

一本来自生活的实拍指南

中老年人数码摄影 从入门到提高

宋兆锦 编著



化学工业出版社

中老年人数码摄影 从入门到提高

宋兆锦 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

《中老年人数码摄影从入门到提高》针对广大中老年影友的实际拍摄需求,全面、系统、通俗易懂地介绍了摄影有关知识和技能,帮助读者提高实拍水平。全书内容包括好照片的评价标准;设置和操控相机;拍摄的基本技巧,及构图、用光、色彩等基本知识;生活中常见拍摄题材(如风光、人像、宠物摄影等);供影友交流分享的摄影论坛和网站。

本书适合中老年摄影爱好者(尤其是初学者)阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人数码摄影从入门到提高/宋兆锦编著.

—北京:化学工业出版社,2015.9

ISBN 978-7-122-21691-5

I. ①中… II. ①宋… III. ①数字照相机—摄影技术
②数字照相机—图像处理 IV. ①TB86 ②J41 ③TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第202973号

责任编辑:周天闻

装帧设计:后声文化

责任校对:陈 静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张14 字数380千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:59.80元

版权所有 违者必究

目录

第1章 我们身边的好照片

1.1 好照片要有明确的主题	14
1.2 好照片要有突出的主体	15
1.3 好照片要画面简洁	17
1.4 好照片要有创新	18
1.4.1 题材的创新	18
1.4.2 形式的创新	19



第2章 熟悉手中的摄影器材

2.1 数码单反相机	22
2.1.1 机身	22
2.1.2 镜头	23
2.1.3 附件	23
2.2 机身内部构成	24
2.2.1 影像传感器 CCD/CMOS	24
2.2.2 反光镜	24
2.2.3 五棱镜	25
2.2.4 快门	25
2.3 数码单反相机的分类	26
2.3.1 全画幅与 APS-C 画幅	26
2.3.2 入门级数码单反相机	27
2.3.3 准专业级数码单反相机	28
2.4 镜头	29

2.4.1 光圈	29
2.4.2 最大光圈和最小光圈	29
2.4.3 焦距	30
2.4.4 焦距转换系数	30
2.5 佳能、尼康原厂镜头常见标识	31
2.5.1 佳能镜头常见标识含义	31
2.5.2 尼康镜头常见标识含义	31
2.6 定焦镜头与变焦镜头	32
2.6.1 定焦镜头	32
2.6.2 变焦镜头	32
2.7 广角镜头	33
2.8 标准镜头	34
2.9 长焦镜头	35
2.10 微距镜头	36
2.11 鱼镜头	37
2.12 附件	38
2.12.1 摄影包	38
2.12.3 快门线	39
2.12.4 滤镜	39



第3章 开机前必须要做的相关设置

3.1 调节取景器屈光度让取景更清晰	42
3.2 设置语言	42
3.3 设置准确的日期和时间	43



3.4	设置自动关闭电源时间	43
3.5	关闭无存储卡可拍摄功能	44
3.6	根据需要设置照片质量	44
3.7	设置照片风格让画面更完美	45
3.8	快速调节感光度	45
3.9	轻松设置白平衡	46
3.10	合理设置曝光补偿及自动包围曝光.....	46
3.11	选择自动对焦模式	47
3.11.1	单次自动对焦.....	47
3.11.2	人工智能伺服自动对焦.....	48
3.11.3	人工智能自动对焦	49
3.12	选择手动对焦模式	50
3.13	选择测光模式	51
3.13.1	评价测光	51
3.13.2	局部测光	52
3.13.3	中央重点平均测光	53
3.13.4	点测光	54
3.14	选择快门释放模式	55
3.14.1	单拍	55
3.14.2	连拍	56
3.14.3	自拍	57
3.14.4	反光镜预升	57
3.15	对焦锁定	58
3.16	曝光锁定	59
3.17	数码单反相机中的各种拍摄模式	60
3.17.1	全自动模式 (AUTO)	60
3.17.2	程序自动模式 (P)	60

3.17.3	光圈优先 (Av/A) 模式	61
3.17.4	快门优先 (Tv/S) 模式	61
3.17.5	手动 (M) 模式	62
3.17.6	B 门模式	62
3.17.7	人像模式	63
3.17.8	风光模式	63
3.17.9	夜景人像模式	64
3.17.10	闪光灯禁用模式	64
3.17.11	微距模式	65
3.17.12	运动模式	65

第4章 拍出好照片的第一步： 拍出清晰的画面

4.1	持握相机姿势要正确	68
4.2	保证相机的稳定	68
4.3	保证达到安全快门速度	69
4.4	拍摄运动题材时设置合适的快门速度	70
4.5	保证准确的对焦	71

第5章 拍出好照片的第二步： 取景与构图

5.1	运用不同的拍摄角度	74
5.1.1	仰视拍摄	74
5.1.2	平视拍摄	75
5.1.3	俯视拍摄	76
5.2	巧妙运用前景	77



5.3 正确处理背景	78
5.3.1 选择简洁单一的背景.....	78
5.3.2 用大光圈虚化背景.....	79
5.3.3 选择与主体有关联的环境背景.....	80
5.4 利用对比构图	81
5.4.1 大小对比.....	81
5.4.2 明暗对比.....	82
5.4.3 色彩对比.....	83
5.4.4 虚实对比.....	84
5.4.5 动静对比.....	85
5.5 常用的摄影构图方法.....	86
5.5.1 黄金分割法	86
5.5.2 井字形构图	87
5.5.3 三分法.....	88
5.5.4 中心点构图	89
5.5.5 散点式构图	89
5.5.6 对角线构图	90
5.5.7 对称式构图	91
5.5.8 S 形构图.....	92
5.5.9 水平线构图	93
5.5.10 垂直线构图	93
5.5.11 汇聚线构图	94
5.5.12 框架式构图	94
5.5.13 封闭式构图	95
5.5.14 开放式构图	95



第6章 拍出好照片的第三步： 曝光与用光

6.1 曝光三角——光圈、快门速度、 感光度对曝光的影响.....	98
6.2 过曝与欠曝	99
6.3 如何寻找测光点	100
6.4 根据白加黑减原则进行曝光补偿.....	101
6.5 灵活运用自动包围曝光	102
6.6 怎样利用直方图检查曝光	103
6.7 利用数码单反的曝光锁定功能.....	104
6.8 光线的分类	105
6.8.1 直射光和散射光.....	105
6.8.2 人造光、自然光、环境光.....	106
6.9 不同光线的特点	107
6.9.1 顺光.....	107
6.9.2 侧光.....	108
6.9.3 侧逆光.....	109
6.9.4 逆光.....	110
6.9.5 顶光.....	111

第7章 拍出好照片的第四步： 色彩与色调

7.1 色彩的基本知识	114
7.1.1 三原色.....	114
7.1.2 色彩的三要素	114
7.1.3 冷色调和暖色调	115

7.1.4 协调色和对比色	116
7.2 控制色彩的手段	117
7.2.1 利用白平衡和色温控制色彩	117
7.2.2 利用滤镜改善色彩	117
7.2.3 利用曝光控制色彩	118
7.2.4 设置不同照片风格控制色彩	119

第8章 跟我一起拍: 自然风光

8.1 选择合适的装备	122
8.2 以山脉为主景区的拍摄技巧	123
8.3 以溪流瀑布为主景区的拍摄技巧	125
8.4 以大海为主景区的拍摄技巧	127
8.5 以梯田为主景区的拍摄技巧	129
8.6 以草原为主景区的拍摄技巧	130
8.7 以沙漠为主景区的拍摄技巧	132
8.8 以雪景为主景区的拍摄技巧	134



第9章 跟我一起拍: 迷人夜景

9.1 选择合适的装备	138
9.2 夜景拍摄的最佳时间	139
9.3 虚焦拍摄梦幻迷人的光斑	139
9.4 拍摄车流的轨迹	142

第10章 跟我一起拍: 可爱的宝贝

10.1 选择合适的装备	146
10.2 婴儿的拍摄技巧	147
10.2.1 拍好宝贝人生中的第一张照片	147
10.2.2 拍摄宝贝的局部	148
10.3 一岁以内宝宝的拍摄技巧	149
10.3.1 记录宝宝丰富的表情	149
10.3.2 结合玩具拍摄生动画面	150
10.3.3 高调效果展示宝宝娇嫩的肌肤	151
10.4 学龄前儿童的拍摄技巧	152
10.4.1 利用相机连拍模式抓取运动瞬间	152
10.4.2 偷拍自然的儿童画面	153

第11章 跟我一起拍: 为老伴留个影

11.1 选择合适的装备	156
11.2 选择合适的服装和配饰	157
11.3 结合家居环境拍摄家居人像	158
11.4 结合兴趣爱好展示人物特点	159





11.5	利用窗户边的柔和光线拍摄	160
11.6	逆光拍摄人物剪影	161
11.7	稍微过曝让人物脸部皱纹减轻	162
11.8	在家自己拍摄证件照	163

第12章 跟我一起拍: 合家欢——家庭聚会与合影

12.1	选择合适的装备	166
12.2	合理设置相机	167
12.3	取景构图时注意避开周围的杂乱物体	168
12.4	室内弱光环境下的曝光技巧	169
12.5	利用长焦镜头随时抓拍人物表情	170
12.6	拍摄新颖有趣的合影	171

第13章 跟我一起拍: 去室外拍摄老年活动

13.1	选择合适的装备	174
13.2	合理设置相机	175
13.3	选择合适的拍摄角度让背景简洁	176
13.4	巧妙利用现场光线拍摄	177
13.5	运用连拍模式拍摄运动瞬间	178
13.6	利用广角镜头的畸变增强视觉冲击力	179

第14章 跟我一起拍: 身边美景——公园花卉

14.1	选择合适的装备	182
14.2	选择更上镜的花朵	183
14.3	对角线构图让花朵更灵动	184
14.4	将主体花卉安排在画面的视觉中心 ...	185
14.5	变换多种视角拍摄	186
14.6	利用明暗对比简洁画面	187
14.7	逆光拍摄出半透明效果	188
14.8	微距表现花蕊	189
14.9	模拟雨后效果	190



14.10	户外有风时的解决方案.....	191
14.11	大型花朵的拍摄技巧.....	192
14.12	中型花朵的拍摄技巧.....	193
14.13	小型花朵的拍摄技巧.....	194
14.14	独特造型花朵的拍摄技巧.....	195

第15章 跟我一起拍: 身边的伴儿——宠物猫与狗

15.1	选择合适的装备.....	198
15.2	根据宠物的特点设置数码单反相机.....	199
15.3	熟悉宠物的习性以提高拍摄成功率.....	200
15.4	选择合适的拍摄场景.....	201
15.5	小物件大用场.....	203
15.6	利用自然光线抓拍.....	204
15.7	利用外置闪光灯放射式闪光拍摄.....	205

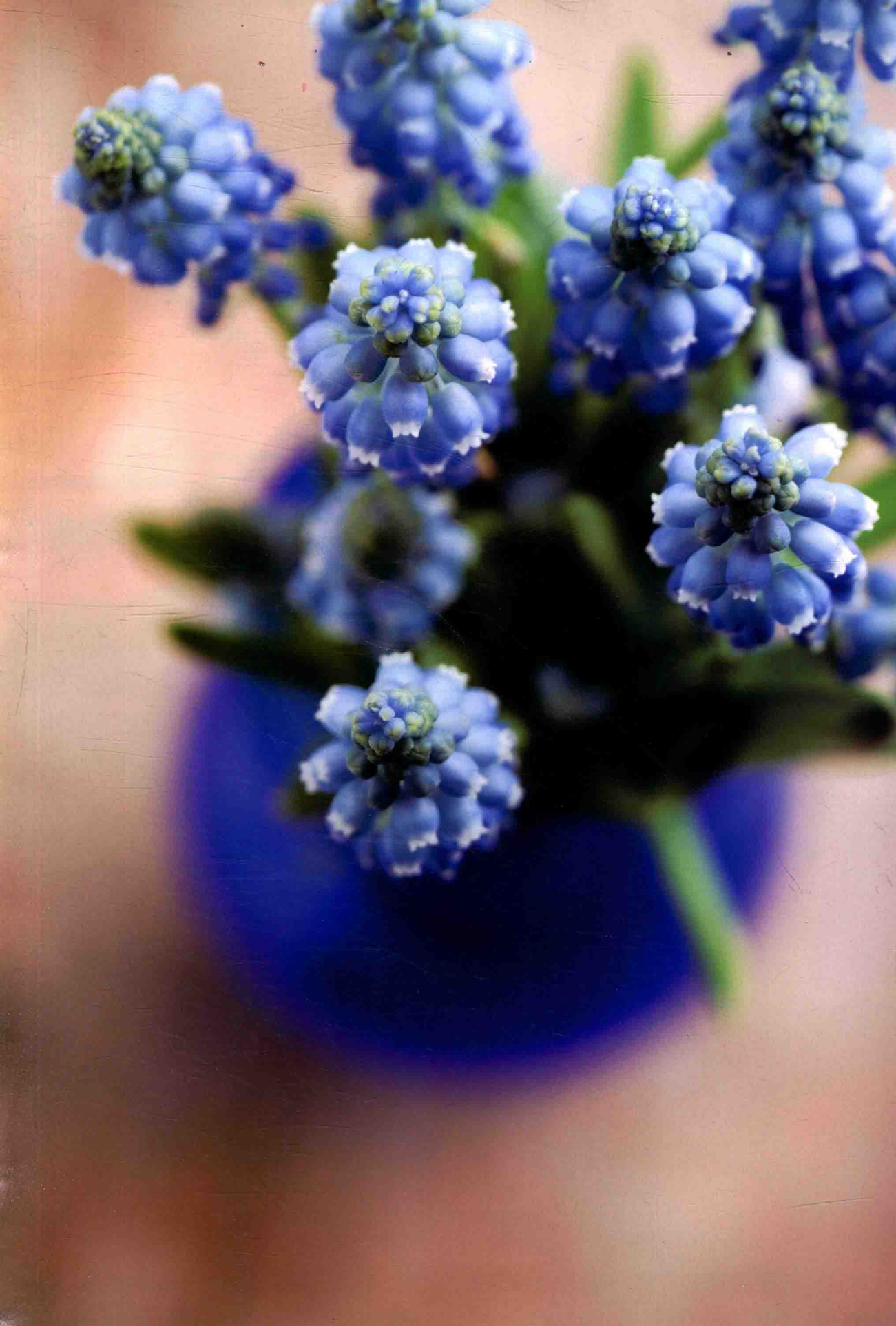
第16章 跟我一起拍: 动物园中拍动物

16.1	选择合适的装备.....	208
16.2	尽量避免让铁丝网出现在画面中.....	209
16.3	隔着玻璃拍摄——对焦准确是关键....	210
16.4	隔着玻璃拍摄——避免反光.....	211
16.5	室内场所光线太暗的解决方案.....	212
16.6	动物园环境杂乱的解决方案.....	213

第17章 摄影作品的交流与分享

17.1	几种方便快捷的后期处理软件.....	216
17.1.1	光影魔术手.....	216
17.1.2	丰富多彩的美图秀秀.....	217
17.1.3	图片浏览的最佳选择 ACDsee.....	218
17.1.4	Adobe Photoshop.....	219
17.2	数码照片的后期输出与管理.....	220
17.3	几大主流摄影网站介绍.....	222
17.4	参赛注意事项.....	223







中老年人数码摄影 从入门到提高

宋兆锦 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

《中老年人数码摄影从入门到提高》针对广大中老年影友的实际拍摄需求,全面、系统、通俗易懂地介绍了摄影有关知识和技能,帮助读者提高实拍水平。全书内容包括好照片的评价标准;设置和操控相机;拍摄的基本技巧,及构图、用光、色彩等基本知识;生活中常见拍摄题材(如风光、人像、宠物摄影等);供影友交流分享的摄影论坛和网站。

本书适合中老年摄影爱好者(尤其是初学者)阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人数码摄影从入门到提高/宋兆锦编著.

—北京:化学工业出版社,2015.9

ISBN 978-7-122-21691-5

I. ①中… II. ①宋… III. ①数字照相机—摄影技术
②数字照相机—图像处理 IV. ①TB86 ②J41 ③TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第202973号

责任编辑:周天闻

装帧设计:后声文化

责任校对:陈 静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张14 字数380千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:59.80元

版权所有 违者必究

在逐年壮大的摄影爱好者群体中，我们发现，中老年人占据了相当大的比例，究其原因，可能有以下两方面。

首先，中老年人大多都有相对稳定的经济来源，并且已经有了一定的积蓄，这为摄影提供了一个基本的经济支撑，毕竟摄影是一个相对来说比较“烧钱”的爱好。

其次，外出拍摄，一般都需要有较为充足的时间，而中老年人相对自由的时间也为摄影提供了便利的条件。

因此，越来越多的中老年朋友加入了摄影大军的行列，他们拍摄的目的，以旅游留念、活动消遣、摄影爱好为主，并不以此为职业。

不过，中老年人相比起年轻人来说，他们对摄影技法信息的接触面比较窄，对摄影知识和摄影技法的学习也不像年轻人那么敏感。

鉴于以上几点原因，我们编写这本专门针对这个群体的摄影技法图书，跟市面上大多数摄影技法图书相区别，本书从形式到内容上都有自己的特点，那就是更加有针对性地为中老年摄影爱好者服务。

形式上：字号大、文字精当，例图、对比图多，以看图学摄影的形式为主；另外，本书中出现的所有摄影专业术语，后面都会加括号注解，用更通俗易懂的话来解释比较晦涩的专业概念。

内容上：本书选择了更贴近中老年人的拍摄题材，比如公园拍花，为孙辈拍摄纪念照，拍摄老伴，拍摄家庭合影，拍摄身边老年人活动（公园活动，合唱，徒步），旅游风光照（建筑历史掌故），宠物摄影，摄影比赛技巧等。

总之，本书是一本专门为中老年摄影爱好者编写的入门级摄影技法图书，是一本适合送给爸爸妈妈的摄影入门图书。

本书由宋兆锦编著，在编写过程中感谢吴法磊、赵子文、尤龙、王逸飞提供的帮助。另外，感谢摄影师（排名不分先后）赵子文、吴法磊、尤龙、董帅、张韬、周盼盼、陈丹丹、陈婷婷、陈群、付文瀚、柏春雪、余接斌、姚松莲、齐金荣、陈辉弟、宋兆欣、刘娟、于秀琴、董硕、陈海燕、陈涛、宋万余、王淑秀、谢刚、Angleface、沧海、爱死小白、D800位、欣欣、一叶白雪、老骆驼、班夫、虞兮、谢昆、谢丰、赵健等为本书提供精美的摄影作品。更感谢作为读者的您，从浩瀚的书海中，唯独捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动您。

我们在编写书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。邮箱：770627@126.com。

目录

第1章 我们身边的好照片

1.1 好照片要有明确的主题	14
1.2 好照片要有突出的主体	15
1.3 好照片要画面简洁	17
1.4 好照片要有创新	18
1.4.1 题材的创新	18
1.4.2 形式的创新	19



第2章 熟悉手中的摄影器材

2.1 数码单反相机	22
2.1.1 机身	22
2.1.2 镜头	23
2.1.3 附件	23
2.2 机身内部构成	24
2.2.1 影像传感器 CCD/CMOS	24
2.2.2 反光镜	24
2.2.3 五棱镜	25
2.2.4 快门	25
2.3 数码单反相机的分类	26
2.3.1 全画幅与 APS-C 画幅	26
2.3.2 入门级数码单反相机	27
2.3.3 准专业级数码单反相机	28
2.4 镜头	29

2.4.1 光圈	29
2.4.2 最大光圈和最小光圈	29
2.4.3 焦距	30
2.4.4 焦距转换系数	30
2.5 佳能、尼康原厂镜头常见标识	31
2.5.1 佳能镜头常见标识含义	31
2.5.2 尼康镜头常见标识含义	31
2.6 定焦镜头与变焦镜头	32
2.6.1 定焦镜头	32
2.6.2 变焦镜头	32
2.7 广角镜头	33
2.8 标准镜头	34
2.9 长焦镜头	35
2.10 微距镜头	36
2.11 鱼镜头	37
2.12 附件	38
2.12.1 摄影包	38
2.12.3 快门线	39
2.12.4 滤镜	39



第3章 开机前必须要做的相关设置

3.1 调节取景器屈光度让取景更清晰	42
3.2 设置语言	42
3.3 设置准确的日期和时间	43



3.4	设置自动关闭电源时间	43
3.5	关闭无存储卡可拍摄功能	44
3.6	根据需要设置照片质量	44
3.7	设置照片风格让画面更完美	45
3.8	快速调节感光度	45
3.9	轻松设置白平衡	46
3.10	合理设置曝光补偿及自动包围曝光	46
3.11	选择自动对焦模式	47
3.11.1	单次自动对焦	47
3.11.2	人工智能伺服自动对焦	48
3.11.3	人工智能自动对焦	49
3.12	选择手动对焦模式	50
3.13	选择测光模式	51
3.13.1	评价测光	51
3.13.2	局部测光	52
3.13.3	中央重点平均测光	53
3.13.4	点测光	54
3.14	选择快门释放模式	55
3.14.1	单拍	55
3.14.2	连拍	56
3.14.3	自拍	57
3.14.4	反光镜预升	57
3.15	对焦锁定	58
3.16	曝光锁定	59
3.17	数码单反相机中的各种拍摄模式	60
3.17.1	全自动模式 (AUTO)	60
3.17.2	程序自动模式 (P)	60

3.17.3	光圈优先 (Av/A) 模式	61
3.17.4	快门优先 (Tv/S) 模式	61
3.17.5	手动 (M) 模式	62
3.17.6	B 门模式	62
3.17.7	人像模式	63
3.17.8	风光模式	63
3.17.9	夜景人像模式	64
3.17.10	闪光灯禁用模式	64
3.17.11	微距模式	65
3.17.12	运动模式	65

第4章 拍出好照片的第一步： 拍出清晰的画面

4.1	持握相机姿势要正确	68
4.2	保证相机的稳定	68
4.3	保证达到安全快门速度	69
4.4	拍摄运动题材时设置合适的快门速度	70
4.5	保证准确的对焦	71

第5章 拍出好照片的第二步： 取景与构图

5.1	运用不同的拍摄角度	74
5.1.1	仰视拍摄	74
5.1.2	平视拍摄	75
5.1.3	俯视拍摄	76
5.2	巧妙运用前景	77



5.3 正确处理背景	78
5.3.1 选择简洁单一的背景	78
5.3.2 用大光圈虚化背景	79
5.3.3 选择与主体有关联的环境背景	80
5.4 利用对比构图	81
5.4.1 大小对比	81
5.4.2 明暗对比	82
5.4.3 色彩对比	83
5.4.4 虚实对比	84
5.4.5 动静对比	85
5.5 常用的摄影构图方法	86
5.5.1 黄金分割法	86
5.5.2 井字形构图	87
5.5.3 三分法	88
5.5.4 中心点构图	89
5.5.5 散点式构图	89
5.5.6 对角线构图	90
5.5.7 对称式构图	91
5.5.8 S 形构图	92
5.5.9 水平线构图	93
5.5.10 垂直线构图	93
5.5.11 汇聚线构图	94
5.5.12 框架式构图	94
5.5.13 封闭式构图	95
5.5.14 开放式构图	95



第6章 拍出好照片的第三步： 曝光与用光

6.1 曝光三角——光圈、快门速度、 感光度对曝光的影响	98
6.2 过曝与欠曝	99
6.3 如何寻找测光点	100
6.4 根据白加黑减原则进行曝光补偿	101
6.5 灵活运用自动包围曝光	102
6.6 怎样利用直方图检查曝光	103
6.7 利用数码单反的曝光锁定功能	104
6.8 光线的分类	105
6.8.1 直射光和散射光	105
6.8.2 人造光、自然光、环境光	106
6.9 不同光线的特点	107
6.9.1 顺光	107
6.9.2 侧光	108
6.9.3 侧逆光	109
6.9.4 逆光	110
6.9.5 顶光	111

第7章 拍出好照片的第四步： 色彩与色调

7.1 色彩的基本知识	114
7.1.1 三原色	114
7.1.2 色彩的三要素	114
7.1.3 冷色调和暖色调	115