

中国旅游 摄影 黄金地 叁

《中国旅游》编

44 位中国顶级摄影师，穷尽一身拍摄经验，
领你阅尽极致之美

87 个最摄人心魄的魅力据点

6 个周边延伸旅游点

12 条不容错过的金牌之旅

11 个摄尽“美色”的锦囊妙计

11 个体贴入微的行摄攻略

坝上草原 香巴拉稻城

闽东滩涂 乌蒙山 贵州屯堡

光雾山 闽西粤东 怒江峡谷

江南雪梅 青甘藏区

阿尔山 湖南小东江

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国旅游摄影黄金地. 3 / 中国旅游出版社编. -- 上海: 上海文化出版社, 2011

ISBN 978-7-80740-742-3

I. ①中… II. ①中… III. ①旅游指南—中国 ②旅游摄影—摄影艺术

IV. ①K928.9 ②J416

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157978 号

本书原由香港中国旅游出版社出版, 本简体字版经由香港中国旅游出版社授权出版发行。

出版人

王 刚

责任编辑

王 珺

封面设计

胡 斌

美术设计

李嘉雯 杨威隆

设计制作

方 明

书名

中国旅游摄影黄金地. 3

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

889 × 1194 1/24

印张

9 $\frac{1}{3}$

版次

2011 年 9 月第一版 2011 年 9 月第一次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-742-3 / J · 264

定价

58.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-64855582

中国旅游
摄影
黄金地 叁

《中国旅游》编

上海文化出版社

编者的话

明代大旅行家徐霞客游走天下时，想必是背负毛笔、墨锭、宣纸和石砚“四宝”上路，才给后世留下了形象描述的游记。自古山水画家，则要比以文纪游的文人克服更多麻烦，带着笨重的画具同行。因为铺开画具写生既不方便又费时间，于是不少画家用“踏遍群山打腹稿”的方法，把负担推给了形象记忆，待到回府后才尽情作画。我们今天欣赏那些舞文弄墨之作，显然难以构想出当时的真切情景。

现代人旅行可幸福了，人人可以照像机随行，眼球所见，都能一一拍摄下来。把目击的事物“带”回家，与人分享旅行的经历和快乐，照片的感染力往往胜过千言万语。

有一类旅游人，旅行的目的根本就是为了摄影——去把异地风光变成自己的一幅幅艺术作品；或是把异地人的生活风情、文化特色组成一个个图像故事……如果不许他们带相机，便宁可不去旅行。

我们这本书，就是为后一类旅游者而编写的。

中国幅员广阔，地形地貌的变化差异之大，是世界上

少有的。从世界第二低地、海拔负一百多米的吐鲁番盆地，到世界最高、海拔八千多米的喜马拉雅山巅；从荡漾着热带椰风海韵、长夏无冬的海南岛，到终年冰封雪盖的雪域高原；从河网交织的江南水乡，到苍凉浩瀚的西北大漠……风光摄影的天地广大无边。生活在中国天南地北的人民，地域文化千差万别，56个民族的风情更是异彩纷呈，是人文摄影取之不竭的源泉。

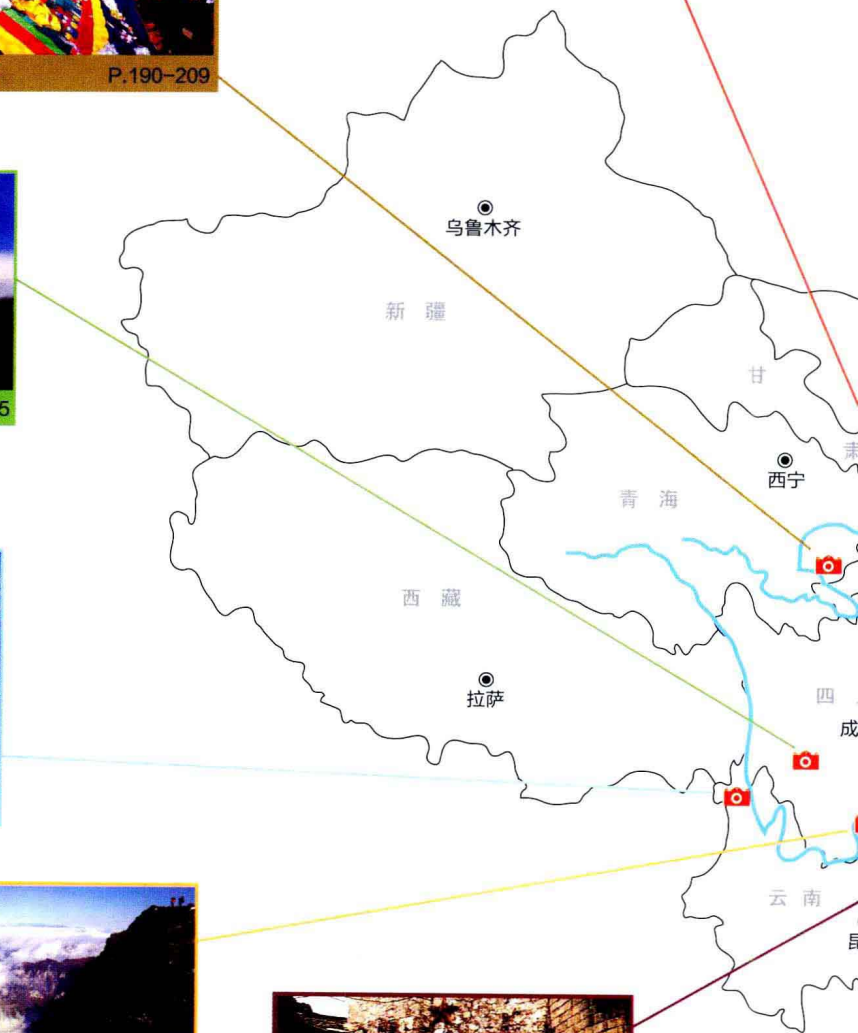
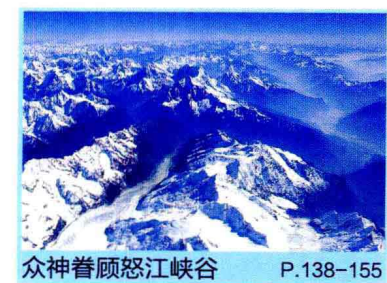
可以说，以摄影为乐的人，多数喜欢具有深度探索的“自由行”；而最吸引摄影人的地方，往往都偏僻遥远、旅游条件尚未完善。因此，不少人希望有深度旅行的导游书籍，特别是专门针对摄影人的“导摄”专书。

我们愿意做这件有意义的事情。所幸的是，本社的记者及在中国各地的作者们，在旅游和摄影方面都积累了丰富的经验，他们把自己的体验汇集到这套丛书中，以精美的摄影图片展示一个个摄影胜地的风貌，用翔实的文字道出如何解决旅行和摄影的具体问题。

希望这套丛书能够成为你的旅伴，带你走进一个个摄影黄金地。

目录

4 ■	中国旅游摄影黄金地(第三辑)示意图	
6 ■	四川	香巴拉圣境稻城
26 ■	河北·内蒙古	神驰坝上草原
48 ■	福建	闽东滩涂猎影
66 ■	云南	气势磅礴乌蒙山
88 ■	贵州	屯堡人风情画
108 ■	四川	光雾山秋韵
124 ■	福建·广东	闽西粤东闹元宵
138 ■	云南	众神眷顾怒江峡谷
156 ■	上海·江苏·浙江	踏雪寻梅在江南
174 ■	内蒙古	莽林森森阿尔山
190 ■	青海·甘肃	青甘藏区过大年
210 ■	湖南	云雾飘渺小东江





神驰坝上草原

P.26-47



莽林森森阿尔山

P.174-189



踏雪寻梅在江南

P.156-173



闽东滩涂猎影

P.48-65



闽西粤东闹元宵

P.124-137



云雾飘渺小东江

P.210-223



南海诸岛



四川

【香巴拉圣境稻城】

• THE HOLY SHANGRILA DAOCHENG • SICHUAN •

吕玲珑·摄影 柯炳钟·文



四川

THE HOLY SHANGRI LA DAOCHENG【香巴拉圣境稻城】SICHUAN



最后的香格里拉

在小说《消失的地平线》里曾描写在世界的地平线尽头有一个叫香格里拉的地方，在那里有连绵不断的雪峰峡谷、金碧辉煌且充满神秘色彩的庙宇、森林环绕的宁静湖泊、牛羊成群的大草原……与藏传佛教《大藏经》描写的一片令人向往的佛国净土“香巴拉”极其相像，同时与藏语“香巴拉”的读音和含义也非常接近，于是多数人认定在四川西部的稻城亚丁，是“香巴拉”或“香格里拉”人间仙境之所在。

位于稻城亚丁自然保护区中念青贡嘎日松贡布由鼎立而峙的三座雪峰组成。北峰仙乃日意为观世音菩萨，为稻城第一高峰。南峰央迈勇意为文殊菩萨。东峰夏诺多吉意为金刚菩萨。三座高耸入云的雪山形态各有不同，是四川省内拍摄雪山最佳处。除了雪山，还有那些晶莹的雪峰环绕宽阔的草场，纵横交错的溪流，色彩斑斓的海子及五彩缤纷的森林、灌丛、雪峰、溪流以及夏日冰雪消融在雪线下形成的瀑布。这里可以称得上是摄影人的香格里拉。



四川

THE HOLY SHANGRI-LA DAOCHENG 香巴拉圣境稻城【SICHUAN】

摄影向导

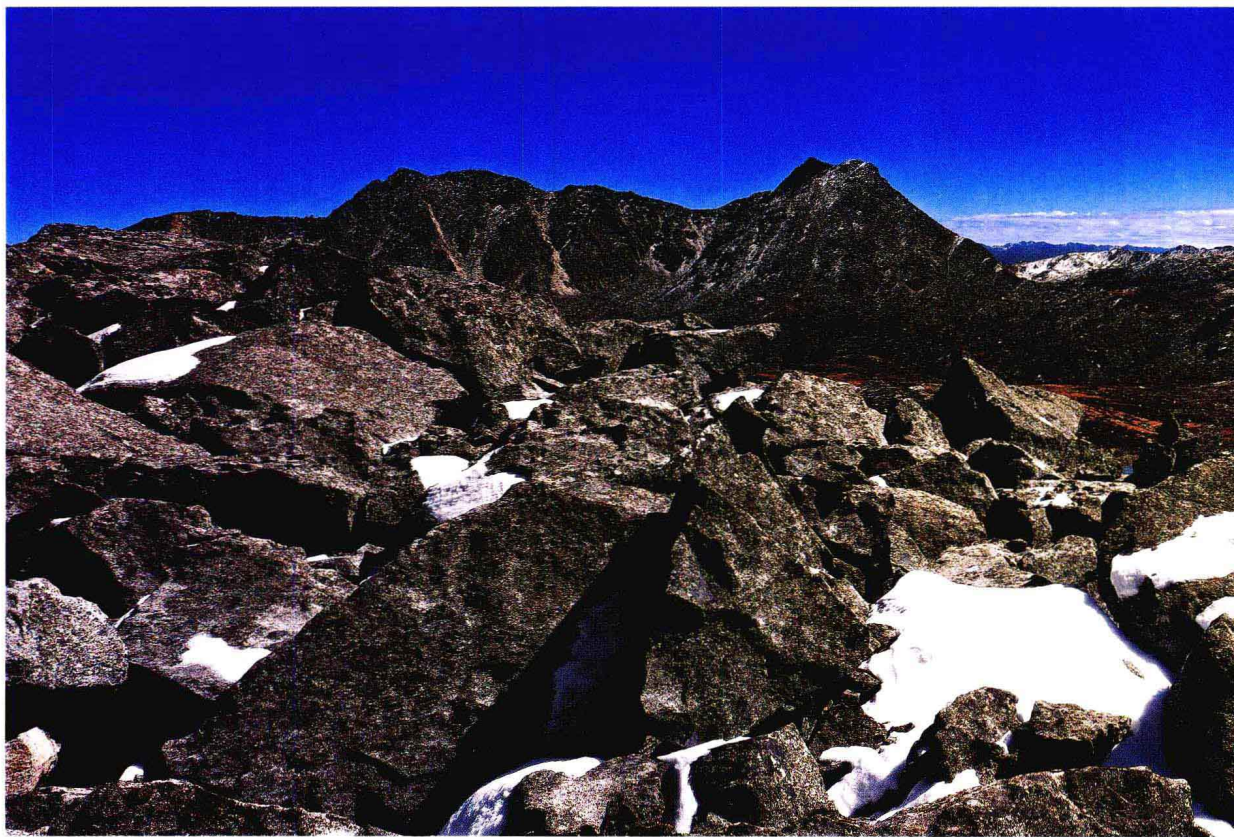
行程安排

第一天 出发地→成都→康定

从出发地出发经成都转乘飞机前往康定，下午可拍摄木格措，一处集雪山、草原、森林、温泉和藏牧民风情为一体的观光游览区。拍摄七色海、木格措、红海、芳草坪等景点。

第二天 康定→稻城

早上康定出发前往稻城，中途翻越折多山（4750米），高尔寺山（4412米），剪子弯山（4659米），卡子拉山（4718米），拍摄景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居和草原雪山风光。中午抵达七世达赖出生地——世界高城理塘，游览甘孜州最大的黄教寺庙——长青春科布寺。下午



经无量河，拍摄兔子山和青藏高原最大的古冰川遗迹海子山，抵达稻城。

第三天 稻城·日瓦·冲古寺

早餐后游览奔波寺和着杰寺后经贡嘎郎吉岭寺前往日瓦（香格里拉）乡。中途拍摄晨晖中的稻城，稻城周围世外桃源般藏式村寨和神秘的藏传佛教寺庙。下午前往亚丁景区，上山直接抵达冲古寺，观赏冲古寺风光及仙乃日及珍珠海景点。

第四天 日瓦·冲古寺·洛绒牛场·日瓦

一整天游览亚丁景区（早7点至晚6点），早上拍仙乃日壮丽的日照金山后骑马上山前往洛绒牛场，朝觐夏诺多吉神山（5958米），远眺央迈勇神山（5958米），沿途拍摄五色

海、牛奶海等景点。

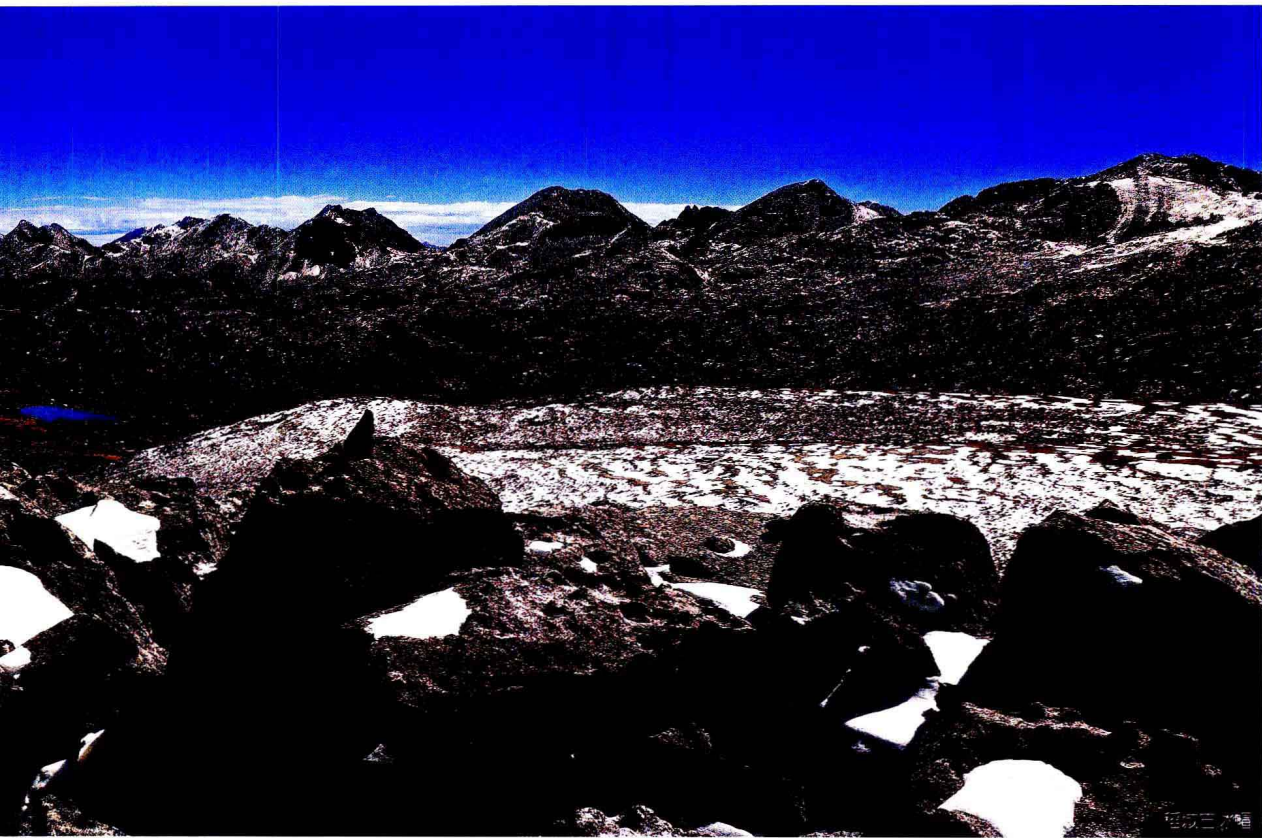
第五天 亚丁·稻城·乡城

早起拍摄卓玛拉措神湖（珍珠海），日出后下山到龙龙坝乘车一路回稻城，沿途拍摄俄初山红叶和县城附近的万亩杨树林。

第六天 稻城·乡城

早起拍摄乡城附近白房子，站在乡城巴姆山的山坡上就可以俯瞰整个乡城，一座座的白色藏房星罗棋布散布在青稞田中非常漂亮。中午游览乡城桑披寺，运气好的话还可以拍摄到乡城三绝之一的乡城疯装。

第七天 乡城·稻城·康定·成都·出发地



四川

THE HOLY SHANGRI-LA DAOCHENG】香巴拉圣境稻城【SICHUAN





摄影装备

稻城主要拍摄点都在海拔四千米以上名副其实的高原，所以在器材配置方面主要以轻便为主。特别在亚丁景区由于拍摄景点相距较远，在这里80mm—200mm的远摄镜头比普通的广角镜头更实用。不过F2.8恒定光圈远摄镜头太重，可以选择70mm—300mm非恒定光圈的远摄镜头。可以的话最好多配备一台传统的35mm胶卷相机，在亚丁景区有时候还会间歇性停电，太过依赖数码相机将会错过很多精彩画面。而使用传统的反转片所拍摄出来的色彩也是数码相机无法比拟的。一台备用的35mm传统相机最好选择旁轴机，这种相机的个头和声音都要比单反机小得多，既减轻负担又不起眼，减少当地藏民对拍照的抗拒感。另外三脚架在稻城属于必须的摄影器材，特别是在秋天时候稻城的早晚气温下降到0℃，甚至零下，徒手拍摄的话是保证不了清晰度的。假如嫌脚架太重的话，可以折中方案带一个中型碳纤维架子也是可以接受的。

四川

THE HOLY SHANGRI-LA DAOCHENG】香巴拉圣境稻城【SICHUAN

主要拍摄点

稻城县城附近 县城除了雪山景观外，还可以拍到美丽的田园风光。在邮电局后面就是一片农田，假如早上晚起来赶不到色拉或傍河景区拍摄的话，可以在这里拍日出。早晨在太阳出来之前，雾气都聚积在山边，隐隐约约的笼罩着村庄，随着太阳出来，云气不断往上升，搭配上山脚下的藏民居，徜徉在田地里的骡、马和随风摇摆的缕缕炊烟。另外一个拍日出日落的地方在县城附近的田园，沿着电力宾馆那条路往省道方向一直往下走，出城后几公里一路都是藏民居、草场、河流。拍日落，最好是四点半前赶到，高原太阳下山比较快。

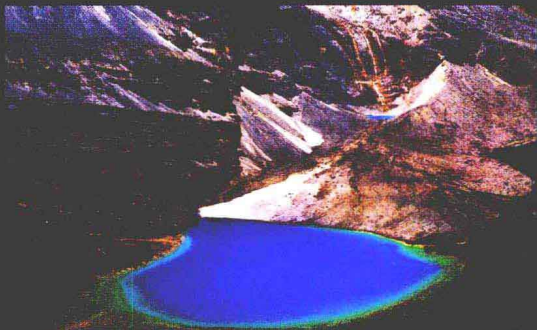
万亩杨树林 距县城大概20公里，在稻城的公路和小河两边，生长着一排排高大、茂密的杨树，金秋时节，树叶逐渐变黄，尤其是在阳光的照射下显得通透明亮，闪闪发光，地上是铺满着厚厚一层树叶。那些金光灿烂的光线从树枝空隙间透射过来，散落到公路上，还不时有三、五头牦牛从河边的草地窜到林中漫步，无论在甚么角度取景，永远是一副绝美的作品。特别是夕阳西下的时候，灰棕色呈方形的藏式房屋点缀着像是燃烧着白杨树形成一道独特的风景线。

傍河夕照 傍河距稻城县十余公里，适合拍摄傍晚时田园风光。公路旁的稻城河水在夕阳照射下闪烁着光辉，周围散落着绿、黄、红相间的白杨树林，远处山峦上铺满白色的秋雪，加上云缝间的光束常常打亮附近山坡上的杨树，非常上镜。稻城县城周围虽然到处散布着杨树林，但在傍河这里最漂亮。不怕辛苦，可以爬到路边的山坡上去拍，居高

临下，万亩杨树林在夕阳的照射下显得熠熠生辉。

火烧林 位于日瓦去亚丁盘山路上，一个可以看见仙乃日雪山的山坳，这个位置拍仙乃日的日出日落角度都是一流，山坡上尽是烧过火的林木，那是1973年被雷击火烧掉的林带。通体呈黑色的焦炭状树干如同电线杆子直挺挺地立在那里，枯枝的下面，又长出一米多高的灌木丛，一到秋天，灌木丛变成火红色衬托黑色的树干展现着顽强的生命力。去亚丁，拍日出日落可在亚丁村住然后租马到这里来拍摄。走路的话有点吃不消，路虽然不远但在4、5千米的高原上背器材徒步，恐怕多数人体力顶不住。

俄初山红叶 距离稻城30公里，每年10月中旬左右，初霜便降临于俄初山的山岭峰谷，使这一带层林尽染。去俄初山路边的山沟里有几个小村落，运气好的话，等太阳躲到云后光线从云缝里射在谷地上，也可营造一些有气氛的照片。到俄初山看秋色，只到山脚下是不行的，一定要到山



如宝石般的牛奶海



央疆美日出