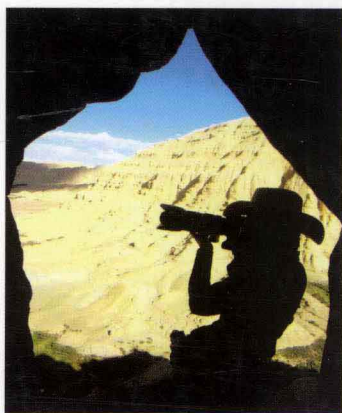


把最美的风景 带回家

川藏摄影攻略



王紫绫·出品

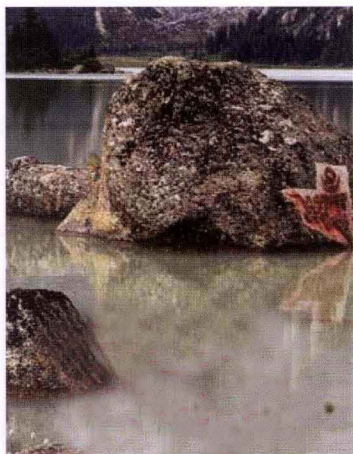
有人说，在旅行中除了照片，什么都带不走。

那么就拍吧！

这本小册子会告诉你，
如何在旅行中留下最美的瞬间。

把最美的风景 带回家

川藏摄影攻略



王紫绫·出品

有人说，在旅行中除了照片，什么都带不走，那么就拍吧！

这本小册子会告诉你如何在旅行中留下最美的瞬间。

目 录

CHAPTER 1 旅行前的准备 001

CHAPTER 2 摄影器材准备 005

CHAPTER 3 在西藏旅游摄影秘诀 009

摄影时刻表 009

徒步拍摄建议 010

镜头选择和曝光建议 010

拍摄雪景的注意事项 010

(1) 保暖防冻 010

(2) 携带必要拍摄工具 011

CHAPTER 4 如何拍摄清晨与黄昏 013

CHAPTER 5 如何拍摄云景 023

(1) 使用滤光镜 027

(2) 调节最适当的白平衡 029

(3) 顺光拍摄 031

(4) 相机设定 031

(5) 后期制作 031

CHAPTER 6 如何拍摄剪影 033

CHAPTER 7 如何拍摄雪景 039



CHAPTER 8 如何在旅行中拍摄人物 043

CHAPTER 9 构图不同效果不同 047

CHAPTER 10 藏区旅游值得拍摄的景点 051

1. 新都桥 052

新都桥的拍摄时间 053

2. 红草滩 054

3. 亚丁神山 055

央迈勇雪山 055

夏诺多吉雪山 056

洛绒牛场好风景 056

4. 黑石城 058

5. “蜀山之王”——贡嘎雪山 059

6. 卡莎湖 060

7. 卓达拉山 062

8. 金川 063

9. 新路海 064

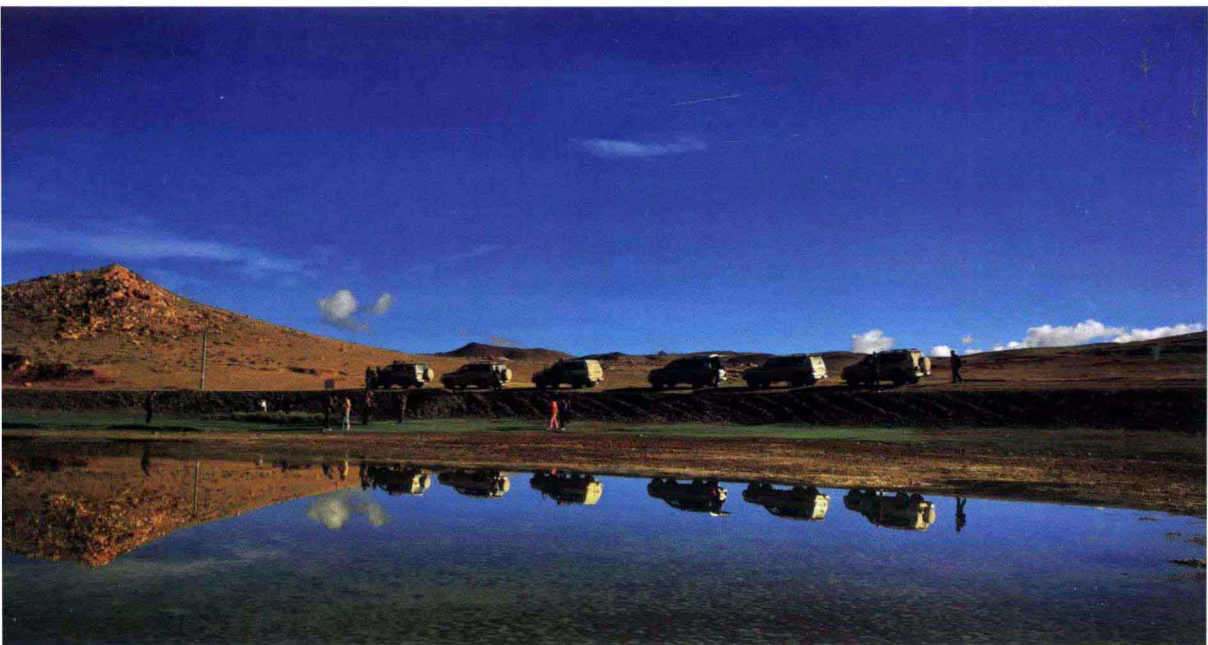
10. 巴郎山 065

11. 四姑娘山 066

CHAPTER 1



旅行前的准备



于丹曾说过：“一场好的旅行分三个层次，它让你完成了一场生命的精彩邂逅。这种邂逅的第一个层次是一种奇观，一个民风民俗的邂逅；比这更进一步，是你进入这样的环境中，体会到了一种别样的生活方式和价值观；而旅行的最高层次就是你终于遇见一个前所未见的自己。”在旅行中遇见未知的自己是最令我们心醉的事情。生命最该是一场漫长而悠远的旅行，对于生命个体来说，这趟旅行的每一步都是新鲜而未知的，每一个场景都惊艳绝伦。总该在某一时刻见到那个前所未见的自己吧！

旅游的乐趣不仅是上路开始的，当你开始设想目的地并计划行程时，它就伴随着你了。准确细致的旅游计划，能让你少走许多冤枉路并节省时间和金钱。

在旅行前制订旅行计划是非常重要的。事先在网络上搜索路书、游记、地图册、旅游杂志等都对制订计划起到很大的帮助。当然，除了制订基本的线路图之外，还要注重了解一些与实际拍摄有关的情况，如当地的天气变化规律等。对于风光摄影来讲，天气尤为重要。如果喜欢拍摄少数民族节日活动，一定要确定正确的出行日期，因为每个民族都是按照自己本民族的历法来计算自己的节日，所以今年的节日日期也许会不同于往年。

一个完整的旅行摄影计划，不是一蹴而就的，往往需要在到达目的地与当地沟通后才能完善。

下面是我为一位自驾车去西藏的朋友制订的一份简单的物品清单，供大家参考。

西藏行物品清单

衣	羽绒服、冲锋衣、内衣（多带几套）、毛衣、绒衣（一套）、太阳帽、防紫外线太阳镜、手套、较厚的袜子、保暖结实且便于行走的鞋子
食	纯净水、巧克力、牛肉干等，方便食品准备一星期的储量，以备不时之需；各种风味小食品，用于行车过程中娱乐及提神使用
住	必备睡袋，有条件可带一个干净的床单、枕巾；洗漱用品、润肤露、防晒霜、润唇膏
行	（1）车辆易损部件：皮带、大灯灯泡、机油、机滤、气滤、备胎、拖车带、保险丝 （2）其他物品：防冻玻璃水、可以吸油的管子、空油桶、电动气泵、修车工具、车内的逆变电源、多用插线板
药	（1）抗高原反应药：高原安、红景天、西洋参含片、百服宁（止痛型）、安眠药 （2）肠胃药：吗丁啉、黄连素、十滴水 （3）感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型） （4）保健药：维生素、润喉片 （5）创伤药：创可贴
随身 必备	（1）身份证、边境证（可在拉萨当地找旅行社办，30元 / 份，或出行前办好）、驾驶证、行驶证、养路费等单据 （2）现金（最好分开放置）、中行、建行、农行、邮政储蓄卡（都可在西藏使用） （3）相机、普通相机、胶卷（ISO100即可）、电池、储存卡、笔记本电脑 （4）手机、手台、手电或头灯、GPS、地图、打火机

CHAPTER 2



摄影器材准备



对于摄影爱好者来讲，事先制订详细具体的游摄线路，了解自己所去地区的地理、气候等方面的情况，有助于决定携带的器材和衣物等。

全面的旅游计划包括出行日期、逗留天数、线路安排，所带的衣物、药品、日用品、摄影器材、电池和存储卡等。



单反相机，包括全画幅数码单反相机和非全画幅数码单反相机。一般来讲，全画幅数码单反相机可以在摄影取景方面有更大的优势，而非全画幅数码单反相机比前者体积更小巧，更适宜携带。



镜头，如果是摄影为目的的旅行需要配备多支镜头，以便替换使用。如果为了减轻旅行负担，建议配备一支变焦镜头。

三脚架，固定相机以便得到更高质量的照片。在旅游时可以选择使用独脚架，相对于三脚架，独脚架更轻、更方便携带。



上路前选择一款适合自己的单反相机以及与之配套的存储卡。切记一定要熟悉自己的相机性能之后再上路，如果是菜鸟上路，那么就一定要随身携带相机说明书，以备在拍摄时解决不熟悉的操作问题。



为了照片的成像质量，拍摄风光时一定要带上三脚架。如果是不太方便携带的旅行，可配备一个独脚架以代替三脚架使用。个人比较喜欢上图这样卡口的云台，操作起来很方便。常用的知名品牌有百诺、曼富图等，一定能选到一款适合你出行的装备。



这是一款机身的防雨罩，价格为几十元到一百多元不等，也是出行路上比较适用的一件单品。

CHAPTER 3

在西藏旅游摄影秘诀

摄影时刻表

5:30	黎明破晓前	适合拍摄粉红色霞光，朦胧的薄雾弥漫在山水、湖泊风景间。
6:00~7:00	破晓时分	明快的金黄色阳光撒向面朝东方的景物。
10:00~14:00	正午	这个时段的光线最明亮、刺眼，属于顶光，不适合拍摄人物和风景。
14:00~16:00	下午	使用偏光镜拍摄有天空的景物，使天空显得更加蔚蓝。
16:00~18:00	夕食	非常暖调的金黄色光线撒向面朝西方的景物。适合拍摄风景和人物，特别是在太阳落山的前一个小时，是最佳拍摄时段。
18:00~19:30	日落时分	太阳落山的前十分钟和后十分钟都是拍摄的好时机，但光影变换非常快，要抓紧时间。
19:30~20:00	天渐黄昏时	在地平线处的天空仍然保留了一丝幽兰、紫色的调子，也可以拍摄。

徒步拍摄建议

摄影徒步者最好多带上一双较轻便的鞋，我认为军用帆布胶鞋在这里很实用，价格便宜，又很轻便，在路上的城镇都能买到，几元钱一双。因为这里沼泽地多，有时为了拍摄到一张好角度的照片，一不小心就会陷进稀泥里，我曾有过这样的经历，到时候可备不时之需，走时还可以送给寺庙里的喇嘛或马夫们，他们很喜欢这样的鞋，适合当地的山路。

镜头选择和曝光建议

在高原拍摄自然风光，17-40mm，24-105mm或18-200mm镜头都很实用。

由于阳光强烈地照射在雪山上，反光很强，明暗反差很大，偏振镜或中灰渐变镜在这里很实用。建议适当减少曝光量，一般情况减一至二挡，出来的图片更有层次感。为了安全起见，也可设置包围曝光，正负各一挡，这样出来的照片为三张，总能选上一张正确曝光的照片。

拍摄雪景的注意事项

（1）保暖防冻

雪天拍摄，保暖是第一位的。首先是身体保暖，什么羽绒服、冲锋衣、冲锋裤之类是很有必要的。然后是相机保暖，临行前可以为相机和镜头准备一些做工严实的保温套，大小尺寸均有，不论你是DC机还是单反相机，都可以轻松保护，这样即便在寒冷的环境下使用相机也可以有效地减缓相机和镜头温度的降低速度，延长工作时间。减少将相机在温度差别巨大的环境间转移，相机内外水汽会导致成像系统模糊和电路受潮。如果拍摄中电池暂时不工作了，可将机身和电池靠近身体或放进衣袋里暖一阵，以延长电池的续航时间，这在寒冷的户外相当管用。



→ 这是“小蚂蚁”的一款相机保暖套和防滑、保暖手套，在长时间的户外或雨雪天很适用。

(2) 携带必要拍摄工具

如果使用单反相机拍摄的朋友们可以考虑携带助于拍摄的三脚架、滤镜等配件。我们知道，在雪季漫天白皑皑的大雪会给拍摄带来困难，反光强烈，对比降低，水汽也会使画面含糊不清，导致拍摄的照片层次感下降，还容易造成过曝或偏色等问题。基于这个考虑，在拍摄的时候可以使用滤镜调节，通过机内ISO、EV、光圈等组合调整曝光。



→ 高坚的几款灰色渐变镜，无论是拍摄雪山还是其他风光，都是很适用的常备品，对于对比度大的风景，可考虑加装渐变镜来完成。

