



# 带上相机去旅行

本书编辑部 编著

中国140个绝对值得你举起相机的地方

山川峡谷·河湖海域  
原野大漠·鸟禽动物  
高地梯田·村镇人文  
主题行摄·区域行摄

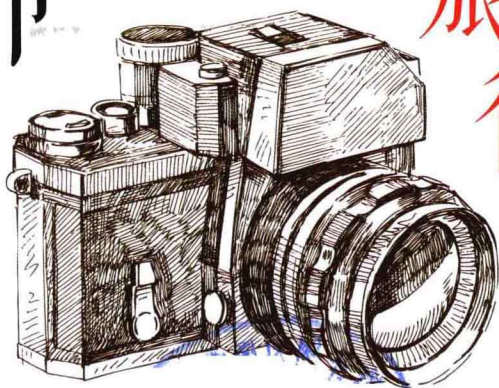


收录旅行必知的健康  
知识、拍摄技巧！



机械工业出版社  
China Machine Press

# 带上相机去旅行



本书编辑部 编著



机械工业出版社  
China Machine Press

本书包括 37 个绝美的风光推荐地、4 个绝美的主题旅行、11 条绝美的区域旅游线路等，共涉及 140 个中国绝佳摄影之地，每个地点都从旅行摄影的角度介绍了如何到达、最佳拍摄时间、地点以及经典行摄路线，还有相应的行摄地图、食宿情况供参考。

本书适合行摄爱好者和风光摄影爱好者阅读，轻巧便携，内容丰富，让行程更明确，时间更精用，从而能利用手中相机拍摄到更多美丽的风景。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

### 图书在版编目 (CIP) 数据

带上相机去旅行 / 本书编辑部编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-111-40693-8

I. ①带… II. ①本… III. ①旅游指南—中国②旅游摄影—摄影技术 IV. ①K928.9②J416

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第290972号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘莎 朱艳霞

北京博海升印刷股份有限公司印刷

2013年3月第1版第1次印刷

135mm×210mm·12.5印张

标准书号: ISBN 978-7-111-40693-8

定价: 49.00元

购书热线: (010) 64883614; 64877547 (兼传真)

投稿热线: (010) 64882614

读者信箱: zhuozhongtushu@126.com

# 前言

中国幅员辽阔，地貌多样，物种丰富，自然与人文之美令人心旷神怡。跋山涉水去追寻美，大约是旅行摄影爱好者们一生都乐此不疲的事情。

如果只是游览却没有记录那些美，未免有些遗憾。事实上，知名的旅游景区并不一定是理想的摄影创作之地。两者虽然有一定的共通性，但并非一一对应。有很多值得用相机去记录的风光，往往跳脱在旅游指南之外；还有很多已经声名远扬的景区，其中隐藏着大量鲜为人知的绝美佳境。而且，自然景观千姿百态，它们的美也不是一成不变的，旅行季节、观察角度、摄影手法等众多因素的变化都可能带来不同的摄影效果，即使是同一处景色，也能产生不同的惊喜。

本书特别从旅行和摄影的角度，为读者介绍了 37 个绝美的风光推荐地、4 个绝美的主题旅行、11 条绝美的区域游线路，共涉及 140 个中国绝佳摄影之地。针对每个地点，我们都从旅行摄影的角度介绍了如何到达、最佳拍摄时间、地点以及经典拍摄路线，并提供了相应的地图、食宿情况供参考，末尾还特别收录了摄影技巧和旅行健康应急资料。

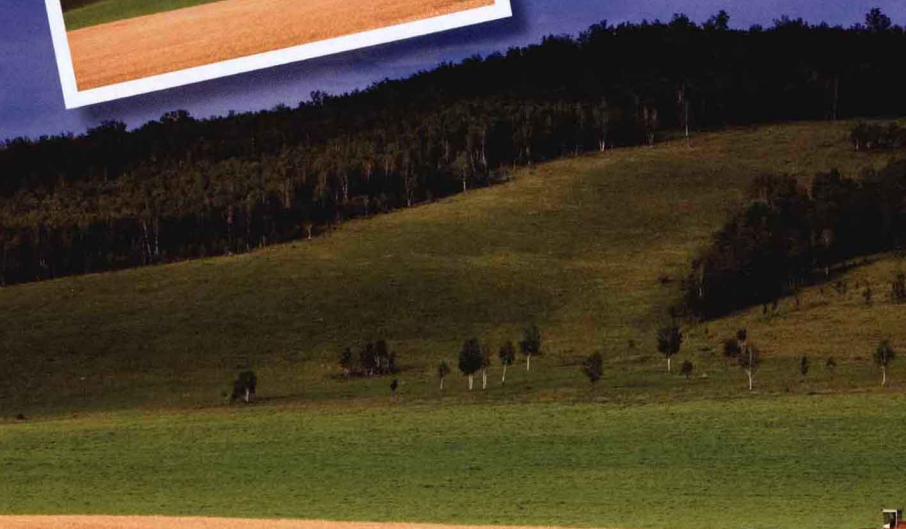
本书第 1 篇和第 2 篇由《数码摄影》杂志社编写，所含内容是资深行摄专家和摄影媒体专业编辑亲身体验的原创记录；第 3 篇的内蒙古部分由著名行摄人老骆驼编写，川西部分由著名行摄人一白编写；附录的旅行必备摄影技巧由专业摄影团体佳影在线编写。不论你是刚接触摄影与旅行的新手，还是有一定经验的行摄玩家，亦或是风光摄影的爱好者，本书里这些精选出的绝美之地都值得一读，更值得一去。

不同于其他旅行摄影读物的厚重，这本书轻巧便携，适合在旅途中随时查阅，让宝贵的旅行时间得到充分地利用。旅行的意义不只是行走，摄影的意义不只是记录，希望这本书能助你感受到旅行本身的乐趣，拍摄到心中最美的风景。

本书编辑部

2012 年 12 月





# 第 1 篇 绝美风光行摄 ..... 1

## 绝美山川峡谷 ..... 2

武当山 天地玄黄，皇家气魄 .....	3
长白山 神奇的生命之旅 .....	7
格尔木 巍巍昆仑 .....	11
五台山 佛国圣地，万佛朝宗 .....	15
六十石山 台湾最美的金针花海 .....	19
车师古道 天山上那一路千年遗韵 .....	22
努尔加峡谷 被撕裂的天山豁口 .....	26

# 目录

## CONTENTS



<b>绝美河湖水域</b> .....	<b>29</b>
柴河 月亮之上 .....	30
壶口 黄河之水天上来.....	34
漓江 山水溯清源 .....	38
霞浦 海阔天空的梦际.....	42
玛多 神奇的千湖之县.....	46
茶卡盐湖 美丽富饶的白色天堂 .....	50
博斯腾湖 浩瀚沙漠中的绿色明珠 .....	54
草湖乡 迷人的胡杨水乡.....	57
可可托海 蓝色河湾与绿色丛林 .....	61
赛里木湖 天山脊梁上的“蓝宝石” .....	65



**绝美原野荒漠**..... **68**

呼伦贝尔 草原寻梦 ..... 69

伊春 最后的小兴安岭..... 73

喀拉峻草原 在山脊上铺开的草场 ..... 77

库姆塔格沙漠 线条层次最优美的沙漠 ..... 81

乾安泥林 荒漠中的天然雕塑 ..... 84

**绝美鸟禽动物**..... **88**

盘锦 “打鸟”归来 ..... 89

荣成 醉美天鹅湖 ..... 93

扎龙 鹤影随行 ..... 97

**绝美高地梯田**..... **100**

元阳 云上的梯田 ..... 101

北疆 路上的风景 ..... 105

河西走廊 风雪又一关 ..... 109





<b>绝美村镇人文</b> .....	<b>112</b>
凤凰 边城风光 .....	113
浚县 民俗之旅 .....	117
徽州 在那油菜花盛开的地方 .....	121
平遥 走街串巷拍古风 .....	125
灵水村 延续千年的京西“举人村” .....	129
偏岩古镇 不曾流失的黑白旧时光 .....	133
芷溪村 “九厅十八井”的客家“大宅门” .....	136
格萨拉 彝人的故乡，心灵的天堂 .....	140
兰屿 雅美人的聚居之地 .....	144

## **第2篇** **绝美主题行摄**..... **148**

花卉摄影必拍的 19 大美地 .....	149
观鸟必去的 21 大美地 .....	157
体验民俗必去的 6 大美地 .....	170
循迹晋商必去的 7 大美地 .....	176



## 第3篇 绝美区域行摄 183

### 内蒙古线路 1

呼和浩特—阿尔山阿尔山市—满洲里满洲里市—金帐汗、莫日格勒河呼伦贝尔—根河湿地额尔古纳市—室韦额尔古纳市—莫尔道嘎额尔古纳市—汗马国家级自然保护区根河市—伊克萨玛根河市…………… 184

### 内蒙古线路 2

呼和浩特—大青沟科尔沁左翼后旗—代钦塔拉科尔沁右翼中旗—  
扎兰屯扎兰屯市…………… 210

### 内蒙古线路 3

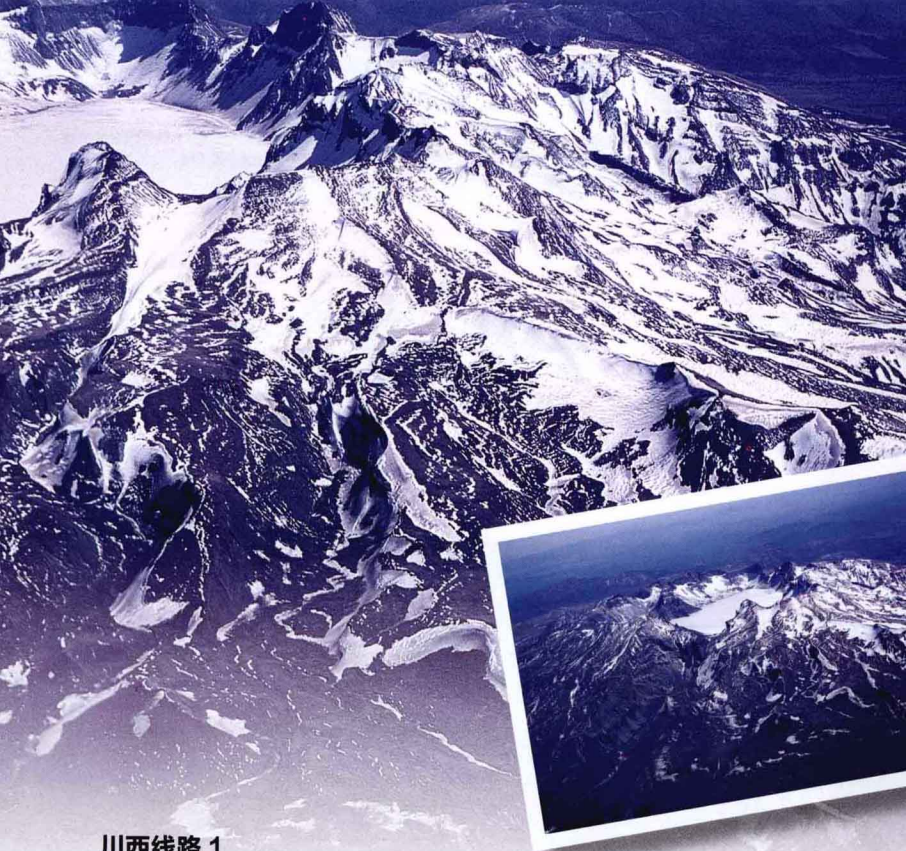
呼和浩特—辉腾锡勒卓资—小扎格斯台淖尔正蓝旗—乌兰布统坝上草原  
克什克腾旗—阿斯哈图克什克腾旗—赛罕乌拉巴林右旗—西乌珠穆沁  
西乌珠穆沁旗…………… 221

### 内蒙古线路 4

呼和浩特—敖伦布拉格阿拉善盟—额济纳额济纳旗—黑城、怪树林  
额济纳旗…………… 240

### 内蒙古线路 5

呼和浩特—响沙湾达拉特旗—乌梁素海巴彦淖尔市—巴丹吉林阿拉善盟—  
海森楚鲁阿拉善右旗…………… 250



### 川西线路 1

成都—青城山都江堰市—九顶山茂县—黄龙松潘县—九寨沟九寨沟县 …………… 263

### 川西线路 2

成都—孟屯理县—三奥雪山黑水县—红原大草原红原县—花湖若尔盖 …………… 277

### 川西线路 3

成都—四姑娘山小金县—丹巴丹巴县—金川金川县—色达色达县—新路海德格县—德格印经院德格县 …………… 290

### 川西线路 4

成都—牛背山雅安市—海螺沟泸定县—贡嘎山康定县—亚丁稻城县 …………… 309

### 川西线路 5

成都—雅拉雪山康定县—新都桥康定县—格聂神山理塘县—新龙新龙县—措普湖巴塘县 …………… 322

### 川西线路 6

成都—邛海西昌市—木里木里藏族自治县—泸沽湖盐源县 …………… 338




## 附录一 旅行必备摄影技巧 ..... 348

挑选机身与镜头 .....	349
必要的摄影配件准备 .....	351
摄影器材的携带与保护 .....	354
12种摄影构图 .....	356
7种光线巧利用 .....	363
7种色调的把握 .....	367
3种对焦方法 .....	372
4种测光模式 .....	374
合理曝光技巧 .....	376

## 附录二 旅行健康安全必知 ..... 380

旅行注意事项 了解旅游目的地·旅行健康提醒 .....	381-382
应对特殊环境的注意事项 高原地区·河边湖泊·雪地低温地区·沙漠地区· 草原地区 .....	383-388



# 第1篇

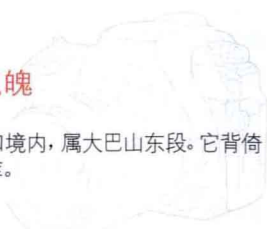
绝美风光行摄

An aerial photograph of a winding river cutting through a rugged, red mountain valley. The terrain is characterized by deep red soil and steep, eroded slopes. The river meanders through the landscape, creating a series of sharp turns. The sky is a vibrant blue, filled with large, fluffy white clouds that partially obscure the view of the valley. The overall scene is one of natural beauty and dramatic landscape.

**绝美  
山川峡谷**

# 武当山

天地玄黄，皇家气魄



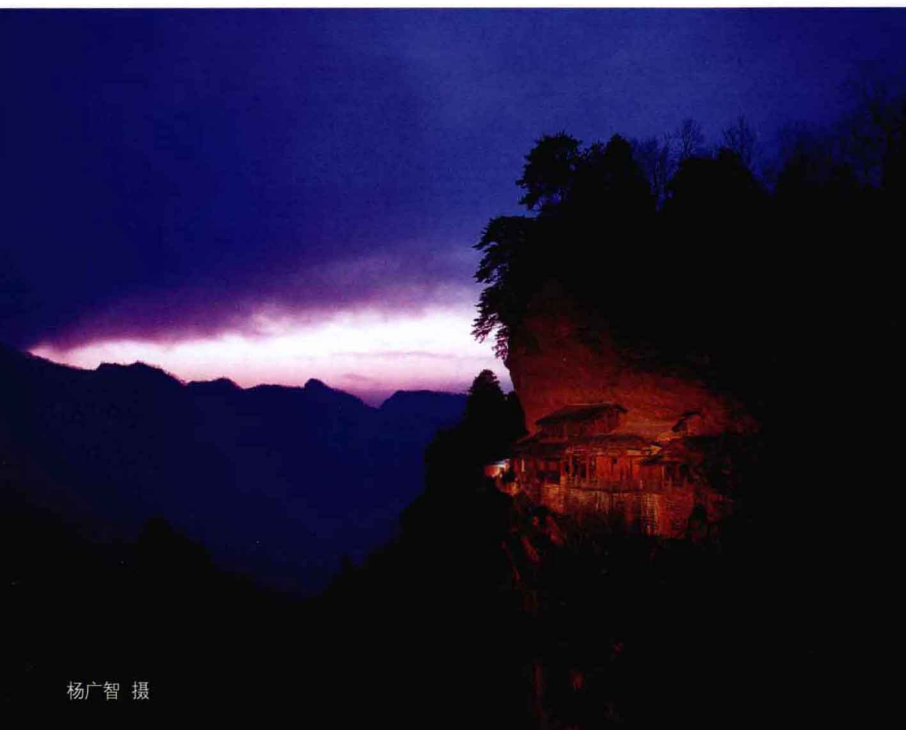
**地理位置：**武当山，位于湖北省西北部的十堰市丹江口境内，属大巴山东段。它背倚苍茫千里的神农架原始森林，面临碧波万顷的丹江口水库。

东经：110° 14'

北纬：32° 23'

武当山主要景点由太子坡、南岩和金顶3大景区组成。离景区大门最近的是太子坡景区，包括回龙观、磨针井（纯阳宫）、老君堂和八仙观等景点，相传是太子真武读书之处。沿小径依山而上，宽大的青石板路清滑可鉴，跨过两道宫门，有道士正在晨晖中舞拳弄剑。太子坡人文历史景观很是独特，红墙黛瓦，蜿蜒悠长，在这里可以拍摄一些历史性题材的建筑作品。

如果说太子坡的游览主要让人感受到一种闲情逸致，那么南岩景区则逐渐把人带入宗教与自然的神秘天地。在太子坡去往南岩景区之间，会路过武当山著名的道观——紫霄宫。紫霄宫位于展旗峰下，是武当山现存最完整的宫殿之一，也是武当

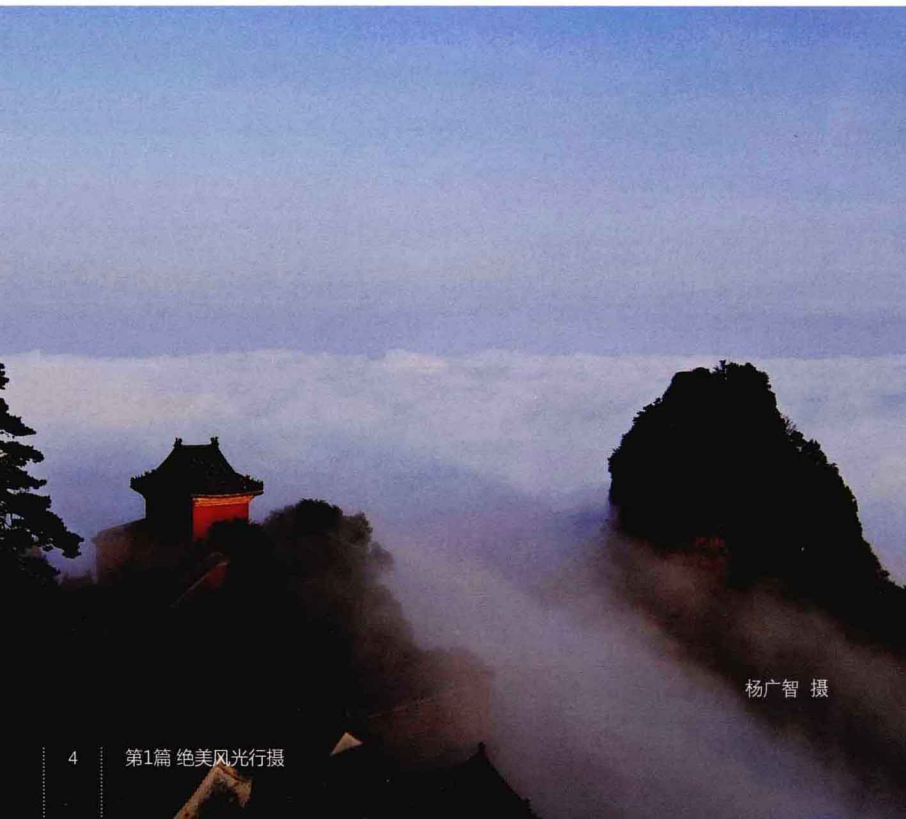


杨广智 摄

山道教协会的所在地。景区中最为著名的还是有绝壁悬宫之称的南岩宫，它紧临山壁而建，在此放眼山林，聚元纳气，一派岸然风貌，真是修生养性的圣地。从南岩往金顶景区的攀行是整个武当山游览中最需要体力的一段，因此建议在南岩留宿，养精蓄锐之后再应付那些动辄百步的石阶。这段路程树木苍翠，深谷幽明，一鼓作气到朝天宫，经一天门、二天门、三天门，直翻玉柱峰而达金顶，相信即使体力再好的人，此时一定也喘息不止。好在这段路上有不少农家，实在辛苦可稍作休息，甚至多花些钱还可整一桌像样的菜肴，如此一来这段路程的艰辛就化作席间的谈笑了。

在距离金顶仅10分钟路程的地方，有一家贵宾楼，想要在金顶拍摄日出最好留宿在此，翌日天不亮就要起床，因为山顶日出时间较早，还有大量香客连夜徒步上山。

摸黑上到山顶，传说中那座金碧辉煌的宫殿还处于沉寂的黑暗中。不多时远处天边渐渐吐白，一轮红日正滚滚欲出，烧得半边天披霞带彩，在这云蒸霞蔚之际，回头看金顶已经换了装颜，游人都被这万丈金光照射着，脸上洋溢着神圣的宗教色彩。再看远处的薄云浅雾，混沌一片，苍茫群峰中，只感天地玄黄。



杨广智 摄



杨广智 摄

## ✈ 如何抵达

### 1 自助前往

旅行者可从武汉和西安两个方向前往武当山。从武汉可以直接乘坐火车到武当山站下车，或乘坐武昌至十堰间的“武当号”旅游列车。从西安汽车站可乘坐直达武当山的旅游客车。

### 2 自驾前往

从武汉市出发，自驾前往武当山的路线为，武汉市—孝感市—安陆市—随州市—枣阳市—襄樊市—谷城县—十堰市。全程大约405公里，行程时间需要5个半小时左右。

## 📍 经典行摄路线

### D1 武汉—孝感—随州—襄樊—武当山镇

早上从武汉出发，天黑之前可抵达武当山镇，主要是沿着汉十高速行驶，沿途可拍摄的景点并不多，可以在沿途拍摄记录当地人的真实生活。夜宿武当山镇，早点休息，为之后的行程做好准备。

### D2 玄岳门—遇真宫—玉虚宫—琼台观—金殿—乌鸦岭

第二天早晨先游山下的玄岳门、遇真宫、玉虚宫等景点。然后再乘车到琼台观游览；午餐后坐缆车到金顶拍摄金殿等景点，沿路还可拍摄到天柱峰各景点，晚上在乌鸦岭食宿。

### D3 南岩—紫霄宫—太子坡—磨针井

第三天上午游览武当山的精华——南岩和紫霄宫。南岩为道教所称真武得道飞升之圣境。可重点拍摄龙头香，横空挑出，下临深谷，龙头上置一小香炉，状极峻



险，具有很高的艺术性和科学性。在紫霄宫吃完午饭后下山，沿途拍摄太子坡、磨针井等景点，之后准备返程。



武当山经典行摄路线图

## 最佳拍摄时期和地点

武当山最佳拍摄季节是春秋两季。

武当山被誉为“天下第一仙山”，宫观、道院、亭台及楼阁等宏伟的古建筑群遍布峰峦幽壑。特别是坐落在武当山主峰天柱峰上的金殿，历经千年，沐风雨而不蚀，迎雷电竟未损，似是岁月无痕，堪称人间奇绝，是摄影师进行摄影创作的好题材。此外，南岩是武当山36岩中最美的一处，这里峰岭奇峭，林木苍翠，上接碧霄，下临绝涧，可谓“无限风光在险峰”，其周围还有龙头香、南天门和榔梅祠等景点可供拍摄。

## 食宿

武当山镇可提供食宿的地方较多，在武当山上的乌鸦岭一带也有不少宾馆饭店，还有行摄者选择在山上的庵堂里借宿，也是一段特别的体验。

武当山的正宗道家斋菜在紫霄宫和太和宫中都可以品尝到，去往玉虚宫一带的“永乐盛世”仿古街上有很多小吃店。