结束后，要马上脱掉有汗渍的衣服，否则汗液中的酸性物质会腐蚀皮肤，使皮肤变得粗糙，而且，汗液黏附在皮肤上，容易长粉刺。在运动后应尽快洗澡，洗澡不仅可以洗去污垢，促进血液循环，还能调节皮脂腺与汗腺的功能，使皮肤更光滑。运动时，皮脂腺分泌会更加旺盛，因此运动后要选择浴液或香皂沐浴，才能使毛孔通畅。运动后的半小时，尽管已经洗脸，但毛孔仍会流汗，所以不要洗脸后马上化妆。

米兰大教堂

意大利最著名的哥特式教堂，建筑的外部全由光彩夺目的白大理石筑成。高高的花窗、直立的扶壁以及135座尖塔，使塔顶上的雕像看起来仿佛正要飞升。

塞维利亚大教堂

塞维利亚大教堂是西班牙南部的宗教名胜。建于15世纪初仅次于罗马的圣彼得大教堂和意大利米兰大教堂，是位居世界第



本版图片来源：百度图片