

四川

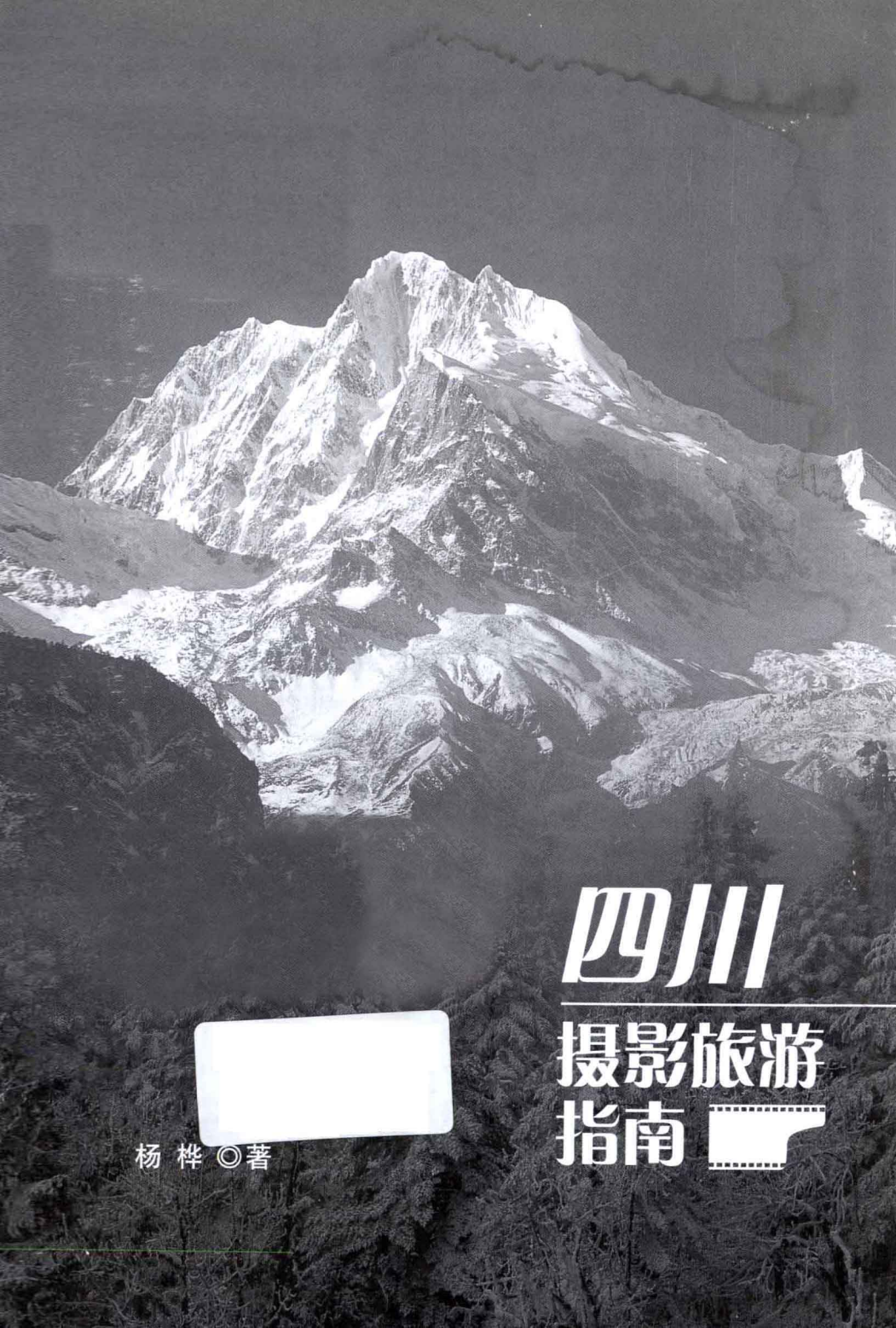
SICHUAN

摄影旅游指南

杨桦◎著



中国旅游出版社



四川

摄影旅游
指南



杨桦 © 著

图书在版编目 (CIP) 数据

四川摄影旅游指南 / 杨桦著. —北京: 中国旅游出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5032-3865-9

I. 四… II. 杨… III. ①旅游指南—四川省—摄影集 IV. ① K928.971-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第209669号

书 名: 四川摄影旅游指南

著 者: 杨 桦

责任编辑: 龚威健 赵 芳

封面设计: 赵 芳

地图绘制: 苏小丽

责任印制: 冯冬青

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京市建国门内大街甲9号

邮政编码: 100005

电 话: 010-85166715 85166527

http: //www.cttp.net.cn

E-mail: gwj8431@sina.com

制 版: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次

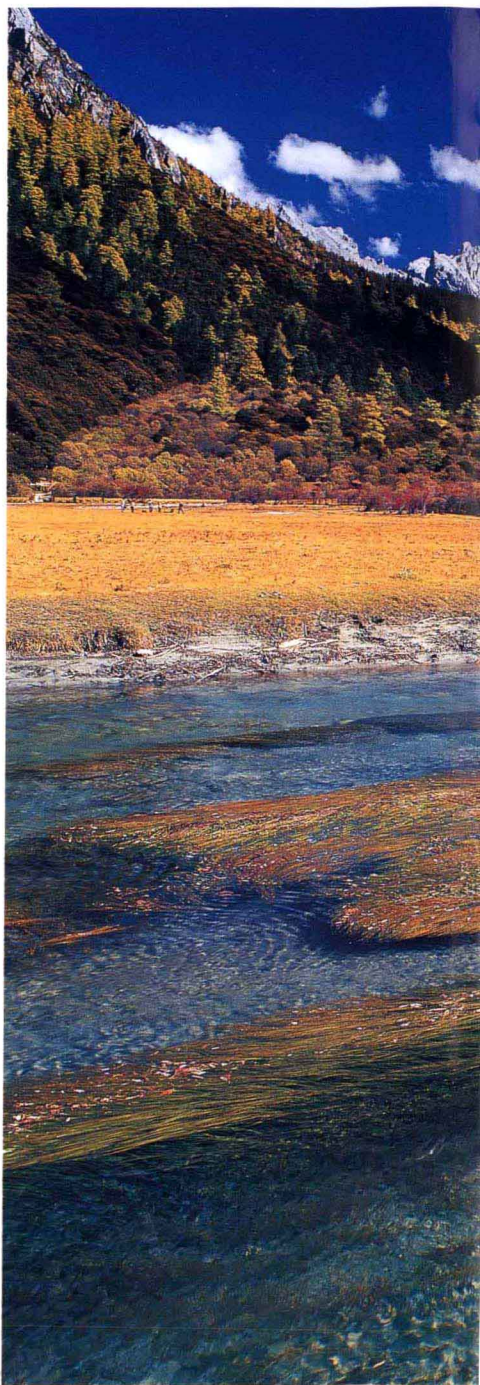
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

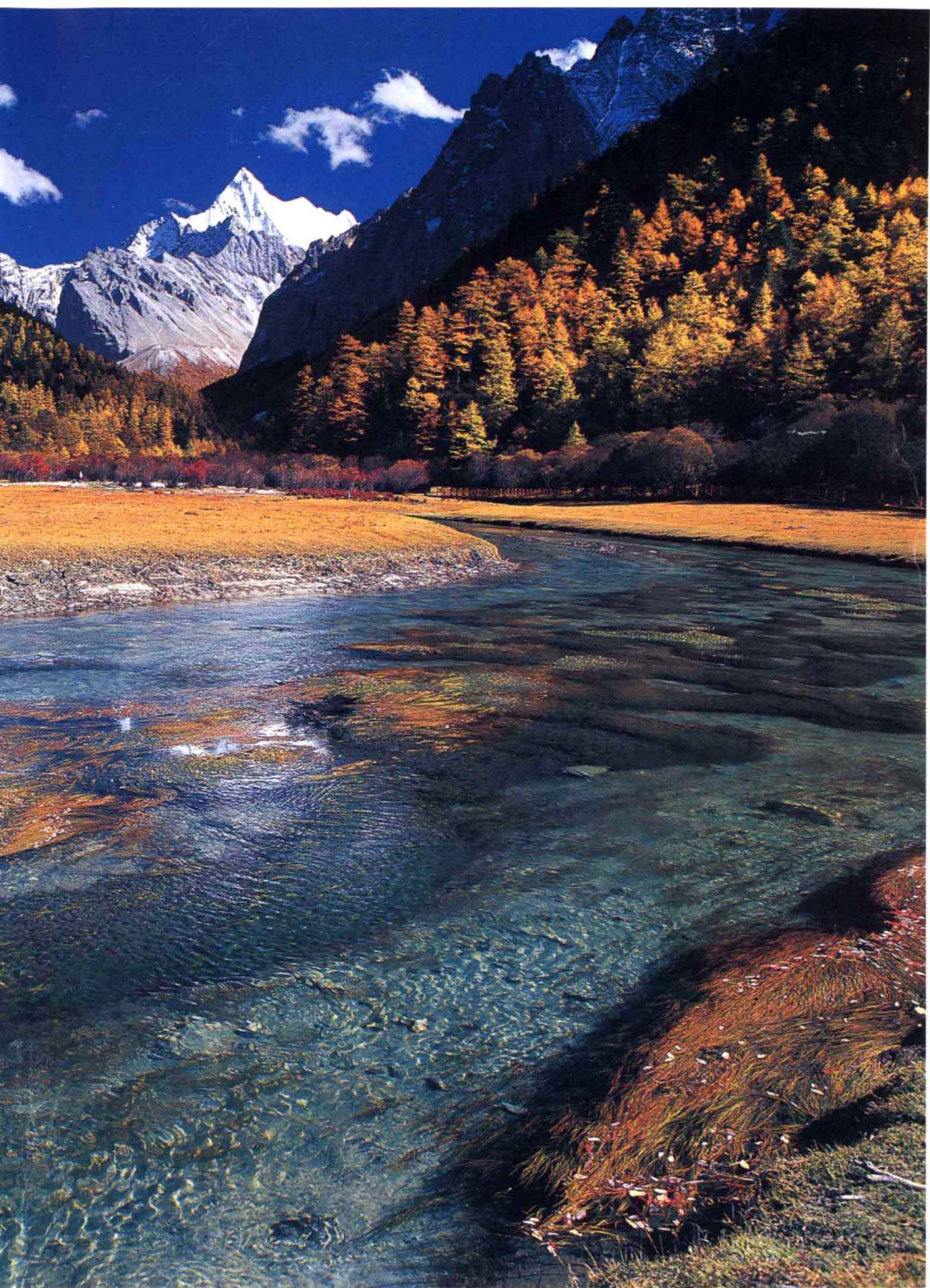
印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5032-3865-9

定 价: 50.00元

版权所有 翻印必究





CONTENTS

目 录

四川摄影旅游概况

一	四川适合摄影的季节及旅行中的注意事项	12
二	摄影应注意的问题	13

	环行九黄、阿坝	14
--	---------	----

一	童话世界——九寨沟	14
---	-----------	----

1.	闻名天下的“童话世界”	14
2.	九寨沟的主要摄影点	14
3.	九寨沟的交通和食宿	24

二	人间瑶池——黄龙	24
---	----------	----

1.	越过弓杠岭、雪宝顶	24
2.	黄龙的主要拍摄内容	25
3.	黄龙的食宿交通	27

三	红军走过的草原——红原	27
---	-------------	----

1.	关于红原	27
2.	红原的主要拍摄点	28
3.	红原的食宿	29

四	黄河上游的湿地——若尔盖	30
---	--------------	----

1.	面临沙化危险的草原	30
2.	若尔盖的主要拍摄内容	30
3.	若尔盖的食宿	32

五	摄影家的乐园——阿坝	33
---	------------	----

1.	跨越千年时空	33
2.	阿坝的主要拍摄点	33
3.	阿坝的食宿和交通	40

六	春白秋红的金川	40
---	---------	----

1. 从黄河到长江	40
2. 流淌在大渡河谷的历史	43
3. 金川的主要拍摄内容	44
4. 金川的食宿和交通	44

七 消失了的米亚罗	45
1. 曾经被摄影者青睐的地方	45
2. 永远的羌寨	47
3. 有关食宿和交通	50

中国人的景观大道——川藏南线

一 森林中的冰川——海螺沟	51
1. 跨过康巴门户——二郎山	51
2. 蜀山之王贡嘎山	54
3. 海螺沟的主要拍摄内容	54
4. 海螺沟的食宿情况	58

二 情歌的故乡——康定	59
1. 跑马溜溜至康定	59
2. 康定的主要拍摄内容	61
3. 康定的食宿交通	65

三 摄影天堂——新都桥	66
1. 关于木雅藏区	66
2. 新都桥的主要摄影景点	67
3. 新都桥的食宿情况	71

四 世界高城——理塘	72
1. 高山之巅的“黑石城”	72
2. 世界高城及主要拍摄内容	75
3. 理塘的食宿情况	79

五 高原江南——巴塘	79
1. 伸进沙鲁里山的翠带	79
2. 暖风吹拂巴曲河	82
3. 巴塘的食宿	84

香格里拉之魂——稻城亚丁	84
一 跨过远古遗迹	84
1. 理塘至稻城间的主要拍摄点	84
2. 稻城的交通食宿	89
二 最后的香巴拉——亚丁	89
1. 通往香巴拉的走廊	89
2. 神仙居住的地方——亚丁	100
3. 亚丁自然保护区的主要拍摄点	101
4. 亚丁的食宿情况	115
三 横断山脉中的绿洲——乡城	115
1. 斑斓的马熊沟	115
2. 川滇间的佛珠	117
3. 乡城的食宿情况	122
格萨尔的故乡——川藏北线	124
一 东方的阿尔卑斯山——四姑娘山	124
1. 关于四姑娘山的美丽传说	125
2. 四姑娘山区域的主要拍摄内容	125
3. 日隆的食宿情况	136
二 神秘的美人谷——丹巴	136
1. 大渡河深谷中的千碉之国	136
2. 丹巴的主要拍摄内容	137
3. 丹巴的食宿情况	145
三 雅拉雪山下的秘境——八美	146
1. 天然盆景——东谷沟	146
2. 八美的主要拍摄内容	148
3. 八美的食宿	149
四 菩萨喜欢的地方——塔公	149
1. 关于塔公的传说	149
2. 塔公的主要拍摄内容	150

3. 塔公的食宿	154
----------------	-----

五 雅砻江边的白玉——甘孜

1. 红色甘孜	154
---------------	-----

2. 甘孜的主要拍摄内容	155
--------------------	-----

3. 甘孜的食宿情况	164
------------------	-----

六 雅砻江峡谷深处的新龙

1. 大峡谷深处的“多事”之地	164
-----------------------	-----

2. 新龙的主要拍摄内容	165
--------------------	-----

3. 新龙的食宿交通	170
------------------	-----

永冠“天府”的四川盆地

何为天府	171
------------	-----

一 “仙山”峨眉

1. 秀冠天下的“仙山”	172
--------------------	-----

2. 峨眉山的主要拍摄内容	172
---------------------	-----

二 悠闲的古镇

1. 仙市古镇	175
---------------	-----

2. 佛宝古镇	180
---------------	-----

3. 尧坝古镇	183
---------------	-----

4. 罗城古镇	185
---------------	-----

5. 嘉阳小火车	186
----------------	-----

附 录	191
-----------	-----

四川摄影旅游概况

20世纪初，国内某知名杂志专门刊发了一期介绍四川的专辑，并用了一个设问式的标题“上帝为什么造四川”，而对此的解答是：（四川）凸显山的多样和气势；展示水的美和力；为世界提供厨师；给中国造避难所。

四川省位于中国西南腹地，地跨青藏高原、横断山脉、云贵高原、秦巴山地、四川盆地几大地貌单元，地势西高东低，由西北向东南倾斜。与湖南、湖北、贵州、云南、西藏、青海、甘肃、陕西接壤，是中国唯一一周围有八省区毗邻的省份，也是连接西南、西北和华中三大区的天然纽带。四川地形复杂多样，全省高原占地三分之二，面积约为36万平方公里，盆地仅占20多万平方公里。其中四川盆地是我国四大盆地之一，面积17万平方公里，海拔300~700米，盆地四周被海拔1000~4000米的山地所环抱。

四川地质构造复杂，地貌类型多样，地理环境独特。其东部和西部在地质构造和地貌类型上截然不同。东部在地质构造上属较为稳定的地台区，而西部则属活跃的地槽区；在地貌上东部属盆地，而西部则是山地和高原。特殊的地理位置和地质地貌造就了四川类型丰富的自然景观，同时又孕育出风格各异的民族风情文化。四川西部的川西高原属青藏高原之东缘，气势磅礴、南北纵向的横断山脉将属下的众多大山散布在这里，连绵的雪峰、深邃的峡谷、苍翠的森林和碧绿的草甸田园成了此处不变的景观。而广袤的川西北草原更将人带入那“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的意境之中。山是四川永恒的主题。号称“蜀山之王”，海拔7556米的贡嘎山似银剑般直刺蓝天。而稻城亚丁那三座呈“品”字形排列的雪山更是被神化了的山峰，它们分别代表了佛教中三尊地位崇高的菩萨，此时此刻它们已超越了山的概念，成了人们精神的向往。那浮现在四川盆地西南面滚滚云海之上的佛教名山——峨眉山，千百年来更以“仙山”而闻名天下。

多山的四川更多水，从那高耸于蓝天的银色雪峰和晶莹的冰川融下的涓涓细流汇成了无数翡翠般的湖泊和多条奔腾的江河。金沙江、雅砻江、岷江、大渡河、嘉陵江、沱江、涪江、渠江、乌江等大小江河赋予四川永久的灵气，那历经2000年风雨，至今仍造福于民的都江堰水利工程给予四川无限的活力。而静卧在川西北高原群山中的九寨沟、黄龙更以湛蓝的湖泊、银练般的跌瀑演绎出“童话世界”、“人间瑶池”的奇景。

作为中国主要盆地之一的四川盆地，西为青藏高原，南为云贵高原，北为秦岭和大巴山，东为巫山山脉。四面环山的四川盆地，虽然闭塞，但四周高耸的山脉挡住了北下的寒流和东去的黄沙，来自印度洋和太平洋的暖湿气流在此交汇停留。因而四川盆地土地肥沃，水源充足，物产丰富。故诸葛亮在著名的《隆中对》中说道：“益州险塞，沃野千里，天府之土，高祖因之以成帝业。”优越的自然环境，丰富的物产，营造了悠闲的生活，于是在四川盆地蜿蜒的河流旁，碧绿的田野间，隐现出一个个田园诗般的古镇。在这里，既有“采菊东篱下，悠然见南山”之意境，更有入桃花源“不知有汉，无论魏晋”之遐想。

如果说，几年前，成都市曾请国内大牌导演拍摄了一个宣传片——《成都——一个来了不想走的城市》，那么四川更是一个让摄影人来了不想走，来了还想来的地方，是摄影人永远牵挂的地方。本书以笔者多年之经验，以四川阿坝藏族羌族自治州和甘孜藏族自治州及四川盆地部分适合摄影的古镇为基本线索，向影友们介绍四川主要的摄影旅游线路的情况，以期对到四川摄影的朋友提供一些实际的帮助。





四川摄影简图



一、

四川适合摄影的季节及旅行中的注意事项

1. 适合拍摄的季节

四川地形地貌多样复杂,既有盆地浅丘平原,又跨越横断山脉,深入青藏高原,既有海拔6000~7000米的高山雪峰以及大量的高山湖泊、森林、草甸和深沟峡谷,又有海拔仅几百米的河网平原。因此各地的气候差异较大,其拍摄季节也不尽相同,拍摄内容也各有特点。一般来讲,川西高原的康定、新都桥、稻城亚丁以6~8月的夏季和10月中旬的秋季为佳,海螺沟以冬季和4~5月的杜鹃花为美,而丹巴一带的大渡河谷则以3~4月的桃花、梨花和11月上旬的梨树红叶为最美之时,四川盆地的乡村、古镇则以3月油菜花盛开之时为最佳拍摄季节。因青藏高原降雪多集中在开春后,俗称“春雪”,冬季反而降雪少,故拍摄雪景最好在开春后的2月左右,而拍摄各地的民族风情则应以当地的节庆活动为主要线索。

2. 应注意的问题

(1) 关于高原反应

四川摄影旅行以川西高原为主,而川西高原属高海拔区域,其海拔高度多在3000~4000米,高原反应是一个不容忽视的问题。高原反应是人在短时间内从低海拔地区到高海拔缺氧地区的一种正常生理反应。它主要表现为头疼、胸闷、呕吐等症状,经两三天适应后身体即恢复正常,切不可为此忧心忡忡,给自己增加不必要的心理负担。总的来讲,发生高原反应的心理因素大于生理因素。不过从预防和减轻高原反应来看,上高原之前一段时间不要太劳累,要保持充沛的体力,可提前一周时间服用红景天等药物。切不可为了节约时间,在很短的时间内从低海拔平原上到高海拔且生活条件又差的地区。在高原地区要注意保暖,不可随意脱衣。在拍摄活动中不可剧烈运动,行动要缓慢。尽量少抽烟,不可饮酒。在高原切不可感冒,要随身带上感冒、腹泻和消炎药,若有感冒症状要加大一倍剂量服药。出现高原反应症状时可服用肌苷口服液配口服葡萄糖,该类药物可在短时间内减轻高原反应症状。

(2) 尊重民族风俗

四川的川西高原属多民族聚居区,各民族风俗和禁忌不尽相同,在这些地区摄影旅行一定要尊重当地的民族风俗,不可犯忌。

(3) 关于自驾车

近年来,自驾车到西部摄影旅行的影友日益增多,各地的路况近年来也有很大改善,四川盆地的公路大部分是高速公路和路况较好的柏油路,就连号称“西部奇路”的川藏公路也有很大改善,大部分险道已经过改造,有70%的路面铺成了柏油路,这

些都为自驾车摄影旅行提供了安全保障。但要注意的是：

(a) 每年的7~9月是川西高原的雨季，此期间发生塌方和泥石流的危险性很大。个别地段在非雨季也发生过塌方和落石，因此最好不要在雨季进入该地区，在路边停车时切不可停在松散和可能落石的山崖下。

(b) 雨季期间最好不要夜间行车，因川西高原夏季大部分是夜间下雨，夏季的山体经长时间雨水浸泡后非常松散，一遇大雨极有可能发生泥石流。

(c) 冬春季川西高原多冰雪，山间弯道的阴处往往有暗冰，所以在每一个弯道前一定要减速通过。若发现某一段路面突然颜色较深，极有可能是暗冰，此时切不可急刹车，应缓慢减速，小心通过。

二、摄影应注意的问题

1. 关于摄影器材

四川地区的拍摄题材非常广泛，有自然风光、民俗风情、地质地貌、动植物等。对摄影器材没有统一标准，也没必要为到这里而添置昂贵的摄影器材，平时用什么器材，到四川地区拍摄还是用它。

2. 摄影应注意的问题

(a) 需要一个稳固的三脚架，川西高原很多地方风大，稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。而拍摄古镇很多时候需拍夜景，也需要稳固的三脚架。

(b) 在高原高寒地区电池使用寿命缩短，需多预备电池。

(c) 每天镜头都应配上UV镜，主要是防尘和防雨点，宾馆里的浴帽是相机防尘防雨的最佳用品，可多预备几只。

(d) 每只镜头都应有相应的遮光罩，逆光拍摄时，先按下景深预测钮，缩小光圈检查画面有无光斑。

(e) 若在川西高原摄影，不论未用的胶卷还是用过的胶卷，白天不要长时间放在停放的车内。因为高原强烈的阳光会使车内温度较高。

环行九黄、阿坝

一、 童话世界——九寨沟

1. 闻名天下的“童话世界”

九寨沟位于四川阿坝藏族羌族自治州南坪县境内，坐落于岷山山脉南段北坡，面积达620平方公里，海拔高度从2000米至4700米，因沟内坐落着9个藏族村寨而得名。九寨沟以水美而著称，沟内散布着百余个大小不等的高山湖泊（海子），海子之间以瀑布、跌水、溪流相连，好似用铁练串成的串串翡翠珍珠。九寨沟之水无论阴晴雨雾，一色的翠蓝，蓝得让人心醉。九寨沟的水美，更在于山之峻，树之秀。峻岭之下苍林之中，碧潭映日，跌瀑飞坠，水绕树行，树生水中，山、水、树在这里形成了世间最佳的自然组合。因而九寨沟有了“童话世界”之美誉，更有“九寨归来不看水”之盛赞。

关于九寨沟的形成，当地藏族有个美丽的传说：远古时期，女神娥珞瑟妹与男神达哥相爱，并获达哥所赠的宝镜一面，不料魔鬼歇么从中插足，在与魔鬼的搏斗之中，宝镜从天而落，顿时碎成108个翠海，镶嵌在这苍山密林之中。

据科学家考证，九寨沟的自然景观形成于200万~300万年前第四纪以来的新构造运动。由于岩层的差异性抬升，形成了九寨沟的高山深谷及阶梯状谷地，这为高山深谷层湖叠瀑的形成奠定了基础。在此基础上的外力地质作用，如边岩崩积、冰碛崩积、泥石流等造成阻塞沟谷，形成堰塞湖堤，充足的地表水和地下水使之聚水成湖。水中的碳酸钙在一定的自然条件下的沉积，不仅形成钙华滩流、钙华瀑布和钙华湖堤，而且沉淀在湖底和植物的根部，既使湖水泛出不同的色彩，又使植物避免了在水中浸泡过度而枯死的后果，因而形成九寨沟天水同色，水树相依的自然奇观。

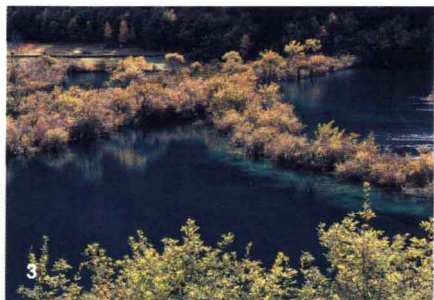
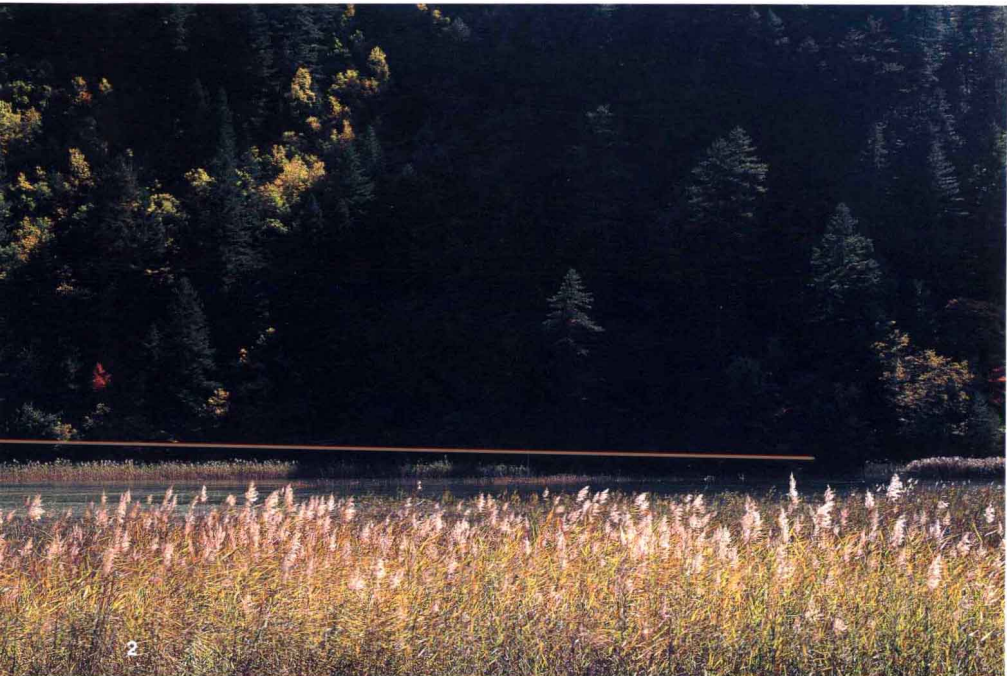
2. 九寨沟的主要摄影点

九寨沟作为世界知名的风景区已开发多年，许多知名摄影家都曾前往创作，众多有关九寨沟的照片也见之于世。在这样一个人人皆知的地方，如果能准确地把握拍摄点和拍摄时间，就能收到事半功倍的效果。

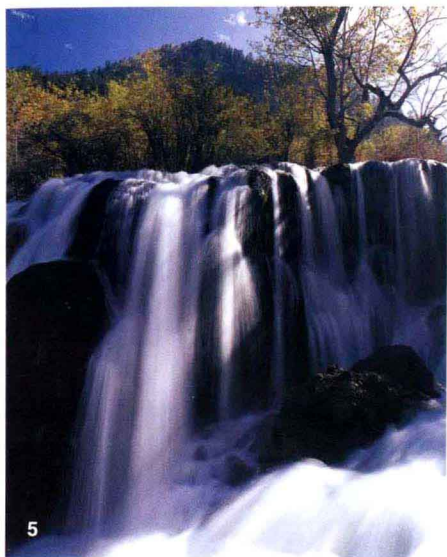
树正沟

①【芦苇海】 这是从九寨沟口沿树正沟（主沟）进沟后的第一个值得拍摄的景点。在一片长约1100米、宽200米的沼泽水面上生长着大片高山芦苇，夏日翠绿的

芦苇与青山绿水相映成趣，而到了金秋，黄色的苇秆与白色的芦花在秋风中摇曳。芦苇海也是九寨沟内早晨太阳较早照射到的摄影点之一。清晨8点左右（秋季），可在芦苇海旁拍摄从一个山坳里射出的阳光照在一片草甸上的景象。要拍摄成片的芦苇在侧逆光下的景色，最好在下午4点左右。（图2）



（2）【树正群海】 从芦苇海沿沟而上，经火花海、卧龙海等即达树正群海。树正群海是九寨沟之美最为集中的景点之一，在长约1公里的距离上分布着大小20余个海子，海子之间以浅滩、瀑布、跌水和溪流相连，大小树丛又在水中交错分布，树在水中生，水在树间流。树正群海将九寨沟的水、树之美表现得淋漓尽致。树正群海较佳的拍摄时间为上午10点左右，此时的光线为侧逆光，背景的山体隐在阴影中，有利于突出主体。（图3、4）



(3)【树正瀑布】 树正群海之上的树正瀑布高约20米，宽约60米，水流分头冲击而下，或分级飞坠，左回右折；或倾盆而注，直泻到底。瀑布上下数丛树木任激流冲刷，傲然挺立。树正瀑布较佳的拍摄时间在上午10~12点，此时的光线为侧逆光，光线透过水帘，瀑布若银练飞坠。(图5)

(4)【老虎海】 树正瀑布之上的老虎海异常平静，与近在咫尺、涛声如雷的树正瀑布形成强烈的对比。老虎海以湖对岸的森林在秋日中斑斓的色彩倒映于水中，似老虎身上的斑纹而得名。拍摄老虎海应在中午12点以后为佳，因为此时湖对岸的彩林能照射到阳光。不过以笔者之见，拍摄老虎海以阴天的散射光效果更好。因散射光降低了反差，便画面层次更丰富。(图6)

(5)【犀牛海】 沿老虎海继续上行即到犀牛海。犀牛海长1023米，平均宽195米，水深18米左右，湖面银波粼粼，浩浩荡荡。传说曾有一西藏高僧骑犀牛直驱湖中修身，至今流连忘返，故该湖得名“犀牛海”。犀牛海以秋季湖边艳丽的红叶为最大拍摄亮点，也是最能反映九寨秋色之美的景点之一，在拍摄时间上不受限制，以散射光为佳。(图7)

犀牛海至诺日朗之间是大片的沼泽草甸，时常有马儿在此觅食，背景的树林在秋日一片斑斓，也是能出好照片的地方。(图8)

(6)【诺日朗瀑布】 诺日朗瀑布为九寨沟最大的瀑布，宽达290米，高约35米，瀑顶平整，前缘削直，为一小断层切割而成。急流从顶部呼啸直下，珠飞玉溅，水雾蒸腾。突兀的岩石和苍劲的树木又将飞瀑分割成数条凌空而下的飞练，使诺日朗瀑布既气势磅礴，又错落有致。拍摄诺日朗瀑布最好在中午12点以前，因下午阳光退至瀑顶，瀑布正面已处于阴影之中。(图9)