



贝志昂 著

那本境

解读旅游人像摄影



贝蓝品 著

那本仙境

解读旅游人像摄影

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

历时 5 年时间, 20 个岛屿, 仙本那的蓝天碧海、童真童趣在贝蓝品老师的摄影镜头中完美呈现。

使用 4 部相机、6 个镜头, 记录下的影像或纯真自然, 或困苦辛酸, 或浪漫唯美, 你读懂了多少?

备受推崇的贝蓝品老师与我们重温仙本那, 述说他拍摄过的每一个篇章、感动过的每一个场景, 畅谈旅游人像摄影这个话题。

本书适合热爱旅游人像摄影的爱好者参考阅读。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

那本仙境: 解读旅游人像摄影 / 贝蓝品著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.4

ISBN 978-7-121-23396-8

I. ①那… II. ①贝… III. ①旅游摄影—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 031926 号

责任编辑: 田 蕾

文字编辑: 赵英华

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: 787×1092 1/12 印张: 22.5 字数: 486 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 118.00 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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序 言

意境与内涵是摄影作品的灵魂，它不是职业摄影家的专利，摄影无专业和业余之分，但作品有优劣、高下之分。贝蓝品是一位纯业余的摄影爱好者，或许常人不一定关注他本人的职业，正因为他的职业反差，让他选择了追求美的精神世界，赖以表达和倾泻他的个人情感，这种爆发力鲜为人知。十年来他专注于人像摄影和旅游摄影，成名于网络，用旅游去亲身感受自然之美，用摄影去尽情表现生活之美，用网络去广泛传播艺术之美。作品以唯美风格演绎自然环境人像，成为中国网络摄影界的“人气之王”，博客点击访问量已经超过了8 000万。他的影像纯粹而意境深远，打动过无数的观众，带领人们去遨游精神与情感的远方。

我和贝蓝品是多年的朋友，每次品味贝蓝品的摄影作品都能使我心灵颤动。我对贝蓝品说：你是为沙龙摄影而生的，你的一生属于沙龙摄影（他虽然在体制内从事刑事技术工作，但摄影给了他无限的激情和热忱）。他的摄影足迹遍布大江南北、雪域高原、江南古镇、田间小径……无论是伫立在雨中的佳人情影、轻抚神山雪地的藏族姑娘、江边提篮翘望的村姑，还是东南亚仙本那水域玩耍的孩童，他的摄影作品总会洋溢着一种灵动，总能以其独特的艺术风格和意蕴隽永的美吸引广大读者，给人们带来唯美的视觉享受和深深的心灵共鸣。贝蓝品也是性情中人，如今摄影的名声了不得，许多海外的摄影同行都慕名登门，寻访结友，高朋满座，连我定居美国的著名摄影家老朋友回国后也第一时间专程去看望他，叙旧交流，共同描绘心灵的那片艺术世界。

艺术原本来自生活，作品的品位取决于作者的品位，贝蓝品是意境营造的高手。意境是艺术的灵魂，是情中之景、意中之境，在艺术评论中经常把作品是否有意境作为一个衡量的标准。如果摄影作品脱离了对意境的追求，只停留在技术层面上绝对是淡然无味的。山外青山楼外楼，艺术追求永无止境。这些年来，贝蓝品在摄影的道路上苦苦追寻，坚守着美好的梦想，坚守着那份热情。尽管他本职工作很忙，但忙得更加充实。我们期盼着分享贝蓝品的精神世界，分享他美的经典！

美国摄影学会中国区首席国际代表

美国摄影学会（中国）PSA China 主席

陈大端

退却浮华 影像从心

最近江南常常下雨，这细密的雨点冰凉、寂静，在深夜听起来分外惊心。所幸，案头上摊开的那些影像，给了我丝丝暖意，让我在冬天的夜晚也觉得美好而温暖！

这份厚厚的书稿是来自贝蓝品先生之手：一本历时5年的仙本那拍摄之旅；一份来自心底最真诚的倾诉；一卷摄影师在旅程中遇见的人和物之间最妥帖的对话。

快乐、从容，遵从内心的召唤，或许摄影对于贝蓝品来说，早就已经成为了业余生活重要的一部分。从影10年，却把其中5年时间都留给了仙本那这个遥远而陌生的国度。是什么东西吸引了他的目光？又是哪些情景和事物值得他如此留恋？他为何一次次地用自己的镜头对准这群天真烂漫的孩子？我想只有走进这本书里，才能够真切地感受到这些细枝末节，感受一个摄影师内心的情感取舍！

仙本那在很多人的眼里，蓝天碧水、海域广袤、游鱼嬉戏，是一座人间的天堂，但是在贝蓝品的镜头下，这里不仅仅是人间天堂这么简单，他的影像更多的则是对当地人文、居住环境及生活习俗的一种解读。在这本书里，我们能够看到孩子们天真烂漫的笑脸、碧水蓝天的舒畅，见识到一个充满童真童趣的别样世界。但是我们依然能够窥见那些没有国籍、居无定所的人们生活的艰辛和苦难。

所以影像大多时候只是一种片面的解读，瞬间性的定格让很多画面之外的信息缺失和摒弃，但是一次次深入的行走，贝蓝品先生却没有从表面去解读这些异域的人们，而是怀着一颗悲悯又同情的心在拍摄这个群体，所以他的画面中既有快乐，又有忧伤。“极乐篇”让我们看到这个地方独特的自然环境和地理生态，以及他们面对生活积极从容的心态；“苦难篇”让我们感受到了这些漂泊无所的人们生活的不易；而“希望篇”“浪漫篇”等又让人体会到了苦难之外给予的希望和面对生活向上的精神状态！

从不同的角度和维度，贝蓝品先生用摄影诠释了一个丰满、真实、有血有肉的仙本那。在这里，仙本那不是故事，也不是传说，而是摄影师用心灵去真实感受的他乡！虽然他乡不是故乡，却依然能够从其拍摄的影像里窥见他对于这块土地的热爱和赤诚！

现在当越来越多的人拿起相机拍摄自然人文的时候，影像的类型也层出不穷、千变万化。而在众多的摄影人当中，依然会有这样的一些人，坚持追逐心灵中的大美，他们始终把镜头对准触动内心情感的画面，用独特的视角诠释属于自己的私密芬芳！贝蓝品先生的这本书便带给我这样的感受！

在书里，你可以窥见心灵的花朵缓慢绽放的过程，你会看到异彩纷呈的自然景观和人类和谐共处的情景，碧波荡漾的海域之上是孩子们顽皮而生动的乐园，那些游鱼、沙滩、椰子树和破旧的木屋、小船是孩子们最好的游乐场，这里呈现的不仅仅是贫瘠，更多的则是欢乐祥和……这一切的一切都以千变万化的姿态在书本中逐一浮现，让人留恋和注目！

影像是一个摄影人内心的呼唤，也是自我言说的方式，这种贴近灵魂的呼吸让影像具有了自己独特的面貌和体温。很显然，贝蓝品先生是一个面对自我，从心出发的人，他的影像叩击的不仅仅是对于一个陌生国度的观望，而是由心而发的召唤！

退却浮华，影像从心，这便是我对贝蓝品先生的评价！摄影如此，做人更是如此。但愿这本凝结了贝蓝品先生5年心路历程的摄影文集，能够带给喜欢摄影的朋友更多的体会和启发！

释藤

写在前面

座右铭：我喜欢美的事物，在我看来，摄影应该是一种对美的传递，让照片拥有升华心灵的力量。

这十年来，本职工作之余我把旅游、摄影、博客当作自己主要的爱好，对加入各种摄影家协会、摄影比赛、杂志投稿、商业约拍等一直不感兴趣，更喜欢把自己的摄影作品放在互联网上与众分享，坚持从生活中多拍一些雅俗共赏的环境人像照片放在网络上，把值得仔细品味的“纯与美”带给大家。

以前有好几家摄影出版社主动联系我，希望我抽时间写一两本书，与广大摄影和旅行爱好者分享一下自己这些年来在环境（旅游）人像摄影创作方面的思想沉淀和经验积累，虽然我当时随口答应了，但一拖再拖几年时间就过去了。一个原因是自己平时本职工作确实很忙，没法静下心来整理图片和码字；另一个原因是在数码普及、全民拍照、图片泛滥的今天，只有独特的题材、构思和主题才能激起我摄影创作的欲望，也只有等自己的创作积累到了一定的程度才敢把它们拿出来与众分享。

仙本那这个题材我已经坚持拍了五年，从2011年到2015年我先后五次赴马来西亚，第一次拍摄回来之后就把这些照片在网络上陆续公开发表了，当时引起了很大的反响，自己拍出来的东西居然可以拨动别人的心弦，而且网络传播影响范围之广是我始料不及的。随后有很多熟悉的朋友和不认识的网友千方百计通过电话、邮件、博客留言、QQ、微信等各种渠道找到我，询问很多有关旅行线路、拍摄地点、行程安排、器材使用、技术要领、艺术构思、人文风俗、注意事项等问题，不一而足。虽然我对那些待人诚恳、态度认真的网友都是尽量抽时间回复，但毕竟自己精力有限，短信交流费神费力，如隔靴搔痒很难尽兴，篇幅所限未能详述，况且有些问题也不是三言两语可以说清楚的，挂一漏万还请朋友们多多谅解。

我编写本书就是想通过通俗易懂的文字和自己多年积累的照片，与大家聊聊旅游人像（环境人像）摄影创作这个话题。这五年里我到底去了仙本那海域的哪些地方，拍了些什么，事先是怎么构思的，现场又是怎么拍摄的，关于摄影理念、创作思路、前期准备、拍摄技巧、后期处理、旅行攻略，关于主题、关于意境、关于内涵、关于技术、关于艺术……书中没有故弄玄虚的晦涩，也没有博大高深的理论，当然也不自成体系，都是些简单实用的方法技巧、发自内心的真情实感和心得体会。如果我在仙本那旅游人像摄影这个题材上的一些经验分享对大家有所借鉴和启发，那我就感到很满足了。

贝蓝品

2015年12月1日

仙本那简介



仙本那（Semporna）位于马来西亚沙巴州的东海岸，是沙巴州斗湖省（Tawau）的一个县，在西太平洋接近地球赤道的地方，苏拉威西海（Sulawesi）考伊湾口东北岸。

在马来语和巴天语（当地土著语）中，仙本那（Semporna）的字面意思是“完美的”。它原本只是一座小渔村，现在已发展成为著名的潜水旅游中心。

本书中所说的仙本那是指仙本那镇及附近海域大大小小 40 多个附属岛屿（离岛），最受游客和潜水客欢迎，而且游客去得最多的 4 个岛是：马布岛、卡帕莱岛、马达京岛和邦邦岛。而本书中的拍摄点包括但不限于上述 4 个岛屿，5 年时间里我游历和拍摄了 20 多个岛屿，有些甚至是连地图上都没有标记的无名小岛（在后面的章节里会逐一列表介绍，包括仙本那的行程和旅行攻略）。

仙本那位于北纬 4 度，接近地球赤道，属于典型的热带气候，常年气温都在 23～32℃ 之间，没有明显的季节更替。每年 10 月至次年 3 月空气潮湿，降雨量大，为雨季；5～9 月降雨量小，为旱季。相对而言，每年的 4 月到 9 月更适合旅行和摄影，而每年 4 月到 7 月，天空的流云特别美！

在仙本那，有富裕与穷困两种截然不同的生活形态：在诗巴丹（Sipadan）等著名的潜水度假村一带风光无限，是一个个梦境之岛；而另外一些小岛则是连片的贫民区，群居着一批终年漂泊海上的无国籍难民。他们在浅海珊瑚礁盘上搭建起简陋的水上木屋，成为世代赖以栖身的家园。他们没有国籍、没有社会福利和医疗保障，过着贫穷艰辛的生活。由于没有政府管理加上缺乏节育措施，这里几乎每户人家都严重超生，少则五六个，多则十几个。这些孩子也没有国籍，没有上学读书的机会，每天跟随父辈们出海捕鱼捞蚌或是在尽情玩耍中度过，而这些孩子们正是拍摄的重点对象。

仙本那（甚至整个沙巴州）有“风下之乡”的美誉，几乎不会受到台风的打扰，所以那些水上木屋得以完好保存。美丽的海岛和贫穷的生活形成了巨大的反差和鲜明的对比，这种独特的人文景观在全世界并不多见，也是一个很吸引人的摄影题材。



目录

<i>PART 1</i> 旅游人像摄影器材篇	001
相机和镜头	002
闪光灯	004
滤镜	010
辅助设备	012
 <i>PART 2</i> 旅游人像创作的技术与艺术	015
天真的心【极乐篇】之1 荡秋千	017
天真的心【极乐篇】之2 童年游戏	023
天真的心【极乐篇】之3 爬椰树	039
怜悯的心【苦难篇】之1 海上木屋	049
怜悯的心【苦难篇】之2 家徒四壁	062
怜悯的心【苦难篇】之3 天生天养	076
纯真的心【希望篇】之1 独木舟	088
纯真的心【希望篇】之2 云之彼岸	104
纯真的心【希望篇】之3 一帆风顺	117
海阔天空【激情篇】之1 高空跳水	123
海阔天空【激情篇】之2 鱼跃龙门	134
海阔天空【激情篇】之3 我心飞扬	147
星海奇旅【浪漫篇】之1 摘星少年	156
星海奇旅【浪漫篇】之2 自得其乐	165
星海奇旅【浪漫篇】之3 奇幻漂流	174

碧海童谣 【故事篇】 之 1 两小无猜	181
碧海童谣 【故事篇】 之 2 梦回远乡	196
海洋之子 【水下篇】	204
黑白世界 【红外篇】	211
那本仙境 【手机篇】	222
 PART 3 海景人像照片后期调色技巧	 229
 PART 4 仙本那拍摄取景地点推荐	 235
仙本那周围的岛屿	236
仙本那地区自助游攻略	237
关于安全问题	239
旅行物品准备	240
 PART 5 专访	 241
2011 年布兰卡摄影网专访	242
2012 年 POCO 摄影网专访	246
 后记	 256

Part 1

旅游人像摄影器材篇



相机和镜头

我拍摄使用过的摄影器材清单：

- 相机 1 佳能 EOS 1DX
- 相机 2 佳能 EOS 1D Mark IV
- 相机 3 佳能 EOS 5D Mark II
- 相机 4 佳能 EOS 5D（后来改装成了波长 680 纳米的红外相机）
- 镜头 1 佳能 EF 8-15mm f/4 L USM 鱼眼镜头
- 镜头 2 佳能 FISHEYE LENS EF 15mm f/2.8 鱼眼镜头
- 镜头 3 佳能 EF 17-40mm f/4 L USM 广角镜头
- 镜头 4 佳能 EF 24-70mm f/2.8L USM 中焦镜头
- 镜头 5 佳能 EF 70-200mm f/2.8L IS II USM 长焦镜头
- 镜头 6 美能达 RF ROKKOR 250mm f/5.6 折返镜头
- 闪光灯 1 佳能 600EX_RT
- 闪光灯 2 佳能 580EX II
- 闪光灯 3 佳能 430EX

不要被这一长串的摄影器材清单吓到，是这 5 年我去仙本那那旅行拍摄使用过的器材列表汇总，并不是每次都需要带这么多。

由于本职工作的原因我平时很少摸相机，每年 2~3 次休假外出的机会不算多，所以每次都很珍惜这难得的旅行和拍摄，宁愿摄影包重一些，行李包轻一些。把它当作是一次锻炼身心和减脂减肥的机会，即便是负重前行也乐此不疲。一般来说我会携带其中的 3 台机身和 3 个镜头（广角、长焦、鱼眼各一个），保证自己每个焦段的镜头都有，满足不同场景、不同情况、不同手法的拍摄需要，3 台机身配 3 个镜头正好组合成 3 套相机。

一是避免了拍摄过程中频繁更换镜头的麻烦。在户外遇到

雨天、沙尘等恶劣天气，频繁更换镜头容易导致灰尘和雨水附着到感光元件或低通滤镜上。这个问题很现实，数码机器的感光单元极其脆弱，沾染灰尘后用小光圈拍摄高亮景物时候图片上全是麻点。

二是旅行摄影中遇到的一些意外惊喜往往瞬间即逝，有时候可能来不及更换镜头，只能看别人尽情拍摄，自己眼睁睁错失良机。

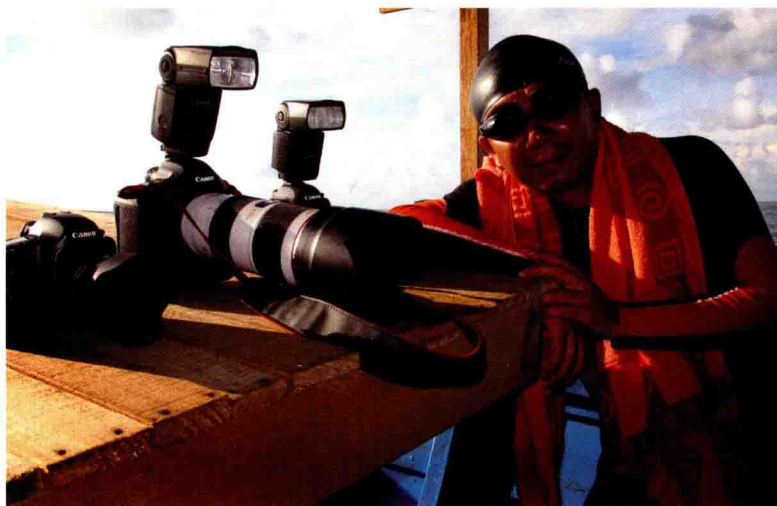
三是万一出现相机损坏的意外情况还有其他两台相机可用。毕竟很多时候旅行都是在荒山野岭和偏远乡村，相机维修是个大问题，没有备用相机的话只能用智能手机拍摄了。

所以我建议：在力所能及的情况下还是尽量多携带一两台机身，如果自己没购买这么多机身，可以在出发前向朋友借用一下，有备无患。

经常听到一些女性摄影师抱怨自己的摄影器材太重，这确实是个问题。旅行摄影有时候就是一项体力活，一镜走天涯目前还只是幻想，到底携带多少器材要因人而异，量力而行，在日常生活中坚持运动，注意体能锻炼很有必要。

当然也有“偷懒”的方法：

1. 不要使用巨大的摄影包将所有器材都装在一起，背个摄影包跟背个大帐篷行军打仗似的。建议分成两个小一点的摄影包来装，毕竟在旅行的大多数时间里我们的摄影包还是放在车上和船上，而不是背在身上的。下车或下船去徒步拍摄时可以根据拍摄内容选择随身携带一个或两个摄影包，自由组合，更加灵活。
2. 将当天拍摄用不上的备用相机和镜头寄放在酒店前台保管，减轻负重。
3. 有当地司机、向导全程陪同的时候可以将摄影包交给他们帮你背着，也可以雇用路上遇到的当地青年人帮你背包，然后支付一些劳务费用。女性摄影师还可以请同行的大力士哥哥帮你临时背负一下，至于别人愿不愿意那就得看你自己的个人魅力了，呵呵。
4. 有时候摄影师就像一个干体力活的挑山工，背着非常沉重的器材跋山涉水就为了获得一个理想的拍摄位置。选择那些背负系统符合人体工程学设计的摄影包，它与摄影器材一样，没有最好只有适合才好。市面上有各式各样的摄影包，有双肩的、单肩的、斜肩的、拉杆箱式的，等等。按需选购摄影包，取决于你经常在怎样的环境下使用。



闪光灯

平时喜欢拍风光题材的影友很少使用闪光灯，对人像题材的补光拍摄可能存在认识误区：以为只有在光线较暗的情况（夜晚、室内）下才需要使用闪光灯。其实，有时在光线充足的情况下也需要使用闪光灯进行补光。如：

1. 逆光环境下拍摄人像，主体（人物）与背景（如明亮的天空）的光比反差很大，很难同时兼顾两者的正常曝光：若对人物进行正常曝光，那么背景必然过曝，天空一片死白，没有细节；若对背景进行正常曝光，人物又曝光不足。在使用相机本身的曝光补偿功能（最多加3挡）都不能满足效果需要，这时候就必须要用闪光灯进行人工补光，让主体与背景的亮度尽量保持一致，才能得到画面层次丰富和色彩还原良好的逆光人像照片（当然，故意想拍出人物剪影效果除外）。
2. 在阴天的环境下或在树荫场景中用闪光灯给人物补光，会使人物的肤色更加通透。
3. 在直射日光下拍摄人像，人物明暗反差过大导致出现阴阳脸，这时也需要通过闪光灯对人物的暗部（阴影）进行补光，以面部强光为准通过闪光灯补光。闪光灯的运用不仅仅是环境光线较暗时补光，很多时候还运用于强光下的修饰，人物肤质可以得到更佳的表现。



未使用闪光灯



使用了闪光灯

如果把闪光灯的使用教程写全了估计比词典还厚，在这里不做详细介绍，只对相对简单的 TTL 使用做简单的介绍。网络上有很多教程，读者如果有任何疑问，或者在使用闪光灯的过程中有任何问题，都可以自己上网去搜索自己感兴趣的那部分。

使用 E-TTL 闪光灯对人物补光：

TTL 技术的最大优势是即使在紧急情况下来不及对相机的拍摄参数（快门、光圈、感光度等）进行调整设置时，使用带 TTL 功能的闪光灯拍摄都能拍出曝光准确的照片，这对于新闻摄影、体育摄影和抓拍突发事件来说是最简单实用的（当然，对于旅游人像摄影也是如此）。

术语解释：

TTL 是通过测定经过镜头入射的光线并自动（智能）决定曝光值的系统（闪光灯通过镜头测光）。在单反相机上是指测光系统，在闪光灯上是指闪光灯与相机通信，获得相机 TTL 系统的曝光值，并智能地设定闪光灯的输出功率。

E-TTL 则是闪光灯不仅可以获取相机上的曝光值，还通过光栅得到被摄体与相机的大概距离，从而自动（智能）获得更加精准的曝光。TTL 控制器先触发闪光灯进行测光闪（人眼看得到的红光不是 TTL，而是对焦辅助，测光闪和正式闪几乎连在一起，肉眼根本分不出），机身的测光传感器根据这次闪光反射回来的光的强弱，最终得到按下快门时闪光灯发出光线的亮度。另外，镜头的对焦距离参数和镜头焦距参数也被 TTL 使用，这就是 TTL-II 了。

所谓 E-TTL，就是闪光灯通过镜头测光由相机自动（智能）决定闪光灯的输出量，那这个输出量到底是多少呢？我们都不知道，只有一个最后的曝光结果。好在我们可以从数码相机屏幕上实时看到照片和参数，实在不行就调整闪光角度、闪光曝光补偿、相机曝光补偿重新拍摄。



使用闪光灯，可以弄出很复杂、很灵活的布光效果，也可以使用一些简单实用的方法。

全自动：

相机的曝光模式设定为程序优先（P 挡），机顶闪光灯强制打开，设定为 E TTL 模式，对准人物进行人工补光拍摄。

在闪光灯离人物较近或拍摄夜景人像的时候，需要在闪光灯上设置减少输出功率（数值根据具体情况而定，减少 1~2 挡左右），弱化人工强光，闪光亮度适当，避免补光过度，尽量做到不露痕迹。拍摄出来的照片人物曝光正常，环境氛围也得到了较好的体现。



曝光模式：程序优先（P 挡），闪光灯强制打开（E TTL 模式），焦距：17mm，快门：1/200 秒，光圈：f9，ISO：100，曝光补偿：-0.7EV