

# 上帝之眼Ⅲ：

拍摄 罕见之地

赵嘉 爱摄影工社 | 编著  
Zhao Jia & Aisheyng Studio



# 上帝之眼 III:

## 拍摄罕见之地

赵嘉 爱摄影工社 | 编著  
Zhao Jia & Aishaying Studio

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书是中国第一本讲极限旅行摄影的书，以世界上鲜为人知的罕见之地为主要线索，配合特殊的拍摄技法，向读者展现了全新的旅行摄影方式。也是一部适合在旅行中学习摄影技法、探索旅行目的地、拓展拍摄思路的手册。书中包含了优质的图片和丰富的拍摄内容，收录了多位著名职业摄影师和旅行专家的精彩作品和专业意见，基于实战技巧传授拍摄经验。全书依托于旅行者的视角，给读者带来北欧地区、北美地区、俄罗斯远东地区、南极、北极、青藏高原、帕米尔高原、南美地区等诸多丰富精彩的画面，利用徒步、登山、滑雪、攀岩、潜水等极限的旅行方式，结合航拍、延时摄影、光绘等特殊拍摄手法，让读者拓展了旅行摄影的方式和思路。对于喜欢探寻罕见之地和追求极致体验的旅行爱好者、摄影师来说，本书是绝佳的选择。

本书适合大众摄影爱好者、旅行爱好者、职业摄影师或从事旅行职业相关人士阅读参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

上帝之眼. 3, 拍摄罕见之地 / 赵嘉编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-25970-8

I. ①上… II. ①赵… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第089314号

责任编辑: 郑志宁 田 蕾

文字编辑: 赵英华

特约编辑: 杨 磊

排版设计: 晏 琳 李亚楠

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 23 字数: 588.8千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

定 价: 98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

## 编辑团队

**李亚楠**：山西太原人。喜爱美术、摄影、后期修图，也对宗教、音乐、铁路有着浓厚兴趣。主要拍摄编辑类图片，喜欢在国内西北地区、国外的中东地区拍摄，曾获中东地区国际摄影比赛一等奖。

**吴穹**：生长于四川，成长于湖北，成熟于北京。自幼便喜欢观察取景器里的世界，时至今日一直保留着对于影像的热爱。关注报道摄影与新地形摄影，并且对人类学、类型学有浓厚的兴趣，希望通过影像见证中国的变迁。执着于匠人的精神，凡事渴望精雕细琢。

**徐岩冰**：毕业于北京师范大学，六年职业体育摄影师经历，曾经采访 2005 年第十届全国运动会、2006 年德国世界杯、2008 年北京奥运会等多项国内外大型体育赛事。2009 年远渡英伦，2010 年于英国诺丁汉特伦特大学取得摄影硕士学位。坚信影像的力量可以改变世界。

**杨磊**：“爱摄影工社”的老将，现为图书策划编辑、纪实摄影师。毕业于北京广播学院摄影专业，在新闻、出版行业工作多年，致力于摄影文化的推广工作，网名“最爱双反的二手摄影师”。

**邓扬帆**：首都师范大学科德学院教师，不标准的北京 80 后女孩儿。毕业于中国传媒大学摄影系，热爱摄影和旅行，崇尚独立与自由，致力做一名优秀的爱摄影教育工作者。

**樊迪**：毕业于中国人民大学新闻学院新闻摄影专业，曾实习于路透社图片部，Gap Year 后跳入旅行网站工作两年有余，2014 年与闺蜜完成个人拍摄项目“北京 / 悉尼《双重生活 100 天》”，被各大主流媒体广泛采访报道，现同好友成立“捌龔独立摄影工作室”，实现了全职摄影师的梦想。

## 美术指导

**晏琳**：@VK 林薇琪，知名宅女，资深 MAC 用户，美剧英剧爱好者。设计行业工作多年，先后就职于广告公司、平面媒体，2011 年进入互联网行业，对艺术和新媒体技术充满热情，对能改变生活的高科技产品充满兴趣。

## 摄影顾问

**谢墨**：哈苏大师、哈苏形象大使、富士专业形象大使、爱普生影像大使、布朗灯形象大师。2006年投身于海底摄影，成为一位倡导环保的自然摄影师。

**毕远月**：祖籍山西，在上海长大，现居美国。GettyImages（美国）签约摄影师、Lonely Planet 签约摄影师。

**李建泉**：《时尚旅游》签约摄影师，中国青年报摄影部摄影记者，中国摄影家协会会员，中国新闻摄影学会会员。

**江泳涛**：《时尚旅游》签约摄影师，自由撰稿人。拍摄马来西亚雨林挑战赛，参与穿越可可西里探险活动。出任沃尔沃环球帆船赛“绿蛟龙”队全程官方摄影师，以及无数次为杂志在国内外旅行拍摄。

**张千里**：《时尚旅游》签约摄影师，现居上海。从学生时代就萌发出环球旅行拍摄照片的想法。曾在美国《国家地理》摄影比赛中夺冠。

## 感谢

**康华**：攀岩教练，高山摄影师。

**杨波**：《户外》杂志（OUTSIDE 中文版）总编辑。

**何穆**：自由摄影师，极地旅行专家。

**梁波**：国际著名的旅行和探险公司 Abercrombie & Kent 的中国资深目的地和高端奢华旅行家。

**悟空 TRAVEL**：穷游网运营总监，摄影师。热衷于喜马拉雅和喀喇昆仑山区，近期活跃于中东和俄罗斯远东。

**左手**：畅销书《我们始终牵手旅行》作者。

**李健**：网名智行，人文地理摄影师，深度行摄影旅游网创始人，摄影旅行类杂志特约撰稿人，热爱摄影旅行和户外探险，足迹遍布国内外众多地方。

**罗晓韵**：中国新生代女性摄影师，23岁得到法国摄影大奖，25岁成立摄影公司，擅长专业人像摄影。

**Jacky Poon**：野生动物摄影和电影制作自由工作者，环保主义者。分别与美国《国家地理》、BBC、野性中国等平台合作，主要担任野生动物纪录片导演及摄影师等工作。

**杨潇**：穷游网设计总监，摄影师，城市探险者，着迷于利用光绘拍摄城市废墟。

# 目 录

<b>第 1 章 最酷的旅程</b>	1
<b>第 2 章 北欧地区</b>	43
2.1 北欧简介	45
花絮：毕远月对北欧的印象	46
2.2 北欧地貌	46
花絮：罗晓韵对北欧的印象	47
2.3 “地狱”冰岛	48
花絮：冰岛旅行花费	52
花絮：想象和平之塔	56
2.4 冰岛的拍摄	56
2.4.1 雷克雅未克小圈	56
2.4.2 环冰岛	61
2.5 挪威	64
2.5.1 在挪威看极光的几种方式	64
花絮：江海中谈拍摄极光时需要的装备和技巧	65
2.5.2 北极风光摄影	67
花絮：特别交通提示	67
<b>第 3 章 北美地区</b>	73
3.1 阿拉斯加印象	74
3.1.1 阿拉斯加的《荒野生存》	74
花絮：何穆因《荒野生存》而喜欢上阿拉斯加	74
花絮：何穆谈阿拉斯加最好的旅行线路和季节	76
3.1.2 星野道夫——毕生奉献给阿拉斯加的人	79
3.2 西北航道	82
3.2.1 张千里和左手的西北航道之行	86
3.2.2 毕远月的西北航道	89
花絮：何穆所喜欢的边缘人群	90
3.3 在北美拍极光	94
3.3.1 去阿拉斯加拍极光	95

3.3.2 何穆介绍在加拿大黃刀拍极光	98
花絮：去世界各地拍极光	100
3.4 北极与北冰洋	104
花絮：梁波谈在加拿大拿破仑拍北极熊	106
<b>第4章 俄罗斯远东地区</b>	111
4.1 俄罗斯远东四城	112
花絮：悟空 TRAVEL 喜欢冬天的西伯利亚	118
4.2 贝加尔湖	119
花絮：张千里和左手在贝加尔湖航拍的趣事	123
花絮：画册推荐——《冬日旅程》	128
花絮：李亚楠对于前苏联一些地区的印象	129
4.3 人类极寒——雅库茨克	130
花絮：奥伊米亚康	134
<b>第5章 世界之巅</b>	137
5.1 高海拔需要注意什么	138
5.2 海拔对摄影器材的影响	142
花絮：赵家谈高海拔使用器材	143
5.3 青藏高原和拉达克	146
花絮：悟空 TRAVEL 想去的地方，在喜马拉雅深处	146
花絮：悟空 TRAVEL 的赞斯卡（Zanskar）徒步	152
花絮：电影《轮回》（Samsara）	152
花絮：摄影师推荐——Olivier Follmi	155
5.4 帕米尔高原	156
花絮：李亚楠的喀喇昆仑公路之行	159
5.4.1 罕萨山谷	161
5.4.2 瓦罕走廊	162
5.4.3 跟着悟空去 K2 徒步	163
5.5 南美高地	168
花絮：何穆眼中的南美高地	169
5.5.1 玻利维亚	170
花絮：郑顺景的乌尤尼盐湖之行	172

5.5.2 圭亚那高原	177
-------------	-----

## **第 6 章 南极** 179

6.1 了解南极	180
----------	-----

6.1.1 南极的气候	180
-------------	-----

6.1.2 去往南极旅行的方式	181
-----------------	-----

6.2 不同时间的南极	184
-------------	-----

花絮：郑顺景对南极的印象	185
--------------	-----

6.3 经典线路	186
----------	-----

花絮：江泳涛对南极行的印象	189
---------------	-----

花絮：郑顺景去南极旅行	190
-------------	-----

6.4 去南极拍什么	192
------------	-----

6.4.1 企鹅	192
----------	-----

花絮：江泳涛在南极拍摄企鹅	197
---------------	-----

6.4.2 适合的镜头	198
-------------	-----

花絮：Jacky Poon 在南极拍摄野生动物	200
-------------------------	-----

6.5 企鹅之外	201
----------	-----

6.5.1 其他鸟类	202
------------	-----

6.5.2 海豹	202
----------	-----

花絮：Jacky Poon 在南极拍摄遇到豹形海豹	203
---------------------------	-----

6.5.3 鲸	205
---------	-----

## **第 7 章 高寒地带的准备** 211

7.1 高寒地带	213
----------	-----

7.2 人体抗寒装备	214
------------	-----

7.3 在高寒地带使用器材	216
---------------	-----

7.3.1 使用厂商的旗舰相机	216
-----------------	-----

花絮：吴穹在寒冷环境下使用电池的情况	219
--------------------	-----

7.3.2 尽量使用定焦镜头	219
----------------	-----

7.3.3 使用 CF 卡	222
---------------	-----

7.3.4 微单相机靠谱吗	223
---------------	-----

7.3.5 如果使用胶片	226
--------------	-----

7.4 其他设备的抗寒问题	227
---------------	-----



<b>第 8 章 垂直极限</b>	231
花絮：摄影师介绍——Jimmy Chin	234
8.1 高山滑雪	235
8.1.1 高山滑雪的起源	238
8.1.2 拍摄高山滑雪	239
花絮：杨波每年都去长白山滑雪	242
花絮：杨波推荐黑龙江亚布力滑雪场	245
8.2 攀岩	247
8.2.1 攀岩的拍摄	248
8.2.2 康华在攀登过程中的拍摄经验	250
花絮：康华拍摄攀岩的经验分享	250
8.3 登山	254
8.3.1 登山摄影的装备	258
花絮：康华谈登山	258
8.3.2 登山摄影的技巧	258
花絮：杨波“疯狂的九月”	260
8.3.3 登山线路推荐	262
花絮：康华推荐的线路	262
8.3.4 徒步天堂尼泊尔	262
花絮：尼泊尔“ABC”徒步线路	265
<b>第 9 章 一半海水一半火焰</b>	267
9.1 潜水	268
9.1.1 哪里适合潜水	269
9.1.2 潜水等级	275
9.1.3 潜水摄影	276
花絮：谢墨的潜水故事	278
9.1.4 潜水摄影装备	279
花絮：谢墨推荐的潜水地点	284

9.2 活火山	288
9.2.1 火山的喷发类型	288
9.2.2 如何拍摄火山喷发	292
9.2.3 拍摄火山时的自我保护	294
9.2.4 哪里适合拍火山	295
花絮：谢墨谈夏威夷基拉韦厄火山	296
9.3 龙卷风	305
9.3.1 龙卷风的分类	305
9.3.2 龙卷风走廊	306
<b>第10章 另一种表达方式</b>	309
10.1 另一种描述城市的方式	310
10.1.1 罗晓韵——自拍，在巴塞罗那“邂逅”高迪	310
花絮：安东尼·高迪	314
10.1.2 樊小八和多拉的双重生活	318
10.1.3 追随废墟的北京女孩杨潇	323
10.2 复活节岛——最特殊的旅行目的地	329
花絮：郑顺景在复活节岛	330
10.3 航拍	335
花絮：飞机上拍摄照片的小技巧	337
10.3.1 航拍的器材	340
10.3.2 如何操控飞机	343
花絮：吴迎辉在丽江的“炸机”经历	348
花絮：陈雅喜欢自驾航拍	350
10.4 延时摄影	352
10.4.1 基础原理	352
10.4.2 拍摄器材	352
10.4.3 实拍建议	354
花絮：延时摄影的后期制作	355



第  
一  
章  
最  
酷  
的  
旅  
程

## 毕远月

自幼生性好动，特别迷恋远方。学生时代开始穷游。某暑假结束后所在院校竟为我举办了摄影展，于是恍然：原来摄影可成为游山玩水的好理由。

后来以为拍照片就是搞艺术，因此去加拿大学习艺术摄影。那时满脑子琢磨的是如何在胶片上再现潜意识这类很文艺的问题。

不久我对艺术设计产生兴趣，前往美国进修。期间在一个摄影工作室打工，又渐渐迷上了商业摄影。后来跳槽到纽约一家大型商业摄影公司工作，再与人合伙创业。那时满脑子琢磨的是用什么样的光源才能在反转片上准确地再现某种宝石独特色彩，以及本季度如何能拉到更多订单这类很技术又很现实的问题。

某一日，在拍完一堆金银首饰后脑子里冒出一个疑问：怎么这游山玩水的借口竟变成了在造型灯下没日没夜工作了？这才意识到已经好久没有出门了。从那时起我开始满脑子琢磨如何将游山玩水的摄影当饭吃这个问题。

真要感谢上苍，世界上除了菜市场以外还有图片市场。而旅行图片竟是在这个市场里交易的众多产品之一。尽管很多时候它们只能卖个青菜萝卜的价，但偶尔也有识货的买家肯出北京五环内的房价一般的价位来买一张他中意的图。于是，靠旅行图片谋生便成了可能。不过入了这一行我才知道，旅行图片也有自己的时尚潮流，它的款式风格也是不断变化的。如今我脑子里琢磨得比较多的是明年的旅行图片用户更欢迎视觉效果强烈的图，还是那种若即若离平平淡淡的片子？

我因为旅行开始摄影，如今却为了摄影而旅行。好在摄影并不影响一个人观察世界。所以就算不是为了工作出门，我也会带上相机。

这是前几年在美国西部一次旅行时带的器材。因为那次拍摄的题材很多样，所以林林总总带了一些不同的镜头，也因为不总是这么“重装”上阵，所以拍了一张照片留念。

通常出门一周左右，我的标准装备是两台机身，镜头是 16-35mm、24-105mm、100-400mm。如果是拍摄城市景观，还会带上 45mm TS-E（移轴镜头），再加上 4~6 块电池，2 个充电器和 4 张 32GB 的卡、2 张 64GB 的卡。如果时间超过一周，32GB 的闪存卡会带 6~8 张。

如果拍摄活动（比如这次拍摄土著印第安人的年度 Powwow 大会）需要在现场不断地变化焦距去拍摄，一台机身用 16-35mm 和 24-105mm 的镜头，另一台机身装 100-400mm 的镜头。由于 Powwow 大会的土著舞蹈比赛只能在看台上看，所以才带了 300mm f/2.8 IS 和第三代的两倍增距镜。也因为这个为时数天的活动里，比赛间隙是拍人像的大好机会，所以带了 85mm f/1.2 II 镜头安在一台 5D 机身上。

100mm f/2.8 macro IS 主要用于拍摄印第安工艺品的细节、服饰和食物的近景。但更多时候我用 Canon 50mm f/2.5 macro + 70D（如果主要在餐厅拍食物），这个镜头和相机都没出现在这里。

图右下角的 *Visible Dust* 是一包传感器清洁设备，内含几个不同尺寸的静电刷和清洁传感器的刮擦和药水。

笔记本电脑和移动硬盘用于在旅途中下载图片。我通常的做法是接受拍摄后将卡中的照片复制到硬盘里，一式两份以备后患。

以活动为主的拍摄我会带闪光灯，否则不带或带一台有机顶弹出灯的相机。

---

[章首图：毕远月，西北航道上巨大的冰山，格陵兰岛]

[下页图：毕远月环球旅行拍摄中最常用的器材]

曼富图三脚架



佳能580EX II闪光灯



佳能430EX II闪光灯



佳能快门线



CF存储卡



莱斯移动硬盘



佳能EF 300mm f/2.8 L IS USM

佳能EF 100mm f/2.8 L Macro

佳能EF 16-35mm f/2.8L II USM

佳能EF 24-105mm f/4L IS USM

佳能5D

佳能5D Mark II

佳能5D Mark III

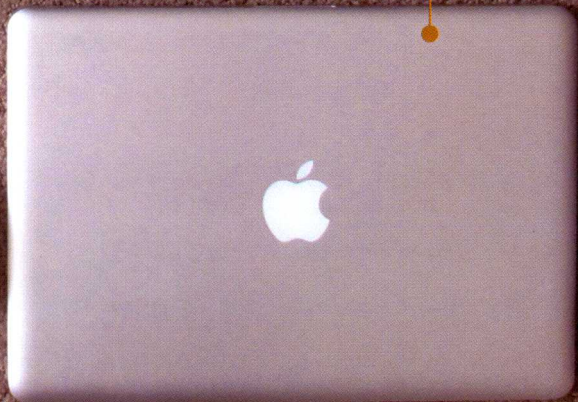
佳能 EF 2.0X III

MacBook Pro

佳能TS-E 24mm f/3.5L

佳能EF 85mm f/1.2 L II USM

佳能EF 100-400mm f/4.5-5.6L IS USM



## 谢墨

我在童年的时候就开始接触风景了，那是因为我父亲是一位军旅画家，家中的书柜上尽是各类中国和前苏联的美术杂志和画家作品集，我很喜欢翻看这些杂志和画集。那时的我对画画有些逆反，并没有当画家的愿望，只是喜欢里面的画。

等到我在1989年买了自己第一台相机时，我开始拍摄的也还是以风光小品为主，而我后来从事的职业却是人像摄影和广告摄影。这些工作可以养家糊口还略有盈余，有很多朋友都说我是最幸福的，因为我从事的职业是我最喜欢的。我可不这么看，只要是收别人钱的活想干好都不轻松，压力大着呢，怎么喜欢得起来？后来，我就开始越来越多地往我喜欢的自然景观中去寻找解脱了，觉得大自然中总有自己喜欢的内容，就算是已经拍过上百次的景点，每次去又有新的发现，而自己又为此沾沾自喜。

拍风景时，我对那些名山大川倒没有太多的兴趣，对一些不起眼的地方却比较喜欢，我更喜欢一些有地貌特征的地方，总希望在这些地方能拍出一些让人叫绝的作品。

我比较怕人多的时候创作，人一多我这脑子就堵塞，就想躲，人少些时我会有自由感，接到地气似的马上活跃起来。其实，创作，是一件挺私密的行为，不是怕什么泄密，而是一种心理需要。

我觉得作为艺术家（自我标榜的）都应该经历寂寞的阶段，这个阶段会让人能冷静地思考一下人生、社会、世间万物等，因为任何艺术都与之相关。



在器材方面，我是个实用主义者，总认为摄影器材的产品功能已经超出人类当时的需求，我使用顶级品牌的器材，更多的是因为广告摄影的需要，在广告摄影的领域，除了名气和技术外，器材的级别也是你成功的一个重要砝码。

我会根据拍摄内容和旅途设计来选择器材。

拍摄明星代言，我肯定会选择哈苏*H4D50*及布朗灯；拍摄其他模特，我可能会选择佳能*5D Mark III*；拍摄舞者和动物，我选择佳能*1Dx*。

出外旅行，如果是海底拍摄，肯定选择佳能*5D Mark III*，镜头就两支，*15mm f/2.8*鱼眼和*100mm f/2.8*百微；如果是自驾，我会选择哈苏数码相机加索尼*A7R*或莱卡*M9*，比如去藏区，我会用哈苏拍摄风景（在电脑上调整和观看哈苏拍摄的图片是一种享受），用莱卡加大光圈镜头到寺庙里创作（我觉得莱卡就是为寺庙而生产的）。如果行程艰辛，会尽量轻便化，带一台索尼*A7R*。

我比较喜欢变焦镜头，因为我习惯拍摄时就基本构图完毕，佳能的大三元和索尼的小三元我用得最多；我也常会在摄影包里放一支老电影镜头，追寻一种经典电影的味道；我还念念不忘我那台用了十几年的哈苏*X-Pan*宽幅胶片相机，走到哪儿还老带着它，因为我喜欢它那种特有的比例和透视感。

---

[下页图：谢墨环球旅行时常带的两套器材]

[10~11页图：谢墨，绿海葵中的弓背小丑虾，100mm微距镜头水下拍摄，夏威夷]