

六大经典进藏线路
边走边拍图文详解

The Strategy of Travel Photography in Tibet

藏地旅行摄影攻略

◎老鱼 著

西藏人民出版社

藏地旅行摄影攻略

The Strategy of Travel Photography in Tibet

◎老鱼 著

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏地旅行摄影攻略:六大经典进藏线路边走边拍图文详解/老鱼著. —拉萨:西藏人民出版社, 2010.6

ISBN 978-7-223-02823-3

I. ①藏… II. ①老… III. ①旅游指南—四川省②旅游指南—西藏③风光摄影—摄影技术④旅游摄影—摄影技术 IV. ①K928.97②J416

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018673 号

藏地旅行摄影攻略

——六大经典进藏线路边走边拍图文详解

作 者 老 鱼
责任编辑 计美旺扎 李 广
特约编辑 郑海波
装帧设计 陈玉丽
电脑排版 袁 明
出 版 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
开 本 889×1194 1/24
印 张 11.5
字 数 200 千
版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数 01—10,000
标准书号 ISBN 978-7-223-02823-3
定 价 58.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换
发行部联系电话(传真):0891-6826115





前言



什么季节？什么线路？拍摄什么？

小编说 去藏地摄影旅行，通常是按有明确起点和终点的线路展开，如人们所熟悉的川藏线、青藏线等。大家会选择适合自己的交通工具，在计划的时间内走走停停，完成自己的摄影旅行。但是，藏地幅员辽阔，各地景色由于季节不同和拍摄角度的选择而变化万千，什么时候是拍花卉、拍雪山、拍野生动物的最好时节？面对某一著名风景在哪个位置拍摄是比较理想的机位？诸如此类的简单问题，却常常困扰着大家，使人们在设计摄影旅行计划时，不能按摄影的特殊需求去安排行程、规划时间。

本书试图按照经典的六大进藏线路（川藏南线、川藏北线、滇藏线、青藏线、唐蕃古道和新藏线），逐一指出沿途各地的最佳摄影季节、视觉关注重点和合理的行程安排。书中用大量精美的图片、翔实的文字资料和摄影实用参数，为读者勾勒出最接近摄影需求的旅行指南。

本书作者老鱼在最近5年的时间里，自驾车进藏摄影数十次，对藏地的风土人情、山山水水几乎了如指掌。加上老鱼有部队当侦察兵、就读中央戏剧学院导演系的经历和在联想集团公司做营销策划的背景，使本书极具实用性和艺术性。

最后小编还要申明一句，书中关于藏区各地风景名胜的评价完全是老鱼的一家之言，那只是“鱼眼”里的视界，如有不同意见，

欢迎百家争鸣。老鱼常泡的网站有中国国家地理论坛、华夏地理论坛、三夫户外论坛、拉萨雪线汽车俱乐部网站等，大家可很方便地找到老鱼，与其短兵相接，尽情商榷、理论。

老鱼说

本书的主要考量是视觉艺术，是一本倾向于摄影和视觉观点的读物。藏地的很多历史溯源、地理知识、民俗背景等，本书会以“深度链接”的形式作介绍，但不会过度渲染，所以不要期望在书里查找到“虫草购买指南”“绿松石鉴赏”和“藏香猪真假辨别”之类的内容。

在介绍各地风景的时候为了便于理解，老鱼会用“硬件”和“软件”来表述对空间的视觉评价，这里的“硬件”是指景色本身相对静态的视觉价值，如山势河流走向、森林层次、地貌线条、地表肌理、民居色彩及建筑形式、人文景观布局、是否名山大川等；而“软件”则是指季节影响、天气变幻等视觉元素中的动态条件，如日出日落、风起云涌、雨雪天气、居民起居劳作和野生动物出没等，这些“软件”与“硬件”的协调关系往往导致一张照片的最终价值。老鱼常说，有好的“硬件”不一定能拍出震撼的作品，而遇到精彩的“软件”却能让貌似平平的景色突然光彩照人。

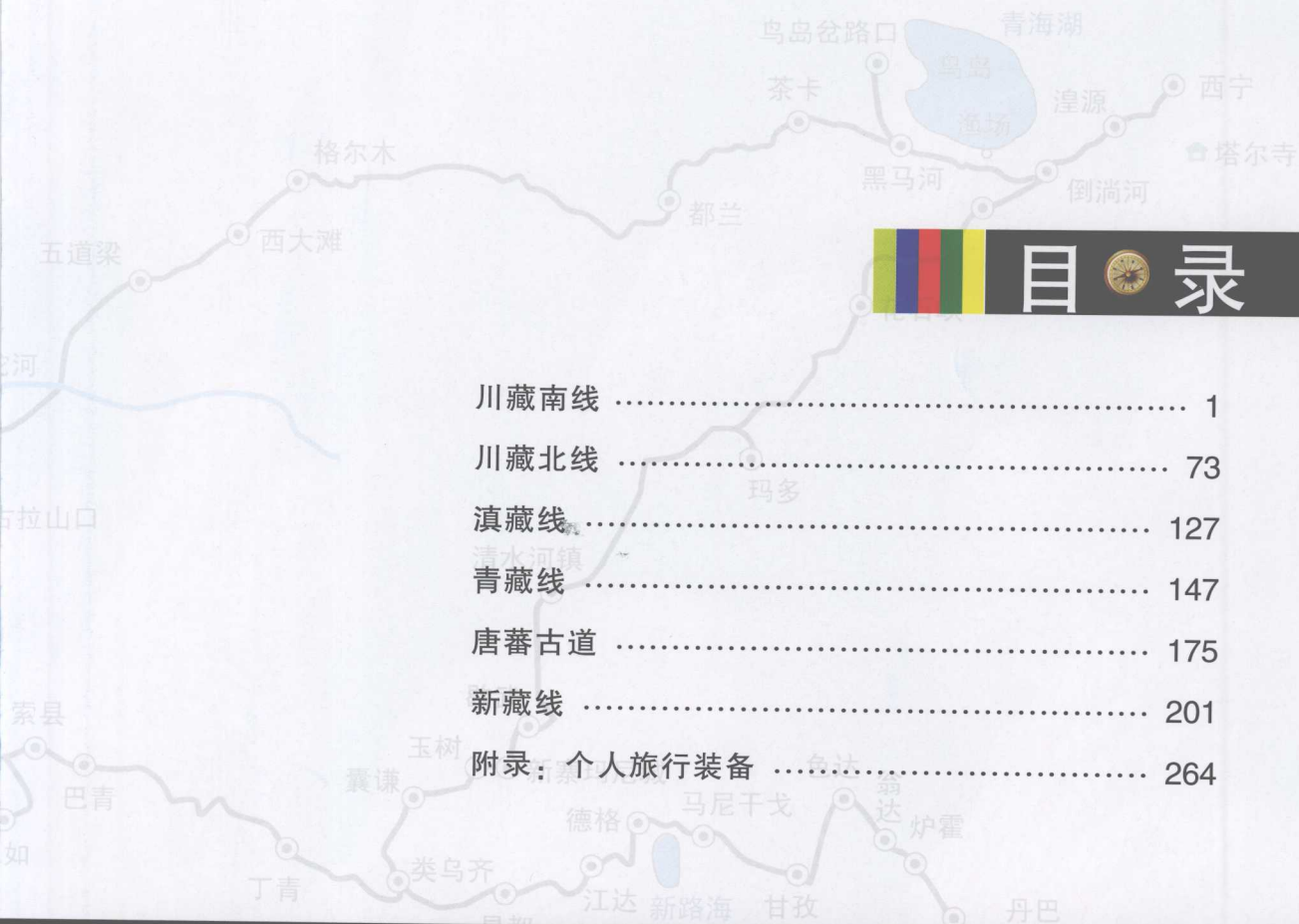
为了让大家的旅行在时间上有可控性，老鱼在每天的行程安排上特别提出了享用午饭的大致地理位置，目的是要提醒大家把握当天的时间和旅行距离进程，别因为太贪图眼前的美景，而打乱全天的旅行计划。

在时间计划上，老鱼重点考虑沿途各地的摄影重点，并不要求把所有线路附近的景点都过一遍，安排上的遗憾肯定是有。

书中所涉及的六条线路除新藏线外都是按进藏的方向逐一介绍，这个方向感是考虑到多数人的旅行习惯选择。如果是计划反方向安排行程，那就请把书翻转 180 度再阅读就 OK 啦！还有就是关于各条道路的路况介绍，是 2009 年底之前收集的资料，在制订摄影日程时，建议通过互联网查阅最新的路况通报。

“线路导航”中标示的里程数，有些可能与测绘部门公示的不同，但那些都是老鱼用汽车一公里一公里“测试”出来的，还是有很强的参考价值的。

书中所有照片均列出了拍摄时的技术参数，这个参数是基于老鱼的拍摄经验而设定的，仅供参考。标出拍摄时间，是为了让大家了解当地的时节和地表景观的对应关系，而镜头的选用多数时候是有针对性的，但不排除老鱼有随意或偷懒的时候。照片的 98% 以上均为光圈优先模式拍摄。



目 录



川藏南线	1
川藏北线	73
滇藏线	127
青藏线	147
唐蕃古道	175
新藏线	201
附录：个人旅行装备	264



川藏南线



路线导航

成都 127km 雅安 37km 天全 112km 泸定 49km 康定 78km 新都桥 68km 雅江 137km
 理塘 148km 稻城 77km 香格里拉乡(日瓦乡) 34km 亚丁 259km 理塘 165km 巴塘 99km
 芒康 156km 左贡 107km 邦达 94km 八宿 90km 然乌 130km 波密 152km 鲁朗 70km
 八一镇 119km 工布江达 206km 墨竹工卡 68km 拉萨

(全程约 2582 公里)



◎建议出行时间

3月至10月。



其实川藏南线在一年四季都有拍摄的价值，这个时间建议是考虑到沿途道路的安全性，以及冬天严酷的天气条件等因素。

3月下旬至4月上旬是西藏西南地区桃花盛开的季节，主要是从芒康至八一镇的路段，那开满桃花的原野实在让人着迷；5月前后，沿线杜鹃花随海拔的变化先后进入怒放期，各色杜鹃花漫山遍野、争奇斗妍；6月至8月，冬日的荒野已经转换成一片绿茵，遍地野花点缀着生机勃勃的田园；9月以后，雨季渐渐离去，一些不常见的雪山险峰也终于露出了巍峨雄姿，让你在感叹中拍到手软。



◎沿途食宿等基本条件



川藏南线应该说是所有六条进藏线路中，沿途的接待条件最好的了，经过的县城或稍大一点的村镇几乎都有不错的宾馆或客栈，这里说的不错是指比较安全、干净、标间带独立卫生间和能洗热水澡等，就不要与大城市的酒店比较了。沿途的餐饮业很发达，川菜是绝对的主力。关于吃，老鱼有一个建议，因为藏区的多数地方都处于高海拔地带，做饭烧菜都需要用高压锅来解决，导致做饭时间通常会比较长，所以建议把多数的午餐都安排成路餐（带干粮），找一个好的风景地，一边欣赏风光，一边享用食物，这是一个一举多得的选择。购物方面，各地都有大小超市，只是物品不如内地丰富，但常见的水果还是很容易买到的。县城里都有正规的加油站（不用带备用油箱），但97号汽油只有少数地方有。县城的汽车修理厂一般都有好几家，只是有些配件不全，可能会延长修车时间。小县城的医疗条件可能会有所不足，如果自身有严重疾病，要把这个不利条件考虑进去。治安状况基本过得去，按老鱼的观察应该不会比内地差。

◎日程安排和摄影建议

这是一个 12 天的行程设计，在时间上算是一个适中的摄影旅行方案，如果时间有富余，可以适当增加 1~2 天作为机动时间。

D1

成都—雅安—天全—泸定—康定—折多山口—新都桥（403 公里，路况良好）

单纯从摄影而言，第一天的行程不是很精彩，“硬件”天生不足，与后几天将要面对的景色实属小巫见大巫。

成都经过雅安一直到天全，是那种川西常见的景致，要是没有“软件”的配合，可供拍摄的元素不多。这是川西平原与青藏高原结合部的丘陵地带，也是汉族地区逐步向少数民族地区过渡的地域。直到开始翻越二郎山，景色才为之一变，上山途中山林峡谷的云雾和秋色值得关注。

二郎山是此行线路中要翻越的第一座大山，而二郎山隧道口则是拍纪念照的地方。出了二郎山隧道口，眼前的景色会明显不同，左边峡谷就是大渡河峡谷，路边的几处观景点停车拍照的意义不大，要表达如此开阔的大峡谷是一件费力不讨好的事情，除非有绝佳的“软件”配合。3 月份时大渡河两岸会有大片油菜花、小麦和青稞层层叠叠，加上白色的民居和周围树林的桃红李白，还是有些拍摄内容的，只是近年来民居的翻建形式多样，电视锅盖天线密布，要拍出比较纯的格调已经不易。

泸定桥现在是一处游人如织的风景点，也是众人抢拍到此一游的地方，所以你要是见到描着眼圈、抹着口红、手挽 LV 手袋的红军女战士就不会奇怪了。

午餐可以考虑在泸定县解决，那里的物价和菜品都适中。

泸定至康定的前半路段是沿着大渡河溯江而上，经过瓦斯沟后，车子就在一条比较险峻的山谷里前行，这一段可拍摄的内容还是不多。

康定老县城附近的跑马山因为一首情歌而闻名天下，但是要花时间去那里拍照片可能会让你极度失望，因此还不如不去。距康定县城 30 余公里的木格错本来还有些景致可拍，沟里秋天的白桦林、湖水的四季光影等还是有些情调的。但是，考虑高昂的门票所算出的性价比（168 元包环保车票，2009 年 7 月的价格），不去也罢，毕竟像这样的景色在我们将要走过的路上还会见到。

出了康定老县城道路就开始了连续的爬升，从海拔 2700 米一直上升到 4200 米。最



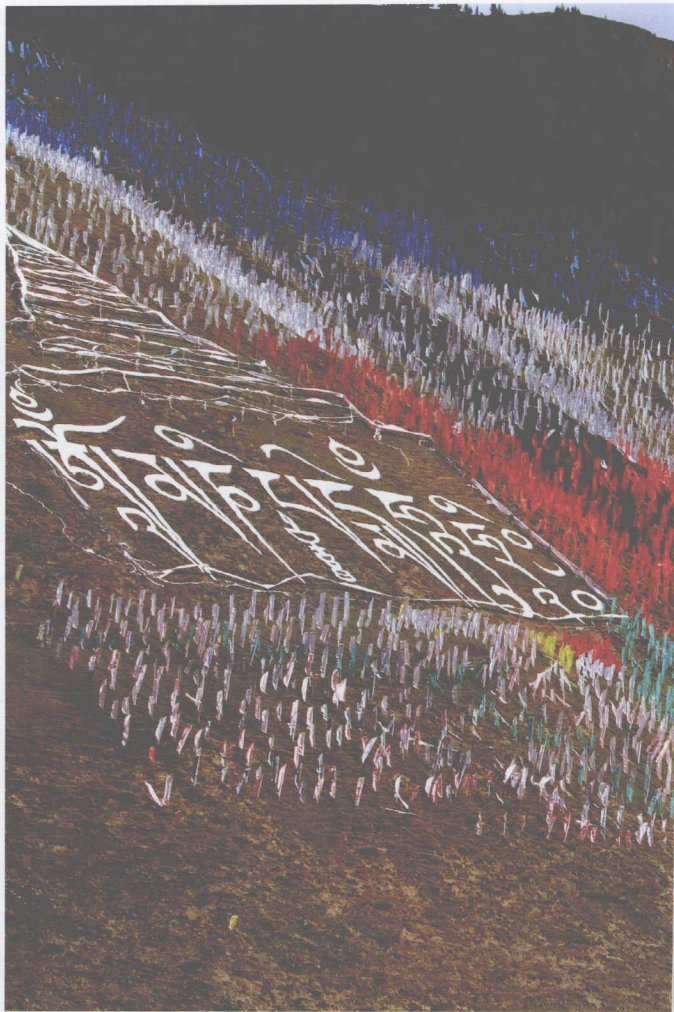
▲拍摄时间地点 7 月 5 日清晨，新都桥。

▲摄影技术参数 相机：佳能 EOS 5D mark II，镜头：EF 24-70mm f/2.8L USM，光圈：f4.5，速度：1/10 秒，曝光补偿：-1.0EV，ISO：100，三脚架。

高处的折多山口一般被认为是视觉上进入藏地的真正开始，过了山口，眼前的一切都随之改变。在山口经常能看到变幻的风云，峡谷远山呈现出青藏高原所拥有的色彩。在山口停车拍照时要特别留意，因为是初上高原，一定要减慢自己的行动节奏，面对极具冲击力的视觉体验还是低调为好，尽量减少停车活动时间，并且注意身体的保暖，别饮酒或过量饮食。高原反应一个最大的特点就是在时间上的滞后性，多数人都是在深入高原地带几个小时后，不良症状才慢慢显现出来，所以在折多山口的高调表现可能会造成在当晚付出一定代价。

从山口一直到新都桥镇，会有眼前一亮的感觉，沿途的藏式民居、田野、牛群、羊群和线条柔和的山峦在蓝天白云之下，色彩是如此的协调。过了岔路口不远（左转是去九龙县方向），会路过一个叫“木雅”的客栈，在它东面的小山坡上，就是拍摄蜀山之王——贡嘎雪山主峰的地方，如果天气给面子，日出日落均可以在那里支三脚架拍摄。

新都桥镇往道孚方向 10 来公里右侧的山坡上，还可以见到一处巨型的经幡阵，幡旗顺着山势列阵而立，在阳光照耀下光鲜灿烂，随风飘舞，传播着宿命的色彩。老鱼的评价是新都桥的“硬件”还算过得去，没有“软件”的配合就略显不足。夏季多彩的田





▲ 拍摄时间地点 9月23日下午，新都桥附近（去道孚方向）。

▲ 摄影技术参数 相机：佳能 EOS 5D mark II，
镜头：EF 70-200mm f/2.8L IS USM，光圈：f7，
速度：1/160 秒，曝光补偿：-1.0EV，
ISO：100，手持。

园和秋季金色的山林，是新都桥一带摄影的主要卖点，不过近年来如雨后春笋般冒出的电杆，让新都桥所谓的“摄影家的天堂”之誉被大大地折扣了一把。

晚上宿新都桥（海拔 3350 米）。如果要拍摄第二天的日出，要记得早些洗洗睡。



深度链接

贡嘎山

中国著名高山，位于四川省康定以南，是大雪山的主峰。周围有海拔 6000 米以上的山峰 45 座，主峰更耸立于群峰之间，海拔 7556 米，高出其东侧大渡河 6000 米，被喻为“蜀山之王”。主峰由花岗闪长岩组成，受海洋季风影响，雪线海拔 4600~4700 米，冰川发育规模较大。东坡最大的海螺沟冰川长 14.2 公里，末端下达 2850 米，已落入森林带内。

大渡河

主源大金川发源于青海、四川边境的果洛山，在四川丹巴县与小金川汇合后称大渡河，至乐山市入岷江，长 909 公里，是长江的重要支流之一。沿途多峡谷，水流湍急，其中在金口河段的金口大峡谷最为著名，被誉为“世界最具魅力的天然公园”。

泸定桥

泸定铁索桥全长 103.67 米，宽 3 米，由桥身、桥台、桥亭三部分组成。每根铁链由 862 至 997 个由熟铁手工打造的铁环相扣，总重量达 21 吨多。大桥于公元 1706 年建成，康熙皇帝取“泸水”（大渡河旧称）、“平定”（平准噶尔之乱）之意，御笔亲书“泸定桥”三个大字。

D2

新都桥—高尔寺山口—雅江—剪子湾山口—卡子拉山口—理塘—稻城（353 公里，路况一般）

第二天行程中沿途的“硬件”还是一般，只是过了理塘之后会好很多，在夏秋季可拍的内容更多一些，加上新都桥至理塘的道路条件较差，所以这一天的时间要把握好，以赶路为主。

赶早去新都桥镇外拍摄贡嘎山日出也是一个选择，其实拍摄贡嘎山在摄影圈里公认最好的位置在高尔寺山口（海拔 4412 米，新都桥去雅江方向的第一个山口）附近，翻过山口后经过一个下坡弯道处有一条左转的小公路，往里开车约 1.5 公里，徒步爬上右边的一座小山，贡嘎山和与之相连的山脉就会在你面前一览无余。当然，你得赶在天亮之前到达高尔寺山口，等待那太阳跃出山峦的一刻。但老鱼要说明的是，选择高尔寺山口的位置拍贡嘎山的日出没有拍日落好，原因是这个位置接近贡嘎山主峰的正西方向，日出时刻几乎正好是一个逆光拍摄机位，对摄影的技术要求和表达方式都有相当高的要求。



▲ 拍摄时间地点 8月3日上午，高尔寺山口至雅江县城途中。

▲ 摄影技术参数 相机：佳能 EOS 5D，镜头：EF 70-200mm f/2.8 IS USM，光圈：f6.5，速度：1/100 秒，曝光补偿：-1.0EV，ISO：100，手持。