

## 你有一张美美的证件照吗

■本报记者 张晶晶

在日常生活中,如果想要证明“你是你”,离不开的一样重要物品就是——证件照。

拍照对于当代人来说早已不是新鲜事,随时都可以对着手机、相机“咔嚓”来上三五张,也有各种各样的“神奇”软件可以实现美颜、美妆等神奇效果——柔光、虚化、磨皮、美白,再加上放大眼睛、V型瘦脸,拥有一张美丽的自拍照并非难事。

但拥有一张美丽的证件照却绝非易事。拍不好是正常的,拍好看了纯属运气。而作为高频出现的“硬”需求,谁都想拥有一张美美的证件照。

也正是依托于这种“硬”需求,一批与老照相馆略有不同的新型照相馆正在崛起中,小象馆、天真蓝、海马体……这些新兴的创业品牌照相馆,正在成为美丽证件照的阵地。

### 有点贵,但很值

外貌至上绝对是一种错误的价值观,但又无法否认这个时代的看脸需求。即使无法美若天仙,那拥有一张漂亮的证件照,在别人的第一印象上拿个好分数,也是一个不错的选择。

“我记得找工作时候的简历照片,就是学校后门一个小照相馆拍的,不到三十块钱。自己穿了衬衣西装,化了淡妆。到店十五分钟内足以搞定,然后简单修下图就结束任务。”一位北京的媒体从业者张萌萌在采访中告诉《中国科学报》记者。

“这张照片我用了很久,直到自己中年发福。最近去日本签证需要一个1:1的奇怪尺寸,我才决定重新拍证件照。”

一个新兴的照相馆抓住了她的眼球。“就在我家附近的商场里,看起来也很年轻有朝气,就预约了拍摄。预定的是最基本的人物证件照,打完折199元,包括一张证件照和一份打印版。”

这样的价格相较于传统照相馆显然是偏高的,但张萌萌觉得值。“一张证件照,如无意外,使用个两三年没问题的,甚至会更久。两百元的投资维持几年的形象,性价比很高。”

### 几无失手可能性

这笔投资在张萌萌看来非常值得的另外一个原因,照片几乎不可能“失手”,而且拥有老照相馆没有的服务体验。

“而这些新的照相馆正是找准了这些痛点,作了很好的革新,其实主要是针对拍照前后工作的细化,才让拥有一张美美的证件照变成一件简单的事情。

郭刚制图

这些新兴品牌照相馆,通常采用了技术先行的策略,拥有非常便利的网上预约系统,通过微信公众号,可以便捷地预约到店时间和选择服务项目,到店之后还可以在公众号里找到微信连Wi-Fi服务。

用张萌萌的话说,自己享受到了“海底捞”式的拍照体验,尽管拍的是小小证件照。“在网上购买服务,进行预约。到店前会有人打电话跟你再进行确认。进门后从接待到选衣服、化妆,再到拍照和后期,每一步都有专人负责,而且随时和你沟通意见。基本上你随时有什么问题或者有什么拿不定主意的地方,都会立刻有人来帮你解决。”

自由摄影师Mark告诉《中国科学报》记者,从专业技术上看,普通的证件照难度并不高。但人们以往总觉得拍摄好看的证件照是一件“碰运气”的事情,问题就是出在拍摄之前的工作中。“布光和相机以及拍摄技巧上,大部分照相

馆都没问题。重要的是前后的服务上,什么样的服装,特别是领子的作用很明显。再加上妆容和后期。很多客户在老照相馆可能都有的一个体验是,摄影师没有太多耐心。调整了几次照片之后很容易放弃努力,拍到好看的证件照自然也就成了碰运气的事情。”

“而这些新的照相馆正是找准了这些痛点,作了很好的革新,其实主要是针对拍照前后工作的细化,才让拥有一张美美的证件照变成一件简单的事情。”

造型师瑶瑶在采访中告诉记者,她是某品牌专业造型团队的成员,空闲时间就会来照相馆担任造型和化妆工作。“客户到店先要询问需求,选择适合的服装,然后进行化妆造型。首先要遵照证件照的需求来化妆,特别像是签证照片,要严格符合申请国的需求。然后要在最小限度改变面部特征的基础上,让客户美美的。妆面要少而精,结合后期,达到最



### 好的效果。”

采访中,张萌萌提到了一个细节让她特别感动。“我头发烫了卷,化妆师用了很多发胶定型。但还是有一些卷度,似乎达不到摄影师的要求。最后拍照时化妆师藏在我的背后,蹲着帮我从后面拽住头发,这样才拍到了满意的证件照。”

这似乎也是很多年轻人喜爱这些看似“很贵”的新品牌照相馆的原因。与其为了节省成本去拍二三十元的照片,不如多花点钱,直接拍一张美美的证件照。

### 美也是生产力

“与其说是拍照专业,还不如说是服务专业。从沟通到拍摄再到修图,几乎所有的设备都是苹果的,从iPad mini到iMac,都用在了工作中。最后和摄影师确认好用哪张照片,就可以愉快地去逛了一圈,半小时回店取照片,手机也会有提醒。后期也要和你作各种确认,按照你的需求裁剪各种尺寸,发送到你的邮箱。而且这张照片还会保留一段时间,以防自己误删。”

张萌萌对最后的成片非常满意,估计是自己这几年的形象代表照,而且已经“安利”了不少人去拍照。

“偶尔有人看到我的证件照,都会说‘真好看,在哪儿拍的’。我说哪儿哪儿哪儿,然后对方问多少钱。告诉之后对方会说‘有点贵’,然后对方解释了一波服务流程之后,对方就会问店在哪里。其实一个基础套餐的价格也就是一顿饭钱。只是觉得终于没必要为一个看似简单的证件照而纠结。毕竟美本身也是一种生产力。”

针对于一些必须在指定地点拍摄的证件照要怎么拍呢?Mark也提供了一些基本建议:“拍照之前无论男生女生都记得要洗头,整理干净,清爽的发型至少让人感觉精神。女生可以化点小淡妆,主要为打底、唇色和眉毛。建议穿深色衣服,如果是蓝色或红色的背景,穿白色衣服也可以。拍照的时候可以略微看镜头上方的位置,这样会撑起眼睛来,显得眼睛大些。另外也要记得收下巴。”

## 酷品

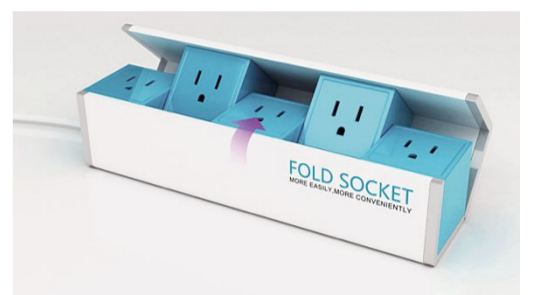
### 双头手电筒

传统手电筒如果照向远方,就无法顾及脚下。这款双头手电筒可以解决这个问题。它的一个灯头弯折成90度照射前方,一个灯头则可以点亮脚下。



### 折叠翻转插座

使用插板时有时会遇到插孔之间无法并排插入的状况,这个可以翻转的插孔通过转换插孔方向解决这个问题。它的外观看上去就是个长长的盒子,但这个盒子可以被打开,翻出两排间隔排列的插孔来。



### 一分为四的音响

房间大,又希望所有的房间都同时播放音乐,怎么办?这款可拆分的音箱让问题变得简单。这个外形优雅的圆柱体,实际是由四个独立的音箱组成,它们可以串联或独立使用,只需将它们与电视机、电话或其他设备配对即可。



### 可折叠行李箱

想要个大的行李箱,却苦于家中无法收纳,不妨试试这款可折叠的行李箱。当它折叠时,厚度可以压缩到原尺寸的一半,使其易于存放在床下或是壁橱里。此外,行李箱还配有一个随身携带的手提袋,可以说是极其便利的旅行配件了。



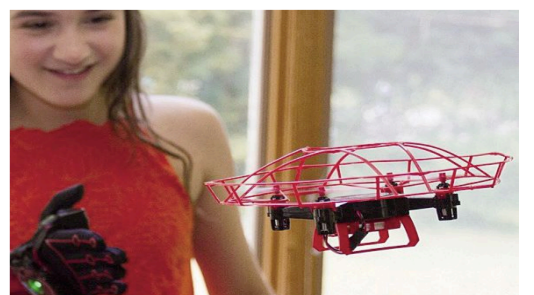
### 紧凑型家用运动单车

雾霾天不想出门去健身房,又无法进行户外运动,那么,这款超紧凑型的运动单车让你在家里就可以健身。它折叠后放在衣柜、床下,省事又省力。



### 手势控制的飞行器

无人机火爆之势一直有增无减,这款可以让小朋友轻松体验的无人机,只需要小朋友戴上特殊的专用手套,就能自在地飞翔。此外,无人机外头还用个塑料壳包裹,不影响飞行,还能保护因撞击造成的损害,更重要的是能保护孩童安全。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

## 药知道

抗流感病毒药物就是把病毒圈起来不让他再到别处感染,而对原本已存在的病毒不能杀灭。抗流感病毒药物对大多数病毒性感冒患者并不适用,只适合甲型和乙型流感,不能用于普通感冒,最好在症状出现后48小时内服用。

## 抗流感没有特效药

■王树平

今年入冬以来,流感的波及范围、影响程度都远远超过了往年,这也导致各地医院尤其是儿科的患者爆满。虽然国家卫生计生委发布了《流行性感冒诊疗方案(2018版)》(以下简称《方案》),但由于公众对抗感冒的预防和治疗知识了解不够,用药存在很大的盲目性,造成全国奥司他韦等抗感冒药断货。

### 抗流感病毒没那么神

“流感”是流行性感冒的简称,一般由甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。甲型流感病毒经常发生抗原变异,可以进一步分为H1N1、H3N2、H5N1、H7N9等亚型。流感病毒颗粒外膜由两型表面糖蛋白覆盖,一型为血细胞凝集素(即H),一型为神经氨酸酶(即N),H又分为15个亚型,N分了9个亚型。

这个病毒的生物学特点、致病力、传播力,科学家们到现在尚未彻底搞清楚。而病毒表面糖蛋白呈动态变异,它对抗流感病毒是否有专属性,到现在也没有定论。因此,到目前为止,抗流感治疗没有特效药,一般治疗都是对症处理。

此次《方案》中对流感抗病毒药物的使用范围作了进一步明确:抗流感病毒药物,只推荐神经氨酸酶抑制剂(NAI),包括奥司他韦(达菲)、扎那米韦、帕拉米韦。那么,神经氨酸酶抑制剂是个什么药?

神经氨酸酶是病毒表面的一种糖蛋白酶,其活性对新形成的病毒颗粒从被感染细胞中释放和感染性病毒在人体内进一步播散至关重要。神经氨酸酶抑制剂能够抑制甲型和乙型流感病毒的神经氨酸酶活性。

实验显示,在体外观察到其能抑制流感病毒生长,在体内则观察到其抑制流感病毒的复制和致病性。通俗地讲,其抗流感作用,就是把病毒圈起来不让他再到别处感染,而对原本已存在的病毒不能杀灭。

因此,神经氨酸酶抑制剂用药时机,应在症状出现后尽快开始,最好在48小时内。目前,在我国上市的神经氨酸酶抑制剂主要有两

个品种:即奥司他韦和扎那米韦。

需要提醒的是,神经氨酸酶抑制剂对大多数病毒性感冒患者并不适用,只适合甲型和乙型流感,不能用于普通感冒。并且,2017年6月世卫组织降级了奥司他韦抗流感的治疗地位,将其从核心药品名单中拿掉了,降级为抗流感辅助用药。

### 预防十分必要

流感是一个自限性流行病,由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫、人-人接触或与被污染物品接触感染,典型症状为急起高热、全身疼痛、显著乏力 and 轻度呼吸道症状。病程一般为3~7天。适当的预防措施是减少流感病毒传播和降低流感发病率的有效方法。

第一,保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

第二,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。

第三,均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

第四,注意开窗通风(冬天要避免过堂风),保持室内空气新鲜。

第五,在流感高发期,尽量不到人多、空气污浊的场所;不得已必须外出时,最好戴口罩。

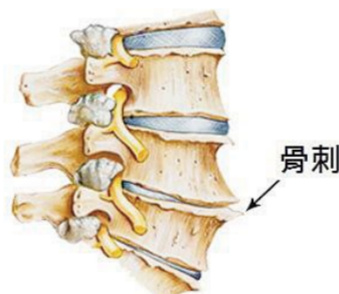
所以说,感冒患者用药不应盲从。如果是普通感冒,病症较轻,应注意休息,多喝开水。轻微的咳嗽可以选择止咳类药物。如果感冒症状较重,咳嗽出现黄色痰液、发热38.5℃以上,或者出现了咽炎、扁桃体炎等并发症,则需要到医院就诊,配合医生治疗,切勿盲从用药。



## 健康

## 别再错怪骨质增生了

■本报记者 张思玮



的骨刺并没有不适感,只有当进行影像学检查后才会发现存在骨刺。“只有当骨质增生发生后,关节使用次数继续增加,就可能会导致构成关节的各种组织出现老化、发炎等反应,而这些反应就会导致关节周围的组织受到刺激或压迫,引起肿胀疼痛等一系列症状,这个时候骨刺就需要治疗了。”

通常骨刺最常见的部位是人体负重的大关节,比如膝关节、颈椎、脚跟骨等部位。相比其他部位,这些关节部位需要手术治疗的几率比较高。

“但也只有极少数人在产生骨刺的同时,伴有对其周围组织的压迫或刺激,引起了临床症状才需要治疗。这需要听从专业医生的建议。”张波提醒,即便通过手术被动“磨掉”骨刺,机体也会因为修复需求而继续生长骨刺。

那么,是否有药物能消除骨刺呢?面对记者的提问,张波给出的答案是肯定的。“骨刺的本质就是骨质,并不是其他必须清除的病变物,不需要专门用药消除。”

而临床上,针对骨刺的药物多数都是为了缓解症状,比如非甾体消炎药、保护关节软骨药物、活血化瘀类药物等。此外,针灸、推拿、中药外敷等方式也能起到活血化瘀、消炎止痛的作用。

### 重在预防

那么,在日常生活中我们应该如何减少骨质增生发生呢?张波给出的建议是:第一,适当补钙。骨质增生是机体对骨质疏松的一种代偿,本应进入骨骼内部的钙沉积修补在某些受力最大的骨面上,从而形成骨刺。轻度骨质疏松患者应坚持每天高钙饮食,比如:奶制品、海产品、坚果等;而中重度骨质疏松患者,则需要进行相应的药物治疗。

第二,保持正确姿势,适当运动。避免长时间面对电脑,避免长期保持一个姿势工作,女性朋友少穿高跟鞋,睡觉时尽量用矮枕头或者健康枕,避免久坐和久站。适当的活动,特别是关节的正确运动,以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨刺的发生。

第三,控制体重。体重超标会增加关节的负担,使得关节软骨过度受损,引起骨刺。同时,体重的增加并没有使关节周围肌肉、韧带等维持关节稳定的组织增多,这就导致关节的稳定性减弱,容易发生拉伤、扭伤等,也能诱发骨刺。“所以,等你再看到诊断结论上‘骨质增生’四个字的时候,千万不要惊慌,也不要被广告忽悠了。”张波说。

### 极少数需要手术

既然骨刺是身体的一种自我保护机制,为什么会引起疼痛呢?张波告诉记者,大部分情况下,人体对细小