

海河夜景流光溢彩 看秀拍景游人如织

# 津夜灯光秀 璀璨更“出片”

■ 记者 张译丹

夜幕深沉，海河“亮”了。两岸灯火倒映河面，犹如洒下层层碎金；海河上的桥被灯光“点亮”，缀着灯串的游船也流光溢彩；比璀璨灯火更耀眼的是游人的热情，岸上的人朝船上的人挥手，桥上的人倚着栏杆摆手，船上的人扬手回应，人声、笑声在河面上织成一片……就在此时，楼群灯幕骤亮，激光如箭破空、音乐磅礴而起，岸上、桥上、船上欢呼声瞬时沸腾，无数素昧平生的游人为灯光秀开场发出赞叹。

从海河沿岸到鼓楼、文化中心、人民公园等地，灯光秀进入常态化运行，持续点亮夜晚，成为“风景名胜”，在网络上掀起津城夜景“出片”热潮。面对这场灯光盛宴，人们到底要怎么看、怎么拍，才能不虚此行？

**灯光秀怎么看**

游赏灯光秀，既要把握时间，也要规划好路线和观赏点位。“看灯光秀不要‘卡点’，可以提前一些去。”摄影师马士雯为拍摄海河灯光秀多次驱车沿河行驶，她注意到时间越晚，来看灯光秀的人越多，“如果天气条件允许，在19时之后的约半小时内，夜空里天光柔和、云层隐现，观赏和拍摄灯光秀的效果也更为理想。”

沈丹彤来天津生活已经三年多，她是一位自媒体博主，在积极探索城市的过程中积累了一定经验。她多次从天津之眼沿河步行至津湾广场，“边走边看，边看边拍，特别顺畅，一点也不觉得累。”她对解放



金汤桥上，游人们欣赏海河两岸灯光秀。

受访者马士雯供图

桥段的夜景情有独钟，“人站在桥上，楼宇上的灯光秀打出《千里江山图》时，海河里又有游船经过，眼前的一切就像是画中画，景中景，美不胜收。如果想要留住这个美好时刻，我建议抓拍Live图（实况动态照片），效果非常震撼。”

从海河灯光秀火遍全网以来，天津站前广场就被游人奉为“最佳观赏点位”，尤其是“坐地铁出站，一回头，你所看到的就是最美出站口”。不过，灯光秀覆盖的区域广泛，还有很多值得观光的地点不容错过。马士雯建议游人可以沿河漫步，从不同的点位、不同的视角欣赏海河灯光，会有不一样的感受。她说：“解放桥总是人流密集，其实从永乐桥到金汇桥，每座桥都有不同的

风景。我很喜欢站在金汇桥上拍摄灯光秀，视野开阔，灯光如瀑；金汤桥桥体在灯光映照下熠熠生辉，与岸边的欧式建筑遥相呼应，人们站在桥上看风景，同时也成为别人眼中的风景。既有诗情，也有画意。”

**想“出片”怎么拍**

虽然航拍视频网络火爆、专业相机拍摄夜景表现优秀，但在观赏灯光秀的人流中，最常见的拍摄工具还是手机。“普通人用手机也能拍出优秀的照片。”曾多次凭借手机摄影作品获奖的摄影师任宪俊表示，“智能手机拍照方便，不用调太多参数，拍出照片的色彩就很好看，像这次大家都在拍灯光秀，手机出片的色彩饱和度

高，看起来更绚丽。”

任宪俊日常拍得最多的是天津的风景。针对灯光秀的特点，他分享了两个手机拍照构图的小窍门：“一要善于颜色冷暖对比，我喜欢在金钢桥附近寻找拍摄点位，桥身的灯光是暖色调，河面映射的也是暖色调，当周边建筑灯光呈现冷色调时拍摄，就能形成非常漂亮的色彩对比。二要学会利用倒影，避开大众集中的拍摄点位，沿着海河走一走，借助河面倒影拍出对称效果，画面会非常干净、大气。”若要避免因“闲人乱入”而干扰拍摄，他建议使用手机“慢门”拍摄模式，将手机固定在三脚架或靠在栏杆上稳定拍摄，“进入画面的人在行动时会慢慢变成一条光影轨迹，甚至完全模糊至消失。”

摄影师马士雯也建议拍摄灯光秀时巧妙利用周围环境：“大家都喜欢在天津站前广场拍摄灯光秀，那么广场上的花坛就可以作为前景，衬托建筑上的灯光秀，让画面更丰富；再比如酒店门口的露营椅、广场上跳舞交际舞的人群、海河边的街头歌手和听众……这些都是灯光秀里最动人的‘活风景’。”她补充说，如果游人想要以灯光秀为背景自拍，那么最好准备手电筒或者可手持的小补光灯，“哪怕只照亮脸部，效果都会好很多。”

受访者不约而同提到，欣赏灯光秀，不要始终忙着赶路、拍摄、发朋友圈，应沉浸式感受城市文化氛围，才会收获更丰富、更美好的记忆。沈丹彤说，主题灯光秀很抢眼，但配合灯光的环境整体提升，才构成了让全网为之倾倒的城市夜间风貌。

励我全身心投入角色创作。”

该剧是天津人艺继《闯江湖》《钗头凤》之后，今年启动复排的第三部话剧作品。天津人艺总支副书记张丽娟表示：“经典剧目的传承不是简单的复制，而是要在保持艺术本体的同时，注入当代审美。天津人艺需要通过一步一步剧目实践，锤炼出自己风格和特色的津派话剧。”

据悉，该剧将于10月24日在实验剧场上演。此次复排既是天津人艺实验剧场常态化演出体系的重要组成部分，也是通过“老戏新演”模式搭建经典剧目与当代观众对话的艺术平台。

**从《绿满津城》看城市之光**  
**第二季**

人文生态纪录片《绿满津城》第二季于今日18:20在天津卫视播出第16集《问津园》。

## 看的是景色美 品的是城市韵

闫丽

“运河载来的城市”，充满水的灵动与浪漫。在天津的北运河岸边，一座古典园林“隐”于闹市。这里是问津园，它曾是古代著名的私家园林，也是如今镶嵌在北运河文化带上的一颗明珠，历史与现代在此交汇，江南园林与北方山水融为一体。

河与海，赋予一座城兼容并蓄、海纳百川的品格。这体现于人文风情中，也浓缩于一所园林中。步入问津园，青瓦白墙，亭台楼阁，小桥流水，曲径通幽，苏州园林的雅致尽在眼前。历史上的问津园，是清代修建的规模颇大的一家私家园林，也是文人雅士会聚之地，名气在北方盛极一时。数年前重建的问津园，以历史园林为蓝本，汲取苏州园林特色，再现一步一景、灵秀俊逸的古典韵味。江南柔情融入了津城的秋，婉约之美遇到了北方的爽朗，漫步问津园，人们欣赏自然美景，也透过景，体味南北风韵碰撞交融的城市韵味。

正如问津园旁的运河流淌不息，津韵也是一条绵延不绝的人文之河。“问津”一词出自《论语》，孔子周游列国至楚国，孔子使“子路问津”于长沮、桀溺，原意指问路，后来引申为探求途径或尝试的意思。一路问津，园林之中有文化传承，也有不懈探索。问津园是北运河带状公园的“园中园”，有机融入了北运河文化带的整体建设，与桃花堤、北洋园、西沽公园等串联成一道运河沿线的绚丽景观。融入城市肌理、成就美好生活，一座园林的多重价值，不仅体现在公园内，也体现在更大的格局空间中，蕴含于整座城市的气质内涵中。

津韵，是古老的，也是崭新的。最近，问津园成了很多年轻人的打卡地，来这里拍古装写真，成了公园一景。“很出片”“很city(都市)”，是网友对它的评价。当古典风情遇到现代潮流，公园与游客双向奔赴，以人文赋予城市品质和温度，以旅游彰显文化价值和活力，一座城市的韵味在人文与经济的互促中更加可触可感，可赏可品。今年3月，这里举办了京津冀华服戏剧文化节等热门文旅活动，身着汉服的姑娘们执团扇游园，于海棠疏影间即兴演绎《霓裳羽衣》片段。期间，园内还设置了非遗体验区，吸引众多游客驻足参与。在公园之中，见人见物，更见城市发展日新月异之美。

有人说，天津的公园各有各的美。水上公园的湖景是“白月光”，北宁公园的韵致是“朱砂痣”，西沽公园的古风是“遗世独立”，长虹公园的桃花是“春日限定”，与其纠结“哪个最美”，不如像天津人一样“全都要”。每一个公园，都是观察城市的一扇窗。多去公园走走吧，你会在那里找到一座城的发展印记。

## 将红色教育融入非遗课堂

本报讯(记者 高爽)河西区文化馆创新红色教育形式，于近日组织河西区湘江道小学的数十名学生开展“津派文化”系列非遗课堂。青少年在剪布技艺中“触摸”红色记忆。

活动中，天津历史文化学者徐娜以天津红色地标为线索，为学生们讲述革命故事。市级非物质文化遗产代表性项目肖氏剪布技艺从业者孙肖伟指导学生以“炬”“白鸽”为意象进行创作。在剪布过程中，红色文化的精神内涵被转化为可触可感的艺术载体。

文化馆负责人介绍，该系列活动将持续推动津派文化传承，通过非遗技艺的创新表达，让红色精神在青少年群体中绽放时代光彩。

## 北京国安亚冠赛场收获平局

本报讯(记者 顾颖)本赛季亚冠精英联赛2级赛事，北京国安队昨天首轮主场对阵越南河内公安队，两队2:2战平。对比中超联赛国安队主场一票难求，昨天晚上北京工人体育场的看台上冷冷清清。

昨天国安队的首发阵容中，只有中后卫恩加德乌一名外援，国内球员则由老将张稀哲领衔，率领轮换球员和年轻球员出战。比赛进行到第15分钟，河内公安队大禁区附近一脚看似随意的射门，皮球竟然穿透了国安队多层防守球员直奔球门，而首次登场的守门员努尔艾力，补救质量不高，国安队先失一球。

下半场开始后，国安队池忠国、张源的进球，曾一度将比分反超，之后河内公安队又抓住国安队防线混乱的机会，将比分改写为2:2。第82分钟，由于河内公安队球员在争抢中抬脚过高，双方球员爆发冲突，当值主裁判一度中断比赛，之后给了3名国安球员黄牌，比赛继续进行，并最终以2:2收场。

3支中超球队在亚冠精英联赛首轮均告负，国安队昨天在2级赛事中勉强得到一分，中超联赛目前排在前4位的球队，在亚冠赛事中的亮相令人失望。

## 全民健身志愿服务共建活动举行



本报讯(记者 张璐璐 摄影 孙震)为深入贯彻全民健身国家战略，市体育局和水上公园街道相关部门昨天在荣迁里社区举行全民健身志愿服务共建活动。

启动仪式上，天津市体育竞赛和社会体育服务中心与荣迁里社区签订“共建单位”协议，共同为社区居民代表赠送了科学健身指南的书籍。未来，双方将围绕社区居民健身需求，定制化开展指导服务、活动策划等合作，实现体育资源与社区需求的精准对接，构建长效服务模式。

天津市社会体育指导员协会为荣迁里社区颁发“天津市社会体育指导员社区服务实践基地”牌匾。“实践基地”的设立是此次共建活动的亮点，今后将常态化为社区提供全民健身志愿服务，定期选派专业指导员进驻，开展健身教学、健康咨询，让居民在家门口就能获得科学、专业的健身指导。

在实践环节中，“专业指导下沉”的特点进一步凸显。两位国家级社会体育指导员为在场居民、志愿者代表开展健身气功“八段锦”现场指导。通过两位老师从动作拆解、呼吸配合、发力技巧等方面耐心讲解，居民们跟随练习，在舒缓节奏中感受传统养生功法魅力，现场互动氛围热烈，让居民切实体验到专业指导带来的健身实效。

## “以戏育人”赓续经典 青年接棒演绎 展现时代风采

本报讯(记者 高爽 摄影 姚文生)日前，天津人民艺术剧院复排话剧《一仆二主》建组会在天津人艺实验剧场举行。

年演员们分享老艺术家们的表演精髓。“经典之所以能历久弥新，在于每一代表演者都能为其注入新的生命力。”李阳表示，“希望青年演员能在传承中创新，让这部经典喜剧焕发新的光彩。”剧中仆役的饰演者、青年演员张天锐说，“前辈们毫无保留地传授经验，让我明白‘没有小角色，只有小演员’。从研读剧本到参加建组会，我深刻感受到天津人艺的艺术传承，这份责任会激励

励我全身心投入角色创作。”

该剧是天津人艺继《闯江湖》《钗头凤》之后，今年启动复排的第三部话剧作品。天津人艺总支副书记张丽娟表示：“经典剧目的传承不是简单的复制，而是要在保持艺术本体的同时，注入当代审美。天津人艺需要通过一步一步剧目实践，锤炼出自己风格和特色的津派话剧。”

据悉，该剧将于10月24日在实验剧场上演。此次复排既是天津人艺实验剧场常态化演出体系的重要组成部分，也是通过“老戏新演”模式搭建经典剧目与当代观众对话的艺术平台。

## 2025年全国青少年U17女排锦标赛揭幕

# 天津队小组赛“开门红”

所在的B组少一支队伍，同组3个对手分别是山体附中队、吉林队以及常州体校队。天津队由日本教练加藤阳一挂帅，并从市体校选拔优秀运动员组成参赛阵容。小组赛首轮，天津队遭遇实力不俗的吉林队，天津队首发派出李俊颖、牛思迪联手主攻线，刘姿含、高子晴搭档副攻

线，队长赵馨颖出任接应二传，二传位置是常文睿，自由人为李美逸。首局，天津队进入状态较快，凭借高质量的发球很快占据场上主动，以25:15轻松获胜。第二局，吉林队状态回暖，在局末阶段把握住关键分机会，以25:21扳回一城。天津队的小将们没有慌乱，随后两局比

赛依靠发球带动拦防，重新掌握场上主动，最终以25:17和25:16连下两局，总比分3:1战胜对手。

昨天结束的同组另一场比赛中，常州体校队苦战5局以3:2险胜山体附中队。今天B组休赛，明天的小组赛次轮，天津队将对阵山体附中队。

## 图片新闻

北京时间9月18日，在克罗地亚首都萨格勒布举行的2025年世界摔跤锦标赛女子自由式摔跤50公斤级决赛中，中国选手张玉(右)2:8不敌朝鲜选手元明京，获得亚军。

新华社发



张博恒 周雅琴领衔出战

## 中国体操队世锦赛参赛阵容揭晓

本报讯(记者 苏娅辉)2025年世界体操锦标赛将于10月19日至25日在印尼雅加达举行。中国体操队参赛名单日前揭晓，男队包括张博恒、侍聪、兰星宇、邹敬园、黄明淇、洪明延，女队为周雅琴、张清颖、杨凡予微、邓娅兰。其中，男队张博恒、侍聪参加全能比赛，兰星宇、邹敬园、黄明淇、洪明延分别参加吊环、双杠、跳马、鞍马单项；女队张清颖出战全能，周雅琴参加平衡木、自由体操比赛，杨凡予微、邓娅兰分别参加高低杠、跳马比赛。

为确定此次世锦赛名单，中国体操队进行了两次选拔测验。在8月上旬进行的首次选拔测验中，张博恒表现突出，在全能、吊环和双杠3项中均排名首位。作为男队当仁不让的领军人物，一年前遗憾折戟巴黎奥运会的张博恒，仍将是中国队本届世锦赛的主要夺金点。9月上旬在十五运会体操青年组赛场举行了第二次选拔测验，女队在强项平衡木、高低杠展现出不少亮点，也找到了隐患和不足，在接下来的备战中弥补和解决。由于去年巴黎

奥运会的领军人物邱祺缘缺席，这次世锦赛的重担落在了周雅琴肩上。周雅琴也参加了去年的巴黎奥运会，她的强项是平衡木、自由操。不过，这两个项目上，高手众多，想要夺冠难度很大。

中国体操队计划于10月13日出发前往雅加达。由于今年是体操单项世锦赛，中国体操队本次参赛的目的除了力争好成绩之外，更多的还是利用本次世锦赛为洛杉矶奥运会锻炼队伍、考察队员、发现新的单项争金点，为洛杉矶奥运会打基础。

在实践环节中，“专业指导下沉”的特点进一步凸显。两位国家级社会体育指导员为在场居民、志愿者代表开展健身气功“八段锦”现场指导。通过两位老师从动作拆解、呼吸配合、发力技巧等方面耐心讲解，居民们跟随练习，在舒缓节奏中感受传统养生功法魅力，现场互动氛围热烈，让居民切实体验到专业指导带来的健身实效。