

聚焦中华图典大系

边走边看边拍

青海摄影 实用图典

Illustrated Handbook of
Practical Photography in
Qinghai

Taking Photos While
Walking and Watching

欧燕生 刘 鹏 徐 冶 编著

云南民族出版社

咔嚓：青海

(代序)

Snap: Qinghai (as preface)

青海，大美之地。这里，登山上极顶，溯流探源头，民风扬天边。一路走去，一路发现，咔嚓的声响会传得高远清脆，灵动的图像会拍得神彩飞扬。

青海是摄影人必去的地方，镜头下的青海将给每一位造访者以全新的视角，在美与质朴的观察发现中，用自己的作品揭示世界、认识自然。在青海摄影，始终处在一种追寻的状态。青海的历史是苍凉、悲壮和豪放的。“青海长云暗雪山，孤城遥望万仞山”“青海城头空有月，黄沙碛里本无春”，唐诗里，青海的色彩似乎又是灰暗的。历史上青海一带战事不断，腥风血雨，诗人的感觉自然是低调的。而到了西部歌王王洛宾的歌喉中，青海是那遥远的地方，是“半个月亮爬上来的”的地方。记得资深记者王茂修到青海时，十分动情地讲到“能创作出那么优美歌曲的地方，我就是不信会有多么荒凉。就看你能不能发现美的东西。”诚哉斯言，青海长云，大漠罡风，昆仑飞雪，长江绿水，祁连青松，黄河碧浪……做为一个摄影人，到青海怎样追寻胜景，怎样用相机对青海做出美学阐释呢？

在高原通透强烈的紫外线照射下的青海，色彩是强烈的，光线是强烈的。昆仑六月飞雪，辽阔的山川一片晶莹雪白，这是一种壮美；黄河岸边的四月，桃红柳绿，麦苗青青，梨花飞白，却带有南国景色，色彩对比鲜明，露出几多妩媚；

七月初的祁连山麓、青海湖畔数十万亩油菜花绽放花蕾，西海（青海湖）中鱼鸥翔集，天鹅起舞，雁鸣长空；而在各拉丹冬高耸的雪峰下，透过林立的冰川，凝固的瞬间是一泻千里的长江第一滴水。青海，高天蓝，草原绿，大山青，湖畔黄，这种景色，这等构图，给所有摄影者的视觉冲击，当是一种激情奔放的快慰。这般天造的摄影创作基地，在世界上也是不多见的。

跋涉青海干摄影，就是要去高海拔的旷野，通过不断地追寻，经过艰苦地探求，用自己手中的相机，发现美，记录美的历程。

高原民族，讲究的是天人合一，人与自然和谐相处。一进入春末夏初，山林丛中，一曲“花儿”倾诉着男女间的爱意，一人唱万人和，从四月到八月歌声不断；绿原坪上，一曲高原的藏族民歌“拉伊”、一首悠扬的蒙古族长调表现着在西部自然环境下人们对美好生活的憧憬和对家乡的热爱。

雪山，江河，草地，牛羊，寺院，青海吸引了无数的摄影家，定格了数不清的胶片，也让人们领略了高原摄影历程的艰险。本书所集的作品，无论是外地的还是本土的，每一幅单照，每一组专题，无不是艰难追寻的结果，无不是一种灵性的张扬。在完成一幅作品时，路途的跋涉是必要的，但心路的跋涉更为重要，更为辉煌。在青海摄影的过程你的体

能将得到锻炼，你的心灵将得到净化，你的美学追求会达到新的境界。

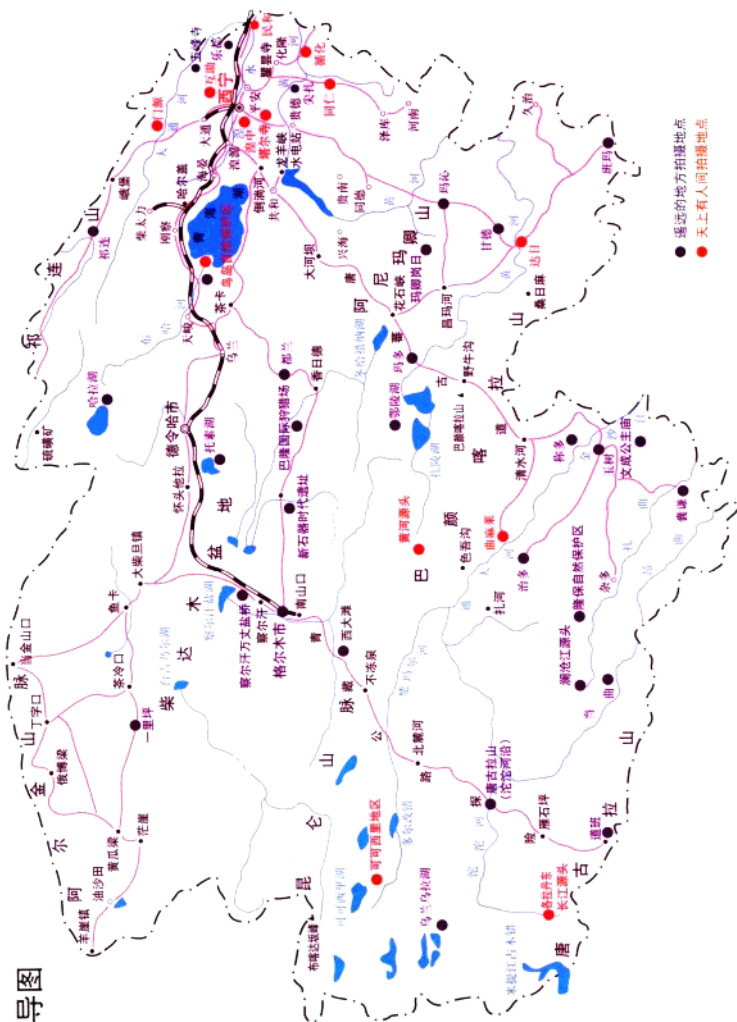
灿烂中国文化的根在西部，滋润中华大地的水出青海。长江、黄河、澜沧江，哪一条大江没有磅礴的气势，哪一条大江没有神秘的源头。多少代人，为了踏上青海，为了探寻江源，几多艰辛，几多磨难，有的甚至付出了生命。时至今日，青海仍像一面高扬的经幡，令人心往，引人注目，更让摄影人独闯或相约前往。踏足青海，感受青海，探险的方式或许与时迁移，但探索的精神依旧会薪火相传，这就是青海给每一个造访者难以抹去的印痕。

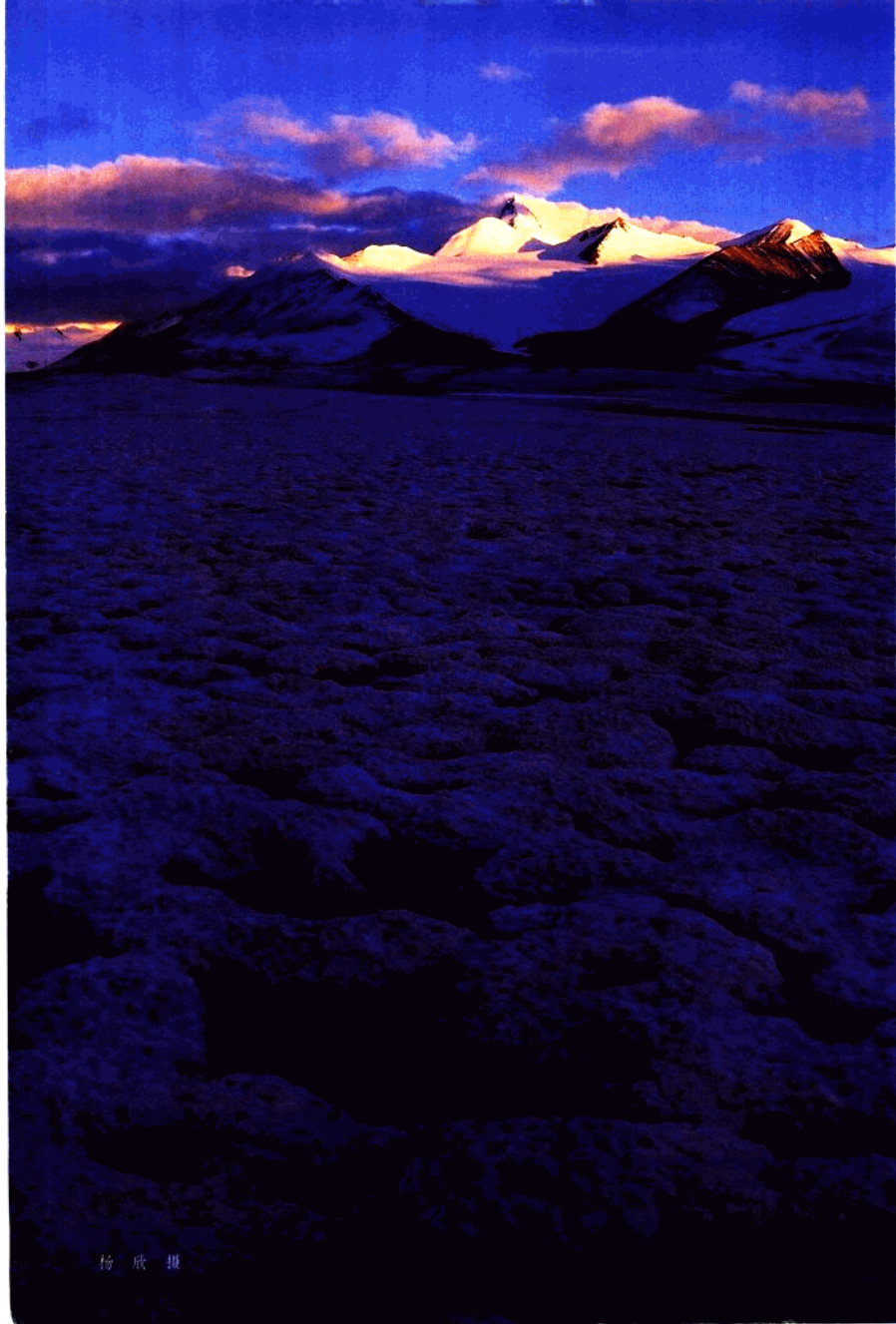
由于历史和地域的因素，青海很多很多的民俗风情和高原胜景，都不曾被拍摄，拍摄的领域还极为广阔，需要摄影人去发掘，期待摄影人去关怀，更希望青海的山水培养和造就出一批本土自身成长起来的优秀摄影家。这里，山水相依，村寨相遥，每一个题材都有其个性，新的专题有待串连，更需要以时代的眼光去打量和发现，在不断的探索中展示一个青海的新面孔。

出塞方知天地宽，青海，山有灵，水有情，准备好相机，带够镜头，拿足胶卷，到青海，去登顶探源，去沐浴大美。

“咔嚓”“咔嚓”，于是，青海的大美瞬间，在镜头上，在心灵里，成为了永恒。

青海摄影导图





杨欣 摄

目录

咔嚓：青海

青海摄影导图

遥远的地方

- 2 长江正源沱沱河
- 4 玛多野生牛沟
- 6 山顶上的湖
- 8 土族花儿会
- 10 当曲牧场
- 12 嘛呢石下
- 14 暮归的牦牛
- 16 祭 山
- 18 昆仑山西大滩
- 20 牧民人家
- 22 九曲通天河
- 24 擦铜碗
- 26 玉树草原
- 28 挤牛奶
- 30 火山地貌
- 32 藏 舞
- 34 坎布拉丹霞地貌

- 36 黄河灯会
- 38 杂多牧场
- 40 鄂陵湖畔
- 42 结古寺祥云
- 44 朝圣途中
- 46 祁连山
- 48 骑马的撒拉
- 50 清清黄河
- 52 神龛焚香
- 54 冬天的青海湖
- 56 牧羊姑娘
- 58 巴塘天葬台
- 60 人与牦牛
- 62 草地银花
- 64 赛牦牛
- 66 新寨嘛呢堆
- 68 羊皮筏子
- 70 日月山
- 72 织牛毛毡

74	沙 山
76	迎社火
78	刚察草原
80	江源人家
82	冰凌世界
84	挤羊奶
86	夕照沱沱河沿
88	云赶“那达慕”
90	盐 湖
92	与山共舞
94	倒淌河
96	母与子
98	山 鹰
100	长袖长辫
102	峡 谷

天上有人间

106	长江源
110	塔尔寺晒佛
114	青海湖鸟岛

118	回族尔得节
122	黄河源
126	热贡唐卡
130	文都寺
134	草原牧人
138	黄南六月会
142	土族婚礼
146	酥油花
150	藏族服饰
154	跳 欠
158	藏族鄂博
162	跳於菟
166	藏族婚礼
170	纳顿会
174	藏羚羊
178	野生动物

后记

REMOTE
Areas

遥远的地方

J421
16

杨 欣

Yang Xin

长江源头分为南源当曲、北源楚玛尔河和正源沱沱河。源区的平均海拔在4500米以上。这里河道开阔，水流如鱼网交织，是著名的“网状河道区”。源头区距格尔木市约500-600公里，青藏公路跨沱沱河而过。



长江正源沱沱河

*Tuotuo River, the real source
of Yangtze River*

光圈: 11 速度: 1/60 秒

胶卷: 柯达反转片 100 度

最佳拍摄地点: 格尔木市唐古拉乡

最佳拍摄季节: 6-8 月

最佳拍摄时间: 9 点

吴亚民

Wu Yamin

蓝天高远，白云悠悠，经幡猎猎，翻动着遥远的祝福。玛多是黄河流经的第一个县，距西宁560公里。

玛多野牛沟 *Maduo bison gully*

光圈 11 速度 1/125 秒

胶卷 柯达反转片 100 度

最佳拍摄地点 玛多县鄂陵湖乡

最佳拍摄季节 8 月

最佳拍摄时间 18 点



凌 风

Ling Feng

江河源头，山有多高，水就有多高。这里湖泊众多，仅可可西里地区就有湖泊两百多个，著名的黄河源头星宿海的湖泊更是星罗棋布。



山顶上的湖 *A lake on the mountain top*

光圈 F11 速度 1/60 秒

胶卷 柯达反转片 100 度

最佳拍摄地点 羌塘高原可可西里太阳湖

最佳拍摄季节 11 月

最佳拍摄时间 10 点



刘全心

Liu Quanxin

土族阿姑的七彩花袖舞起来，心中的“花儿”唱出来。西宁和海东地区各县每年从农历四月初八开始，演唱民歌“花儿”的歌会一直要延续到秋天。

8

土族花儿会 *"Hua'er" (flower) Assembly of the ethnic Tu people*

光圈 11 速度 1/125 秒

胶卷 柯达负片 100 度

最佳拍摄地点 互助县南门峡乡佑宁寺

最佳拍摄季节 农历六月六

最佳拍摄时间 10 点

视觉传达设计

边◎拍

