

北京摄影家协会副主席 李英杰
蜂鸟网资深版主 Giff

Nikon

联名推荐

一机一镜 摄天下 (尼康版)

镜像摄影◎编著

- ◎ 以实拍技巧补齐器材短板
- ◎ 机身操作与重点参数设置
- ◎ 光圈 / 快门速度 / 感光度
- ◎ 测光 / 曝光补偿 / 对焦模式
- ◎ 镜头规格 / 指标解读 / 选配建议
- ◎ 风景 / 人像 / 建筑 / 夜景 / 生态实拍指导



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

一机一镜摄天下：尼康版 / 镜像摄影编著. — 北京：人民邮电出版社，2013.6
ISBN 978-7-115-31297-6

I. ①一… II. ①镜… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049062号

内 容 提 要

本书详细讲解尼康单反相机的操作和镜头搭配，并将摄影中的用光、构图、配色等知识点贯穿其中，从认识尼康主流单反相机的结构到参数设置详解，从镜头选配方案分析到风光、人像、建筑、花卉、动物等主题实拍指导。普及“以够用为度”的理性器材观，只要掌握实拍技巧并能活用手中的相机，“一机一镜”也能拍出“牛片”。

本书适合尼康单反用户，尤其是希望使用较少器材装备拍出更好作品的摄影爱好者阅读。

一机一镜摄天下（尼康版）

-
- ◆ 编 著 镜像摄影
责任编辑 翟 磊
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：17.5
字数：541千字 2013年6月第1版
印数：1-4 000册 2013年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31297-6

定价：79.00 元

读者服务热线：(010)67132786 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

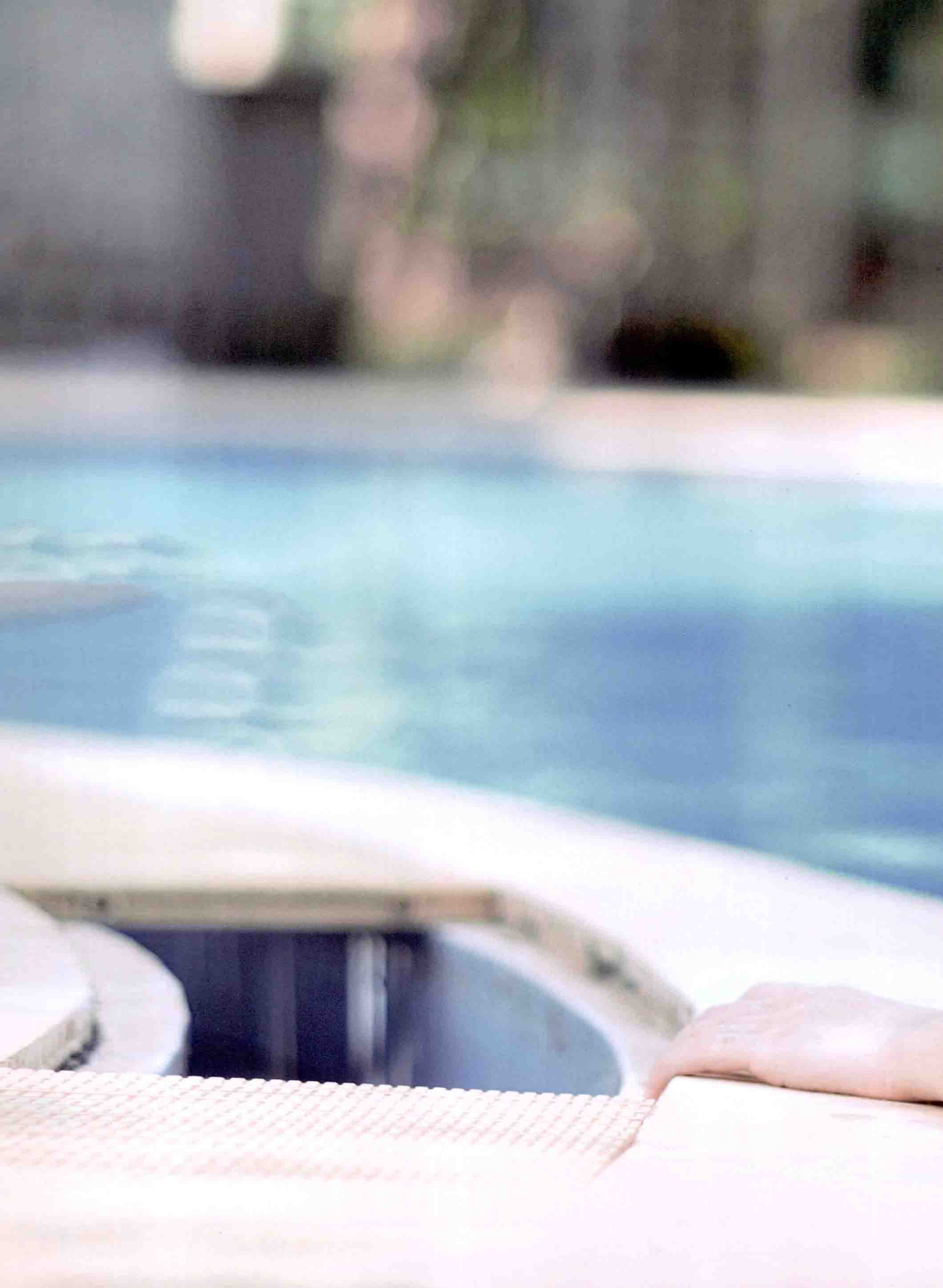
Nikon



一机一镜**摄**(尼康版) 天下

镜像摄影◎编著

人民邮电出版社
北京







157
NAM THIEN 3







前言

PREFACE

摄影圈里有一个词叫“中毒”，意思是痴迷于摄影器材，不顾自己的经济收入状况，总是追求更新、更好的器材。但笔者并不认为一味追捧器材的方向是正确的，把精力放在练习和钻研摄影技法的“技法派”，反而更有可能成为佳作频出的高手。“技法派”所用的器材可能被“器材派”嗤之以鼻，但这样的器材并没有成为拍出佳作的阻碍，由于没有把资金和时间放在折腾器材上，而是更用心地钻研拍摄技法，弥补器材方面的短板，对于掌握了实拍技法的拍摄者而言，使用一支高变焦倍率镜头足以摄遍天下美景。

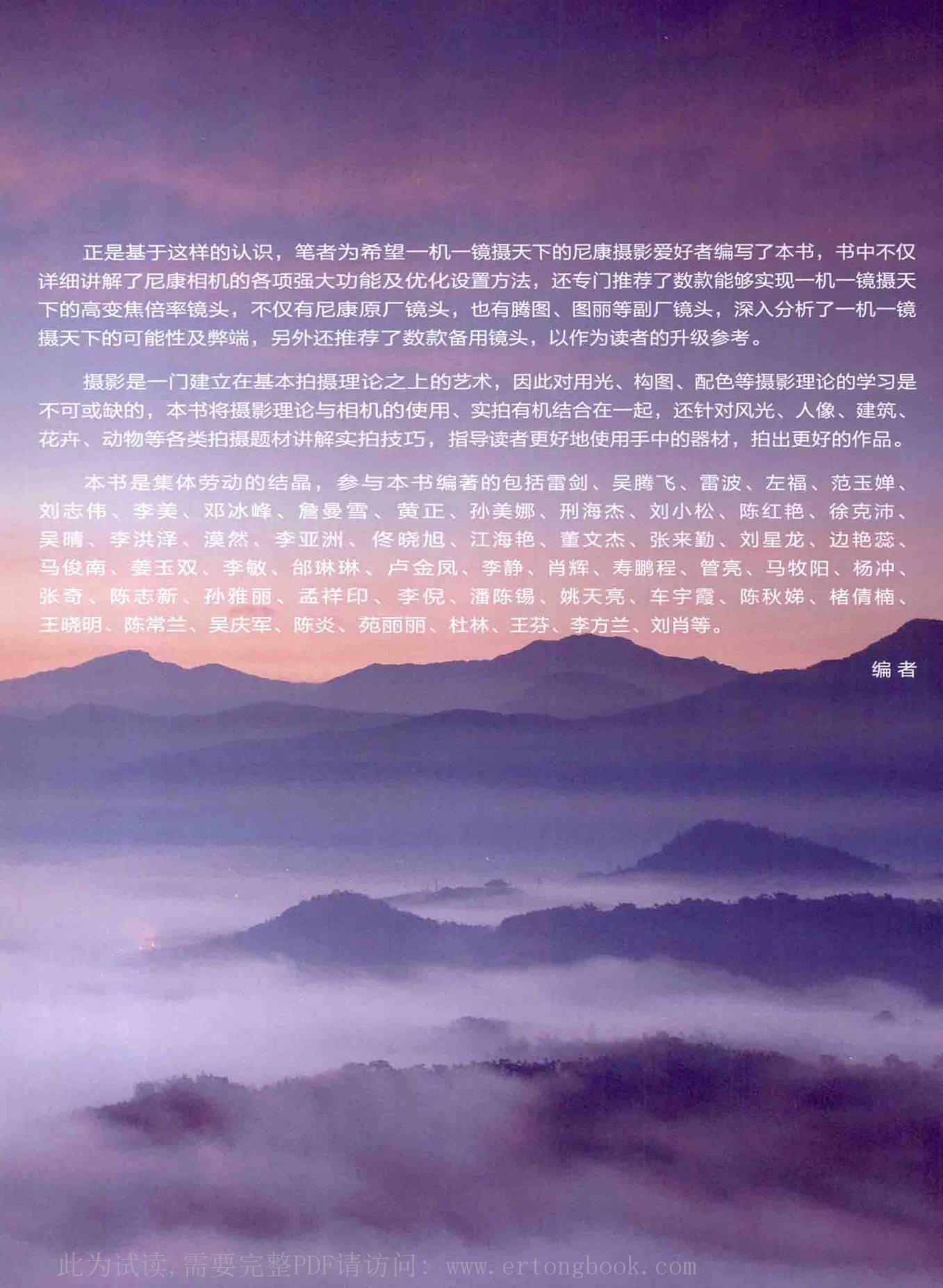
实际上，对于影像本质而言：

再牛的虚化，内容空洞顶多算个糖水片；

再纯的画质，赢不了画面中的真情流露；

再贵的镜头，拼不起有想法的头脑。

所以，没有必要将金钱浪费在盲目追求高端器材上，只要能够熟练运用相机与镜头，一机一镜也够用！



正是基于这样的认识，笔者为希望一机一镜摄天下的尼康摄影爱好者编写了本书，书中不仅详细讲解了尼康相机的各项强大功能及优化设置方法，还专门推荐了数款能够实现一机一镜摄天下的高变焦倍率镜头，不仅有尼康原厂镜头，也有腾图、图丽等副厂镜头，深入分析了一机一镜摄天下的可能性及弊端，另外还推荐了数款备用镜头，以作为读者的升级参考。

摄影是一门建立在基本拍摄理论之上的艺术，因此对用光、构图、配色等摄影理论的学习是不可或缺的，本书将摄影理论与相机的使用、实拍有机结合在一起，还针对风光、人像、建筑、花卉、动物等各类拍摄题材讲解实拍技巧，指导读者更好地使用手中的器材，拍出更好的作品。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋娣、楮倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽、杜林、王芬、李方兰、刘肖等。

编者

CHAPTER

01

认识主流尼康相机结构

- 1.1 从套机镜头看一机一镜摄天下 / 21
- 1.2 尼康相机结构概述 / 22
- 1.3 正面结构 / 24
- 1.4 侧面结构 / 25
- 1.5 背面结构 / 26
- 1.6 顶部结构 / 28
- 1.7 底部结构 / 29
- 1.8 控制面板 / 29
- 1.9 光学取景器 / 30



CHAPTER

02

尼康相机拍摄前必须设置的重点参数

- 2.1 根据拍摄目的设置画质 / 32
 - 2.1.1 根据照片的用途设置尺寸 / 32
 - 2.1.2 根据处理手法选择文件格式 / 32
- 2.2 根据拍摄题材设定照片风格 / 33
 - 2.2.1 优化校准功能的优势 / 33
 - 2.2.2 设置优化校准的方法 / 34
- 2.3 影像查看时间 / 35
- 2.4 蜂鸣提示音设置 / 36
- 2.5 为方便构图设定取景器网格显示 / 36
- 2.6 未安装存储卡时锁定快门 / 37
- 2.7 自动旋转画面至竖直方向 / 37
- 2.8 设置LCD显示屏亮度以更好地查看照片 / 38
- 2.9 启用虚拟水平使相机处于水平状态 / 38
- 2.10 设置显示模式以分析照片 / 39
- 2.11 利用直方图判断曝光 / 40
 - 2.11.1 什么是直方图 / 40
 - 2.11.2 怎么看直方图 / 41

CHAPTER

03

曝光设置完全解析

3.1 曝光三要素之光圈 / 44

- 3.1.1 光圈的结构 / 44
- 3.1.2 光圈值的表示方式 / 44
- 3.1.3 光圈对景深的影响 / 45
- 3.1.4 光圈对快门速度的影响 / 46
- 3.1.5 光圈对成像质量的影响 / 46

3.2 曝光三要素之快门速度 / 47

- 3.2.1 什么是快门 / 47
- 3.2.2 快门速度的表示方法 / 47
- 3.2.3 快门速度与曝光量的关系 / 47
- 3.2.4 快门速度与物体动感的关系 / 48
- 3.2.5 高速快门应用实例 / 48



3.2.6 低速快门应用实例 / 49

3.2.7 安全快门速度 / 49

3.3 曝光三要素之感光度 / 50

- 3.3.1 感光度的概念与表示方法 / 50
- 3.3.2 感光度对曝光结果的影响 / 50
- 3.3.3 感光度对画面的影响 / 50
- 3.3.4 感光度的设置原则 / 51
- 3.3.5 灵活运用自动感光度设置 / 52
- 3.3.6 感光度与光圈、快门速度之间的关系 / 53

3.4 高级曝光模式 / 55

- 3.4.1 程序自动 (P) 模式 / 55
- 3.4.2 光圈优先 (A) 模式 / 56
- 3.4.3 快门优先 (S) 模式 / 57
- 3.4.4 全手动 (M) 模式 / 58
- 3.4.5 B门模式 / 59

3.5 测光方式 / 59

- 3.5.1 18%中性灰测光原理 / 60
- 3.5.2 矩阵测光 / 60
- 3.5.3 中央重点测光 / 61
- 3.5.4 点测光 / 61

3.6 曝光补偿 / 62

- 3.6.1 曝光补偿的概念与表示方法 / 62
- 3.6.2 曝光补偿对曝光结果的影响 / 63
- 3.6.3 曝光补偿的设置原则 / 63

3.7 包围曝光 / 64

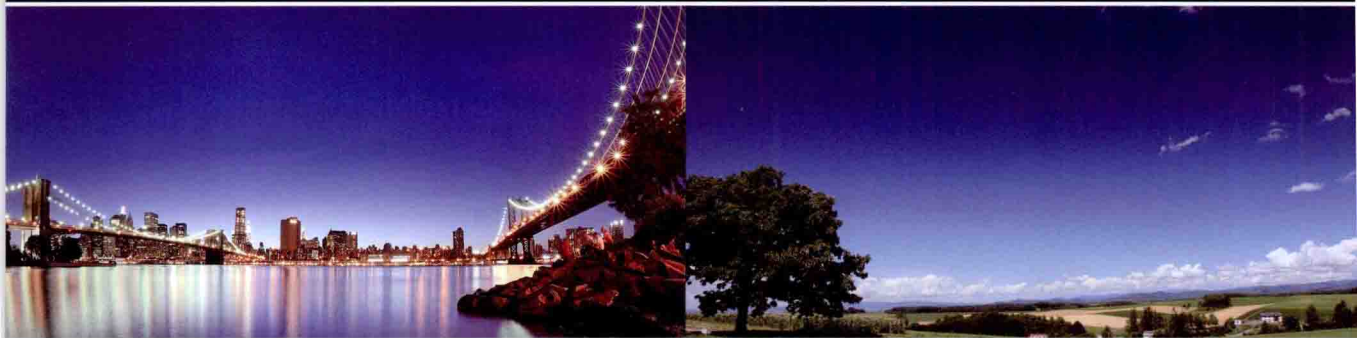
- 3.7.1 包围曝光的概念与设置方法 / 64
- 3.7.2 包围曝光与曝光补偿联合使用 / 65
- 3.7.3 包围曝光与HDR / 65
- 3.7.4 灵活使用D800的HDR新功能 / 66

CHAPTER

04

白平衡设置完全解析

- 4.1 白平衡概念与表示方法 / 68
- 4.2 预设白平衡 / 69
- 4.3 手动设置色温 / 70
- 4.4 自定义白平衡 / 71
- 4.5 白平衡包围 / 72
- 4.6 白平衡微调 / 73



CHAPTER

05

对焦与快门释放设置完全解析

- 5.1 自动对焦 / 76
 - 5.1.1 单次伺服自动对焦AF-S / 76
 - 5.1.2 连续伺服自动对焦AF-C / 77
 - 5.1.3 自动伺服自动对焦AF-A / 77
- 5.2 手动对焦 / 78
 - 5.2.1 手动对焦适用情况 / 78
 - 5.2.2 拍摄自动对焦困难的对象——对焦锁定功能 / 78
- 5.3 自动对焦区域模式 / 79
- 5.4 对焦点的选择 / 80
 - 5.4.1 手动选择对焦点 / 80
 - 5.4.2 设置对焦点循环方式 / 80
 - 5.4.3 设置对焦点数量 / 81
- 5.5 快门释放模式 / 81
 - 5.5.1 单拍模式S / 81
 - 5.5.2 连拍模式  / 82
 - 5.5.3 自拍模式  / 83
 - 5.5.4 遥控器  / 84
 - 5.5.5 反光板弹起  / 85

CHAPTER

06

镜头规格全掌握

- 6.1 镜头基础知识 / 88
 - 6.1.1 选择镜头时需要考虑的因素 / 88
 - 6.1.2 焦距与视角 / 89
 - 6.1.3 光圈 / 90
 - 6.1.4 解像力 / 92
 - 6.1.5 畸变 / 92
 - 6.1.6 暗角 / 92
- 6.2 常见品牌镜头的参数规格 / 93
 - 6.2.1 尼克尔镜头参数 / 93
 - 6.2.2 腾龙镜头参数 / 93
 - 6.2.3 适马镜头参数 / 94
 - 6.2.4 图丽镜头参数 / 94
- 6.3 读懂镜头的MTF图 / 95



CHAPTER

07

一镜摄天下的选择

- 7.1 高变焦倍率镜头的5大优势 / 98
 - 7.1.1 变焦范围大 / 98
 - 7.1.2 便携性好 / 99
 - 7.1.3 免拆装整体性好 / 99
 - 7.1.4 价格亲民 / 99
 - 7.1.5 在各种环境下都可发挥作用 / 100
 - 7.1.6 便于用户了解自己需要的焦距 / 100
- 7.2 高变焦倍率镜头的两大缺陷 / 101
 - 7.2.1 成像质量不佳 / 101
 - 7.2.1 机械性能不佳 / 101
- 7.3 APS-C画幅相机高变焦倍率镜头推荐 / 102
 - 7.3.1 尼克尔AF-S 18-105mm f/3.5-5.6G ED VR DX / 102
 - 7.3.2 尼克尔AF-S 18-200mm f/3.5-5.6G ED VR II DX / 103
 - 7.3.3 适马18-250mm f/3.5-6.3 DC OS HSM / 104
 - 7.3.4 腾龙AF 18-270mm f/3.5-6.3 Di II VC LD Aspherical IF MACRO (B003) / 105
 - 7.3.5 尼克尔AF-S DX 18-300mm f/3.5-5.6G ED VR / 106
- 7.4 全画幅相机高变焦倍率镜头推荐 / 107
 - 7.4.1 尼克尔AF-S 24-120mm f/4G ED VR / 107
 - 7.4.2 尼克尔AF-S 28-300mm f/3.5-5.6G ED VR / 108
 - 7.4.3 腾龙AF 28-300mm f/3.5-6.3 XR Di VC LD Aspherical [IF] MACRO (A20) / 109

CHAPTER

08

专攻特定主题的备选镜头

8.1 人像、儿童摄影镜头 / 112

- 8.1.1 关于备选镜头 / 112
- 8.1.2 尼克尔AF50mm f/1.8 D / 113
- 8.1.3 尼克尔AF 50mm f/1.4D / 114
- 8.1.4 尼克尔AF 85mm f/1.8D / 115
- 8.1.5 尼克尔AF-S 85mm f/1.4G IF / 116

8.2 风光、建筑摄影镜头 / 117

- 8.2.1 尼克尔AF-S DX10-24mm f/3.5-4.5 G ED / 117
- 8.2.2 尼克尔AF-S DX 12-24mm f/4G IF-ED / 118
- 8.2.3 尼克尔AF-S 16-35mm f/4 G ED VR / 119
- 8.2.4 图丽AF AT-X 116mm f/2.8 PRO SD AS IF DX / 120
- 8.2.5 适马AF 10-20mm f/3.5 EX ASP IF HSM DC / 121

8.3 动物、体育摄影镜头 / 122

- 8.3.1 尼克尔AF-S 70-200mm f/2.8G VR II ED / 122
- 8.3.2 尼克尔AF-S DX 55-300mm f/4.5-5.6G ED VR / 123
- 8.3.3 尼克尔AF-S VR 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED / 124
- 8.3.4 适马AF 70-200mm f/2.8 II EX DG MACRO HSM APO / 125
- 8.3.5 腾龙AF 70-200mm f/2.8 Di LD IF MACRO (A001) / 126

8.4 微距摄影镜头 / 127

- 8.4.1 尼克尔AF-S 60mm f/2.8 G ED N MICRO / 127
- 8.4.2 尼克尔AF-S 105mm f/2.8G IF ED VR MICRO / 128
- 8.4.3 腾龙SP AF 90mm f/2.8 Di MACRO1:1 (Model 272E) / 129
- 8.4.4 适马105mm f/2.8 EX DG OS HSM Macro / 130



CHAPTER

09

风景摄影

9.1 在风景摄影中用高变焦倍率镜头 / 132

- 9.1.1 利用变焦获得不同景别的风光作品 / 132
- 9.1.2 利用广角端表现宽广磅礴的气势 / 133
- 9.1.3 利用长焦端表现极具特点的细节 / 133

9.2 风景摄影中的基本构图技法 / 134

- 9.2.1 黄金分割法构图突显画面视觉中心 / 134
- 9.2.2 水平线构图增加画面的宁静感 / 134
- 9.2.3 垂直线构图增加画面的线条感 / 135
- 9.2.4 三角形构图增加画面的稳定感 / 135
- 9.2.5 S形构图使画面产生流动感 / 136
- 9.2.6 放射性构图增加画面的凝聚力 / 136
- 9.2.7 对称构图表现画面的形式美感 / 137
- 9.2.8 利用前景烘托气氛 / 137
- 9.2.9 合理处理画面空间，保持均衡感 / 138

9.2.10 利用大自然多变的线条表现画面美感 / 138

- 9.2.11 运用相似与变化，把握画面节奏感 / 139
- 9.2.12 利用景物之间的关系使画面遥相呼应 / 139

9.3 风景摄影中的基本用光技法 / 140

- 9.3.1 逆光表现简洁凝练的画面 / 140
- 9.3.2 逆光表现花瓣的纹理与质感 / 140
- 9.3.3 侧光表现体积感与立体感 / 141
- 9.3.4 顺光表现鲜艳饱和的色彩 / 141

9.4 山景摄影 / 142

- 9.4.1 利用广角端和俯视的角度表现壮阔的山脉 / 142
- 9.4.2 用长焦特写表现有独特质感的山石 / 143
- 9.4.3 利用长焦端压缩画面，表现山脉的线条感 / 143
- 9.4.4 利用V形构图强调山体的险峻 / 144
- 9.4.5 以仰视角度拍摄雄伟高耸的山脉 / 144

- 9.4.6 用云雾体现灵秀飘逸 / 145
- 9.4.7 用前景衬托季节之美 / 146
- 9.4.8 用侧光塑造山峰的立体感 / 146
- 9.4.9 运用局部光线拍摄山川 / 147
- 9.4.10 拍摄雪山的技巧 / 147
- 9.4.11 拍摄日照金山与日照银山 / 148
- 9.5 水景摄影 / 149
 - 9.5.1 让瀑布溪流呈现出丝绸效果 / 149
 - 9.5.2 塑造奔腾如潮的瀑布效果 / 149
 - 9.5.3 运用曲线构图表现水的蜿蜒 / 150
 - 9.5.4 运用对称构图表现静谧的水景 / 150
 - 9.5.5 利用前景表现水景的空间感与纵深 / 151
 - 9.5.6 巧用陪体使画面更有生机与活力 / 151
 - 9.5.7 巧用水面倒影 / 152
 - 9.5.8 通过动静对比拍摄溪流 / 153
 - 9.5.9 逆光拍摄波光闪烁的湖面 / 153
 - 9.5.10 局部特写光怪陆离的水波 / 154
 - 9.5.11 表现通透、清澈的水面 / 154
- 9.6 雪景摄影 / 155
 - 9.6.1 增加曝光补偿以获得正常曝光 / 155
 - 9.6.2 使用高色温白平衡获得冷调雪景 / 155
 - 9.6.3 运用特写手法拍摄精致雪花 / 156
 - 9.6.4 通过特写拍摄窗户上的霜花 / 156
 - 9.6.5 用侧光表现雪景的立体感 / 157
 - 9.6.6 让晨、昏的太阳为雪景着色 / 157
 - 9.6.7 逆光拍摄金色的林海雪原 / 157
 - 9.6.8 冰雪中的色彩 / 158
 - 9.6.9 利用蓝天与白雪形成鲜明对比 / 158
 - 9.6.10 表现雪后树林的如画的意境 / 159
 - 9.6.11 冬天独有的雪景——雾凇 / 159
- 9.7 日出日落摄影 / 160
 - 9.7.1 正确的对焦及测光方法 / 160
 - 9.7.2 利用长焦端拍出大太阳 / 160
 - 9.7.3 利用前景丰富晨曦画面 / 161
 - 9.7.4 捕捉透射出云彩的光线 / 161
 - 9.7.5 剪影效果的拍摄技巧 / 162
 - 9.7.6 用云彩衬托太阳，使画面更辉煌 / 162
 - 9.7.7 拍摄海面上有长长倒影的太阳 / 163



CHAPTER 10 人像摄影

- 10.1 在人像摄影中用好高变焦倍率镜头 / 166
 - 10.1.1 利用中焦拍摄常规视角的人像 / 166
 - 10.1.2 利用长焦端虚化背景，突出人物主体 / 167
 - 10.1.3 利用广角端突出人像照片的氛围 / 167
- 10.2 人像摄影的基本构图技法 / 168
 - 10.2.1 利用简洁的背景突出人物 / 168
 - 10.2.2 利用富有感染力的背景营造美感画面 / 169
 - 10.2.3 选用大光圈获得浅景深 / 169
 - 10.2.4 靠近拍摄对象获得浅景深 / 170
 - 10.2.5 让背景远离拍摄对象获得浅景深 / 170
 - 10.2.6 让人物成为视觉中心的三分构图法 / 171
 - 10.2.7 表现女性身材柔美的曲线构图法 / 171
 - 10.2.8 拉伸人物身材美感的斜线构图法 / 172
 - 10.2.9 表现画面稳定感的三角形构图法 / 172
 - 10.2.10 横画幅拍摄人像 / 173
 - 10.2.11 竖画幅拍摄人像 / 173
 - 10.2.12 俯视拍摄人像 / 174
 - 10.2.13 仰视拍摄人像 / 174
 - 10.2.14 利用环境留白渲染画面气氛 / 175
 - 10.2.15 人物视线方向留白，延伸画面空间感 / 175
 - 10.2.16 利用陪体辅助表达人物气质 / 176
 - 10.2.17 远景景别表现人物与环境 / 176
 - 10.2.18 中景景别表现人物神情与姿态 / 177
 - 10.2.19 近景景别表现人物面部表情 / 177
 - 10.2.20 特写景别表现人物身体局部 / 178
- 10.3 人像摄影的基础用光技法 / 178