

行摄 · 西藏

宁心 著

盘点高原装备

西藏面孔：藏地典型场景拍摄技巧

且行且摄：经典拍摄线路

某一种生活方式：自驾宝典

那些光阴里的故事：吃喝玩乐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

行摄西藏 / 宁心著. — 北京 : 人民邮电出版社,
2011.10 (2012.1 重印)
ISBN 978-7-115-25498-6

I. ①行… II. ①宁… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163279号

内 容 提 要

本书提供了详尽的西藏摄影旅行的线路、装备、拍摄技巧,全方位地为摄影旅游爱好者提供了西藏摄影旅行资讯,介绍与众不同的西藏摄影旅行体验。对于西藏的地理地貌、人文、动植物等可拍摄的题材提供实用的拍摄建议。

本书适合喜爱摄影旅行的影友作为参考之用。



行 摄 西 藏

- ◆ 著 宁 心
责任编辑 胡 岩
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 443千字 2011年10月第1版
印数: 3 601-5 100册 2012年1月北京第2次印刷

ISBN 978-7-115-25498-6

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

行摄·西藏

宁心 著

人民邮电出版社

北京

作者介绍：宁心

70 后

职业摄影师、自由撰稿人

曾经，有过工作室，拍广告，拍歌手……

如今，往返于西藏与北京之间，已 8 年。跑废了三辆车，藏地行驶约 26 万公里，用废了一台玛米亚 645，两台佳能 30D；淘汰了佳能 40D、50D……所拍资料存储已数十块硬盘，不含胶片。

行
摄
·
西
藏





序 我们为什么摄影

第一章 盘点高原装备

1. 摄影器材

- » DC
- » 单电
- » 微单
- » 单反类数码相机
- » 数码相机的选配原则
- » 器材推荐
- » 个人使用器材简介
- » 三脚架、闪光灯

10

14

14

14

14

15

15

18

23

25

2. 存储设备

26

3. 旅途实用装备

28

4. 了解当地习俗是拍摄的前提条件

29

- » 礼仪·行动·安全
- » 健康·高原反应

29

29

第二章 西藏面孔：藏地典型场景的拍摄技巧

30

1. 高原的性格：风光摄影

34

- » 光与影的邂逅：影响拍摄的高原气候特征
- 晴天·高原紫外线、强反差、闪光灯补光
- 阴天·层次、局域光
- 雨、雪、沙尘等极端天气
- 日出日落色温、色彩对比、剪影

34

34

36

37

38

云层

高原彩虹

» 自然之歌：高原地貌特征

湖泊、河流

雪山

草场、荒原等开阔地带

山区峡谷

特殊地貌：土林

» 文化拼图：藏地符号

擦擦

玛尼石刻

经幡

佛塔

酥油花、酥油灯

转经、转经筒

煨桑

2. 远古遗风：人文摄影

» 方寸之地的威仪：唐卡

» 时光印记：壁画

» 凝固的历史：塑像

» 旋转的力量：羌姆

» 指尖的记忆：手工艺

» 有一种微笑：人像摄影

» 节日盛宴



序

卷一 序



3. 生命的姿态：生态摄影 100

» 高原生灵：野生动物 100

» 田园春梦：高原植物 105

4. 简单但是有效：高原摄影的重要技巧与后期处理技术 107

» 曝光、测光——高原风光和我们器材

眼里的风光 107

» 关于 HDR 110

» 快速拼接 112

第三章 且行且摄：经典线路 117

1. 世界尽头：新藏线（日喀则、阿里地区） 120

» 线路特征及主要拍摄题材 120

» 季节选择 120

» 器材装备 120

» 目的地指南 121

日喀则地区 121

阿里地区 121

最美的水：羊卓雍措、卡若拉冰川 122

佛塔艺术：白居寺 124

第二敦煌：萨迦寺 126

风的方向：珠峰、佩枯措 127

荒原孤岛：帕羊镇 129

父亲和母亲：玛旁雍措、岗仁波齐、纳木纳尼峰、

拉昂措 132

魔界：扎达士林、托林寺、古格故城 134

孔雀河流淌的地方：贡不日寺、“尼泊尔大厦”、边

贸市场、科加寺、普兰服饰 142

一万年有多长：日土岩画、日土宗、传统村落 145

一半咸水一半淡水：班公湖 148

» 攻略 150

路线建议 150

生活装备 151

沿途食宿信息 151

沿途景点门票 152

2. 温情回眸：川藏线（昌都、林芝地区） 153

» 线路特征及主要拍摄题材 153

» 季节选择 153

» 器材装备 153

» 目的地指南 153

林芝地区 153

昌都地区 154

黑白世界：尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖 154

走到哪里都是家：色季拉山、鲁朗 158

直刺天空的长矛：南迦巴瓦峰、加拉白垒峰 161

隐秘莲花：波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川 162

翡翠与蓝宝：然乌湖、乃古冰川 165

数不尽的大山：邦达草原、芒康民居 167

» 攻略 169

路线建议 169

生活装备 169



沿途食宿信息	169	宇宙的中心：大昭寺及周边	184
沿途景点门票	169	大昭寺	184
		仓姑寺	185
04 佛教圣地：拉萨（那曲地区）	170	一河相间的想象：拉萨河南岸	187
04.1 线路特征及主要拍摄题材	170	布达拉宫的别样视角：策觉林、日吾楚赞	189
04.2 季节选择	170	西藏唯一的渔村：俊巴村	189
04.3 器材装备	170	香巴拉之门：止贡峡谷	193
04.4 目的地指南	170	龙女墨竹色青的故乡：噶则寺	195
那曲地区	170	世外桃源：宗孜寺、羊日岗村、夜日米久德林	195
攀登亦或仰望：羊八井、噶洛尼姑寺、启孜峰	171	香巴拉之门：止贡提寺	198
放歌草原：羌塘	178	雪夜裸泡温泉	205
荒凉的守望：戈壁风光	180	05 盘旋着俯瞰：夺底沟	206
		藏文发祥地：帕帮喀宫	206
05 攻略		空中圣殿：格藏日山	206
路线建议	182	06 时间并不存在：扎囊沟	208
生活装备	182	残垣断壁间的辉煌：强巴林、结林措巴	210
沿途食宿信息	182	11世纪的壁画绝唱：扎塘寺	211
沿途景点门票	182	秘境：宁多寺	215
	182	07 彼岸：雅鲁藏布以北	217
06 拉萨周边秘密拍摄线路（拉萨—山南地区）		雅江之畔：多吉扎寺	220
06.1 线路特征及主要拍摄题材	183	寺院中的神奇湖水：措杰拉措寺	220
06.2 季节选择	183	西藏第一座寺院：桑耶寺	222
06.3 器材装备	183	山尖的辉煌：丹萨梯寺	223
06.4 目的地指南	183		225
拉萨市区	183	第四章 某一种生活方式：自驾宝典	227
山南地区	183	1. 车辆选择	231
		2. 汽车改装	233



西藏段

234

后记：西藏的回忆

237

第五章 那些光阴里的故事：吃喝玩乐

239

吃酒·拍戏

242

嘴里嚼着，手里拍着——这就是生活

242

玛吉阿米——偷窥八廓街的露台

244

刚吉餐厅——瞭望大昭寺广场的地方

244

娜玛瑟德——本地人的聚集地

245

几种普遍的藏餐

休古馍馍

246

夏扒雷

246

布吐

246

香则

246

匈木样

246

卓玛唐古

246

嘉馍馍

246

久玛

246

夏坚

246

资讯·拉萨美食集合

248

西藏

251

香巴拉

251

雅鲁藏布大酒店

253

八朗学

254

资讯·拉萨美床集合

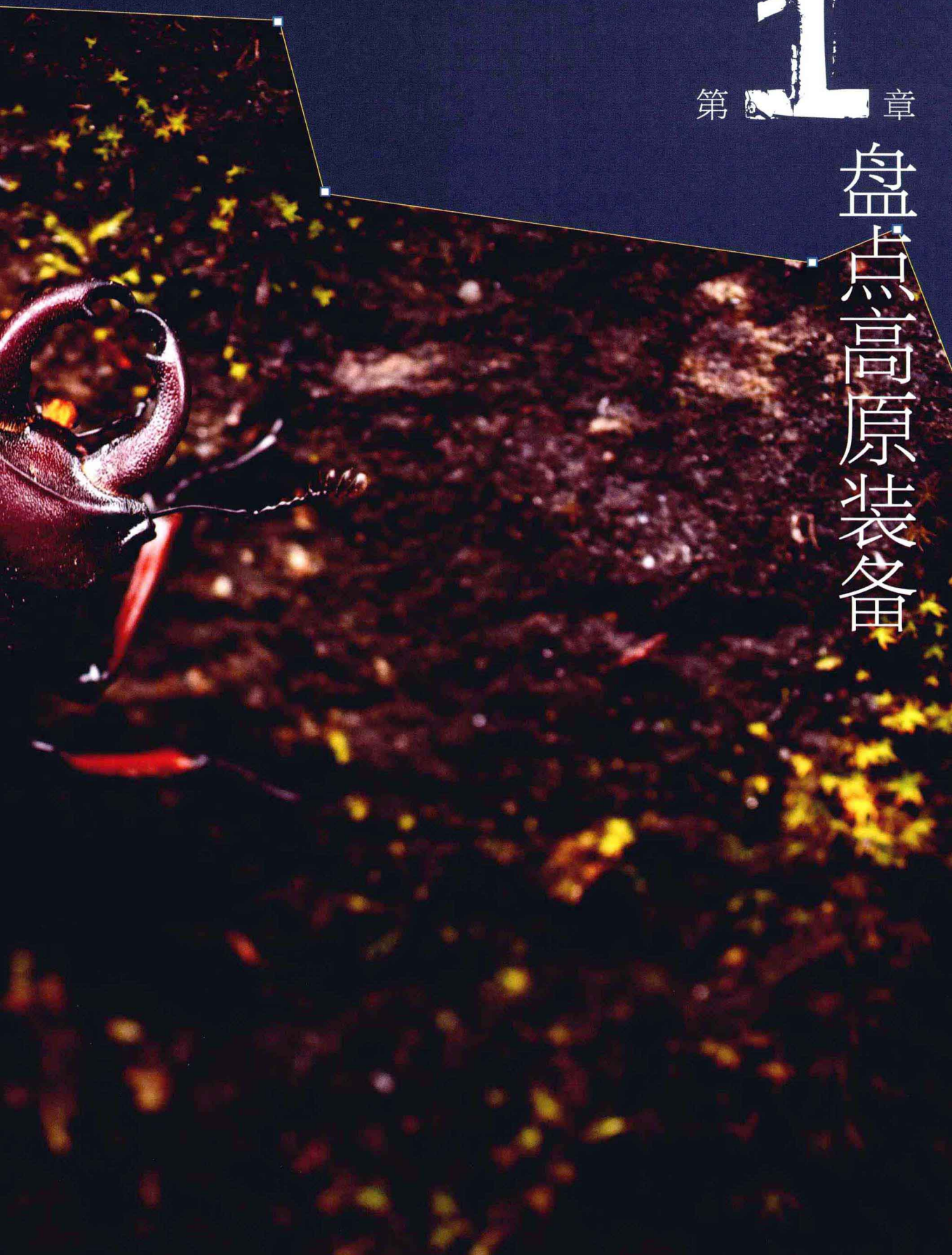
255





第1章

盘点高原装备



笔记本电脑在海拔（5000米以上）开机，基本都无法进入系统，能顺利通过考验的也就那几种机型，而且那些不能进入系统的笔记本回到平原有一半需要维修。看来，高原环境对电子设备另有一番考验。

照相机本身对于气压和含氧量并不敏感，低温才是相机的克星，它对电池、闪存卡、液晶屏都有一定的影响。而照片的储存设备更要能经得起颠簸和低电压的考验。“带什么去高原”确实需要更多的经验与考量。





摄影器材

» DC

DC——体积小，便于携带，重量轻，有相对可用的影像质量和摄影表现手段。这其中可以细分为“小巧便携型”、“超级变焦型”和“防尘防水运动型”。一个小巧便携的口袋 DC，相信是多数人的首选，尤其女性，就算一位严肃的摄影者，也希望能有一台好素质的口袋快拍机让自己做到随时随手摄影。现在的 DC 比过去的傻瓜相机高明百倍，对影像影调的人为控制是过去傻瓜机无法比拟的，就算你不用这些功能，你也可以告诉自己我回去慢慢 PS。此类相机有它先天的弱点，就是感光元件尺寸过小，画面质量不够上乘，仅仅能够满足“记录”这一个要求。

选购时要以轻量化为主，同时关注一下电池续航能力，外出长时间旅行携带备用电池是必须的，不用追求过高的像素，这些器材的感光元件面积很小，像素越高画质会越差。此类器材也有高端产品，比如松下 LX 系列，理光 GRD 系列，三星 EX，佳能 G 系列。

“超级变焦型”DC 在没有提升 DC 画面质量的

前提下，提升了很多摄影的可能性，毕竟焦距段丰富，进可攻退可守，再加上 DC 大多设计视频功能，无疑更加加强了这种相机的适应性。此类相机弱点是电动变焦容易在野外因为沙尘而罢工，相对于普通 DC 体积变大，长焦端无一例外的成像质量明显下降。考虑此类摄影器材选购时当然以镜头变焦率为主，以能够有全手动操控功能为主，当然如果镜头能够手动变焦是最好的，可以避免电动变焦的故障。推荐产品比如佳能 SX20 IS、卡西欧 FH25、尼康 P100、索尼 HX1、富士 HS11 等。

“三防全天候 DC”的开发理念非常优秀，防水防尘就意味着相机在任何环境和任何地点都能工作，这才是便携 DC 在外出旅行的首选，尤其西部高原地区，有一台全天候都能胜任工作的相机，你会真正感觉到便利。推荐机型：宾得 W90、卡西欧 G1、奥林巴斯 u TOUGH-8010 等或相应的升级机型。

» 微单

微单，是最近新出的名词，归根结底就是把单反 DC 化，这可不是简化，而是 DC 发展到今天所创造出来的整合技术应用。微单目前为止不但有 APS-C 或 4/3 英寸感光元件的影像质量，还有可更换镜头系统。对于单反来说它取消了反光镜和棱镜取景器的设计，让机身尽量小型化，因此微单的体积绝对不会大于大变焦率的 DC，重量轻，便于携带，有着相对可观的影像质量。弱点是镜头配置还不是足够丰富。镜头成像水平也有待商榷，体积变小以后最大问题就是续航能力，由于要处理高质量图像数据，机身电脑系统与单反基本相同，功耗也一样，可惜电池体积变小，容量降低，因此需要多配备备用电池。画质相对 DC 来说有质的飞跃，RAW 格式完全可以满足印刷要求。推荐器材：索尼 NEX 系列、三星 NX 系列、松下 G 系列、奥林巴斯 E-PL 系列。

» 单电

基本上是索尼独家技术特点，多年前很多厂商都尝试过半透半反固定反光镜，不仅能提高连拍速



2006年笔者使用的一台松下 FZ30大变焦率DC，800万像素，折合135画幅变焦率为38-420mm，手动变焦环，在高原工作一个冬季，收获不少宝贵素材。

度，还能在拍摄同时看到自己拍摄的瞬间。数字时代的来临，索尼重新启用了这一技术，开创微电可换镜头固定反光镜机身，法兰距与单反相同，通用A卡口镜头。淘汰五棱镜光学取景，启用电子取景器，这样一来在即时取景拍摄时完全可以正常使用自动对焦。对于视频拍摄是极大的诱惑。A33、A55两款机身作为探路石已经上市，尤其A55，1420万的像素，10张/秒的连拍能力，1080P全高清视频，真是性价比十足。不过对于高原大量野外摄影，固定反光镜上的灰尘怎么解决呢？

» 单反类数码相机

将过去135单镜头反光照相机数字化的产品，数字感光元件替代胶片，增加了机内高集成化电脑系统进行运算，闪存卡储存。扩展了摄影的最大可能性，几乎无限制提高了记录数量，让每个摄影者都有机会进行复杂后期处理。这些优点都是过去胶片不可能做的。

» 数码相机的选配原则

A、高原环境对摄影器材材质的要求

我们需要什么样的机身，这要根据高原旅行经验来进行判断。

首先高原对机身要求是能够适应复杂的气候，比如低温、低氧，当然也有高温环境。

低温中，首先电池会罢工，过低的温度会让电池的续航能力衰退很快，同时海拔高度过高会让启动电压相对增加，电池使用时间会比平原地区短。一定要携带备用电池，有些行进路线不是每天都能为机器充电。其次是液晶显示屏，在非常低温的环境中会被冻住。最重要的是闪存卡，过低的温度会造成数据丢失，这方面目前很多品牌都有专业级或工业级别的产品，这些产品可不是平白无故要高价，确实能在低温和高湿度环境中正常工作。

在西藏不论租车旅行还是搭车旅行，你会发现所有的车辆都没有空调。车外烈日当空，尘土飞扬，又不能开窗通风，车内温度很高，这样的情况会伴随整个白天。昼夜温差很大，相机会遭遇泥水、风沙、冰雪，能够在这些环境中正常使用的机身最好是中档以上的数码单反。

机身用料设计在室外工作中是有很高要求的，机身的防尘性、抗磁性，还有坚固性，都是使用者关注的。出行拍摄强度直接影响到我们选择机身的级别，如果出行时间长，拍摄强度高，应该选择准专业级别机身。这里有个有趣的分界线，就是机身材质，塑料机身大多是低端产品，而铝镁合金或合金铸造的机身，基本都是专业或准专业机身，硬件能够抵抗高强度工作和恶劣工作环境。而低端产品不代表不能做到，只是稳定性不够，比如快门组件、电池续航能力，都会低于高端机身。

另一样重要指标是防尘、防滴水性能，这两项性能在西部高原地区非常重要，高海拔地区空气湿度很低，异常干燥，再加上很多路是沙土路面，尘土非常大，相机防尘不好的话，就会积攒很多尘土在LCD或法兰盘内，有些尘土有黏性，相机的除尘功能也没有办法除掉。有条件的爱好者最好能做到一机一头，在途中不换镜头是最好的。至于防滴水性也很重要，高原地区气候复杂，不夸