

青藏高原旅游摄影

Qinghai-Tibet Plateau

Travel Photography

■ 杨 桦/著·摄影

青藏线

旅游摄影



Qinghai-Tibet Line
Travel Photography

四川出版集团·四川科学技术出版社

青藏高原旅游摄影

■ 杨桦/著·摄影

青藏线 旅游摄影

图书在版书目(CIP)数据

青藏线旅游摄影 / 杨桦著. -- 成都: 四川科学技术出版社,
2011.1 (青藏高原旅游摄影丛书)
ISBN 978-7-5364-7128-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第252860号

青藏线旅游摄影

Qingzang Xian Luyou Sheying

著 / 摄影 杨桦
责任编辑 梅红
责任校对 缪栋凯
装帧设计 韩建勇
责任出版 邓一羽
设计制作 华林平面设计
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地 址 成都市三洞桥路12号
邮 编 610031
成品尺寸 148mm×210mm
印 张 5
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2011年1月第一版
印 次 2011年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-7128-3
定 价 38.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734081 87734656 邮编: 610031
如需购本书请与本社发行部联系

青藏线概况

- 2 追求千年的祈盼
- 6 青藏线适合摄影的季节及旅行中的注意事项
- 9 摄影旅行应注意的问题



美丽的川西北高原

消失了的——米亚罗

- 11 永远的羌寨
- 14 曾经被摄影者青睐的地方
- 17 米亚罗的食宿和交通

春白秋红的——金川

- 19 流淌在大渡河谷的历史
- 22 金川的主要拍摄内容
- 22 金川的食宿和交通

摄影家的乐园——阿坝

- 24 从长江到黄河
- 27 阿坝主要的摄影点
- 36 阿坝的食宿和交通



红军走过的草原——红原

- 39 关于红原
- 40 红原的主要拍摄点
- 45 红原的食宿和交通

童话世界——九寨沟

- 46 闻名天下的“童话世界”
- 47 九寨沟的主要摄影点
- 65 九寨沟的交通和食宿

人间瑶池——黄龙

- 66 越过弓杠岭、雪宝顶
- 68 黄龙的主要拍摄内容
- 71 黄龙的交通和食宿

黄河上游的湿地——若尔盖

- 72 面临沙化危险的草原
- 73 若尔盖的主要拍摄内容
- 79 若尔盖的交通和食宿





游走青藏边缘

多姿的甘南

- 81 黄河上游的绿地毯
- 83 甘南的主要拍摄内容
- 86 甘南的交通和食宿

人与自然的和谐——东乡

- 87 关于东乡
- 89 东乡的拍摄内容
- 93 东乡的交通和食宿

青蓝色的——青海湖

- 94 天地间的蓝色宝镜
- 97 青海湖的主要拍摄内容
- 106 青海湖的交通和食宿



荒芜而富饶的——柴达木盆地

- 107 荒芜的聚宝盆
- 108 柴达木盆地的主要拍摄内容
- 118 柴达木盆地的交通和食宿

来自远古的呼唤

横空出世——昆仑山

- 120 被神话了的雄壮山脉
- 121 昆仑山区域的拍摄内容
- 126 昆仑山区域的交通和食宿



走进西藏

- 128 大江之源——唐古拉山
- 129 唐古拉山区域的拍摄内容
- 135 唐古拉山的交通和食宿

高耸的——藏北高原

- 136 空寂的羌塘
- 137 藏北地区的拍摄内容
- 141 藏北地区的交通和食宿

天边的圣湖——纳木错

- 142 最美的圣湖
- 144 纳木错的主要拍摄内容
- 155 纳木错的交通和食宿



青藏线概况

追求千年的祈盼

青藏线适合摄影的季节及旅行中的注意事项

摄影旅行应注意的问题



追求千年的 祈盼

“是谁带来远古的呼唤，是谁留下千年的祈盼。”当这首红遍大江南北的《青藏高原》唱得我们热血沸腾时，我们不禁对那片神奇的高原产生了无限的遐想和企盼。

青藏高原是中国最大的高原，位于中国西南部，包括西藏和青海省的全部、四川省西部、新疆维吾尔自治区南部，以及甘肃、云南的一部分。整个青藏高原还包括不丹、尼泊尔、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦的部分。青藏高原总面积达250万

平方公里，中国境内面积240万平方公里，平均海拔4000~5000米，是世界上平均海拔最高的高原，故被称为“世界屋脊”和“地球第三极”。

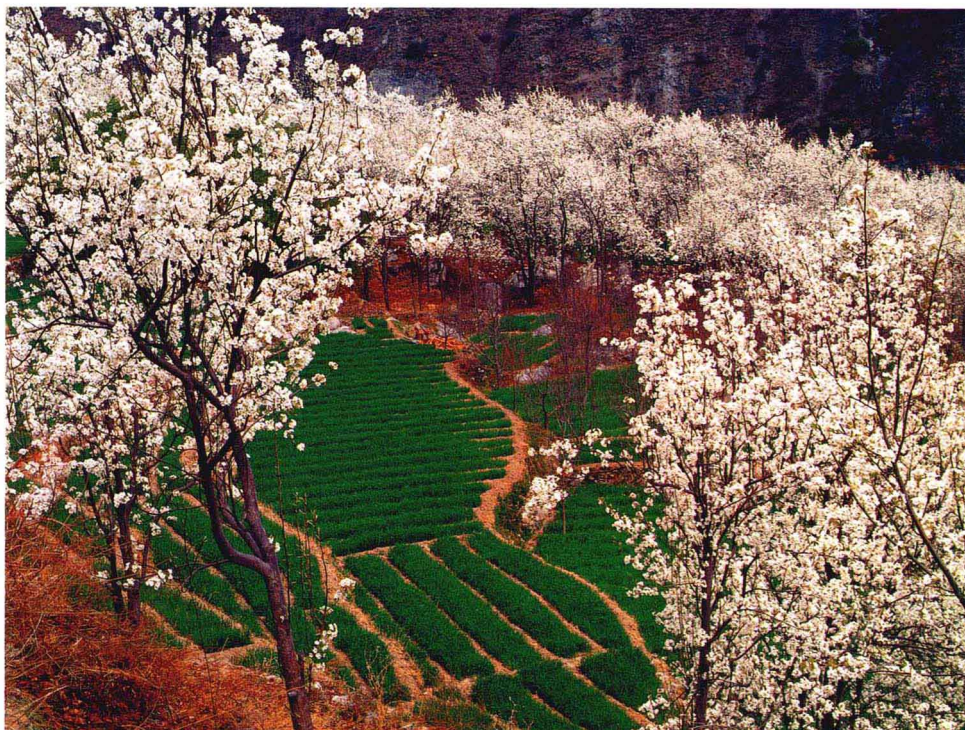
青藏高原又是地球上最年轻的高原，大约2.8亿年前，现在的青藏高原是波涛汹涌的辽阔海洋。这片海域横贯现在欧亚大陆的南部地区，与北非、南欧、西亚和东南亚的海域沟通，称为“特提斯海”、或“古地中海”。当时特提斯海地区的气候温暖，成为海洋动、植物发育繁盛之地。2.4亿年前，印度板块以较快的速度向北面的欧亚大陆移

动、挤压，其北部发生了强烈的褶皱断裂和抬升，一块崭新的陆地从古特提斯海中升起。到了距今8000万年前，印度板块继续向北漂移，强烈的构造运动，使这片大陆地势宽展舒缓，河流纵横，湖泊密布，其间有广阔的平原，气候湿润，丛林茂盛，青藏高原的地貌格局基本形成。地质学上把这段高原崛起的构造运动称为喜马拉雅运动。

在距今一百万年前，青藏高原抬升速度更快，以平均每年7厘米速度上升，使之成为当今地球上的“世界屋脊”，直至今日它的边缘仍在不断上升。

在青藏高原排列着许多举世无双的巨大山脉，它们大多数呈从西北向东南的走向，相对于高原外的地面它们陡然而起，高耸入天。青藏高原还是亚洲不少大江大河的源头，长江、黄河、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等都发源于此。

青藏高原又是影响地球气候的一个重要因素，青藏高原的隆起使全球的气候发生了巨大的变化。作为一个高大的阻风屏，它有效地阻挡了北方大陆的寒冷空气，使它们不能进入南亚。同时喜马拉雅山脉阻挡了南方温暖潮湿的空气北进，使南亚成为地球上温暖多雨的地区。





青藏高原是山之祖、水之源，因为有了青藏高原，黄河、长江从这里一泻千里横贯整个华夏大地，从而润育出一个伟大的民族；因为有了青藏高原，澜沧江、怒江、雅鲁藏布等江河从这里蜂拥而出，浇灌着南亚大陆的文明之花；更因为有高耸的青藏高原改变了这颗蓝色星球的大气环流，使来自太平洋的海洋季风携带大量的水汽徘徊在中国东部，从而使那片土地成为闻名天下的“鱼米之乡”，而同一个地

球上同纬度的大部分地区则是一毛不生的茫茫荒漠。神奇的青藏高原让人充满祈盼，更令人无限神往。

在这个星球上，青藏高原好像离天最近，然而它又好像离我们十分遥远。由于地理因素的阻隔，千百年来西藏与外界的交通十分艰难。在20世纪50年代前，当这个世界上已有相当的公路、铁路和航空时，西藏与内地的联系仍只有骑马或步行于人们已走过了上千年的川

藏、滇藏茶马古道和唐蕃古道，往返西藏与内地之间需数月之久。1950年，中央政府代表张经武将军前往拉萨洽谈西藏和平解放事宜，竟经香港绕道印度，由亚东进入西藏。而十世班禅由青海返西藏则用了4个月之久。1954年，随着川藏公路和青藏公路同时通车，1958年拉萨航线通航，这一切永远成了历史，西藏再也不是遥远的代名词。

青藏公路起始于青海省西宁市，途经青海湖、柴达木盆地、昆仑山、唐古拉山和藏北羌塘高原，全长约1900余公里，为109国道的一

部分。也有将青海省格尔木市以南约10公里的109国道定为青藏公路零公里，由此至拉萨约1100公里。无论将青藏公路的起点定于何处，青藏高原那令人神往的自然风光和民族风情都是我们永远追寻的梦。

为了更好地配合《青藏线旅游摄影》这个主题和涵盖青藏高原更多值得摄影旅行的区域，本书将旅行的起点定于青藏高原东缘的四川，将川西北高原那绚丽的自然风光和民族风情融入沿青藏线进入西藏的旅程中，使我们的摄影旅行更精彩无比。





青藏线适合
摄影的季节
及旅行中的
注意事项

(1) 适合拍摄的季节

从四川沿青藏线至西藏一线地形地貌多样复杂，既有高山深谷和高原草甸，又有盆地荒漠，更有高寒无人区，因此各地的气候差异较大，最佳拍摄季节不尽相同。其拍摄内容也各有特点，一般来讲，川西高原的阿坝以农历正月期间（1~2月）的藏族宗教文化活动和7~8月的夏季及10月的秋季为佳，红原、若尔盖和甘南草原以6~9月为最美，九寨沟以10月中旬的金秋

为最绚丽，而金川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。拍摄青海湖可在5~8月，拍摄柴达木盆地的田园则以7月油菜花盛开之时为最佳季节，而拍摄藏北高原也最好在6~8月的夏季。

(2) 应注意的问题

①关于高原反应

青藏线均属高海拔区域，其海拔高度为3000~5000千米，摄影旅行时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，经两三天的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计量服药。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

青藏线均属多民族聚居区，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,各地的路况在近年也有很大改善,川西高原和甘南草原均为路况较好的柏油路,青藏公路更是平直宽广,这些都为自驾车摄影旅行提供了安全保障。

需要注意的是:

(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可能性很大。个别地段在非雨季也发生塌方和落石,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) 雨季期间在川西高原最好不要夜间行车,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、春季青藏高原多冰雪,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。

(d) 青藏公路道路平直,但却车祸频繁。驾车要千万小心,切莫因路况好而掉以轻心。





摄影旅行应注意的问题

青藏地区的拍摄题材非常广泛，有自然风光、民俗风情、地质地貌、动植物等等。对摄影器材没有统一要求，也没必要为此行程而添置昂贵的摄影器材，平时用什么器材，到这里还是用它。不过要注意的是：

(1) 需要一个稳固的三脚架，沿途很多地方风大，稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。

(2) 高寒地区电池使用寿命缩短，需多预备电池。

(3) 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。

(4) 用广角镜头时不要用PL镜（偏振镜），若此时加PL镜，天空颜色太深，已近黑色，并且在侧光时天空的蓝色不均匀。

(5) 用广角镜头拍摄时一定要安排好前景，否则看似气势宏大的场面因缺乏前景而平淡无味。

(6) 在寺庙内和溶洞中拍摄不要应用闪光灯，应用三脚架慢速度拍摄。

(7) 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使车内温度较高。

美丽的川西 北高原

消失了的——米亚罗

春白秋红的——金川

摄影家的乐园——阿坝

红军走过的草原——红原

童话世界——九寨沟

人间瑶池——黄龙

黄河上游的湿地——若尔盖



消失了的

米亚罗

图1

■ 永远的羌寨

从四川省会成都市经都江堰沿213国道逆岷江上行，沿途还遗留着“5·12大地震”的痕迹。岷江两岸的山体表面因强烈的震动而大面积地垮塌，裸露出狰狞的岩体，地震时滚落的岩石还堆积在江边、道旁。然而除了有意保留的“地震遗址”外，已看不到一座废墟破房，沿岷江河谷整齐排列的新居告诉我们，这里的人们早已开始了新的生活。从四川省阿坝藏族羌族自治州

汶川县转进317国道进入岷江支流杂谷脑河，即来到羌族聚居区。

羌族是一个古老的民族，殷商时主要生活在西北地区，是一个“行居无常，依随水草”的游牧民族。公元前4世纪中叶，秦国崛起于西北，并不断向外扩展，羌人由于受到秦国的压力，一部分开始向西北、西南迁徙。向西南迁徙的一支，从今青海、甘肃到达松潘草地，再到达杂谷脑河和岷江上游今羌族聚居区，这是史籍记载的羌人

最早一次向西南的迁徙。此后的1000多年间，又有羌人不断南下。唐初吐蕃强大，一部分党项羌又为吐蕃所逼而下迁至今松潘、茂县一带，与先后南下定居岷江上游的古代羌人融合发展，共同形成今日之羌族。

羌族在宗教上最大的特点是白石崇拜，这种崇拜从先秦一直延续至今。白石是一种乳白色的石英石，羌人认为其石是神的代表而加以崇拜，其起因于羌族民间传说中的“羌戈大战”。远古时期，羌人迁徙至岷江上游地区，与当地土著戈基人发生战争。在屡战屡败已准备弃地远迁时，有神灵托梦于羌人，教他们用坚硬的白石作武器。而同时，神灵又托梦于戈基人，叫他们用白雪团作武器。于是在战争中羌人打败戈基人，在岷江流域站稳了脚跟。从此，羌人视白石为神之力量的体现和神的代表，为报答神恩而将白石世代祀奉。

羌族的民居以碉楼连接石砌房屋为主要特色，由于羌人聚居的岷江河谷位于汉族和游牧藏族之间，相对二者而言他们属弱小的民族。为了自身的生存，羌族在聚居区以碉楼与民居相连，使之有较强的防御性。

位于杂谷脑河下游距汶川县城约20余公里的桃坪羌寨是一处典型的羌族古建筑群，也是目前交通便利、

游览和拍摄都很方便的一处羌寨。

桃坪羌寨位于阿坝藏族羌族自治州理县桃坪乡，距离理县县城41公里，全寨共有98户人家。桃坪羌寨因典型的羌族建筑、交错复杂的道路结构被称为“东方神秘古堡”，是世界保存最完整的羌族建筑文化艺术“活化石”，是至今仍然保持着古朴风情的原始羌族村寨。

据史料记载，桃坪羌寨始建于公元前111年，西汉时即在此设广柔县，桃坪作为县辖隘口和防御重区便已存在，到现在已集2000多年的历史于一身。这片保存完好的泥石建筑杰作位于高山山腰，靠近溪流，远远望去，一片灰褐色的石屋顺陡峭的山势依坡逐层上垒，或高或低错落有致，其间碉堡林立，气势不凡，风格独特。这些坚韧古朴的建筑不绘图、不吊墨、不划线，结构匀称，棱角突兀，雄伟坚固，精巧别致，全靠眼力砌石垒木，把整个山寨一气呵成，连成一体，是世界建筑史上绝无仅有的一大奇观。世界上大多数古堡传统的建筑程式都是在东南西北方各设一个城门或出口，而桃坪羌寨一反传统古城设东、西、南、北四门的建筑形式，筑成了以高碉为中心的放射状8个出入口，而8个出入口又以13个甬道织成四通八达的路网。寨内人进出自如，而外来人却如同进入八阵迷宫，非本寨人指引，不可通行。