



摄影之旅



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

青海摄影之旅

青海地质奇观、民族风情、雪山湖泊等5大旅行摄影专题，3大旅行摄影路线

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

摄影之旅

青海

摄影之旅



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

青海摄影之旅 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 1
(摄影之旅)

ISBN 978-7-115-29314-5

I. ①青… II. ①藏… III. ①旅游指南—青海省②旅游摄影—摄影艺术 IV. ①K928.944②J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273331号

内 容 提 要

本书主要向读者介绍了青海极具代表性的雪山、湖泊、地质奇观、寺庙、民族风情等摄影题材, 并为读者提供热门目的地的交通、住宿、门票以及摄影器材选择、出行时间安排及不同环境下摄影方案的选择等实用参考信息。另外, 又规划了青海经典摄影行程供读者参考。本书将热门题材和最佳行程、旅行指南和摄影技术指南融于一书, 是旅游爱好者和摄影爱好者到青海旅游的上佳指南书籍。

摄影之旅

青海摄影之旅

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 郑冬松
 - ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 12.25 2013 年 1 月第 1 版
字数: 232 千字 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29314-5

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223
反盗版热线: (010) 67171154

前言

青海大美——这句早已成为形容青海的固定句式的话语虽颇为传神，但并不能涵盖青海的全部。

因为青海的魅力固然可以让匆匆一瞥的过客惊讶，并感叹于青海湖浩渺湛蓝的澄澈天地，七月油菜花田的金黄遍布大地，塔尔寺宏大的布局和拉康里那些喃喃的诵经声……但

这仅仅是青海一张简单的名片，虽罗列了青海的名头，却缺少一份娓娓道来的沉静，以道尽这片广阔高原上那袅袅的炊烟及寻常牧民与牦牛、犏犏为伴的平凡人生；那巍巍昆仑遥望唐古拉、围拢着茫茫草原的起伏绵延；那些穿过草原的与雄鹰为伴的无尽的公路上，每天都变换的风景，时时

刻刻发生的人生故事，更不要说那些传诵了数百年的格萨尔王的伟大传奇……这一切才是青海更为永恒的美。追寻永恒，一世光阴一如瞬间般徒劳，但能寻找到比别人更深刻更长久的美的，自然是属于那些舍得用时间并付出感情去慢慢解读青海大地的摄影人。

同仁隆务寺



塔尔寺

对于向往并付诸完成一次青海之旅的摄影爱好者来说，“大美”固然是镜头要追求的题材，但高原生活的点滴细节记录也许更为深刻有意义。除非是专业的摄影师，有更充分的时间和资金作为后盾，否则，在几天的时间里匆匆一游的行程表上，自然应该留心旅程中每一个所见所感，而不是只将镜头对准那些知名景点而忽视其他。这样的出发点也许仅仅给你的摄影记录带来乏善可陈的雷同，而失去自我对青海的镜头语言描述。

平凡生活点滴才是美，青藏高原人生生不息的每一天，才是大美。



同仁隆务寺





从这一刻起程

青海旅行必读——写给第一次到青海的旅行者	11
----------------------------	----

高原魅力	12	民族风情	13
------------	----	------------	----

出发前的准备	19
--------------	----

青海旅行必备资讯	19	气候	25	购物	30
青海省民族传统节日	20	住宿	26	青海旅游机构咨询电话	31
青海省景点门票价格及开放时间	22	餐饮	28	青海旅行必备	32
交通	24	预算	30	青海摄影的器材装备	34

如何制订你的“摄影家行程”	37
---------------------	----

根据拍摄目的地制订行程	37	了解拍摄目的地间的	根据拍摄题材
根据所拥有的时间制订行程	37	距离和交通方式	制订行程和选择季节
根据费用预算制订行程	38	38	38



专题摄影



雪山题材摄影之旅…… 41

在青海雪山题材能拍什么 …… 42

雪山摄影的

器材选择和拍摄技巧 …… 44

器材选择 …… 44

旅行装备 …… 44

雪山题材拍摄地点

玉珠峰 …… 46

阿尼玛卿雪山 …… 50

年保玉则峰 …… 58

祁连山 …… 62

祁连卓尔山 …… 70



湖泊题材摄影之旅…… 73

在青海湖泊能拍什么 …… 74

湖泊题材摄影的

器材选择和拍摄技巧 …… 76

器材选择 …… 76

旅行装备 …… 77

湖泊题材拍摄地点

青海湖 …… 78

鸟岛 …… 80

龙羊峡水电站 …… 82

倒淌河 …… 84

双湖 …… 86

克鲁克湖、托素湖 …… 88



地质奇观摄影之旅…… 91

在青海地质奇观能拍什么 …… 92

同仁隆务寺及吾屯寺

地质奇观题材摄影的

器材选择和拍摄技巧 …… 94

器材选择 …… 94

器材保护 …… 95

地质奇观题材拍摄地点

察尔汗盐湖 …… 96

万丈盐桥 …… 98

茶卡盐湖 …… 100

三江源 …… 104

黄河源头 …… 110

星宿海 …… 118

坎布拉国家森林公园 …… 120

金银滩草原 …… 126

外星人遗址 …… 130

门源回族自治县油菜花 …… 132

胡杨林 …… 134





寺

寺庙题材摄影之旅……137

在青海寺庙能拍什么 …… 138

寺庙题材摄影的
器材选择和拍摄技巧 …… 140

器材选择 …… 140
特别提醒 …… 141

寺庙题材拍摄地点

湟中塔尔寺	142
东关清真大寺	146
乐都瞿昙寺	148
香日德寺	150
文成公主庙	154
新寨嘉那玛尼堆	158
隆务寺	164
郭麻日寺	166

族

民族风情摄影之旅 ……169

在青海民族风情能拍什么 … 170

民族风情题材摄影的
器材选择和拍摄技巧 …… 172

器材选择 …… 172
拍摄技巧 …… 173

民族风情题材拍摄地点

塔尔寺晒佛节	174
藏历新年	176
玉树赛马节	178
土族纳顿节	180
蒙古族那达慕大会	182

坎布拉国家森林公园





经典摄影行程

青海摄影行程设计 187

路线1——青海湖、祁连山摄影之旅 188

路线2——果洛、玉树摄影之旅 189

路线3——青海西部摄影之旅 191

青海摄影心得 192



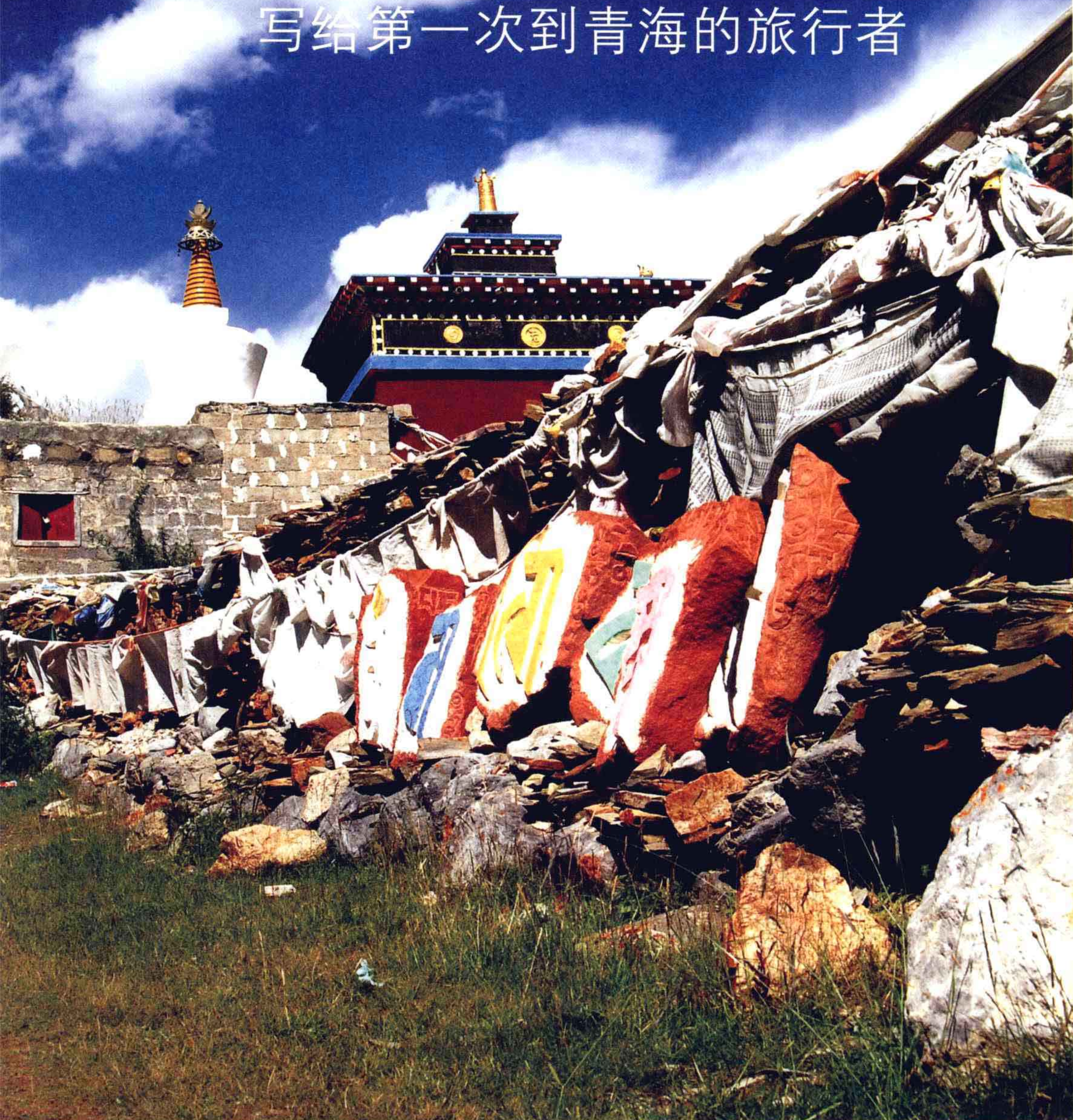
从这一刻起程

青海高原的魅力来自于地理上，长江、黄河之源头在青海，青海也正因为有我国最大的内陆高原咸水湖——青海湖而得名。



青海旅行必读——

写给第一次到青海的旅行者



◎高原魅力

青海高原的魅力来自于地理上，长江、黄河之源头在青海，青海也正因为有我国最大的内陆高原咸水湖——青海湖而得名。

辽阔的柴达木盆地、昆仑山脉、巴颜喀拉山脉、唐古拉山脉自西逶迤，起伏于高原之上。雪山是青海摄影之旅的重量级题材。雄伟壮丽的阿尼玛卿雪山位于果洛藏族自治州玛沁县西北部的雪山乡，是整个雪域高原上的一座著名雪山，它在藏语中意为“黄河流经的大雪山爷爷”，与西藏的冈仁波钦、云南的梅里雪山、玉树的朵朵觉沃并称“四大神山”。久治县境内的年保玉则是巴颜喀拉山的最高峰，其5369米的海拔高度在青藏高

原众多的高山中也许算不上什么，但被大小160多个湖泊围绕，与秀美的山形镜湖相互辉映，自然风景随光线迁移变化万千，因而对摄影师来说更是不可忽视的雪山。

此外，青海冰川雪峰汇成溪流，汇百川而成黄河、长江。黄河水像摇篮似的抚育中华民族；长江水则滋润中华大地。察尔汗湖的盐储量据说可以从地球到月亮架起一座6米厚、12米宽的盐桥，一片如镜的白色大地与盐场的工业设施形成奇妙的人与自然的辩证关系写照，让人惊叹。

广袤的可可西里，是高原野生动物摄影师不可忽视的终极目的地。可可西里是目前世界上原始生态环境保存最完美的地区之一，也是目前我国

建成的面积最大、海拔最高、野生动物资源最为丰富的自然保护区之一。

有着“生命的禁区”之称的可可西里虽然自然环境恶劣，却给高原野生动物创造了得天独厚的生存条件，成为“野生动物的乐园”。青海可可西里地区的青藏高原特有种计有11种之多，其中最著名的物种有藏羚羊、藏野驴、野牦牛和藏原羚等，都是生息在这里的美丽精灵。

草原辽阔的青海，还是我国五大牧区之一。牧民生生息息、藏传佛教寺院遍布，湟中塔尔寺、同仁隆务寺、玉树结古寺桑烟袅袅，虔诚的朝拜者匍匐于无尽的朝圣之路，震撼着游人的心灵。

玉树文成公主庙





西宁东关清真大寺

◎民族风情

青海多民族聚居带给摄影爱好者最丰富多彩的人文题材。

在五六千年的悠长历史中，藏、回、土、撒拉、蒙古族世居青海。其中土族和撒拉族是青海省独有的两个少数民族。藏族、蒙古族、土族信仰藏传佛教；回族、撒拉族信仰伊斯兰教。历史与宗教、民俗与传说演化成青海独特而丰富的民族文化传统和风俗习惯。

这里是“歌舞的海洋”。在这片高原上，有酒就有歌舞，青稞美酒香

飘过草原与山脉，迷醉中歌舞唱和从不间断：汉族社火与土族“安昭”共舞；撒拉“新曲”与藏族“拉伊”唱和；悠扬深沉的蒙古马头琴声既有万马奔腾于草原的澎湃，又常常流露着草原人们对爱情与乡愁的婉转倾诉。

黄南藏族自治州同仁县境内的“六月会”400多年里依然毫不逊色，祭神、跳舞、爬龙杆、打龙鼓、法师“开山”充满了藏族人民的粗犷与大气。咚咚的龙鼓、多彩的服饰、神秘的面具、质朴有力的舞姿是热贡藏乡最独特的浪漫。“安昭”舞和轮子秋赤橙黄绿青蓝紫，彩色的旋风炫出一

个古老民族继承自祖先的梦想与传承。

这里是青海，欢乐旋律中的高原。在白云朵朵下的广阔天地中，汉、藏、回、土、撒拉族的男女老幼，耕作放牧或是闲暇时，几句悠扬的“花儿”往往脱口而出。“花儿”又名少年，是青海土生土长的山歌民谣，并流行于青海、甘肃、宁夏、新疆等地区，有“西北之魂”的美誉。行走在青海，高亢、悠长、爽朗的花儿唱腔是对这片土地上生生不息的高原人生命的最好注解。

青海旅行交通示意图（一）



原
书
缺
页

原 书 缺 页