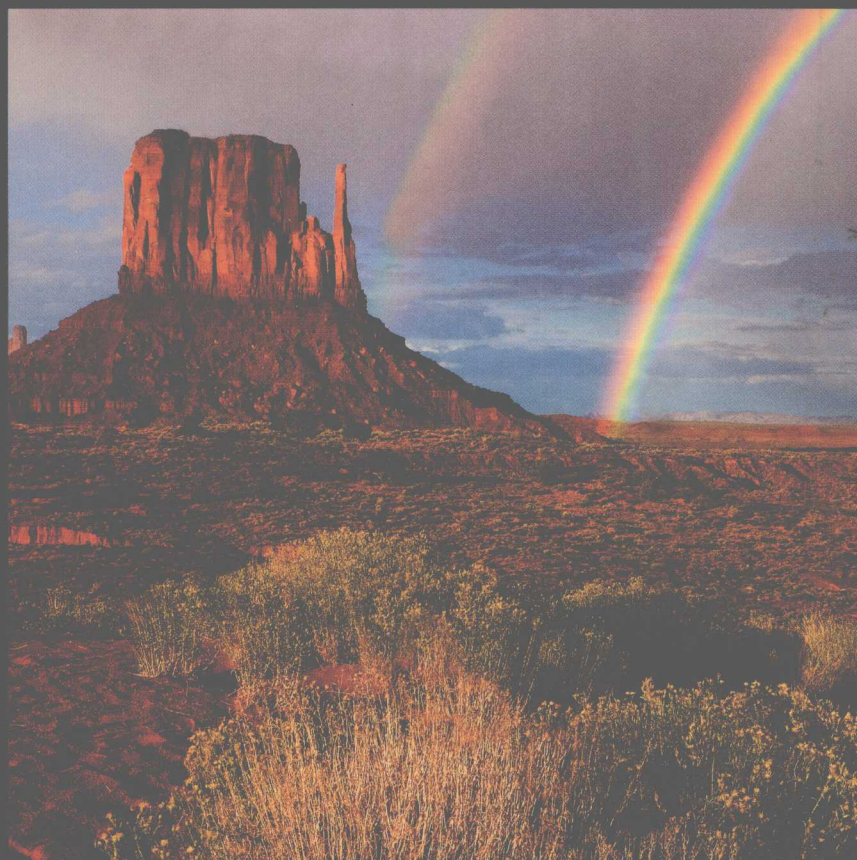


美国国际艺术家摄影协会 美国纽约摄影学院中国学员班 特别推荐

美国西部摄影指南

美国西部最美的28个摄影圣地

[美] 黄甦 著/摄影



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

美国西部最美的28个摄影圣地 / (美) 黄甦著. —北京:
人民邮电出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-115-20676-3

I. 美… II. 黄… III. 旅游指南—美国 IV. K971. 29

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第050616号

内 容 提 要

本书作者黄甦先生在致力于音乐创作的同时, 更将兴趣投入到了摄影领域, 经过多年的拍摄和艰苦探索, 将美国西部精彩的照片与自己的实际拍摄经验汇集成书, 与读者分享。

本书内容不仅仅包括作者亲自拍摄的美国西部被摄影大师亚当斯所拍摄过的众多国家公园的自然景观, 同时还包括了美国西部几大主要城市的人文自然景观, 全书不仅介绍了作者多年在实际拍摄中积累下来的丰富摄影经验, 还将如何游历西部的很多摄影以外的知识对广大读者进行了介绍, 使读者可以了解到很多关于美国西部的丰富知识。

本书内容丰富, 图文并茂, 将美国西部28个主要的摄影圣地详细地介绍给读者, 不仅适合广大摄影爱好者阅读, 也适合喜爱旅游的读者作为出行游览的参考。

美国西部最美的 28 个摄影圣地

-
- ◆ 著 [美] 黄 甦
责任编辑 黄汉兵
 - ◆ 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 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 6.6
字数: 252 千字 2009 年 6 月第 1 版
印数: 1—3 000 册 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-20676-3/J

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

策划心语

如果不是因为认识美籍艺术家黄甦先生，我会认为这是一本太超前的书——在中美旅游刚刚开始，人们的目光还很难穿越东西海岸已经略显疲惫的都市繁华时，书中那带着美国西部特有的蓬勃生命气息的荒漠与峡谷、城市与乡村，很可能被当作是一个很多年以后才能实现的梦境。

如果我们翻动记忆的书页就会发现，我们曾经透过一个小小的门缝窥视过美国西部璀璨的光芒。那是在20世纪80年代中期，美国风光摄影之父安塞尔·亚当斯（Ansel Adams）在美国西部拍摄的黑白自然景观作品第一次来到中国展出时。那些跨越了“阶级”的纯粹而富有节奏的纯摄影作品震撼了当时的中国人，并令人惊叹地将这种效果持续至今，以至于此后陆续为国人所知的各类摄影大家都无法与之一争高下。

然而，这些因为被亚当斯拍摄过而被美国国会开辟成国家公园的自然景观却至今鲜有国人涉足，潜心拍摄的人更是凤毛麟角。黄甦，就是这样一位将整个身心投入到探索美国西部之旅的人。他所做的一切都遵循他在自己的画册《美国西部印象》中所说的：“在美国西部尚未引起人们投入足够关注目光的时刻，拍摄美国西部的山水似乎是我的历史使命。”

更令人感慨的是，他丝毫不吝惜自己用时间、精力、金钱乃至生命换来的极其宝贵的行摄经验。相反，他几乎是迫不及待地将自己的所见所闻、所感所知整理汇集成一篇篇引人入胜而又实用性极强的文章，期望能够有更多的国人能够在他的帮助下，去感受一个真实的美国西部。

词学宗师夏承焘曾说过：“著书有三种：最上，令读者得益；其次，令此学说本身有发现；其三，但令读者佩服作者之博学精心。”我相信，任何一个对美国西部有着探索热情的摄影者，都会从此书中获得极大的收益，并开始筹划自己的美国西部之旅。

王 滢

纽约摄影学院中国学员班负责人
美国摄影学会中国区域主管

美国国际艺术家摄影协会 美国纽约摄影学院中国学员班 特别推荐

美国西部摄影指南

美国西部最美的28个摄影圣地

[美] 黄甦 著/摄影



人民邮电出版社

北京

目 录

第一章 美国西部拍摄指南

寻求成功的拍摄方式	4
1 整理摄影包	4
2 掌握相机	4
3 发掘拍摄灵感	5
4 制定摄影专题	5
5 培养好的摄影人品质	6
6 旅行小常识	6
7 领略美国西部	7

第二章 美国西部18个风光摄影圣地

加利福尼亚州 California

1 摩门教的拓荒地——约苏亚树国家公园Joshua Tree National Park	8
2 沉寂肃穆的悲怆地——死亡谷国家公园Death Valley National Park	12
3 探险听浪的梦幻海岛——海峡群岛国家公园Channel Islands National Park	16
4 娟美清秀的寻幽之地——山红杉帝王谷国家公园Sequoia & Kings Canyon National Park	20
5 美国摄影之父的创作基地——优胜美地国家公园Yosemite National Park	24

科罗拉多州 Colorado

6 绿色的印第安高原——平顶山国家公园Mesa Verde National Park	28
---	----

新墨西哥州 New Mexico

7 黑暗中的奇景——卡尔斯班德洞穴国家公园Carlsbad Caverns National Park	32
---	----

犹他州 Utah

8 犹他归来不看山——锡安国家公园Zion National Park	36
9 上帝的红色宫殿——布莱斯峡谷国家公园Bryce Canyon National Park	40
10 惊艳神奇的处女地——波浪谷Paria Wave	44
11 大自然的岩雕艺术结晶——拱门国家公园Arches National Park	48
12 苍茫原始的自然景观——谷地国家公园Canyonlands National Park	52

怀俄明州 Wyoming

13 黄石归来不看水——黄石国家公园Yellowstone National Park	56
---	----

亚利桑那州 Arizona

- | | |
|--|----|
| 14 蔚为壮观的鬼斧神工——大峡谷国家公园Grand Canyon National Park | 60 |
| 15 遍野荒蛮的断痕残壁——纪念碑峡谷印地安保护区Monument Valley Navajo Tribal Park | 64 |
| 16 印第安的仙境——羚羊峡谷 Antelope Canyon | 68 |
| 17 印第安部族的纪念地——红岩峡谷纪念地 Canyon de Chelly National Monument | 72 |
| 18 侏罗纪遗迹——化石森林和仙人掌国家公园
——Petrified Forest & Saguaro National Park | 76 |

第三章 美国西部10个城镇摄影圣地

加利福尼亚州 California

- | | |
|-----------------------------|----|
| 19 圣母天使之城——洛杉矶Los Angeles | 80 |
| 20 加利福尼亚发祥地——圣地亚哥San Diego | 88 |
| 21 淘金者的圣市——旧金山San Francisco | 92 |

内华达州 Nevada

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 22 沙漠中的奇迹——拉斯维加斯Las Vegas | 98 |
| 23 回归自然的狂欢节——“烧人祭”Burning Man | 102 |

新墨西哥州 New Mexica

- | | |
|--|-----|
| 24 乘着歌声的翅膀——热气球节International Balloon Fiesta | 108 |
|--|-----|

华盛顿州 Washington

- | | |
|------------------------|-----|
| 25 高塔霓虹夜不眠——西雅图Seattle | 110 |
|------------------------|-----|

路易斯安那州 Louisiana

- | | |
|----------------------------|-----|
| 26 舒展欲望之都——新奥尔良New Orleans | 114 |
|----------------------------|-----|

阿拉斯加州 Alaska

- | | |
|--|-----|
| 27 阿拉斯加冰川之旅——安克雷奇 Alaska and Anchorage | 118 |
|--|-----|

夏威夷州 Hawaii

- | | |
|---|-----|
| 28 人间仙境夏威夷——檀香山市 Oahu Hawaii and Honolulu | 122 |
|---|-----|

第四章 启动你的美国西部摄影之旅

- | | |
|--------------|-----|
| 一 美国西部摄影圣地地址 | 126 |
| 二 旅美注意事项 | 127 |

第一章 美国西部摄影指南

寻求成功的拍摄方式

人们在年复一年的生活中，有意或无意中都会总结出一套适合周遭环境的生活方式和工作方式。例如何时适合自己阅读学习，何时适合自己操作最耗费精力、体力的工作进而制订出最合理的作息方式和时间表。同理，摄影也要有一套科学合理的规划，甚至它可以说是建立在前者之上的总结与总合。

成功的摄影方式反映了一个人的人生观与社会工作经验，它能使你达到事半功倍的优良绩效。在多年的美国西部拍摄实践中，我不断寻求合适的时间与地点，加上周密的计划和合适的器材，进而归纳总结出一些基本的拍摄经验。

1. 整理摄影包：摄影的器材如同射击者的武器。它不仅十分有效地帮助摄影者命中“靶心”，而且能体现出画面的细节进而具体地表达出你心目中想要达到的影像效果与目的（虚实相间，远近各宜）。

图中展示了我近年来拍摄西部的大部分摄影器材。我们要重视器材，但不要成为“唯器材论者”。通常，如何在有限的时空中有效地运用器材，还是要根据具体的地点条件选择最适用的相机。胶片拥有很长的历史，在色彩表现、成像质量上有其鲜明的特色（尤其是大底片十分引人注目和震撼），而数码单反相机在科技的进步中也更多地体现了快速、普及的优势。

我选择相机的优先次序如下。

(1) 主机：佳能1Ds Mark II，镜头：24—70mm F2.8变焦镜头，捷信G1228MK2三脚架，G1276M云台。

(2) 副机：佳能20D，镜头：100—400mm F4.5—5.6变焦镜头，及16—35mm F2.8变焦镜头。

(3) 胶片机：哈苏500C，镜头：蔡斯Zeiss50mm F2.8及80mm F2.8，150mm F4定焦镜头。

(4) 阿尔帕胶片机（120 6X9后背），镜头：施耐德Super

Angulon 5.6/47。

(5) 林哈夫Technika（4x5后背），镜头：施耐德Super Angulon 5.6/90，Super APO—Symmar 5.6/210。

(6) 菲利普斯（8x10）及后背，镜头：施耐德Kreuznach Symmar—S 5.6/240。

(7) 外拍需带：足够的CF卡和黑白、彩色胶卷。电池、充电器、镜头纸、UV与偏振镜（电脑与数码伴侣随意）。

(8) 高质量的摄影包及三脚架。优质的摄影包防灰防水防震每次跟随你行走天涯值得投资。雅佳或冈仁波齐云台，捷信大型三脚架。

请根据个人的需求和条件，配备你的相机和摄影包。一般而言，一架单反相机机身加一个广角到中焦和一个长焦变焦镜头（24~70mm，100~400mm）将可达到大多数的摄影需求。此外，一个袖珍相机是摄影人随身携带的利器，可以随时记录突发的事情。

“工欲善其事，必先利其器”，摄影器材准备得越充分，质量越高，当然能助你更快地达到高标准和目标。但是，武器虽然重要，而更重要的仍然是掌握武器背后的射（摄）手。

2. 掌握相机：初次拍摄美国西部风光，如果条件许可，请尽量使用自动单反相机。单反相机指取景、对焦和成像由同一个镜头完成，且可以更换不同焦距镜头的相机，其快门速度优于传统的过片机和傻瓜自动相机，便于控制光圈、速度和取景抓拍。

17~40mm范围内的广角到中焦变焦镜头有利于拍摄较大场面，能在较狭窄的空间中发挥作用，尤其是在有前景的画面中，更能通过夸张地表现近处的景物，突出空间的透视效果。

100~400mm范围内的长焦镜头可以捕捉远方的景物，尤其能将局部的画面拉到眼前并较细腻地记录下来，非常实



用。长焦镜体积较大，拍摄时忌抖动。

镜头的光圈越大、景深越浅、进光量越多、同样光线条件下曝光时间越短，但因为工艺复杂价格也越昂贵。拍摄风光时通常会使用光圈优先的拍摄模式，用小光圈配以较长的曝光时间，因此光圈小的镜头也可以使用。拍摄人文类的动感照片，为了抓取瞬间，通常使用速度优先的模式，如果光圈较大便于凝固动态，更容易产生较好的效果（以上焦距数据均以传统135胶片相机为例，数码单反酌情乘以相应的焦距折算系数）。

拍摄优质影像作品的重要因素之一是尽可能地使用三脚架。不要轻信自己的持机能力，任何晃动都会毁掉一张优秀的摄影作品，使用快门线也同样是为了保证成像的高清晰度。但是许多摄影者至今对此要素尚未引起足够的重视。

3. 发掘拍摄灵感：要拍摄出高质量的摄影作品，不仅要有精密的摄影器材，还格外需要提高自己的艺术修养和好

的生活品位。多看、多拍、多学习是成功的不二法宝，一年按五千至一万次快门，观赏五百至一千张好的摄影作品，参加五至十次摄影讲座和研讨会，一定会给你带来拍摄的灵感，长期浸淫于好的影像之中，如同“熟背唐诗三百首，不会赋诗也会吟”。建议先从使用广角镜头拍摄风光（用三脚架）学习入手，进而用长焦拍摄局部小品，最后当你用中焦手持拍摄人文场景时，你会觉得相机易于掌握而得心应手。通常情况下同一场景尽量拍摄横、竖幅构图各一张及加减连带正常曝光相片若干张，以便日后有挑选构图及影调的余地。

4. 制定摄影专题：拥有好的相机，一年按五千次以上快门只是成功的开始，制定适合你的摄影专题计划同时长期反复实践，才能使你成为摄影的老将（“姜”）。风光人文、动植物、微观静物、室内户外、体育文艺都是摄影分类的选择，从中挑选最切合自身个性、技术和了解的专题予以深入发掘研究，通过反复的实践和拍摄，总结出自己的心得体会，并在

理论上加以拓展,你终将脱颖而出,创作出不同凡响的摄影作品并成为这个领域的专家。

为了达到这一目标,你需要仔细认真地拟定时间、路线、特色、数量等多方面的拍摄计划,并脚踏实地一步一个脚印地贯彻执行。

5. **培养好的摄影人品质:** 摄影有着十分有趣的修身养性的(户外)活动过程,也是一门广为人们接受的视觉影像艺术活动。随着数码相机的普及,更多的年轻人和老年人都逐渐地加入了摄影的人潮之中。如何拍出优秀的作品,还要

从如何培养优秀的人格品质做起。随着器材与拍摄水平的提高,摄影人本身的素质也该有相应的提高。现实生活中自私自利的行为和商场上尔虞我诈的虚伪言行在美好的艺术前是没有任何生存空间与价值可言的,大家一起交流摄影是相互学习帮助缘分。为拍摄一张照片而损人利己,失去的远比得到一张花纸来得多。大气的作品必须有大气的情怀才能拍摄取得。不要成为一个“自私的摄影师”,将是每位摄影人随时牢记的一条警句。

6. **旅行小常识:** 美国公路系统先进发达,到达各处均畅



通无阻，出门前找职业的汽车机师检查车辆(包治引擎、刹车、机油、车胎气压、水箱水温及备胎、小工具、防雪链等)。行装除少量换洗衣物外，可带上睡袋(帐篷)、开罐器、备用(太阳)眼镜和热水器(泡茶煮方便面)等生活用品。养成当油箱中的油还剩1/4左右时就加油的习惯，这样如遇突发事件，就能够保证车可以继续行驶100km再进行处理。

7. 领略美国西部：美国西部风光绚丽多彩，其背后的人文故事鲜活动人，在多年行走于荒漠密谷的行程中，我悟出一

个拍摄美国西部的不二信条：快速行走，寻求机会，善用晨光晚霞，午间与黑夜行车赶路，这已成了我的拍摄习惯。在大量的西部之旅实践中，只要不断总结各地的拍摄时间和特色，用不同的季节、时段、气候，光线多做比较和试验，最终总会取得令人满意的成绩。

让所有对美国西部充满热情与兴趣的摄影者，在此与我们共同领略美丽广袤的美国西部吧！



第二章 美国西部18个风光摄影圣地

加利福尼亚州California

加利福尼亚州位于美国最西南部,面临太平洋,土地面积403 971km²(排名美国第3位)。人口为33 871 648人(为美国人口第一大州)。州别名为黄金州(Golden State),平均海拔884m。18世纪中叶西班牙人在此修建修道院同化原住民,1848年归属美国。建州于1850年9月9日,为美国第31个州,州府为萨克拉门托(Sacramento),州缩写为CA,政府网址: www.ca.gov。

加利福尼亚州由丰富的地理条件构成:既有高山平原也有沙漠海滨,南部为热带沙漠气候,沿海为地中海型气温,中部高山冬季降雪,北部地区多云有雾。本州在科技教育,农工航天及影视人文等诸多领域均引领世界风潮。除洛杉矶(Los Angeles)、圣地亚哥(San Diego)、旧金山(San Francisco)等著名沿海城市外,还有8个国家公园可供游览,加州是全美国国家公园最多的一个州。

1 摩门教的拓荒地

——约苏亚树国家公园

Joshua Tree National Park

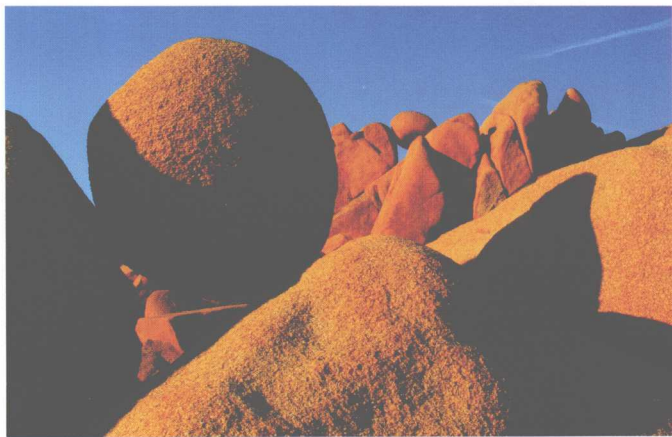
特色: 约苏亚树国家公园在洛杉矶地区东向140英里(约225km)外的科罗拉多沙漠与西面莫哈维沙漠(Mojave Desert)的交汇处。当地气温比洛杉矶略高5℃以上。美国西部此石此树此情此景只有此地约苏亚树公园才有,别处无可取代。

交通: 从洛杉矶走10号公路东向转CA 62号公路进入公园。

最佳拍摄时间: 春季。

概述: 在距今150年前,犹他州摩门教徒向着他们梦寐以

求的黄金州加利福尼亚进发,有的车队误入死亡谷转到了北加州的旧金山,有的队伍进入了南加州的(San Bernardino)圣贝纳迪诺山区,当他们到达这里的奇妙沙谷时,被眼前的景色震撼了:黄昏时刻残阳如血,在干枯的沙漠地里顽强地生长着百年的怪树,其树枝向上空倒伸,形态各异,孤寂地挺立于荒漠之中,在血染的暮色下,株株老树展现了向上帝祈祷的姿态。这些摩门教拓荒者把这些树取名为“约苏亚树”意为



奇岩是国家公园的一大特征

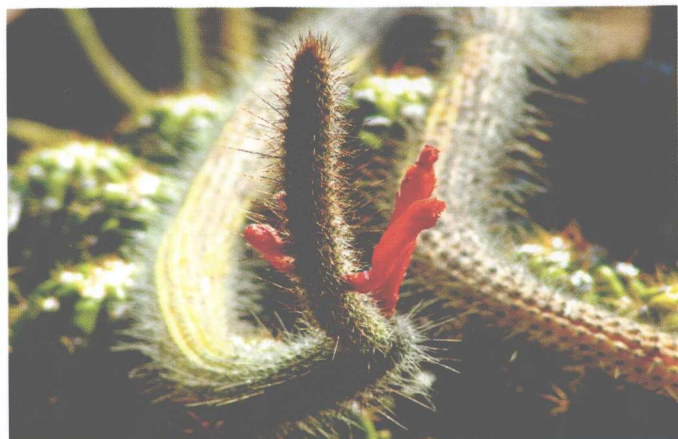


约苏亚树代表了坚毅的美国西部拓荒精神 相机: Canon EOS 1Ds Mark II 镜头: 24-70mm 光圈: F22 速度: 10s 感光度: ISO100 三脚架: 使用
地点: 约苏亚树国家公园入口处

“祈祷树”。亚当斯曾有作品“约苏亚树国家公园月出”，摄于1948年。

1936年美国政府将圣伯纳迪诺县内的这块沙漠地区辟为保护地，1994年成立约苏亚树国家公园，占地面积为79万英亩（约3 197km²），其中有三分之二为没有道路的原始树林区。

公园最出名的“奇岩区”（Wonder Land of Rock）现已成为国际性的攀岩地。女儿谷与白箱扎营区的拱石岩可以说是约苏亚树公园岩石区的缩影。公园的招牌树约苏亚树是沙漠中罕见的一种大树，可以生长到40英尺高（约12m）、直径30英尺（约9m）的规模，其年龄大约在600至1 000年之间。约苏亚树有着一种为同类的生命勇于献身的精神：倒下的死树是生态平衡的一环，它成为一种保护树，吸引着鸟类与小动物在其身上汲取营养与居住，从而避免了活树遭到动物的死亡威胁。约苏亚树代表了坚毅的美国西部拓荒精神，相信摄影者定会为这个距洛杉矶仅150英里（约241km）外的沙漠王国所展现的独特景观所吸引。



沙漠植物为公园添色



Coyote狼狗性格温顺

Tips: 公园共有北面三处进口与南面一处出口，从北到南至少有近2小时车程，因此旅游者必须在进园前在附近的小镇加满汽油带足水，公园内没有手机信号，如果是走马观花后原路返回，那么一般只要大半天时间就够了。如果想穿越南北就要尽早起程。

摄影特点: 寻找姿态优美的约苏亚树和有线条的岩石。



昔日风化侵蚀形成的岩石奇观 相机: Canon EOS 1Ds Mark II 镜头: 24-70 mm 光圈: F22 速度: 1/10s 感光度: ISO250 偏振镜: 使用 三脚架: 使用
地点: 奇岩区



美国本土最高峰惠特尼峰在云雾中

2 沉寂肃穆的悲怆地 ——死亡谷国家公园 Death Valley National Park

特色：死亡谷位于加州东南部与内华达州交界的沙漠中，她离美国本土最高的惠特尼山（海拔3 503.37m）仅50英里（约80km）之遥，却有一个北美海拔最低的恶水区（低于海拔282英尺（约86km）），因而形成强烈的对比。谷中温度奇高，夏季可达60℃以上，冬季日平均为23℃，1913年死亡谷曾创下75℃的美国最高温度纪录。

交通：从洛杉矶出发走10号公路向东转15号公路，向北转395号公路，向北转178号公路向东即可抵达死亡谷南门（约200~250英里，约320~400km）。

最佳拍摄时间：冬季

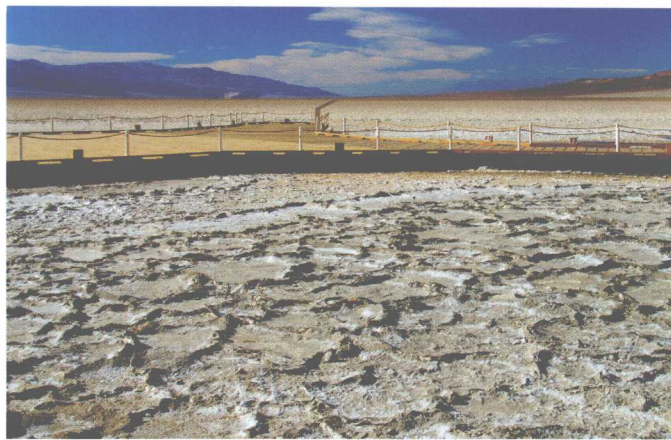
概述：死亡谷长225km，宽度从6~26km不等，总面积为340万英亩（约13 600km²）。亿万年前，这里曾有一个深约9m的盐水湖泊，在峡谷的岩壁上明显地刻印着当年海水下降的痕迹。

1849年，一个上百人的探险队，急于寻找一条捷径，从犹他州去旧金山淘金。可他们万万没有想到踏上的竟然是一条无水无食的死亡之途，他们陷于高温的荒漠中迷失了方向，大部分的人、马跌倒，平添了堆堆白骨。最后历经苦难在两个月后走出山谷抵达旧金山时只剩18人了，当他们离谷时不禁高喊：永别了，死亡谷！

19世纪末这里曾掀起一个短暂的“淘金”潮。1933年此地辟为国家保护区，1994年成立死亡谷国家公园。

这里有一个著名的景点“沙丘”（Sand Dunes，亚当斯曾有作品“沙丘日出”，摄于1948年），紧挨的盐溪（Salt Creek）留下一条闪耀的光芒。远处“艺术家调色板”（Artist's Palette）则以其山岩色彩变化著称。

巴特沃特湖（Badwater，俗称恶水区）是死亡谷内必摄之地，这里地处北美最低点（海平面下282英尺，约86km）。



鱼鳞般的盐碱地是死亡谷的一大奇观



死亡谷的恶水区诡异离奇 相机: Sony DSC-F828 光圈: F5 速度: 1/250s 感光度: ISO64 三脚架: 未使用 地点: 恶水区

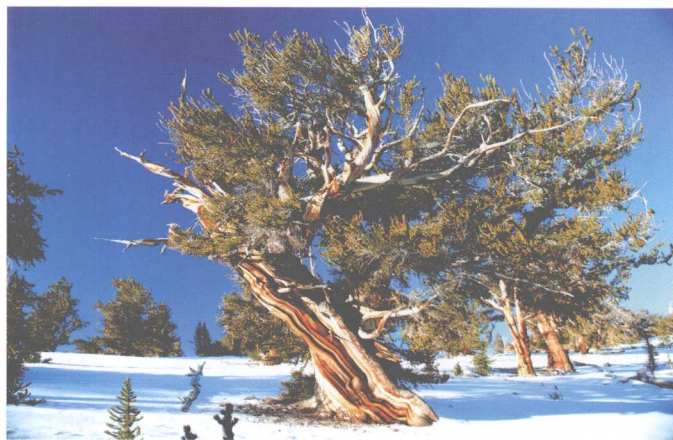
有一湾硕果仅存的湛蓝“神水”（看上去煞是美丽却咸得让人作呕，其恶水之名想必由此而来）。那龟裂如鱼鳞的河床留下的只是神秘感与恐惧感。山谷的风如此之响之狂，竟能将巨石推动数十米并且在盐碱地上滑出一道深刻的轨迹，有好事者称其为“会走路的石块”，不知情者真会以为这些巨石有着特异功能了。



应约湖景可以媲美九寨沟

死亡谷除了周边有一些小的汽车旅店，谷中除有访客中心与加油站外，这里还有一处拥有“谷地珍珠”美誉的斯考特城堡，它流传着一段君子与谎言的故事，现以博物馆的形式向游人开放。

死亡谷国家公园北面395号公路边的应约国家森林（Inyo National Forest）地处海拔10 000英尺（约3 048m）的山区，南临死亡谷北近梦诺湖。隆派恩（Lone Pine，亚当斯曾有作品“冬天日出”，摄于1944年）为攀登全美本土第一高峰惠特尼峰（4421m）的起点处。每年11月枫叶遍野，与雪山湖泊相



四千年古鬃毛松树苍劲有力仍然生气勃勃

映成趣。这里有马默斯湖（Mammoth Lake）和六月湖（June Lake），还有一个难得的原始温泉区（Hot Creek）。应约森林内最值得拍摄的景点应属全球最古老的活化石林了。

古鬃毛松森林 The Ancient Bristlecone Pine Forest

古鬃毛松森林有4 700年树龄。这些外形扭曲令人望而生畏的古树，因本身矮小的特点，反而能在恶劣的环境中生存。冬天，内华达山脉的冰雪压身，夏季因扭曲丑陋的体形无法取得养料而越发畸形生长，其生命延续达数千年之久。在人烟绝迹的蛮荒之地，与四千年古树相对，难言的沧桑感足以给人无限的震撼。

Tips: 死亡谷极热，古鬃毛松森林极冷，同日游览注意强大的气温反差。

摄影特点: 古鬃毛松森林地势较高，紫外线强，遮光罩必备，且宜用偏振镜。