

超实用
贴心提示

- 拍摄攻略
- 专家指导
- 器材使用

内容 / 地理 / 季节 / 城市 / 新发现 / 天气 / 拍摄 / 器材 / 9 大板块
拍摄 / 器材 / 专家 / 器材 / 器材 / 器材 / 器材 / 器材 / 器材 / 6 大行摄指南
中国风光摄影目的地手册 / 100 个最佳景点

100^位
摄影名家

1000^幅
绝世力作



一生必拍之地

中国最美的摄影目的地

《摄影之友》杂志社 编著

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录 Contents

第一章 色彩

- 13 东川红土地·五彩 苍穹下的千彩万花筒
- 18 霞浦·五彩 鸟瞰霞浦的五彩滩涂
- 26 宜宾竹海·绿色 淡淡的神奇光晕
- 31 陕北高原·黄色 质朴而苍茫的土地
- 35 壶口瀑布·黄色 浑厚而雄性的绝响
- 38 西沙群岛·蓝色 蔚蓝的流动绸缎
- 42 黄山·黑白 中国水墨画卷
- 46 雪乡·白色 纯净的童话王国

第二章 地貌

- 49 南太行·悬崖沟壑 俯拍大深邃仙境
- 56 三江平原·湿地景观 广角拍摄绿色之洲
- 63 内蒙古·腾格里沙漠 在磅礴沙海里寻找秀美湖泊
- 66 台湾东北角·海蚀地貌 拍摄奇幻的海岸礁岩
- 73 梵净山·侵蚀地貌 仰视苍穹的页岩图腾
- 76 阳朔·喀斯特 大视野下的“笋山玉带”
- 80 四姑娘山·雪山河谷 一座雪山的千般美景
- 82 涠洲岛·火山熔岩 霞光映照下的绚丽海岩

第三章 新疆

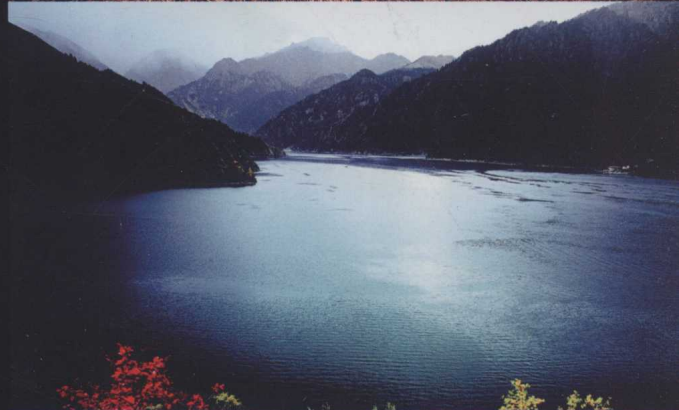
- 87 喀什·古巷 边陲古城的繁华与寂寞
- 93 魔鬼城·雅丹地貌 镜头中心的视觉天堂
- 99 塔什库尔干·帕米尔高原 男人最向往的豪迈疆土
- 107 喀纳斯·变色湖 密林深谷里的灵动净土
- 112 塔里木·胡杨 大漠之中的生之舞蹈
- 120 天池·高山湖泊 隐匿天山的蓝明珠

第四章 西藏

- 126 拉萨·孩子 透过镜头看天真的脸
- 132 纳木错·百变湖 神奇的人间仙境
- 139 阿里·荒野 离天空最近的地方
- 147 林芝·大峡谷 不只是高原江南
- 152 日喀则·饱和度 不打折扣的色彩
- 154 林周·黑颈鹤 冬日里萧然肃立的高原精灵
- 155 那曲·牧区 风吹草低见牛羊

第五章 青海

- 159 塔尔寺·人文纪实 信仰之城众生相
- 164 黄河源·湿地生态 两个湖泊的诗意影像
- 171 青海湖·花海与鸟岛 处处经典大画面
- 174 玉树·赛马会 康巴的盛装之地
- 178 昆仑山·冻土荒漠 万壑纵横的山川脉络





目录 *Contents*

第六章 季节

- 180 盘锦·春季 记录打鸟的瞬间
- 184 哈巴雪山·春季 高山杜鹃花开成海
- 188 西双版纳·夏季 到热带雨林寻觅奇异昆虫
- 194 坝上·夏季 光影曼妙的盛夏草原
- 203 克什克腾旗地质公园·秋季 色彩浓郁的石林风景
- 207 九寨沟·秋季 在潋滟秋水里释放快门
- 211 箭扣长城·冬季 白雪覆盖的险峻长城
- 216 长白山·冬季 冷酷仙境里的梦幻色调
- 222 雾凇岛·冬季 银丝飞舞的朦胧仙境

第七章 城市

- 227 北京·胡同 原汁原味的市井生活
- 233 香港·夜色 捕捉通透的维多利亚港
- 236 上海·细节 “东方巴黎”的摩登与优雅
- 242 台北·盆地 海岛之北的城市景观
- 246 成都·茶馆 一座城池的逍遥派头

第八章 新经典

- 248 凤凰·民居 锁定“原生态”老宅
- 253 开平·移轴 横平竖直拍碉楼
- 257 同里·倒影 低下头来拍江南
- 261 西湖·剪影 光影中的轮廓
- 264 元阳·面孔 捕捉哈尼人的表情
- 268 婺源·朦胧色 晕染开来的淡墨乡村
- 270 亚丁·雪松 不为人知的秘境美景

第九章 天气

- 272 大兴安岭·晨雾 捉摸不透的五彩森林
- 277 梅里雪山·霞光 光线穿过云层的节奏
- 282 洞头·台风 台风将至的奇炫海景
- 284 德天瀑布·彩虹 最标准的中国装饰画
- 286 峨眉山·云海 流动于高山之间

第十章 中国风光拍摄100地速查手册

014034467

J421
65
V2

100_位
摄影名家

1000_幅
绝世力作

60个

一生必拍之地

中国最美的摄影目的地

《摄影之友》杂志社 编著

人民邮电出版社



北航

C1714673

图书在版编目(CIP)数据

60个一生必拍之地：中国最美的摄影目的地 / 《摄影之友》杂志社编著. — 北京：人民邮电出版社，2014.4

ISBN 978-7-115-34779-4

I. ①6… II. ①摄… III. ①摄影集—中国—现代
IV. ①J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第032651号

内 容 提 要

《摄影之友》杂志是国内发行量和影响力最大的摄影期刊，本书集结了中国最优秀的近百位风光摄影师拍摄的优秀作品，汇集了国内最美、最具代表性和最值得拍摄的60个风光摄影目的地。本书分为色彩、地貌、新疆、西藏、青海、季节、城市和新经典、天气、中国风光拍摄100地速查手册等10章对60个摄影目的地进行逐一介绍。本书不仅为读者提供了美轮美奂的摄影作品，更为难能可贵的是，本书还针对摄影爱好者的需求加入了专家的拍摄建议，当地的基本资料、适合拍摄的季节和具体拍摄点等详实的信息。

本书适合广大摄影爱好者，特别是风光和旅游摄影爱好者学习参考。

-
- ◆ 编 著 《摄影之友》杂志社
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：20
字数：1 080 千字
印数：1—4 000 册
- 2014年4月第1版
2014年4月北京第1次印刷
-

定价：99.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

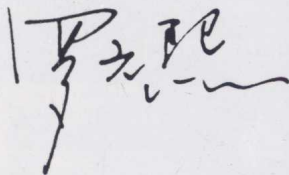
“一生必拍”的精神

人活一生，有些事一定要做，有些地方一定要去，如果你喜爱摄影，那么这句话套用过来，就是有些风景一定要拍。

搞摄影，大多都是有些性情，别人拍过的，我不一定拍，但我们在本书漫长的制作过程中、反复研讨中发现，中国有一些地方，是每个摄影爱好者都要去经历的，或者，即使没去过，他们至今仍魂牵梦绕，比如喀纳斯、比如雪乡、比如霞浦、比如坝上。听到名字，你或许已经烂熟，但亲临其地，相信你仍会为当地瑰丽的美景倾倒。

我有一个朋友，今年48岁，摄影圈里已小有名气，但仍在不停地奔跑、不停地拍摄，他看了我们《60个一生必拍之地》的列表，告诉我他已经去了48个。48岁，48个美景地，他说，现在看来，他并没有完成功课，他要继续拍下去。

因此“一生必拍之地”，并不只是个数字，我们收集的60个，也不是一个限定，或许，每个人都有他自己的心目中的“必拍”，因此“一生必拍”，也不是一个噱头，它更应是一种精神，这才是本书编纂者的终极期望，希望每位读者，每个人，追求“美的境地”，永远不会停歇。



备注

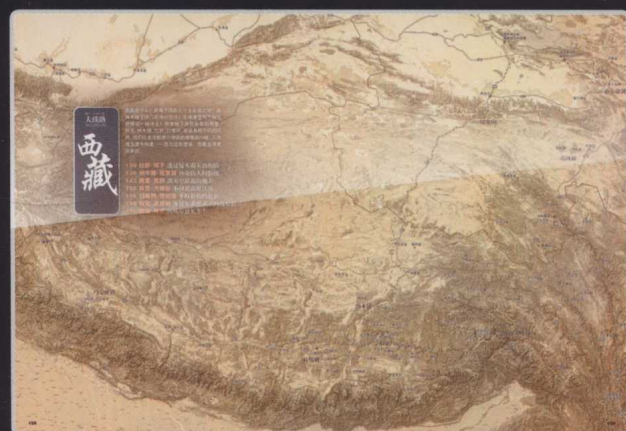
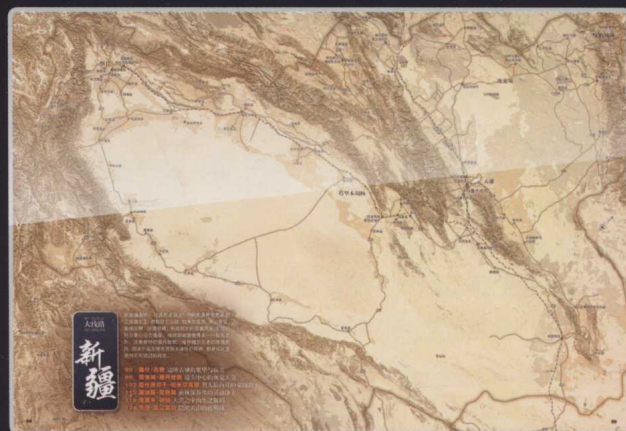
由于篇幅的限制，我们不能把中国的大好河山全部收录于此，这也是我们出版工作者的遗憾，因此期望您在购买、阅读之余，能反馈您的需求、建议给我们，使我们能更坚定再版或出版更丰富内容的信心。反馈意见的信箱地址为：huyan@ptpress.com.cn。请注明您来自哪里、姓名和手机电话，以便联系。我会亲自关注你们的反馈。

鲜有人做过这样的统计，有多少大众喜爱的风景地是由摄影者发掘的；也鲜有人做过这样的研究，什么样的风景地更适合摄影者，更鲜有人做过这样的功课，集中编纂一本适合摄影者需求的“风景志”。

本书即是。本书历时半年而成。在编辑过程中，仅摄影师就联系了近300人，跨29个省、市、自治区，共收集了各类风光、人文作品近20000幅，并从中遴选了8000幅收入书内。

本书联系过40多位地理学者，范围遍及全国各省，形成了30页、5万余字的快查词典，介绍100个拍摄地的详细情况。

但本书也不仅仅是个“风景志”。编辑们对图片的筛选已经到了苛刻的地步，由于篇幅和要求的限制，许多优秀的风光作品依然落马。从这个角度说，《60个一生必拍之地》的编辑过程，就像一个风光、地理类精选画册的编辑过程，而最后留下入书的其中的许多作品，都是拍摄者从来没有发表过的。因此《摄影之友》的这本增刊，还应该定义为一本经典风光作品的收藏级画册。



这不是一本简单意义上的精美画册，更不是一本风光摄影教材，读好这本书从现在开始……

首先解决你想拍摄什么

在精美的图片背后，有独具匠心的内容安排！

你是否有过这样的行摄经历？精心选择了拍摄路线和目的地，在到达之后发现并没有很好的拍摄题材，拿着相机无所适从。本书想告诉你首先是在准备出行之前，你所面临的关键问题并不是“去哪里拍？”，而是“去拍什么？”当你确认对某一拍摄题材感兴趣之后，才能找出相应的拍摄地点和时间。

翻开本书，你就会发现九大板块分别拥有形色各异的拍摄题材。

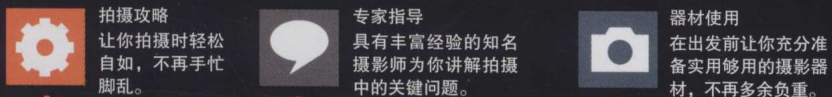


色彩板块 或浓或淡、或鲜艳或纯净，满是色彩的斑斓画面。	地貌板块 满足你对祖国大地上奇妙地理影像的各种向往。	季节板块 四季中最适合拍摄，许是被你忽略的美景。	城市板块 身边的生活也有你意想不到的动人影像。	新经典板块 告诉你被大家拍得烂熟的地方，也有不一样的画面。	天气板块 带你追逐风向，记录下稍纵即逝的大自然奇观。	新疆、西藏、青海 这三条摄影爱好者的朝圣之旅，我们也为你详细全盘梳理出绝对非同一般的拍摄题材与线路；深入地为你解析每一个动人画面背后的故事。
---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------------------------	--

接下来解决你的拍摄难题

“实战单元”，将在出发前回答你关于拍摄的实际问题，我们邀请多个各地风光摄影名家出境指导，提前做好拍摄方案，行摄之旅不再留有遗憾。

看到以下三个图标，名家们将为你解决实际拍摄过程中的各种难题。



风光拍摄速查手册 字母排序快速查找目的地

我们用地名的首字母进行排序，将中国100个值得拍摄的地方整合成一本“摄影速查字典”，你可以迅速查到目的地的“拍摄攻略”、“前往线路”和“衣食住宿”的实用信息。



后期制作秘笈 快速提升图片质量

不必过多解释，在此为你准备的都是简单实用的后期图片调整好方法。



还有很多重要的小问题

“行摄单元”，我们为你充分想到了行摄旅途中有关于衣食住行的各种问题，其中关于摄影的小贴士、专业地图和经典拍摄线路，将对你帮助最大！还有“周边美景”一定让你不虚此行。

目录 Contents

第一章 色彩

- 13 东川红土地·五彩 苍穹下的千彩万花筒
- 18 霞浦·五彩 鸟瞰霞浦的五彩滩涂
- 26 宜宾竹海·绿色 淡淡的神奇光晕
- 31 陕北高原·黄色 质朴而苍茫的土地
- 35 壶口瀑布·黄色 浑厚而雄性的绝响
- 38 西沙群岛·蓝色 蔚蓝的流动绸缎
- 42 黄山·黑白 中国水墨画卷
- 46 雪乡·白色 纯净的童话王国

第二章 地貌

- 49 南太行·悬崖沟壑 俯拍大深邃仙境
- 56 三江平原·湿地景观 广角拍摄绿色之洲
- 63 内蒙古·腾格里沙漠 在磅礴沙海里寻找秀美湖泊
- 66 台湾东北角·海蚀地貌 拍摄奇幻的海岸礁岩
- 73 梵净山·侵蚀地貌 仰视苍穹的页岩图腾
- 76 阳朔·喀斯特 大视野下的“笋山玉带”
- 80 四姑娘山·雪山河谷 一座雪山的千般美景
- 82 涠洲岛·火山熔岩 霞光映照下的绚丽海岩

第三章 新疆

- 87 喀什·古巷 边陲古城的繁华与寂寞
- 93 魔鬼城·雅丹地貌 镜头中心的视觉天堂
- 99 塔什库尔干·帕米尔高原 男人最向往的豪迈疆土
- 107 喀纳斯·变色湖 密林深谷里的灵动净土
- 112 塔里木·胡杨 大漠之中的生之舞蹈
- 120 天池·高山湖泊 隐匿天山的蓝明珠

第四章 西藏

- 126 拉萨·孩子 透过镜头看天真的脸
- 132 纳木错·百变湖 神奇的人间仙境
- 139 阿里·荒野 离天空最近的地方
- 147 林芝·大峡谷 不只是高原江南
- 152 日喀则·饱和度 不打折扣的色彩
- 154 林周·黑颈鹤 冬日里萧然肃立的高原精灵
- 155 那曲·牧区 风吹草低见牛羊

第五章 青海

- 159 塔尔寺·人文纪实 信仰之城众生相
- 164 黄河源·湿地生态 两个湖泊的诗意影像
- 171 青海湖·花海与鸟岛 处处经典大画面
- 174 玉树·赛马会 康巴的盛装之地
- 178 昆仑山·冻土荒漠 万壑纵横的山川脉络









目录 *Contents*

第六章 季节

- 180 盘锦·春季 记录打鸟的瞬间
- 184 哈巴雪山·春季 高山杜鹃花开成海
- 188 西双版纳·夏季 到热带雨林寻觅奇异昆虫
- 194 坝上·夏季 光影曼妙的盛夏草原
- 203 克什克腾旗地质公园·秋季 色彩浓郁的石林风景
- 207 九寨沟·秋季 在潋滟秋水里释放快门
- 211 箭扣长城·冬季 白雪覆盖的险峻长城
- 216 长白山·冬季 冷酷仙境里的梦幻色调
- 222 雾凇岛·冬季 银丝飞舞的朦胧仙境

第七章 城市

- 227 北京·胡同 原汁原味的市井生活
- 233 香港·夜色 捕捉通透的维多利亚港
- 236 上海·细节 “东方巴黎”的摩登与优雅
- 242 台北·盆地 海岛之北的城市景观
- 246 成都·茶馆 一座城池的逍遥派头

第八章 新经典

- 248 凤凰·民居 锁定“原生态”老宅
- 253 开平·移轴 横平竖直拍碉楼
- 257 同里·倒影 低下头来拍江南
- 261 西湖·剪影 光影中的轮廓
- 264 元阳·面孔 捕捉哈尼人的表情
- 268 婺源·朦胧色 晕染开来的淡墨乡村
- 270 亚丁·雪松 不为人知的秘境美景

第九章 天气

- 272 大兴安岭·晨雾 捉摸不透的五彩森林
- 277 梅里雪山·霞光 光线穿过云层的节奏
- 282 洞头·台风 台风将至的奇炫海景
- 284 德天瀑布·彩虹 最标准的中国装饰画
- 286 峨眉山·云海 流动于高山之间

第十章 中国风光拍摄100地速查手册



60个一生必拍之地
COLORS

色彩

土壤、滩涂、江河、林海、山石、岛屿……这些自然界常见的景色，到头说来都是被色彩涂抹的载体。当土壤有了万花筒的千般面孔，滩涂被光线照射出不同的景象，江河变成浑厚的绝响有了男人的生命，林海中到处散发着神奇的绿色光晕，山石被塑造成国画之大成，岛屿宛若流动的蓝色绸缎，色彩就成了取景框里无法抗拒的诱惑力。

13 东川红土地·五彩 苍穹下的千彩万花筒

18 霞浦·五彩 鸟瞰霞浦的五彩滩涂

26 宜宾竹海·绿色 淡淡的神奇光晕

31 陕北高原·黄色 质朴而苍茫的土地

35 壶口瀑布·黄色 浑厚而雄性的绝响

38 西沙群岛·蓝色 蔚蓝的流动绸缎

42 黄山·黑白 中国水墨画卷

46 雪乡·白色 纯净的童话王国



潘石屹

SOHO中国董事长，出生于甘肃天水。2003年出版摄影集《西行25°》

摄影就是一个工具，你不能陶醉于工具，关键是你的眼中要有画面。对于色彩这个主题来说，丰富才是美，不一样才是美。可以发现，在特殊的光影中色彩起了微妙的变化。因此，相机要时常带在身边，不要错过任何值得流连的景色。文中的陕北高原和壶口瀑布，除了黄色，其实还有许多惊喜。将镜头多注视生活在西北土地上的一个个鲜活的人吧！纯朴善良的人们会猛烈地撞击着影友们的眼睛，那边的人一听说要给他们照相，就会很紧张，可能马上把帽子扒下来，把头发弄整齐，还立正站好，表情很严肃的样子。他们觉得照相就一定要端端正正的。多多感受他们的质朴、坚忍和隐忍，还有那些坚定却未被察觉的幸福。





F16-1/250秒·东川红土地·5月·黄国伟

60个一生必拍之地

色彩
COLORS
No.1

东川红土地·五彩 苍穹下的千彩万花筒

文/李斌 图/黄国伟 吴惠英 杨诚 罗震

云南东北角这块土地似乎被历史感染了，呈现出一片赤诚的红。淳朴的人们在这片土地上世代生活，日耕夜息，把庄稼种植在每一片山坡之上。正是这种不经意的劳作，为这片赤诚的土地装点了丰富而生动的色块。

我们对于万花筒的印象似乎很久远，心中那份记忆却在不断提醒着色彩带来的感动。在云南东北角的这块神奇的红土地上，变幻莫测的色彩让我们找回了那份似曾相识的感觉。

每年5月中旬左右，是麦子收割的季节。在半径范围为20千米的高低山坡之上，大地平缓起伏的线条有着绚丽广阔的色彩，衬以蓝天、白云和高原上瞬息万变的光线，构成了红土地上独有的景观。每一分钟你所看到的景色都会有所不同：前一分钟还是灿

烂高阳，整个场景一片壮阔；后一分钟某块云团不期而至，挡住了部分光线，使得红土地光影交加，呈现出另一番景象。雨后彩虹也是红土地的常客之一，高原气候多阵雨，雨过天晴，你会在通透的蓝天上发现高挂着一道令人激动的彩虹。如果遇到云团厚实的日子，时不时会有一条难得的光柱从云雾缝隙之间穿梭而下，那束富有力量的光芒，照亮某块土地，鲜艳的色彩更是成为了画面中极具震撼力的焦点。

到11月中旬左右，一部分红土地翻耕待种，另一部分红土地上则已经种上了绿油油的青稞、小麦与其他农作物。远远看去，就像浑然天成的一块地毯，温柔地覆盖着大地。而此时也是红土地呈现出绚丽秋景之时，油菜、土豆、荞麦正在陆续收获，金黄色的成熟农作物，暗红色的待耕作红土，以及绿油油的冬农作物，构成一幅幅让人炫目的画作。这时候，秋天的云彩也会格外出色，可以为你的作品加分。

在红土地拍摄，打马坎、锦绣园、七彩坡都是非常好的拍摄地点，视野开阔，景色优美，可以拍摄红土地的色彩、线条和云彩。另外，由于锦绣园、七彩坡地势较高，拍摄日出日落也是很好的选择，而打马坎则更适合拍摄日出。



F11 · 1/125秒 · 东川红土地 · 3月 · 黄国伟

► 上榜理由

红色的土地，像原野上燃烧着的火焰。绿色的农田相间其中，成为美丽的点缀。这里的景象，比著名的巴西里约热内卢红土地更显壮美与丰富。

► 地理地貌

东川红土地指东川区新田乡花沟村花石头社方圆20千米左右的地域，这里地处乌蒙山区，海拔2000~3000米，属高原山区地貌，山岭纵横交错，红土丘陵一望无际。由于季节气候分明，在不同季节里村民会种植各种不同的农作物，洋麦花、荞子花、洋芋花、油菜花、萝卜花等。因此，在各个季节所拍摄到的画面色彩丰富。在高原变化不定的天气下，连绵起伏、大小不一的彩色山坡展示出一种天人合一的壮美景观。

► 最佳拍摄时间

5月中旬，主要拍摄红土地夏色，这时相对来说雨水天气比较多，遇上云海、厚云团的机会也相对较多，可以拍摄到光影不断变化的场景。并且这个时节色彩也十分清新丰富，整个红土地上呈现出非常优美的线条。

11月中旬，周边环境变成浓浓的秋色，天空的云彩也比夏季时变化有所不同，这时的红土地给我们的又是另一种温暖的感觉。

