

西藏行摄之书

赵利山 摄 / 著



中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏行摄之书 / 赵利山著. -- 北京 : 中国摄影出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80236-838-5

I. ①西… II. ①赵… III. ①风光摄影—摄影技术②
旅游指南—西藏 IV. ①J414②K928. 975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第249787号

书 名: 西藏行摄之书

作 者: 赵利山

选题策划: 赵迎新

责任编辑: 李姗姗

装帧设计: 赵利山

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpphbook.com

邮箱: office@cpphbook.com

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

开 本: 16开

印 张: 17.25

字 数: 180千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-838-5

定 价: 68.00元

版权所有 侵权必究

西藏行摄之书

赵利山 摄 / 著



中国摄影出版社

China Photographic Publishing House



本书作者十余年来多次进藏，以自己的亲身经历写成这本西藏摄影旅游指导书，书中不仅展示了西藏迷人的自然风光及人文风情，详细分析了作者的创作灵感、构图、用光、拍摄技巧等，并对西藏大小景点摄影的最佳行程、器材准备和注意事项进行了实用性的说明，适合作为进藏摄影爱好者必备读物，一步步引领您去探索和感受神秘西藏沿途旖旎的自然风光和独特的人文景观。

建议上架类别：旅游、摄影

ISBN 978-7-80236-838-5



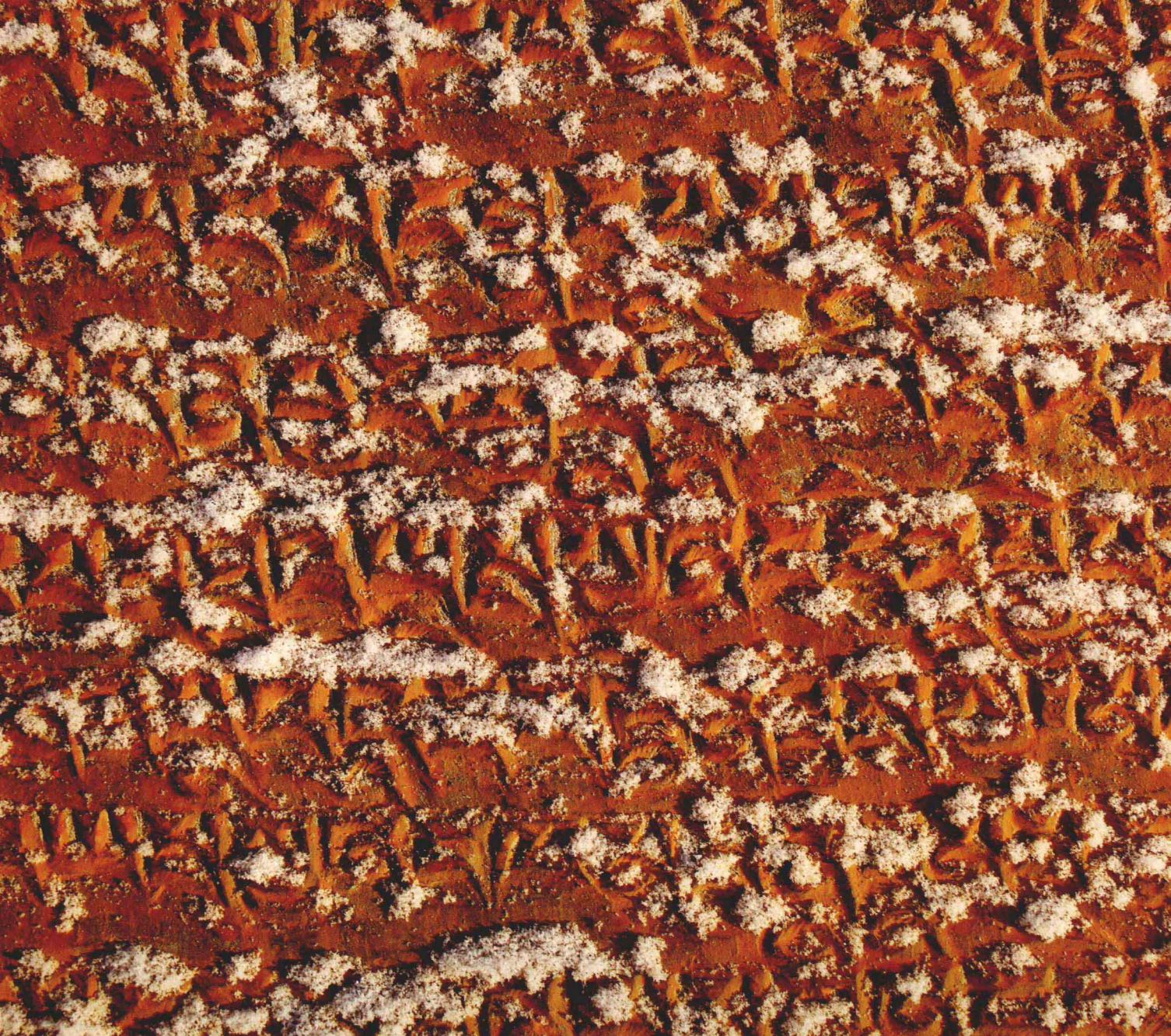
9 787802 368385 >

定价：68.00 元





西藏行攝之書



序言

世界上最珍贵的两样东西却是免费的：阳光和空气。而上天，把这两样东西毫无保留地赐予了喜马拉雅山北麓——一片广阔、宁静且生机盎然的土地。

原来，阳光可以这样明朗、热烈；空气可以这样纯净，纤毫不染。于是，来这里的人也可以变得这样的单纯而快乐！这就是西藏，一块拥有 120 多万 km^2 ，千百年来绵延不息、绝无仅有的神奇土地。

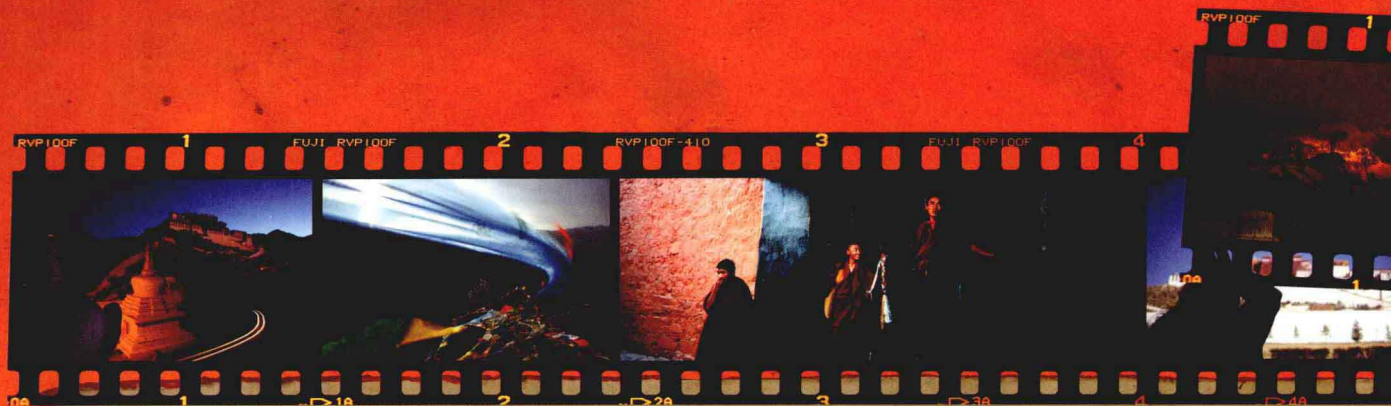
每个去西藏的人，都怀揣着许多梦想和期望。想给自己一次证明，证明自己身体还足够强健；想给自己一种发现，发现自己内心的真实所在；想得到一种收获，收获被都市尘封已久的那份简单的快乐；而钟爱摄影的人，更是想通过镜头，将那一幅幅简单却震撼心灵的画面永久地珍藏在自己的记忆中，融入到生命的血液里……

人生，就是一段旅行。心存虔诚，调匀呼吸，背上行囊，迈出脚步，打开镜头……这次，就踏上那片自由而神奇的土地。佛说：谁想到我，我就在谁的面前。在纯净如洗的蓝天下，快乐如自由的空气，简单纯净，满怀虔诚祈得心灵的赐福。

《西藏行摄之书》不只是西藏摄影攻略，更像是你西藏摄影之旅的同伴，一位具有丰富西藏摄影经验的老师，带你搜罗美景，探寻秘境，只为你更善于发现、感受和捕捉到每一瞬间的快乐。

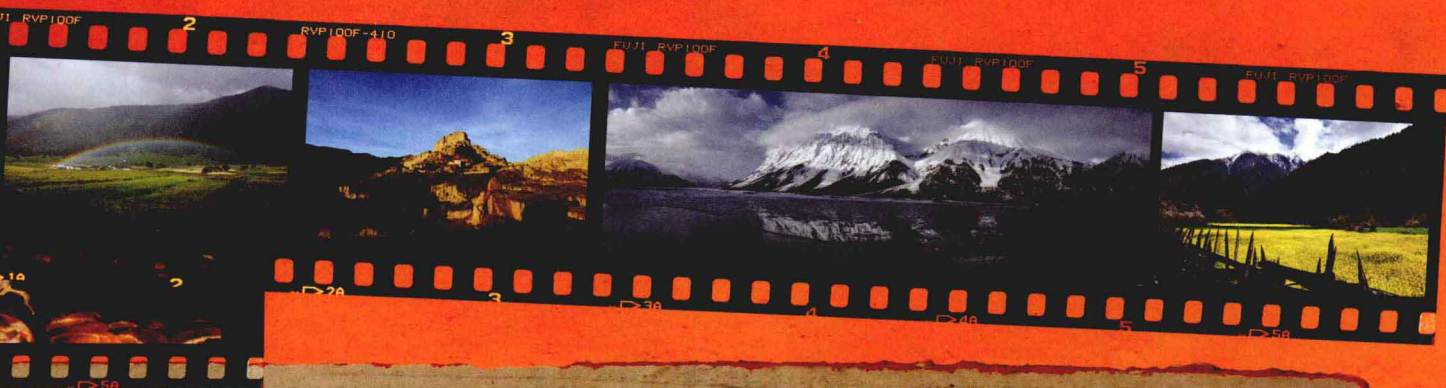
深呼吸，现在就出发！

2012 年 12 月 11 日



目录

出发前的准备·····	013
拉萨——圣殿之旅·····	026
日喀则——巅峰之旅·····	085
山南——溯源之旅·····	132



林芝——梦幻之旅.....161

昌都——传奇之旅.....195

阿里——朝圣之旅.....226

图片整理与后期处理.....268

西藏

自古至今，西藏都充满着神秘的色彩，无论从地理还是宗教文化方面，得窥其奥从来都不是一件容易的事情。

西藏平均海拔在 4000m 以上，喜马拉雅山脉、昆仑山脉、喀喇昆仑山脉、冈底斯山脉、唐古拉山脉和横断山脉从东、西、南、北四个方向合围。以海拔 8844m 的珠穆朗玛峰为最高峰的喜马拉雅山脉气势磅礴，堪称“世界屋脊”和世界“第三极”。事实上，包括西藏在内的整个青藏高原起初并不存在，经查，青藏高原地质历史似可追溯到 4.5 亿年前。在距今 2.8 亿年前，这是片波涛汹涌的辽阔海洋。这片海域横贯现在欧亚大陆南部，与北非、南欧、西亚和东南亚的海域相通，称为“特提斯海”。由于板块运动，分离出来的印度板块以较快的速度向北移动、挤压，其北部发生了强烈的褶皱断裂和抬升……距今 1 万年前，青藏高原部分抬升速度加快，以平均每年 7cm 的速度上升，最终成为当今的“世界屋脊”。

这样的地理环境不仅造就了西藏独特的高原雪域风光，同时也导致西藏人的生活方式与外界大不相同。独特的藏传佛教成为藏族人的信仰，林立的寺庙、高耸的佛塔、飞舞的经幡已经成为令人神往的人文景观。一步一叩头的朝圣者、手摇转经筒的老阿妈，都在传递着虔诚的快乐。

无论是独特的雪域风光，还是博大的人文景观，抑或神秘的宗教信仰，西藏都如磁石般吸引着无数探险者、旅行者和朝圣者前来，用各自不同的方式朝拜同一个心中的圣地。





出发前的准备

去西藏摄影，制定周密的拍摄计划非常必要，这个计划将直接影响你的拍摄质量和效率。好，那我们现在就来制定一个计划吧。

拍摄目的

确定好要去的地方后，问一下自己：“去西藏拍什么？”西藏拥有地球上独一无二的高原风光、神秘的藏传佛教、悠久的藏族文化、壮观的人文景观和善良快乐的藏族人等等，恐怕每一样都会让你燃烧起创作的欲望。因此题材的选择就要根据您的专长和喜好来取舍了。或者你就是为了猎奇，什么都拍，可能也是个不错的选择；但一个严肃的摄影师，一定要有明确的目的性，才能拍出独具个人风格的作品来，这也是决定你如何选择季节、装备、交通甚至预算的一个重要因素。

路线选择

首先一定要确定你想去什么地方。西藏全区土地面积为120多万 km^2 ，大小相当于一个中等国家的面积，全区又分为7个地区，想要一次走遍西藏是不可能的。所以，我们在出发前要明确目的地。本书提供了几条经典拍摄路线供您参考。

季节选择

对于摄影来说，西藏大部分地区的任何季节都适合拍摄，每个季节都有其特有的景色和人文风情。但如果考虑交通和安全等因素，在西藏摄影还是有一定季节限制的，最好的时候还是春秋两季，虽然我个人也偏爱冬季进藏，只要根据你所喜欢的季节而定就好了。

西藏部分地区受季节因素影响很明显,尤其是雨季(7—8月)进藏,会遇到很多意想不到的麻烦,比如山体滑坡、泥石流和洪水等会造成交通瘫痪,甚至威胁人的生命。但这个季节也是异常美丽的,你如果有充分的准备和充足的时间也可进入,但务必时刻把安全放在第一位。海拔较高的地区受季节因素影响会更大,这里汇集了高海拔地区的各种严酷环境:氧气稀薄、严寒、高温差、风沙和冻土等。这里人口稀少,甚至大面积为无人区,医疗条件很差。去这些地方一定要掌握好进入的季节,进入西藏各地区的最佳时间将在后面分别详细介绍。

摄影装备选择

去西藏摄影,选择什么样的器材永远是一个说不完的话题,选择胶片还是数码相机,画幅大小,光圈快门指标,器材重量甚至相机品牌等等,都使大部分摄影师无比纠结。器材的更新换代太快,我们不倡导追求顶级,追求最新技术和最高像素,根据实际需要够用就行。当然,如果你是一名以摄影为生的专业摄影师,或是一个要求完美的摄影爱好者,而且资金不是问题的话,好的器材也是有助于拍出好作品的。

给一般摄影爱好者和旅行者的几点建议:

📷 机身

无论你用 135 还是 120 相机,也不论是胶片还是数码相机,如在西藏进行一般的旅行拍摄,大部分相机都能胜任。用好你手上现有的相机吧。

📷 镜头

拥有一只具 135 相机等效焦距为 24—85mm 的变焦镜头的相机就基本够用了,如果你还有一只能达到 200mm 的变焦镜头,那会让你的摄影之旅更加精彩。在西藏进行一般摄影,UV 镜是必备的附件,UV 镜都有不同程度过滤紫外线的作用,同时可以保护镜头。清洁镜头的工具也必须带上,一般一个气吹、一块镜

头布和一瓶清洁剂即可。考虑到身体在高原的承受能力有限,建议一般摄影爱好者不要携带太多器材。

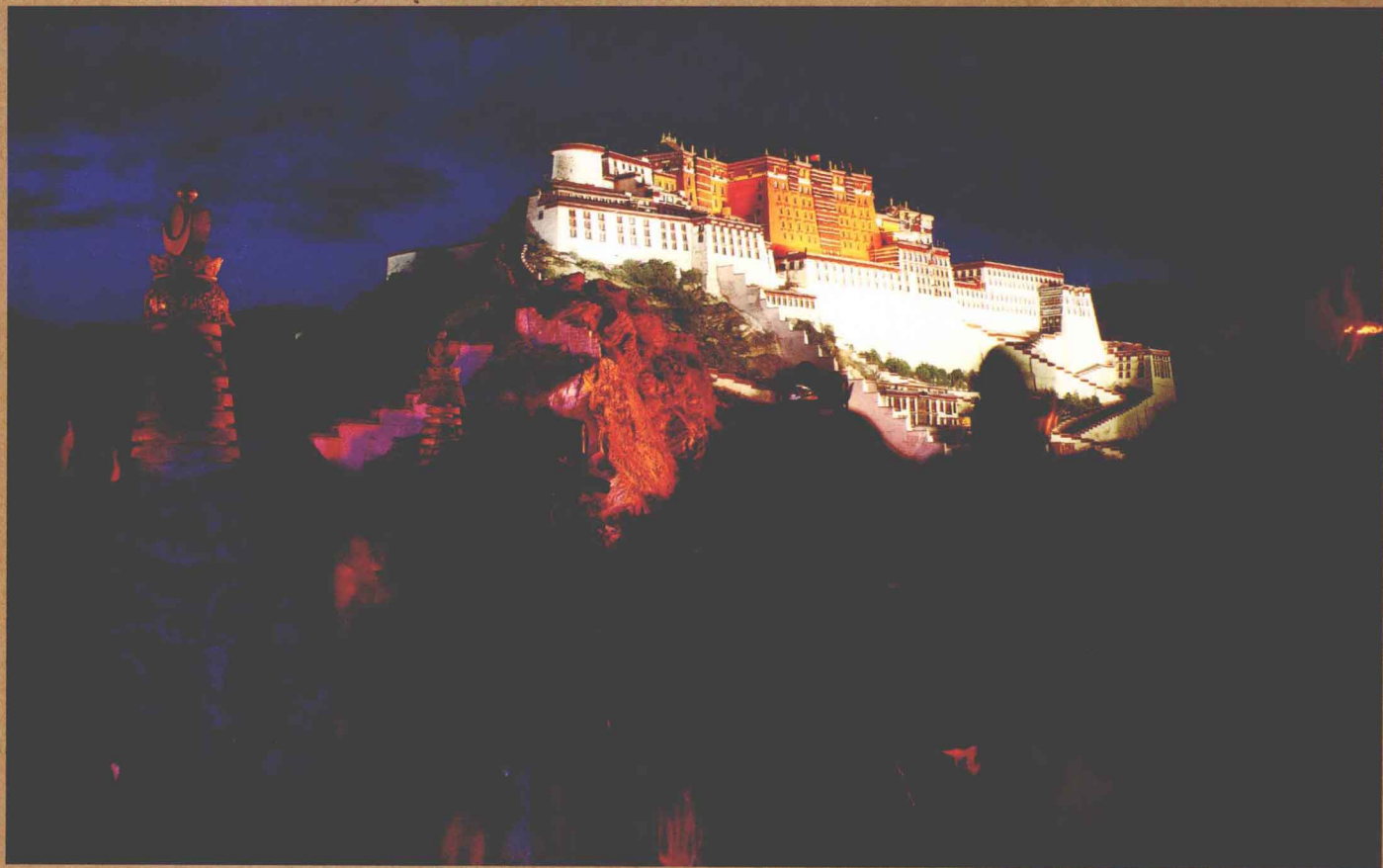
📷 胶片和数码存储

一般摄影爱好者如用胶片,首先,专业负片是不错的选择,我推荐柯达的专业人像负片 ProImage100 和富士的 X-TRA Superia 400,它们的特点是对人的皮肤质感表现得非常完美,而且颗粒细腻。X-TRA Superia 400 还是在弱光下拍摄的理想选择。其次,如果用反转片拍摄,那就更好了,好处是冲洗后可以直接看到拍摄的效果,坏处是极窄的宽容度很难驾驭,这将考验你的摄影技术,同时在这个数码时代,胶片的拍摄成本比较高。如用反转片,推荐柯达的 EB100,这是一款价廉物美的反转片,很多专业摄影师也用它。富士的 Provia100F 具有精细的颗粒和真实的还原,用途广泛,但价格较高。尽量多带胶片,避免在西藏购买,那里不但质量没保证,而且价格离谱。

如果你用数码相机,需要准备足够容量的存储卡,每张最好 8G 以上,至少两张比较保险。推荐 SanDisk 和 Kingstone 的正品行货。另外还有数码伴侣,当然容量越大越好。如果能带一台笔记本电脑更好,每天晚上还能简单编辑当日的作品,但这对你的体力是一种挑战。文件一般设为 jpg 格式,如果想在后期留有更宽的调整余地,最好拍摄 raw 格式文件,当然需要的存储空间会较大。

📷 供电

如果你用一次性电池,应尽量多带,在高寒地带电量会有所减少。电池也应避免在当地购买,特殊电池在偏远地区可能找不到。如用充电电池,建议多准备两块备用,这样会让你的拍摄更从容。还需提醒的是,要准备一个或多个具有多种规格插口的电源转接器(插座),这点很重要,因为入住的旅馆条件很难预料,你的各种需充电的设备插头规格也都不尽相同,而且需要同时使用。



📷 三脚架

一个坚固、平稳的三脚架，在光线条件差的时候会提高你摄影的成功率。如果你对影像质量有严格的要求，三脚架则是必备的。云台可选择中型球台，要带安全锁，避免相机滑落。

📷 相机包

一款结实、舒适并且有防雨功能，能装下你所有摄影器材的

摄影包就足够了。推荐双肩包及腰包，它能分散器材的重量，让你的长途跋涉更加轻松。

📷 其他

一只小型闪光灯也会给你的摄影之旅带来惊喜。最好把照相机的说明书也装进包里，有时一些简单的小故障在说明书的指导下自己很容易排除。