

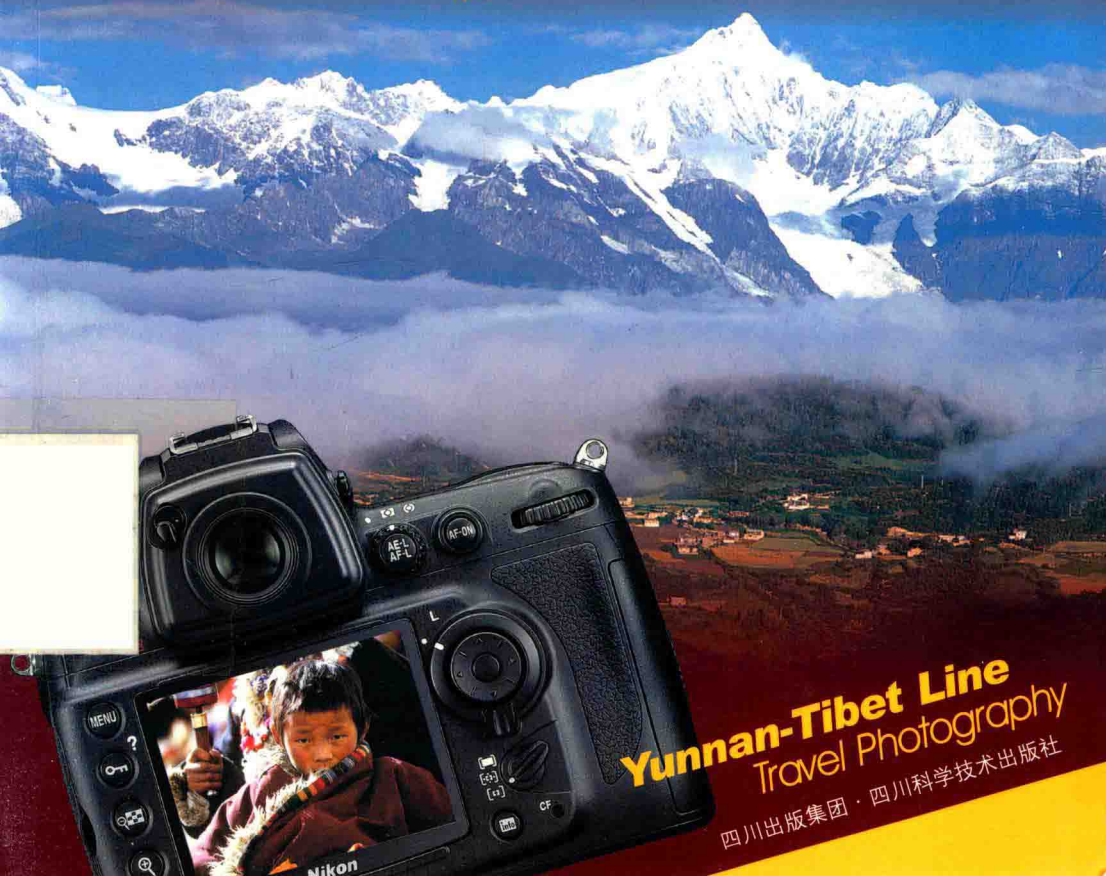
青藏高原旅游摄影

Qinghai-Tibet Plateau Travel Photography

■ 杨 桦/著·摄影

滇藏线

旅游摄影



Yunnan-Tibet Line
Travel Photography

四川出版集团·四川科学技术出版社

青藏高原旅游摄影

■ 杨桦/著·摄影

滇藏线

旅游摄影

四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版书目(CIP)数据

滇藏线旅游摄影 / 杨桦著. -- 成都: 四川科学技术出版社,
2011.1 (青藏高原旅游摄影丛书)

ISBN 978-7-5364-7127-6

I. ①滇… II. ①杨… III. ①旅游指南-云南省-摄影集
②旅游指南-西藏-摄影集 IV. ①K928.97-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第252873号

滇藏线旅游摄影

Dianzang Xian Luyou Sheying

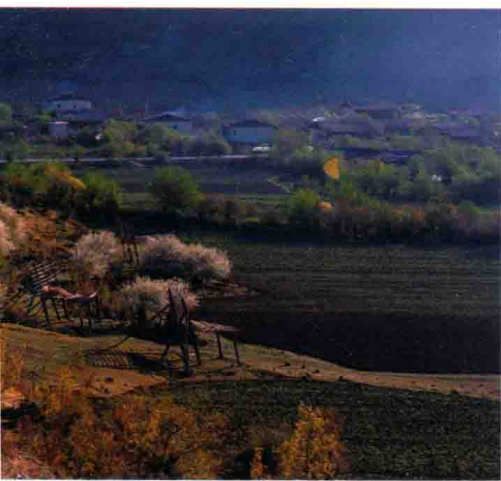
著 / 摄影 杨桦
责任编辑 梅红
责任校对 缪栋凯
装帧设计 韩建勇
责任出版 邓一羽
设计制作 华林平面设计
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地 址 成都市三洞桥路12号
邮 编 610031
成品尺寸 148mm×210mm
印 张 5
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2011年1月第一版
印 次 2011年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-7127-6
定 价 38.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734081 87734656 邮编: 610031
如需购本书请与本社发行部联系

滇藏线概况

- 2 神奇的三江并流
- 5 滇藏地区适合摄影的区域和季节
- 6 摄影旅行应注意的问题



天地间的调色板——东川红土地

- 57 一片对摄影者充满诱惑的土地
- 59 红土地的主要摄影点
- 68 红土地的食宿交通

众神的宫殿——元谋土林

- 69 造物主的鬼斧神工
- 70 浪巴铺土林的主要拍摄内容
- 77 浪巴铺土林的食宿

东方女儿国——泸沽湖

- 78 神秘的女儿国
- 80 从人类摇篮到东方女儿国
- 81 泸沽湖的主要拍摄内容
- 85 泸沽湖的食宿交通

景观大道之滇藏线

怒江——大峡谷

- 10 鲜为人知的神秘大峡谷
- 11 怒江峡谷的主要拍摄内容
- 33 怒江峡谷的食宿和交通

金黄色的——罗平

- 34 喀斯特峰林中的田园
- 35 罗平的主要拍摄内容
- 40 罗平的食宿

云雾中的——元阳

- 42 大地上的雕塑
- 44 元阳的主要拍摄点
- 56 元阳的食宿交通





玉龙雪水流出的文明——丽江

86 最让人留恋的古城——丽江

87 丽江古城的主要拍摄内容

91 丽江的食宿

人间天堂并不遥远——香格里拉

92 茶马古道的重镇

95 香格里拉的主要拍摄内容

108 香格里拉的食宿



圣洁的神山——梅里雪山

109 世上最具有神秘色彩的雪山

111 从香格里拉至德钦的主要摄影景点

118 德钦的主要拍摄点

131 德钦的食宿情况

沿澜沧江大峡谷——进西藏

132 幽深的澜沧江大峡谷

134 澜沧江畔的千年盐田

137 盐井的主要拍摄内容

155 盐井的食宿情况



滇藏线概况

神奇的三江并流

滇藏地区适合摄影的区域和季节

摄影旅行应注意的问题



神奇的
三江并流

在神州大地的西部，有一道由北向南平行排列的巨大山系。它就是位于中国地势第一阶梯与第二阶梯之间，中国最长、最宽和最典型的南北向山系，并唯一兼有太平洋和印度洋水系的横断山脉。横断山脉北傍喜马拉雅山脉和唐古拉山脉，并由此向南延伸发散，其海拔高度也由北向南逐渐递减，从6000~7000米的峻峭雪峰化为2000~3000米的高地、浅丘。雄伟的横断山脉是数千万年前喜马拉雅造山运动中，板块碰撞、挤压形成的杰作。这里地貌褶皱，岩层断裂，山势陡峭，峡谷深邃，因道道高山深谷隔挡于东西之间，故名“横断”。

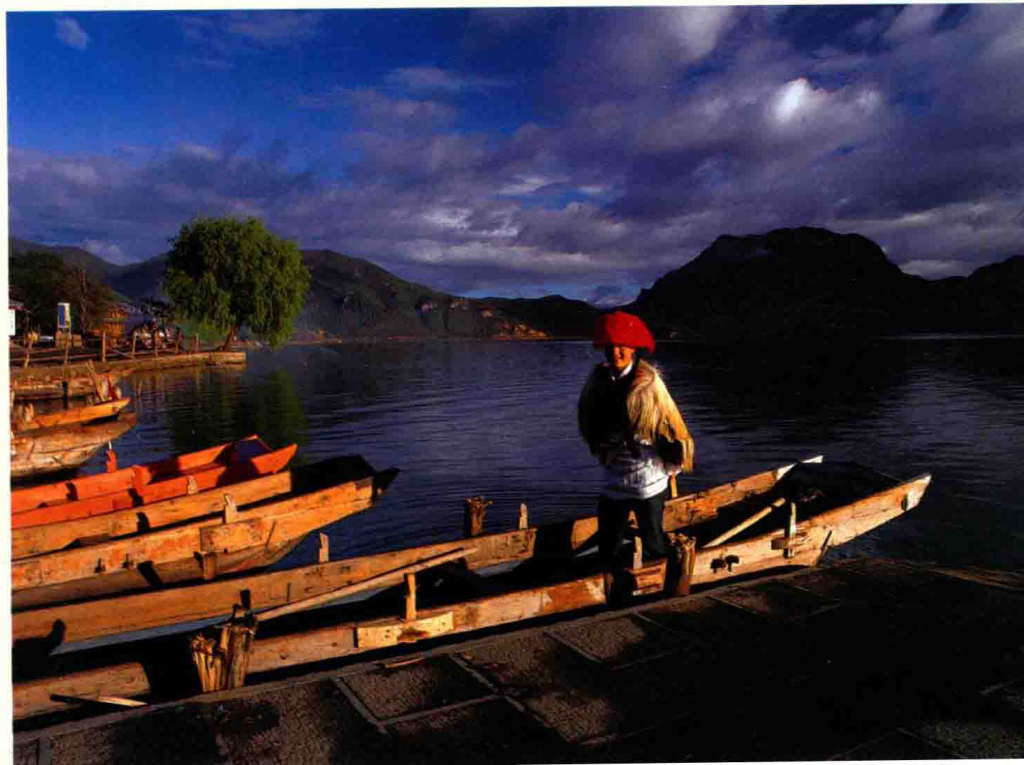
在横断山脉那一道道由北向南平行排列的山岭间流淌着一条条奔腾咆哮的江河，在这些江河中，最著名的当数怒江、澜沧江和金沙江。这三条大江均发源于青藏高原的唐古拉山，它们像一个母亲所养育的三姐妹从青藏高原的恒古冰川缓缓走来，然后在横断山脉的深谷中并肩向南奔行。在横断山脉的崇山峻岭中，三条大江与道道山岭组成了一个凸凹相间的巨大“川”字平铺于华夏大地。其中凸写的“川”莽莽苍苍，气势磅礴，在它西边的一撇为高黎贡山，中间一竖是怒山余脉碧罗雪山，而东面的一竖则是连绵起伏的横断山余脉云岭。凹写的“川”则飘逸娟秀，在高黎贡山和碧罗雪山之间是怒江，

碧罗雪山和云岭之间是澜沧江，云岭以东则是金沙江。由于三条大江并肩而行，三条江之间最近距离只有66.3公里，其中怒江和澜沧江最近距离仅18.6公里，故此区域形成了闻名天下的“三江并流区”。三江在青藏高原孕育成长，携手而行，而到了云南境内则渐渐散开，各奔东西。三江中的“老大”金沙江在云南石鼓镇附近掉头向北，继而切开玉龙雪山和哈巴雪山的阻挡后转向东并横贯神州大地，成为中华民族的母亲河。而澜沧江和怒江则继续向南，分别在云南西双版纳的勐腊县和云南省德宏州流出境内，并改称湄公河和萨尔温江，浇灌出东

南亚的文明之花。

三江并流区山高谷深，谷底至峰顶垂直落差可达数千米，奇异的地形、地貌造就了奇特的自然景观和独特的气候带。在这片区域内，自然景观按不同的海拔高度垂直分布。各种生物显现出丰富的多样性，其中高黎贡山因保存的生物种类繁多而被誉为“生物的基因宝库”。

三江并流不仅作为一个壮观的自然景象，用山脉、峡谷和河流将西藏与云南连接在一起，它更是千百年来人类社会文化传播的纽带。在人类的发展史上，江河往往是文明的传播带，当人们难以跨越高耸的山岭时，蜿蜒的河流自然也



就成了人类迁徙交流的首选。中国已故著名人类学家费孝通先生曾提出横断山脉是中国西部民族迁徙和民族融合发展的“藏彝大走廊”的学说，即目前聚居于川滇之地的众多民族，均由远古时期出青藏高原沿横断山脉的河流、峡谷迁徙演变而来。事实上，时值今日我们仍能在怒江、澜沧江那深邃峡谷内的绝壁之下和咆哮的江水旁看到一条条古驿道的遗迹，这些千年古道不仅承载了中华民族的发展和演变，更是中国西部社会发展和民族文化交融的历史见证。

作为自然景观丰富多样和民族文化交融互动纷繁的滇藏地区，不但自然景观随着三江流域的发散和扩大变得异常丰富，其民族文化更

是多姿多彩。漫步这里，好似走进了中国自然风光和民族文化的博览会，让人眼花缭乱，目不暇接。

本书以三江并流中的怒江、澜沧江为主要线索，着重以从云南进入西藏的滇藏公路（214国道）为主，并将视觉延伸到云贵高原的哀牢山和乌蒙山区域，重点介绍滇藏地区主要的摄影旅行线路和摄影景点。由于滇藏地区自然景观和人文景观十分丰富，笔者也只能将自己了解的线路、景点推荐给影友，更多、更精彩的线路和景点还有待于我们共同的探索 and 发现。因滇藏公路（214国道）在西藏芒康与川藏公路（318国道）相汇合，故芒康以后的摄影景点请参考本丛书中的《川藏线旅游摄影》一书。





滇藏地区
适合摄影的
区域和季节

(1) 适合摄影的区域

滇藏区域随横断山脉向南延伸，其地形、地貌发生很大变化，自然景观也从北向南呈现出完全不同的特点，因此在滇藏区域有着非常丰富的摄影内容。一般来讲，滇藏地区的摄影旅行区域大致可分为横断山地区的雪山、峡谷自然风光摄影区和云贵高原人文自然风光摄影区。横断山自然风光摄影区以澜沧江一线的盐井峡谷、梅里雪山和金沙江流域的香格里拉、泸沽湖以及怒江流域的丙中洛和高黎贡山为主。而云贵高原人文自然风光摄影则以东川红土地、元谋土林、罗平田园和元阳梯田为主要代表。

(2) 适合摄影的季节

横断山脉属青藏高原东面的过渡带，地形差异变化较大，既有

海拔6000~7000米的高山雪峰，以及大量的高山湖泊、森林和草甸，又有海拔仅1000米的深沟峡谷和干热河谷，气候差异很大。而云贵高原一带海拔高度一般在1000~2000米，气候则以亚热带气候为主，田园风光与耕种季节和作物密切相关。因此各地的拍摄季节也不尽相同，拍摄内容也各有特点。一般来讲，香格里拉、德钦以4~5月和9~11月为拍摄的较好时节；盐井一带以3月底的桃花和11月中旬的秋色为最美；怒江丙中洛以夏、秋季为佳。而东川红土地以5月和11月的收获季节最合适；罗平以2~3月的油菜花闻名；元阳以12月至来年3月梯田灌水为最佳季节；元谋土林和泸沽湖则不分任何季节均可拍摄。



摄影旅行应
注意的问题

1. 关于高原反应

横断山区域属青藏高原地区。其海拔高度可达3000多米，高原反应也是一个不容忽视的问题。高原反应是人在短时间内从低海拔地区到高海拔缺氧地区的一种正常生理反应，它主要表现在头疼、胸闷、呕吐等症状，经两三天的适应后身体即恢复正常，切不可为此忧心忡忡，给自己增加不必要的心理负担。总的来讲，发生高原反应的心理因素大于生理因素。不过从预防和减轻高原反应来看，上高原之前一段时间不要太劳累，要保持充沛的体力，可提前一周

时间服用红景天等药物。在香格里拉、德钦等高原地区要注意保暖，不可随意脱衣。在拍摄活动中不可剧烈运动，行动要缓慢。尽量少抽烟，不可饮酒。在高原切不可感冒，要随身带上治疗感冒、腹泻和消炎的药物，若有感冒症状要加大一倍剂量服药。出现高原反应症状时可服用高原安和高原康，也可服用肌苷口服液配口服葡萄糖，该类药物可在短时间内减轻高原反应症状。

2. 尊重民族风俗

滇藏地区属多民族聚居区，各民族风俗和禁忌不尽相同，在这些地

区摄影旅行一定要尊重当地的民族风俗，不可犯忌。

3. 关于自驾车

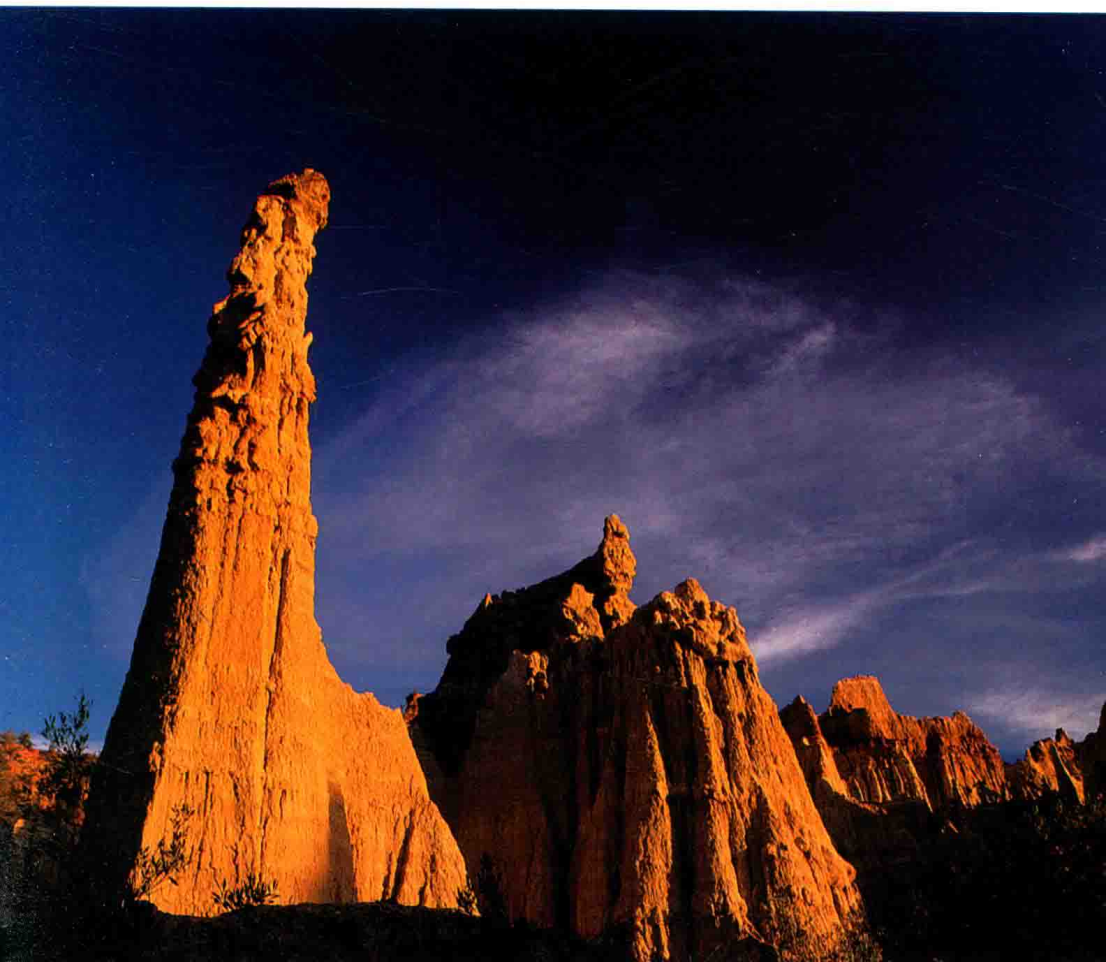
近年来，自驾车到西部摄影旅行的影友日益增多，滇、藏的路况在近年也有很大改善，大部分险道已经过改造，相当多的路面也铺成了柏油路，这些都为自驾车摄影旅行提供了安全保障。但要注意的是：

A. 每年的6~9月是该区域的雨季，此期间发生塌方和泥石流的风险性很大。个别地段在非雨季也发生干

塌方和落石，因此在雨季进入该地区要十分小心，在路边停车时切不可停在松散和可能落石的山崖下。

B. 滇藏山区的公路坡陡弯急，在弯道处驾车要非常谨慎，切不可占道。

C. 冬春季青藏高原多冰雪，山间公路弯道的阴处往往有暗冰，所以在每一个弯道前一定要减速通过。若发现某一段路面突然颜色较深，极有可能是暗冰，此时切不可急刹车，应缓慢减速，小心通过。





4. 关于摄影器材

滇藏区域的拍摄题材非常广泛，有自然风光、民俗风情、地质地貌、动植物等等。对摄影器材没有统一标准，也没必要为到这里而添置昂贵的摄影器材，平时用什么器材，到这里还是用它。不过要注意的是：

A. 需要一个稳固的三脚架，在山区拍摄很多地方风大，稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。

B. 在高原寒冷地区电池使用寿命缩短，须多预备电池。

C. 每天镜头都应配上UV镜，主要是防尘和防雨点，宾馆里的浴帽是相机防尘防雨的最佳用品，可多预备几只。

D. 用广角镜头时最好不要用PL镜(偏振镜)，若此时加PL镜，天空颜色太深，已近黑色，并且在侧光时天空的蓝色不均匀。

E. 每只镜头都应有相应的遮光罩，逆光拍摄时，先按下景深预测钮，缩小光圈检查画面有无光斑。

景观大道之 滇藏线

怒江——大峡谷

金黄色的——罗平

云雾中的——元阳

天地间的调色板——东川红土地

众神的宫殿——元谋土林

东方女儿国——泸沽湖

玉龙雪水流出的文明——丽江

香格里拉并不遥远——中甸

圣洁的神山——梅里雪山

沿澜沧江大峡谷进——西藏



怒江

——大峡谷

图1

■ 鲜为人知的神秘大峡谷

怒江发源于青藏高原唐古拉山南麓的吉热拍格，其上游藏语称谓“那曲”。因河水深黑，我国最早的地理著作《禹贡》称它为“黑水河”，因而西藏那曲地区也别称“黑河”。那曲在西藏嘉玉桥附近流入伯舒拉岭和他念他翁山之间的峡谷后称怒江，其因江水流经区域山高谷深，危崖耸立，水流在谷底咆哮怒吼而得名“怒江”。另有说法为：怒江进入云南怒族聚居区后被当地

人称为“阿怒日美”，“阿怒”是怒族人的自称，“日美”译为江，其含义为怒族人居住区域的江。

怒江从河源至入海口全长3240公里，在中国境内长2013公里，云南境内长650公里。怒江在云南省德宏州流入缅甸后改称萨尔温江，最后在泰国毛棉谈附近注入印度洋的安达曼海。怒江在滇藏区域大多处于横断山脉的高山深谷之中。在云南北部，怒江的西面是高黎贡山，该山脉的北段伯舒拉岭与喜马

拉雅山脉东段相接，向南则延伸至云南省德宏州北部，全长500公里。高黎贡山是怒江和缅甸境内伊洛瓦底江的分水岭，其南段为中缅边境界山，主峰为‘嘎娃嘎普峰’，海拔5128米。怒江的东面耸立着碧罗雪山，这是横断山脉的又一重要山脉，它北接唐古拉山，在西藏境内称他念他翁山，进入云南省后称梅里雪山、怒山、碧罗雪山。怒江两岸高山耸立，高黎贡山和碧罗雪山的山岭海拔均在3000米以上，4000米以上的雪峰也多达数十座。谷底则落差巨大，水急滩高，有“一滩接一滩，一滩高十丈”的说法，又有“水无不怒谷，山有欲飞峰”之称。就这样怒江以每年平均相当于黄河1.6倍的水量像骏马般奔腾向南，昼夜不停地撞击出一条条奇峰秀岭的巨大峡谷。因怒江峡谷地处横段山脉的西端，特殊的地理位置使其印度洋暖湿气流和青藏高原的寒冷空气在此相会，再加之西南季风的影响，怒江峡谷区域降雨充沛，与横断山脉其他相同走向的干热河谷形成强烈的对比。怒江峡谷按不同的海拔高度形成了以河谷亚热带气候、低山温暖带气候、高山中寒温带气候、高山苔原地带气候组成的多重自然带，因而构成了丰富多样的生物群。据考察，在怒江峡谷地区有2.3亿年前的孑遗物种桫欏等世界稀有植物，怒江峡谷独

特的地理环境使其成为大量珍稀的动、植物资源的避难所，因而躲过了第四纪冰期的虐杀。目前怒江峡谷区域拥有3000多种高等植物和488种脊椎动物，被称为“世界珍稀物种基因库”。

怒江的自然景观和生物的多样化，更带来了民族文化的多样性，在怒江峡谷区域聚居着傈僳族、怒族、独龙族、普米族、白族、彝族、藏族等12个民族。多元化的民族文化使这里成了一条特殊的民族历史文化的沉积带，多民族的文化在这幽深的大峡谷内展示着缤纷的色彩。

由于怒江峡谷地处西南边陲，云南省的最西端，地理位置偏隅，历史上交通极不便，信息闭塞，外界对此所知甚少，至今这条神奇的东方大峡谷对世人仍隔着一层神秘的面纱。

■ 怒江峡谷的主要拍摄内容

1. 晃荡在怒江上的溜索

从云南省会昆明出发，沿昆（明）瑞（丽）高速公路约4小时即达距昆明340公里的大理，昆瑞高速公路在大理一分为二，向北经大理可汇入滇藏公路（214国道）北上香格里拉和西藏，也可在大理转向北面抵达人杰地灵的丽江古城，而沿昆瑞高速继续向西则达滇西的保山、瑞丽直至缅甸。在保（山）大

(理)高速公路行驶约90公里后,在永平转下保大高速公路。永平属云南省大理白族自治州的一个县,由于从昆明至永平约400公里均行驶在高速公路上,用餐很不方便,故可在永平用餐。

从永平沿228省道至怒江傈僳族自治州首府泸水县约100公里,路况为较窄的柏油路面,在离永平约30公里的一处山道上,澜沧江出现在眼前,从山道上向下俯视,河道蜿蜒,峡谷深邃,可在此拍摄崇山中的澜沧江(图1)。

怒江州的州政府驻泸水县的六库镇,因六库以上的怒江是山高谷深,而六库以下则河谷开阔,山势也渐趋于平缓,故也可以认为六库是怒江大峡谷的入口。六库作为怒江区域一个较大的主要城镇,城内高楼林立,街道整洁,宛如大峡谷中的一颗明珠。

从六库沿怒江而上,平整的柏油路在峡谷中蜿蜒,路面虽不算好,个别地方还弯急路窄,但就这样的路况,与怒江峡谷的过去相比,已是好很多了。由于怒江地域偏隅,区域内又皆是高山深谷,出行难,交通闭塞是千百年来困扰这片土地的主要问题。新中国建立前的怒江峡谷除了少量的盐路、商道可通行马帮外,大部分地区都是坎坷不平的羊肠山道,当地人称“鸟路鼠道”,遇到山崖阻隔,还要攀

藤附葛,爬独木梯,过悬空栈道等,过往之人无不心惊胆战。新中国成立后,20世纪50年代初怒江在交通发展上也只是进行人马驿道的建设。从1956年开始,在国家的大力扶助下,怒江州开始修筑第一条从保山瓦窑至怒江州碧江的公路。如今,怒江州四个县全部通公路,大部分的区、乡也通了公路,眼下我们所走的柏油公路就一直通往怒江峡谷深处的丙中洛乡。

湍急的怒江在高黎贡山和碧罗雪山之间奔腾而过,峡谷和急流的分隔使居住在两岸的人们相见容易相会难,于是“桥”就成了怒江峡谷中人们最大的企盼。在漫长的历史岁月中,“桥”不仅是怒江人的企盼,更多的是一种奢望,于是一条条溜索就晃荡在怒江那湍急的水面上。溜索是横断山脉峡谷中人们来往江河两岸的一种古老交通方式,它一般由两根粗壮的绳索拉直连接在江河的岩石、大树上,绳索在两岸的连接点一高一低,这样就可利用重力从此岸滑向彼岸。过去的溜索多为藤质或竹质,用一个木质扣板挖一凹槽覆于溜索之上,下拴绳索,人吊拴于绳索就可在溜索上滑动自如。由于溜索材质易损,一年须更换数次,尽管如此,每年还是有索断人亡之事发生,奔腾不息的怒江千百年来承载了多少怒江人的心酸和艰辛。现今的溜索已全部是