

THE BEST PLACES 
FOR PHOTO SHOOTING IN CHINA

37个最能拍出美丽照片的地方

湿地+草原+海岛+雪山+瀑布+古镇+独特地貌

最给力 的摄影前准备

中国最适合 摄影游的地方

黄鹤 汪建宏 等  编著

中国旅游出版社

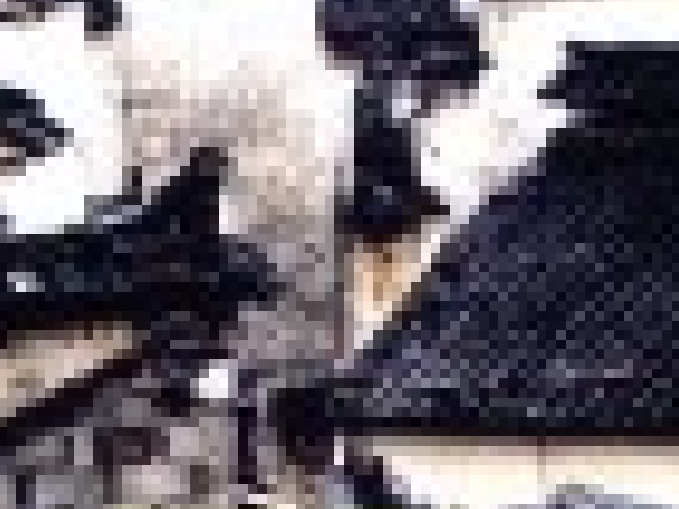
THE BEST IDEAS

100

Figure 1. The effect of the concentration of the *Agaricus bisporus* spores on the growth of *Agaricus bisporus* on the substrate.

2010年12月10日

● 影响力



中国最适合

摄影游的地方

中国最适合

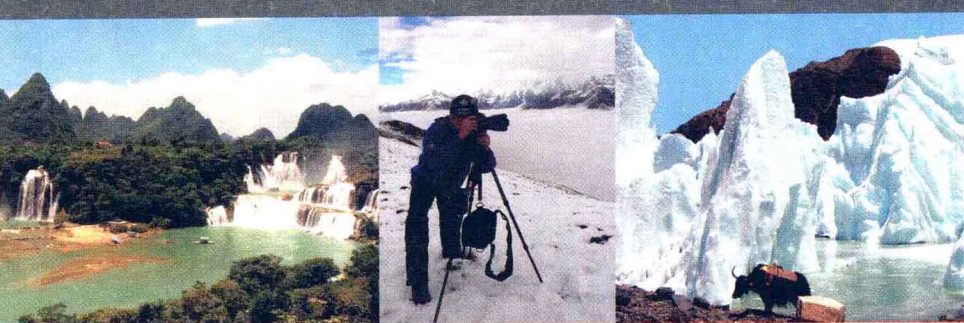


摄影游的地方

黄鹤 汪建宏 等 编著

THE BEST PLACES
FOR PHOTO SHOOTING IN CHINA

中国旅游出版社



责任编辑：王欣艳
责任印制：闫立中
装帧设计：中文天地

图书在版编目 (CIP) 数据

中国最适合摄影游的地方 / 黄鹤等编著. — 北京：
中国旅游出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5032-4132-1

I. ①中… II. ①黄… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第042708号

书 名：中国最适合摄影游的地方

作 者：黄鹤 汪建宏 等

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：7.25

字 数：200千

定 价：26.00元

I S B N 978-7-5032-4132-1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

2-7
8-9
10-33
34-49
50-67
68-91
92-123

2-7

为什么摄影

8-9

旅行摄影最给力的准备

10-33 雪山摄影路线

云南梅里雪山

西藏珠穆朗玛峰

四川稻城亚丁三神山

西藏冈仁波齐峰

34-49 冰雪摄影路线

黑龙江伊春

黑龙江与吉林交界牡丹江

50-67 草原摄影路线

内蒙古呼伦贝尔草原

新疆伊犁草原

河北塞罕坝

68-91 海岛摄影路线

广西涠洲岛

浙江南麂列岛

辽宁大耗岛

浙江普陀山

92-123 湿地摄影路线

四川、甘肃、青海三省交界若尔盖大草原

新疆巴音布鲁克草原

新疆喀纳斯湖

青海青海湖

四川九寨沟

124-135

高山摄影路线

安徽黄山 126

福建与江西交界武夷山 130

古镇摄影路线 136-167

湖南凤凰县城 138

山西平遥古城 144

云南束河古镇 148

安徽皖南古村落 154

江西婺源 160

瀑布摄影路线 168-181

广西德天瀑布 170

山西与陕西交界黄河壶口瀑布 174

贵州黄果树瀑布 178

冰川摄影路线 182-197

西藏米堆冰川 184

西藏绒布冰川 186

四川海螺沟 190

特殊地貌摄影路线 198-229

甘肃、新疆交界敦煌魔鬼城 200

湖南、江西、广东丹霞山 208

江西龙虎山 212

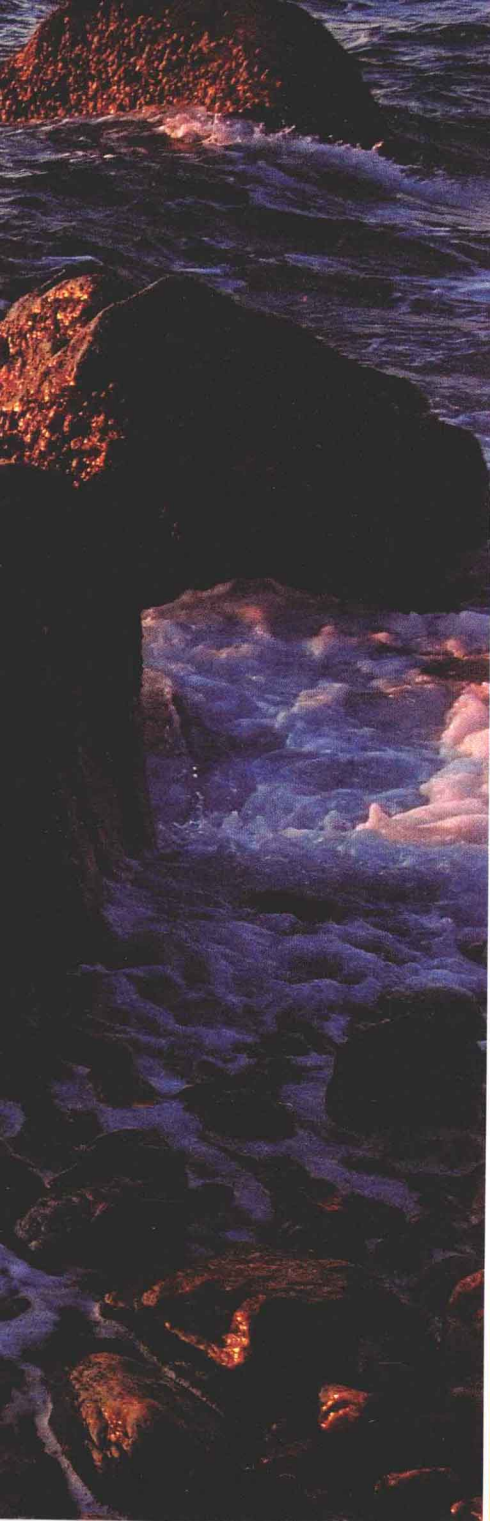
宁夏沙坡头 218

甘肃鸣沙山一月牙泉 222

内蒙古巴丹吉林沙漠 226





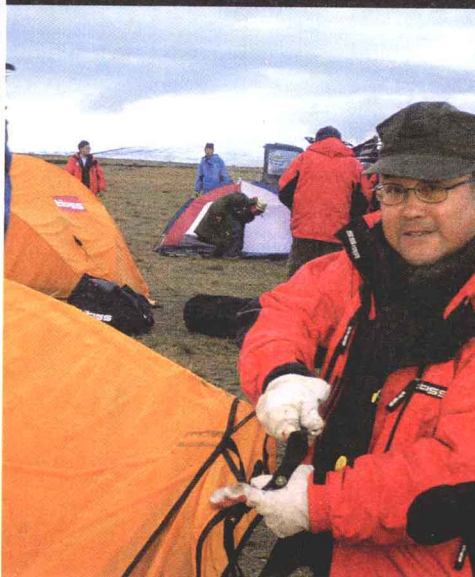


为什么摄影



我有一种禀赋，能在恰当的时刻到恰当的地方；或者至少在恰当的地方，耐心等待恰当一刻的到来……我坐在海边，望着云彩，想象我期望的变幻。两个小时以后，云彩的形状竟然与我想象的一模一样，于是我拍了照片、回家。

——摄影家 唐·麦库宁



我为什么喜欢摄影？是因为我同样喜欢旅行。在路上的感觉是非常美妙的。

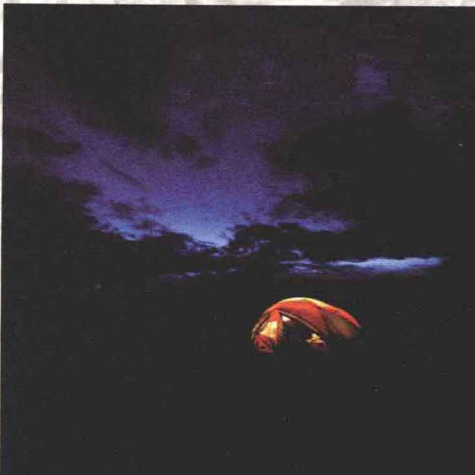
有的人怀着对大自然的好奇，去体验在现实与历史时空中穿越荒漠古道的欣喜；有的人怀着对大自然的虔诚和敬畏，去感受朝拜神山圣湖时心灵洗涤的惊悸；还有的人则是循着中国古代“仁者乐山，智者乐水”的精髓，仁智山水之间，陶冶情操，修身养性。在万仞千壑、云飞雾绕之间抒发激情，在桃红柳绿、烟雨朦胧中捕捉灵感。

路上的风景在眼前划过，不论是艰难跋涉的川藏线，还是风光旖旎的云贵高原；不论是林海雪原的伊春、牡丹江，还是乱云飞渡的黄山，从东海之滨那个无名小岛的第一缕晨光，到藏北纳木错的最后一抹晚霞，我们为西部大自然的鬼斧神工赞叹不已，也为东部人文的小桥流水流连忘返。

我是没有多么宽广的胸怀，仅仅是喜欢这种自由自在行走的感觉。

相机，是在路上最好的伴侣，它可以记录，可以观察，可以让你的旅行更加不同寻常，可以让你的旅行呈现更多的风景。我们爱上摄影最初源于对相机的迷恋，而真正热爱摄影，则是对大自然的热爱。我们用自己的方式去认知自然，同时也认识自己。

当身处四面寂静旷野，只有风声在耳边呼呼掠过；当面对美景，看着太阳慢慢升起或缓缓沉下；当屏住呼吸充满期待地按下快门，这些过程使我感到最大的满足和享受。





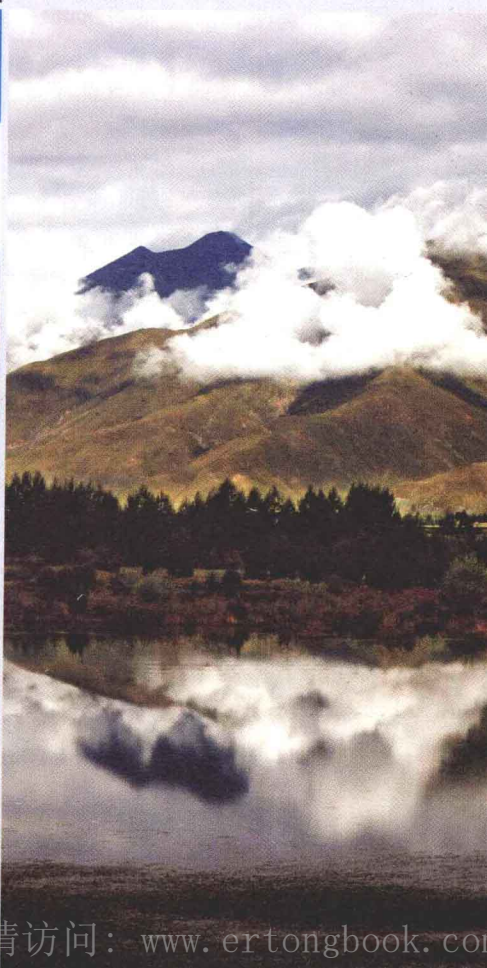
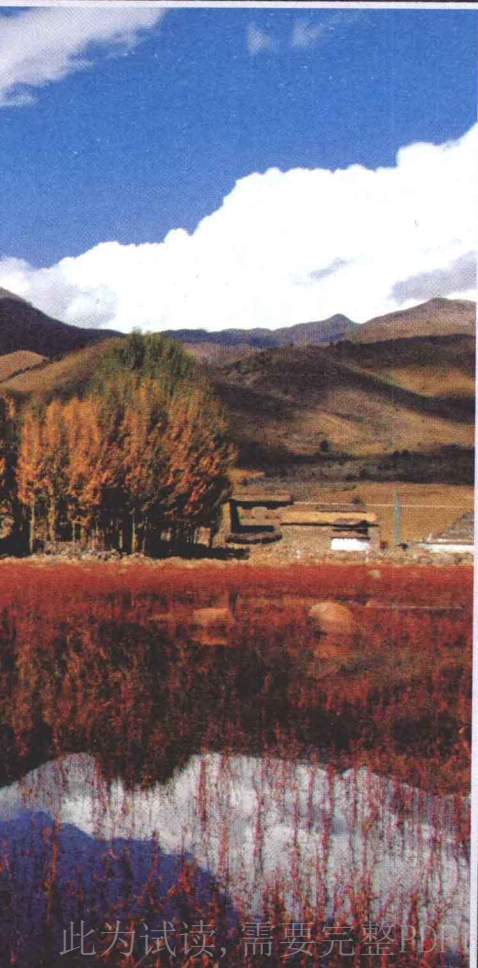




摄影，是我们生活的乐趣。它可以让人快乐、惬意、感动，还可以让人年轻、健康。在生活中遇到不如意，甚至遭到打击的时候，都能在摄影中得到解脱。我感谢摄影。

我们不停地行走，不停地按下快门，那些与我们相遇的事物都存在于我们的照片中，所有经历过的时间、空间构成我们生命的内容。

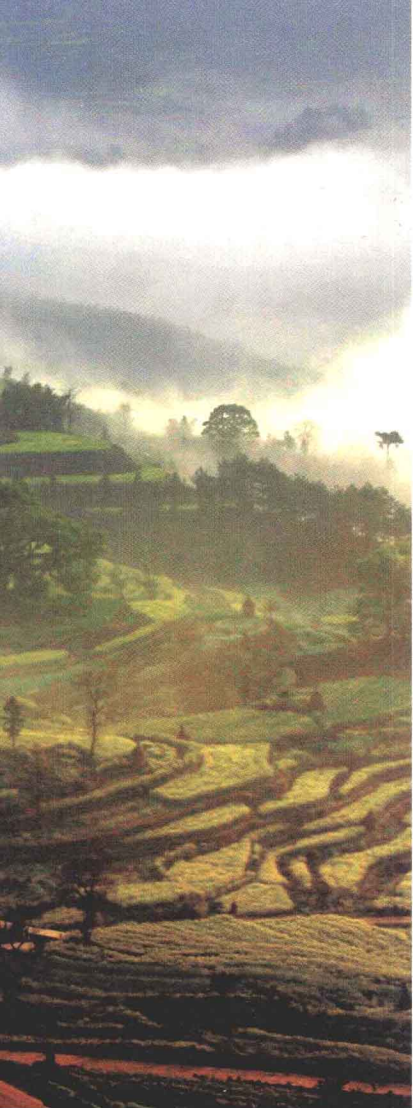
——汪建宏





旅行摄影最
给力的准备





多少人背起沉重的摄影包，怀揣着成为摄影大师的梦想，上路。

出发前，应该利用一定的时间对目的地的地理、天气、人文、历史等情况做好功课，当然，最好多参考摄影大师们的作品。到了目的地也可以多留意当地的画册。这些都可以为你提供有益的借鉴。

许多的摄影书都告诉你摄影师的摄影包里的装备。我也不例外地会介绍一个户外摄影人常用的设备。我出发时一般还要带一两本书，可以是摄影的，也可以是其他的。总之书会对你有所启发。

135 小型相机，120 中型相机，4X5 或 8X10 大画幅相机（还有更大的，在这里不赘述了）。这些相机的选用主要根据图片的用途、个人的偏好、经济条件等因素决定。镜头也是从广角到长焦、望远都各有作用，但是，一般也根据拍摄对象和审美特点而论。

本人经常使用的是胶片相机——哈苏 503 机身，配 50、150、250 镜头。

哈苏 X-PAN 相机配标准镜头，骑士 4X5 相机配 180 标准镜头。

在一般地区使用 CANON1DS MAIKETII 相机，16-35、28-70、70-200 镜头。

作为户外摄影的装备，如果是在外宿营则需要：帐篷、睡袋、防潮垫、宿营灯、炊具、食品和水等。

如果不宿营则携带一般用品：冲锋衣裤、抓绒衣裤、排汗速干内衣裤、徒步或登山鞋（根据去处确定）、帽子、雨衣、太阳镜、头灯，严寒季节需要羽绒服、防寒鞋袜、棉帽。





摄影路线 雪山



雪山摄影简述

白雪皑皑的雪山，是令人兴奋的景色。我国是世界上雪山最高、最多的国家，不仅是户外登山运动的天堂，也给摄影创作带来无限的空间。

拍摄雪山比较困难，它一般都在高海拔地区，同时需要摄影和户外运动的知识 and 经验。首先，雪山光线反差大，一般摄影爱好者不能准确测光，造成曝



光不足或过度，影响拍摄效果。一般应选择晴天，日出日落时间拍摄。其次是在日出日落前后 1 ~ 2 小时。

雪山摄影一般采用金字塔构图，能表现雄伟、巍峨、博大的主题。群峰用 1/3、1/5 构图，能表现高远、神圣、众多。多用全景近景，全景表现环境和气势，中近景表现雪山的英姿。尽量不要太多特写。逆光经常会勾勒出山峰的优美线条。

拍雪山需要一定的身体条件，高山反应、心肺功能、血压等方面的问题会影响你的拍摄，因此需要平时进行一定的锻炼。如果到高原应该提前 3 ~ 5 天服用一些如红景天、复方丹参片等药物。



雪山摄影路线
梅里雪山

云南



区域简介

约瑟夫·洛克博士：“这是我亲眼见过的最为壮美的山峰。”

詹姆斯·希尔顿：“这无疑是最可爱的山峰，几乎就是一座美妙无比的金字塔。”（《消失的地平线》）。

.....

梅里雪山位于云南省德钦县境内。地处世界闻名的金沙江、澜沧江、怒江“三江并流”地区，是一座南北走向的庞大雪山群体，北段称梅里雪山，中段称太子雪山，南段称碧罗雪山，北连西藏阿冬格尼山，平均海拔在 6000 米以上的就有 13 座，称“太子十三峰”。主峰卡瓦格博峰，海拔 6740 米。

太子十三峰，从左到右（从南到北）依次为：

缅茨姆峰，亭亭玉立，气质若兰，传说是卡瓦格博山神的妃子，海拔 6054 米。

洛拉争归贡布（红脸神峰）则如一个胆小羞怯的孩子，躲藏在缅茨姆身后。

加瓦仁安，形似法冠，也称五方佛峰，五佛冠，海拔 5470.5 米。

巴乌八蒙，也称英雄女儿峰，浑圆饱满，慑人心魄，海拔 6000.1 米。

巴乌八蒙的右侧是帕巴尼顶九焯峰，藏语意为十六尊者峰。

主峰卡瓦格博，一座完美的金字塔雪山，海拔 6740 米。

玛兵扎拉旺堆峰，也称无敌降魔战神，海拔 6365 米。

奶日顶卡峰，海拔 6379 米。

粗归腊卡峰，海拔 5993 米。

梅里雪山无疑是德钦的标志。其主峰卡瓦格博是云南省最高峰，也是藏族人民心中的神山。梅里雪山以其巍峨壮丽、神秘莫测而闻名于世，早在 20 世纪 30 年代美国学者就称赞卡瓦格博峰是“世界最美之山”。卡瓦格博峰下，冰斗、冰川连绵，犹如玉龙伸延，冰雪耀眼夺目，是世界稀有的海洋型现代冰川。山下的取登贡寺、袞玛顶寺是藏族群众朝拜神山的寺宇。每年，云南、西藏、四川、青海、甘肃的藏族群众都要前来朝拜，有浓郁的藏族习俗，是人们登临探险的旅游胜地。