

尼康D90全方位使用详解，让你体验完美影像世界

# 探索 Nikon D90

【德】Michael Gradias 著 王媛 陈思然 译



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



探索  
**Nikon**  
**D90**

【德】Michael Gradias 著 王媛 陈思然 译

人 民 邮 电 出 版 社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

探索Nikon D90 / (德) 迈克尔·格莱迪阿斯  
(Gradias, M.) 著; 王媛 陈思然译. — 北京: 人民邮  
电出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-115-21564-2

I. ①探… II. ①米… ②王… 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(2009)第178796号

## 版 权 声 明

Copyright © 2009 by Pearson Education Deutschland GmbH. All rights reserved. First published in the German language under the title “Nikon D90” by Markt+Technik, an imprint of Pearson Education Deutschland GmbH, München.

Cover design by Thomas Arlt.

本书中文简体字版由德国 Pearson Education 集团公司授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

## 内 容 提 要

本书全面介绍了尼康数码单反相机 D90 的性能特征, 并对相应功能的设置与参数含义进行了细致说明, 指导读者掌握如何充分利用该相机进行摄影创作。本书为 Nikon D90 用户度身而作, 无论是曝光、测光、构图等摄影原理, 还是镜头的选择与评测, 再到拍摄具有视觉冲击力、透视画面感的专业摄影技巧等, 你都可以找到系统全面的介绍, 只要一册在手, 你就能精通手中的 Nikon D90, 随心所欲地拍摄!

对于准备或者已经购买 Nikon D90 的用户, 无论是初学者还是有经验的摄影爱好者, 通过阅读本书, 都会让 Nikon D90 更加得心应手, 摄影技术更上一层楼。

### 探索 Nikon D90

- 
- ◆ 著 [德] Michael Gradias 著
  - 译 王媛 陈思然
  - 责任编辑 李 际
  - 执行编辑 王 琳
  - ◆ 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>  
北京东方之彩印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 17  
字数: 293 千字  
印数: 1—4 000 册

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-2097 号

ISBN 978-7-115-21564-2

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)67132705 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

## 亲爱的读者

吸引众多眼球的尼康D90横空出世，融入了许多令人兴奋的新功能，比如可以拍摄电影小短片，还有一些令用户津津乐道的即时取景功能。相比之前的机型，可以说它是一款革新之作。

如果想正确地认识并使用这些新功能，那么这本书是你最好的选择。借由诸多实用的拍摄范例，我们将带领你循序渐进地对D90有一个透彻的了解。同时，丰富的图示能让你更加深入地认识这款专业相机所提供的强大功能。本书将对其各种菜单选项作巨细靡遗且贴合实际的介绍。另外，对于某些功能的实用与否，我也会提供一些参考意见。

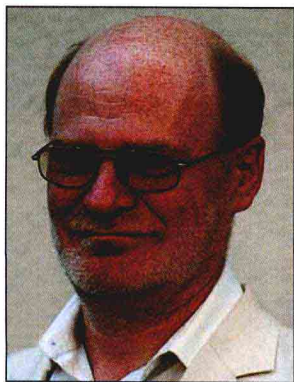
值得一提的是，书中还有大量的照片，它们都是我使用尼康相机拍摄的。通过这些照片，可以一窥先进的数码单反相机所开辟的广阔天地。另一方面，它们或许也可以为你的下一次拍摄提供一些灵感。除此之外，你也可以进一步了解当今的数码单反相机。所有的照片上方都会附上主要的拍摄数据以便你学习参考。

在第13章中，提供了3个实际拍摄场景范例，帮助你更直观地了解相机的实际应用。从中你将学到，如何解决在复杂的光线条件下，或在进行微距拍摄时，或是拍摄高速的赛车运动时，常见疑难问题的解决方法。

最后，祝你拥有愉快的拍摄体验，同时希望这本书能给你带来有益帮助，并衷心欢迎你提供对本书的意见和建议。

作者

M. Gradias



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'M. Gradias' in a stylized, cursive script.



## 目录

### 1 第一步 .....1

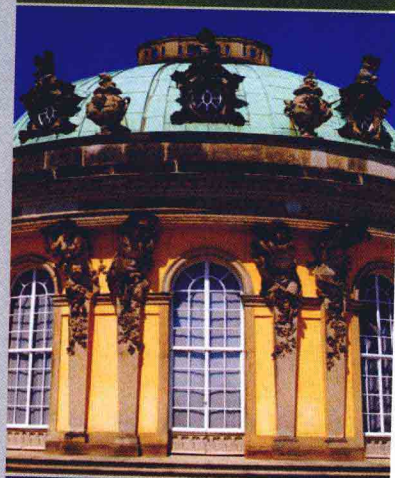
|               |    |
|---------------|----|
| D90 的面世 ..... | 2  |
| 为电池充电 .....   | 3  |
| 电池盖 .....     | 4  |
| SD存储卡 .....   | 5  |
| 选择镜头 .....    | 6  |
| 准备工作 .....    | 7  |
| 常用菜单设置 .....  | 13 |
| 个人设置功能 .....  | 15 |
| 开始拍摄 .....    | 16 |
| 影像缩略图 .....   | 19 |

### 2 自动曝光 ..... 23

|                  |    |
|------------------|----|
| 自动模式 .....       | 24 |
| 全自动模式 .....      | 24 |
| 自动拍摄模式 .....     | 26 |
| 曝光模式 .....       | 29 |
| 曝光控制 .....       | 31 |
| 快门优先自动曝光模式 ..... | 36 |
| 光圈优先自动曝光模式 ..... | 37 |
| 设定指令拨盘 .....     | 38 |
| 手动曝光模式 .....     | 40 |
| 测光模式 .....       | 41 |
| 微调优化曝光 .....     | 43 |

### 3 自动对焦 ..... 47

|                |    |
|----------------|----|
| 对焦技术 .....     | 48 |
| 启用自动对焦 .....   | 48 |
| 区域自动对焦模式 ..... | 51 |
| 对焦锁定 .....     | 54 |
| 相关基础知识 .....   | 57 |
| 个性化设置 .....    | 59 |





## 4 更多功能 ..... 61

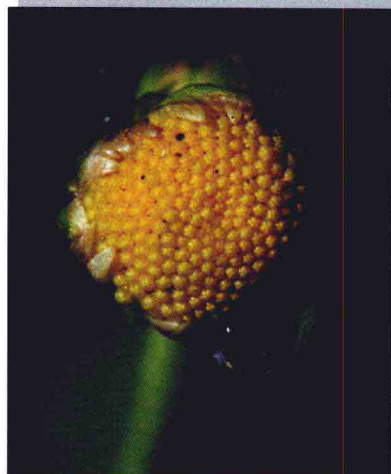
|                    |    |
|--------------------|----|
| 丰富的功能.....         | 62 |
| 释放模式.....          | 62 |
| 拍摄模式.....          | 62 |
| 关于缓存.....          | 66 |
| 自拍模式.....          | 66 |
| 遥控快门.....          | 68 |
| 即时取景模式.....        | 68 |
| 反光板升起模式（曝光延迟模式） .. | 73 |
| 长时间曝光.....         | 73 |
| 屈光度调节.....         | 77 |
| LCD照明.....         | 78 |
| 景深预览按钮.....        | 79 |
| GPS设备.....         | 80 |
| 清洁相机.....          | 81 |
| 文件管理.....          | 85 |
| 直接打印照片.....        | 86 |
| 相机接口.....          | 90 |
| 电源适配器.....         | 91 |

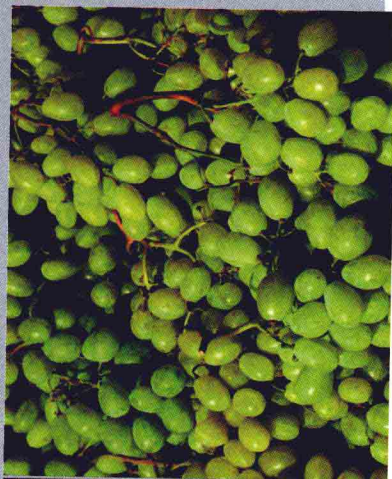
## 5 修改拍摄信息 ..... 93

|           |    |
|-----------|----|
| 快速设定..... | 94 |
| 拍摄信息..... | 94 |
| 各项功能..... | 96 |

## 6 拍摄功能 ..... 101

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 个性化设置.....        | 102 |
| 设定优化校准.....       | 102 |
| 管理优化校准.....       | 109 |
| 影像品质.....         | 111 |
| 白平衡.....          | 114 |
| ISO感光度设定 .....    | 121 |
| 动态D-Lighting..... | 122 |
| 色彩空间.....         | 123 |
| 其他选项.....         | 123 |
| 运行文件.....         | 124 |
| 文件.....           | 124 |
| 多重曝光.....         | 125 |





## 7 播放功能 ..... 129

|                  |     |
|------------------|-----|
| 影像播放.....        | 130 |
| 删除影像.....        | 130 |
| 隐藏影像.....        | 134 |
| 显示模式.....        | 134 |
| 影像查看.....        | 135 |
| 旋转画面至竖直方向.....   | 136 |
| Pictmotion ..... | 136 |
| 幻灯播放.....        | 137 |
| 打印设定.....        | 138 |

## 8 个人设定 ..... 141

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 概述.....         | 142 |
| 自动对焦选项.....     | 142 |
| 测光/曝光选项 .....   | 143 |
| 步长值.....        | 144 |
| 激活曝光补偿.....     | 145 |
| 计时 / AE锁定 ..... | 146 |
| 拍摄 / 显示 .....   | 147 |
| CL模式拍摄速度 .....  | 149 |
| 包围 / 闪光 .....   | 154 |
| 控制选项.....       | 157 |

## 9 设定功能 ..... 165

|               |     |
|---------------|-----|
| 基本设置.....     | 166 |
| 设定菜单.....     | 166 |
| 格式化.....      | 166 |
| LCD显示屏亮度..... | 167 |
| 视频模式.....     | 169 |
| HDMI接口 .....  | 169 |
| 语言选项.....     | 169 |
| 影像注释.....     | 170 |
| 自动旋转影像.....   | 171 |
| 影像除尘参照图.....  | 172 |
| 电池信息.....     | 173 |
| GPS接收器.....   | 173 |
| 固件升级.....     | 173 |
| 最近的设定.....    | 174 |





## 10 润饰功能 ..... 179

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 概述.....              | 180 |
| 润饰菜单.....            | 180 |
| D-Lighting.....      | 182 |
| 红眼修正.....            | 184 |
| 单色效果.....            | 185 |
| 滤镜效果.....            | 186 |
| 十字滤镜.....            | 187 |
| 色彩平衡.....            | 188 |
| 小图片.....             | 189 |
| 影像合成.....            | 189 |
| NEF ( RAW ) 处理 ..... | 190 |
| 快速润饰.....            | 191 |
| 矫正.....              | 192 |

## 11 短片制作..... 195

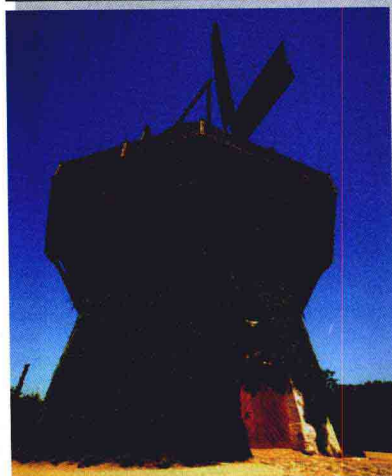
|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 新功能.....                    | 196 |
| 启动LiveView即时取景.....         | 198 |
| 短片传送.....                   | 199 |
| 设置Windows Movie Maker ..... | 200 |

## 12 相机配件 ..... 211

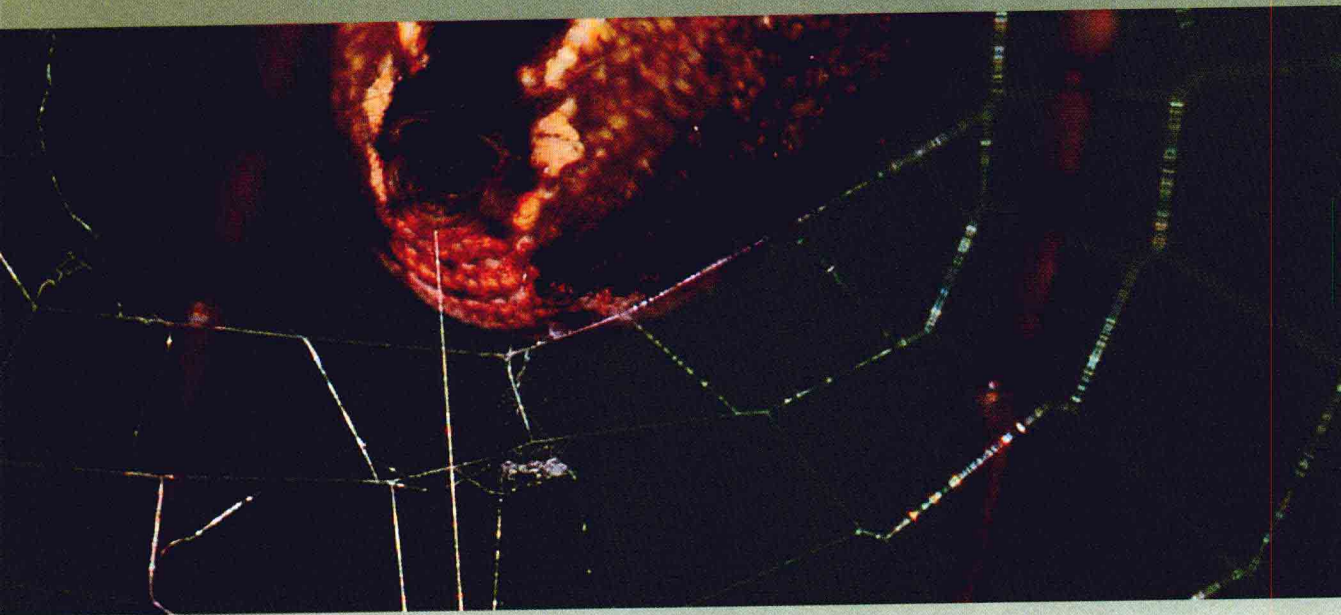
|             |     |
|-------------|-----|
| 各种摄影器材..... | 212 |
| 外接闪光灯.....  | 212 |
| 三脚架.....    | 217 |
| 外接滤镜.....   | 219 |
| 相机包.....    | 220 |
| 幻灯片.....    | 221 |
| 照明台.....    | 222 |
| 镜头.....     | 223 |

## 13 实用拍摄技能 ... 231

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 任务描述.....                | 232 |
| Die Keltics乐队的舞台表演 ..... | 233 |
| 拍摄蜻蜓.....                | 242 |
| 拍摄赛车.....                | 251 |



# 1 第一步



欢迎来到尼康 D90 的世界！或许你已经迫不及待地想要开始拍摄照片了吧！你可以先拿出一点时间读一下本章，看看在拍摄第一张照片之前需要注意哪些事项。



## D90 的面世

当 2006 年 D200 推出后，摄影发烧友们兴奋不已。人们甚至觉得，它已经达到一个巅峰。毕竟 D70 已经是一款非常优秀的中端机了。然而在 2006 年年中，继 D70 的成功推

出之后，D80 的上市又引起一阵高潮，随之推出的令人眼花缭乱的配件也创

造了很好的

销量。接

下来的

D40，同

样也

受



到了用户和媒体的广泛好评。由于 D40 仅有 600 万像素，很快它的姐妹款，拥有 1200 万像素的 D40X 也随即上市。

下一次的重磅出击是在 2007 年年底，定位于为专业人士提供的新款旗舰机型 D3 以及为摄影发烧友的

D300 上市。但作为尼康新款推出有点夸大了。

在一段时间的沉寂之后，2008 年 1 月底，尼康推出了新款的 D60。它是在 D40X 后与 D40 同款的升级型号，并没有大的创新，只是在一些细小的设计和操作方面有所改进。继 D60 之后的一款就是 D80 了。相当长的一段时间许多人都在等待新款的出现。2009 年 9 月尼康 D90 的横空出世，不同于前两款，这次的实用的革新确实给摄影界带来了惊喜。D90 采用了最新开发技术，也配备了尼康 D300 和 D60 系列的优秀技术。另外 D90 也具有自动多重除尘系统功能，好像是尼康推出新款的必有的习惯，影像感应器再次提高到 1230 万像素。舒适的 3 英寸 TFT 大屏幕可准确判断影像的画点。与尼康往常型号一样，影像显示质量方面没有任何微词。我们先暂且不讨论它的实用效果。作为尼康新款的一个亮点，它推出了短片摄像功能，如同带着一个数码摄像机，影像屏幕最大格式可达 1280 像素 × 720 像素。到底有多少用户能真正的用到这个功能，人们还在拭目以待。此外，在菜单里，还可以找到许多有用的细节，如动态 D-Lighting，根据图片中亮部和暗部间的对比度进行优化校准。

在第一次实践体验之后，就能感受到尼康 D90 带来的意想不到的革新。尼康 D90 这部极具魅力的数码相机，可以让摄影者在激情洋溢的数码摄影世界释放更多的理想。对于想从同类数码单反相机或是卡片机升级的发烧友来说，D90 无疑是很有吸引力的，即将带来的可能是新一轮的销售高潮。

## 为电池充电

在进行拍摄之前，先要为电池充电。D90 使用的电池型号为 EN-EL3e，与 D80 配置的相同。



● 尼康做得很好的一点就是——一直保留了最初的镜头卡座设计，以确保过去 50 年间生产的相机镜头都可以安装。就像上面从尼康 F 到尼康 D90 的相机（ISO 200，1.3s，50mm，f/22）



## 第一步

将电池放入快速充电器 MH-18a 后连接电源，此时充电器上的 LED 灯会开始闪烁，按箭头指示的方向正确装上电池。当 LED 红灯闪烁时，说明电池正在充电；灯不闪烁时，就说明电池充电已完成。



## 电池盖

把充好电的电池放入相机，打开相机底部右侧的电池盖，只要用指尖朝箭头的方向轻轻一按，电池盖就会弹出。

## 安装电池

如下图所示，将电池的接触点向前推入相机，一直推至相机电池盒底部，然后关上电池盖。



### 充电时间

充电时间取决于电池的电量。如果电池完全放电，充电过程需要两个多小时。

## 电池容量

尼康称在充满电的情况下可以拍摄 4200 张照片，实际上很少能达到这个数字。比如，高清显示屏就需要耗费一些电量，通过下面显示屏上的菜单，可以了解当前的电池信息。除此之外，还有很多的因素会影响电池的使用，半按下快门释放按钮后要耗电，浏览拍摄完的影像也要耗电，同样存储 RAW 模式的照片也会耗电。



## 说明书

关于电池的充电时间你可以查阅随相机附带的说明书。多翻翻说明书，可以发现很多有趣的信息。快速说明里面有很多图解，对于入门很有帮助。说明书里则有详细的信息说明。



## SD存储卡

尼康 D90 使用的是 SD 存储卡，如果你有尼康其他型号使用的 CF 卡，很遗憾在这里不能使用。

SD 卡比较小巧，大小差不多是 CF 卡的一半。有很多不同的容量大小，一直到 8GB 都是可以买到的。如果资金充足，建议你还是多买几张卡比较好。哪怕是容量再大的卡也会很快被拥有 1230 万像素的尼康 D90 填满，所以，建议使用存储速度和质量尽量好的卡。



📍 沙滩上的浪花。采用较短的曝光时间，可以抓住波涛汹涌的瞬间，浪花上的水滴清晰可见（ISO 200, 1/1250s, 210mm, f/5.6）

📍 屋顶。采用高光圈值可以得到大景深（ISO 100, 1/320s, 70mm, f/9）





## 第一步

### 插入存储卡

打开相机右侧的存储卡插槽盖——向外滑动，插槽盖会自动弹出。将存储卡推入插槽直至底部，关闭插槽盖，向内推入，使其锁死。



#### 存储卡指示灯

注意，存储卡指示灯还在闪烁的时候不要将卡拿出。这表明相机还在读卡，如果这个时候将卡取出，可能造成数据丢失或是存储卡的损坏。

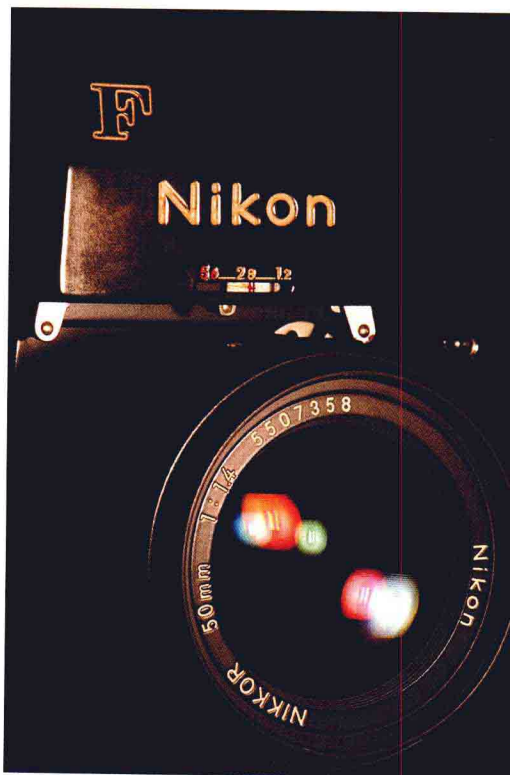
### 取出存储卡

如果要从计算机上下载影像，可以将存储卡从相机内取出，插入计算机的读卡器中。现在很多计算机都配置有读卡器。打开插槽盖后轻按存储卡，前面的部分随即跳出，然后就可以取出。

### 选择镜头

尼康 D90 和 D300 之间一个比较大的差别是对老款镜头的支持。当然，保留原始的镜头卡座是尼康的传统。对于尼康 D90，人们仍然可以使用老款的 AI- 和 AI-S- 手动对焦镜头，而相对于尼康 D300 来说，就必须使用带有自动测光的镜头了。

### 强大的兼容性



① “老”尼康。1959 年生产的尼康镜头仍然可以安装在 D90 上使用（ISO 200，1/30s，105mm 微距镜头，f/3.2）

### 镜头安装

如何将镜头安装到相机上，你可以看到，在下面的图示中，相机和镜头上有相应的小白点标记。将镜头放上之后向左旋转，直至其锁定。按下镜头释放按钮，将镜头转换为向右旋转。镜头释放按钮就在镜头卡座旁边，在下面图示的最右侧能看到。换镜头的时候一定要小



心，向下手持机身，防止灰尘落入传感器积尘。

## 种类繁多的NIKKOR

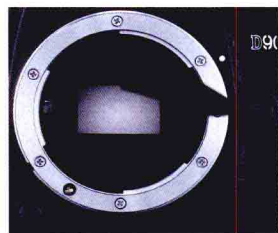
在尼康的网站上可以发现，迄今为止尼康已经制造了 4000 万支镜头，这真是一个令人惊叹的数字。还没有任何一个品牌拥有如此种类繁多的镜头。究竟你需要使用多少个镜头，这取决于要拍摄怎样的题材以及你的预算。通常只要准备焦距为 18 ~ 200mm 之间的两支变焦镜头就可以满足一般的拍摄需求了。一支镜头焦距为 18 ~ 105mm，另外一支镜头加以补充，这样就可以实现大部分题材的拍摄。

## 准备工作

在开始拍摄照片之前，还有一些必要的准备工作要做。很多出厂设置是十分有用的，有些是需要自定义的。

## 相机带

配件里会附带一条相机带。为了 D90 的安全使用，最好还是安装上，这样如果去旅行拍照时，可以将相机挂在脖子上或是肩膀上。当然买了相机包后可以拆掉相机带，不过没有相机带并不是很方便。





## 第一步



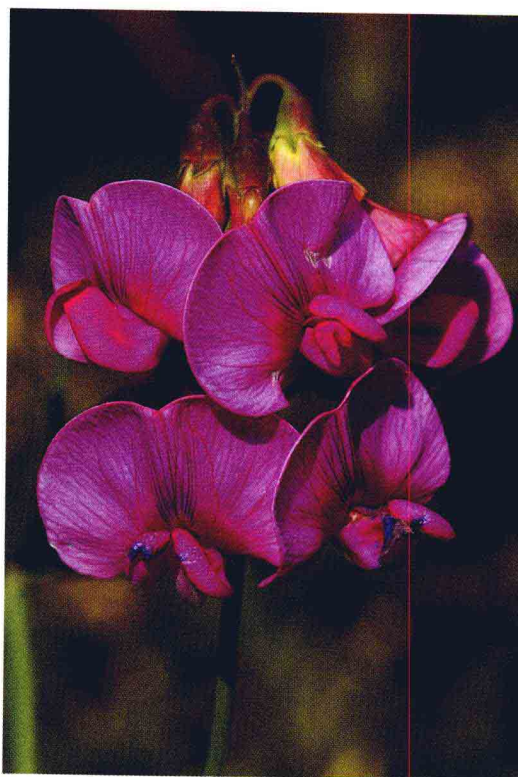
### 关闭相机

用 ON/OFF 按钮可以控制相机的电源开关。只有很长时间不用相机时，才把按钮拨到 OFF(关)。LED 指示灯只需要很少的电量，所以可以一直保持在 ON(开)的状态。这个按钮还有第 3 个功能，它可以将控制面板的照明灯在短时间内点亮，非常实用。



### 基础设置

不管用哪款相机，刚开始都会有些不适应。不管是变大的显示屏还是新增加的按钮，D90 跟 D80 的按钮顺序都有很大区别。D90 和 D80 一样，多数重要的设置都是放在菜单里，很多设置在显示器和取景器中都可以监控，跟尼康高端机有所区别（如 D300），不进入菜单也可以进行操作。



① 山黧花。为了使拍摄出来的花朵更锐利，最好使用大的光圈值（ISO 200，1/500s，180mm 微距镜头，f/11）



## AF区域模式

**1** 你可以在个人设置功能里选择不同的自动对焦区域模式。



**2** 使用多重选择器进行操作，设置为单点选项，在11个对焦点中选择单个对焦点。



**3** 选择合适的对焦点后，将对焦锁定开关推至L位置将其锁定，防

止不必要的失误。这还是很重要的，因为需要使用多重选择器操作的选项很多，难免会有失误发生。通过取景器和显示器可以看到更新的设置。



**4** 假如将相机设置为自动对焦，请注意不要将相机前方的对焦按钮拨至M手动对焦的位置。当然如果镜头也是自动的，也需将手动关闭。

**美味!** 在微距摄影中，适合的AF区域模式尤其重要 (ISO 200, 1/350s, 180mm 微距镜头, f/13)

