



摄影之旅

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

第2版

西藏摄影之旅

藏雪山、湖泊等7大摄影主题，7条景区旅行摄影路线



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



西藏

摄影之旅(第2版)



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(CIP)数据

西藏摄影之旅 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 2
版. -- 北京: 人民邮电出版社, 2012.8
(摄影之旅)
ISBN 978-7-115-28904-9

I. ①西… II. ①藏… III. ①旅游指南—西藏②旅游
摄影—摄影艺术 IV. ①K928.974②J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150596号

内 容 提 要

本书为《西藏摄影之旅》的第2版, 不仅延续上一版的特色, 介绍了雪山、湖泊、宫殿等具有当地风情的摄影题材, 提供了摄影器材选择技巧、出行时间安排、经典摄影行程等信息供读者参考, 还在上一版的基础上更新了旅行目的地的资讯, 并根据摄影器材技术的发展更新了部分内容, 以便摄影爱好者能通过镜头更好地捕捉那些动人心魄的美景。

摄影之旅

西藏摄影之旅(第2版)

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 谢元琨
 - ◆ 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>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 15.75 2012年8月第2版
字数: 302千字 2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28904-9

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

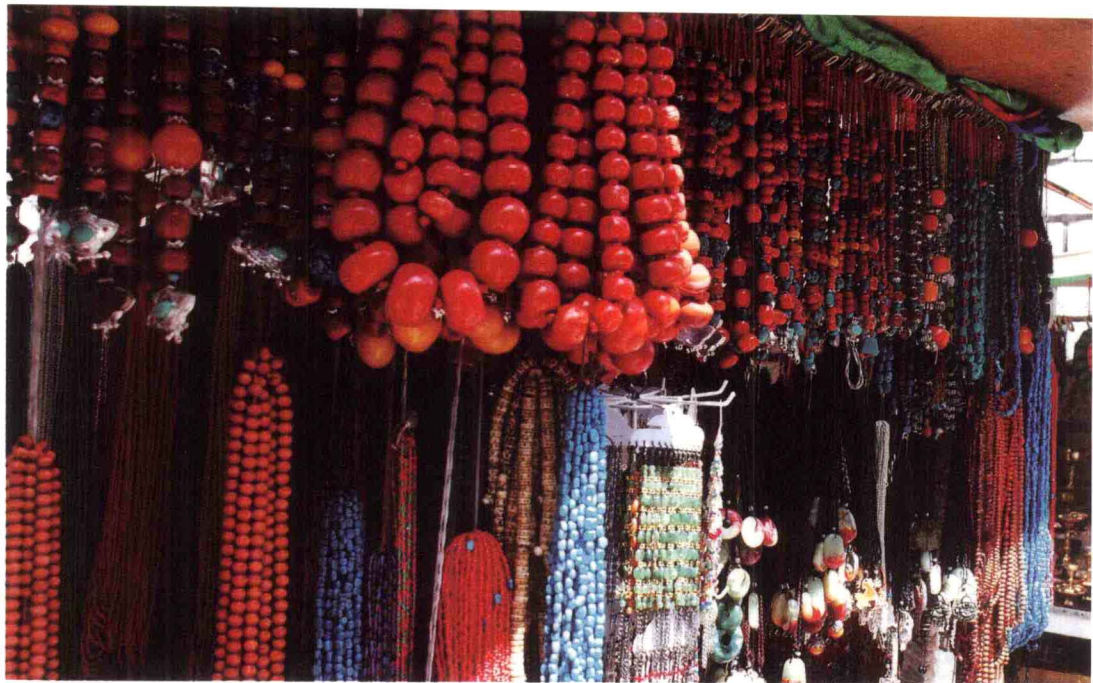
作为新版“摄影之旅”系列丛书中的一册,《西藏摄影之旅(第2版)》秉承了“藏羚羊”创作图书一贯的实用性和易用性,通过精心周到的编排,为读者提供了西藏摄影旅行的多种行程安排和全方位的摄影指南。

不同于普通的旅行手册,《西藏摄影之旅(第2版)》紧扣“摄影”这一关键词。全书的内容涵盖了西藏摄影的方方面面,无论是行程计划的制订、出发前的准备工作,还是西藏摄影题材的选定、行程中的食宿交通等信息,在书中都可以找到有参考价值的答案。当然,最重点的部分当属为读者量身打造的西藏经典摄影行程以及拍摄经验和拍摄技巧等细节得介绍。尽管这些线路不可能一次走完、处处都拍到,读者还是能从中获得对西藏最感性、最直观的印象。即使不是摄影发烧友,读者也可以选择本书作为一本图文并茂的西藏旅行指南。本书为读者搜集整理了大量翔实的最新旅行资讯。带着它上路,旅途将会变得充满美感而又无比轻松。

西藏有着非常丰富的拍摄题材,从自然风光、风土人情到宗教文化、生态地貌等,在镜头里样样都美到极致,堪称摄影人的天堂。在西藏进行拍摄,完全是一种精神享受,甚至可以说,这种源自内心深处的快乐在很大程度上超越了摄影器材带给摄影者的感受。

圣湖玛旁雍错湖畔。摄影师正在聚精会神地拍摄远处的纳木那尼峰。他侧后方的日出将其勾勒成一个大逆光、高反差的剪影。于是索性将图片处理成更具冲击力的黑白图。图片使用佳能600D机身和套头拍摄。





这是拉萨八廓街最具代表性的一家藏饰摊位。丰富的色彩表现出商品的琳琅满目，侧面投射下来的阳光增加了明暗反差的光影效果。使用50mm镜头大光圈拍摄，将焦点放在最远处的饰品上，侧面拍摄增加层次感，并使最近处的藏饰得到少许虚化处理的效果。

摄影本身并无一定之规，而是一种自由度非常大的艺术创作形式，对摄影器材的要求更没有统一的衡量标准。所以，对于初次来到西藏的摄友来说，用好手中既有的、最熟悉的器材才是至关重要的。

很多初去西藏的朋友都会“兵马未动而粮草先行”，在起程前竭尽所能地添置器材和装备。其实，无论是到西藏进行专业摄影创作，还是普通的旅行摄影，完全没有必要在摄影器材方面贪多求全，或者为了进藏而专门购买最新款的昂贵器材。摄影本身是一种永无止境的追求，摄影爱好者应该量力而为，根据拍摄题材和需

要来取舍。对于初次进藏的旅行者而言，西藏处处充满了美的诱惑，恨不得将一切都拍到相机里带走。其实，镜头后面的眼睛和脑袋往往比相机本身更加重要，毕竟再好的器材也只是用来创作的工具。好的作品不在多，而在于精。旅行携带的摄影器材也同样需要做到少而精。如果背着一大堆器材进藏，不仅增加了旅途中的负担，而且在很多场合不可能有时间将每种相机和镜头都使用一遍。不论是传统的胶片相机还是最新潮的数码相机，实用、得心应手的器材才最容易拍出好作品。尤其在西藏这种“傻瓜机都能拍出好照片”的极美之地，

更应将手中每一样器材的功用发挥到极致。

初次进藏，装备一定要精简，最好不要超过两个包，一个摄影包，一个背包即可。背包里尽量只装轻便实用的个人旅行用品，笨重的、极少用到的东西尽可能不带。

另外，对于第一次到西藏旅行的摄影爱好者而言，抓住重点拍摄题材和另辟蹊径并不矛盾。虽说像布达拉宫、大昭寺这样的经典景点是必游必拍的，但仔细观察总能发现一些新奇独特的拍摄视角。只要善于观察，美就无处不在。



目录

从这一刻起程

1

西藏旅行必读——写给第一次到西藏的旅行者 9

高原风光	10	神秘信仰	11	安全第一	13
民族风情	10	高原反应	12	坚持环保	15

出发前的准备 17

西藏旅行必要的资讯	17	餐饮	26	边境通行证	29
藏族主要节日及时间	18	预算	27	旅行装备	29
交通	18	通信	27	标准服装	30
气候	22	购物	27	特殊服装	30
住宿	23	西藏旅游机构咨询电话	28	摄影的器材装备	30

制订个性化的西藏摄影行程 35

根据拍摄目的地制订行程	35	根据拍摄题材制订行程 并选择季节	35	根据所拥有的时间制订行程	36
-------------------	----	---------------------------	----	--------------------	----





七大专题摄影

37

雪山

雪山题材摄影 39

雪山题材拍摄什么 40

雪山题材摄影的器材选择和保护 44

相机 44

电池 44

存储卡 44

雪山题材摄影中的旅行装备 45

登山鞋 45

雪套 45

手套 45

雪山拍摄点 46

珠穆朗玛峰 46

冈仁波齐峰 52

南迦巴瓦峰 58

湖

湖泊题材摄影 65

湖泊题材拍摄什么 66

湖泊题材摄影的器材选择和保护 70

相机 70

滤镜 70

湖泊题材摄影中的旅行装备 70

防水外套与登山鞋 70

湖泊拍摄点 72

纳木错 72

羊卓雍错 80

玛旁雍错 86

然乌错 92

班公错 100

地

地质奇观题材摄影 109

地质奇观题材拍摄什么 110

地质奇观题材摄影的器材选择和保护 113

地质奇观题材摄影中的旅行装备 113

地质奇观拍摄点 114

札达土林 114

雅鲁藏布大峡谷 122

寺

寺庙题材摄影 129

寺庙题材拍摄什么 130

寺庙题材摄影的器材选择和保护 134

寺庙题材摄影中的旅行装备 134

手电或头灯 134

寺庙拍摄点 136

大昭寺 136

哲蚌寺 142

色拉寺 148

甘丹寺 152

扎什伦布寺 156

桑耶寺 160

萨迦寺 164

殿

宫殿题材摄影 169

宫殿题材拍摄什么 170

宫殿题材摄影的器材选择和保护 174

宫殿题材摄影中的旅行装备 174

宫殿拍摄点 176

布达拉宫 176

雍布拉克 182



集

集市题材摄影 187

集市题材拍摄什么 188

集市题材摄影的器材选择和保护 ... 189

集市题材摄影中的旅行装备 ... 189

集市拍摄点 190

八廓街 190

人

藏族风情题材摄影 ... 193

藏族风情题材拍摄什么 194

藏族风情题材摄影的器材选择和
保护 197

藏族风情题材摄影中的旅行装备 ... 197

藏族风情拍摄点 198

雪顿节 198

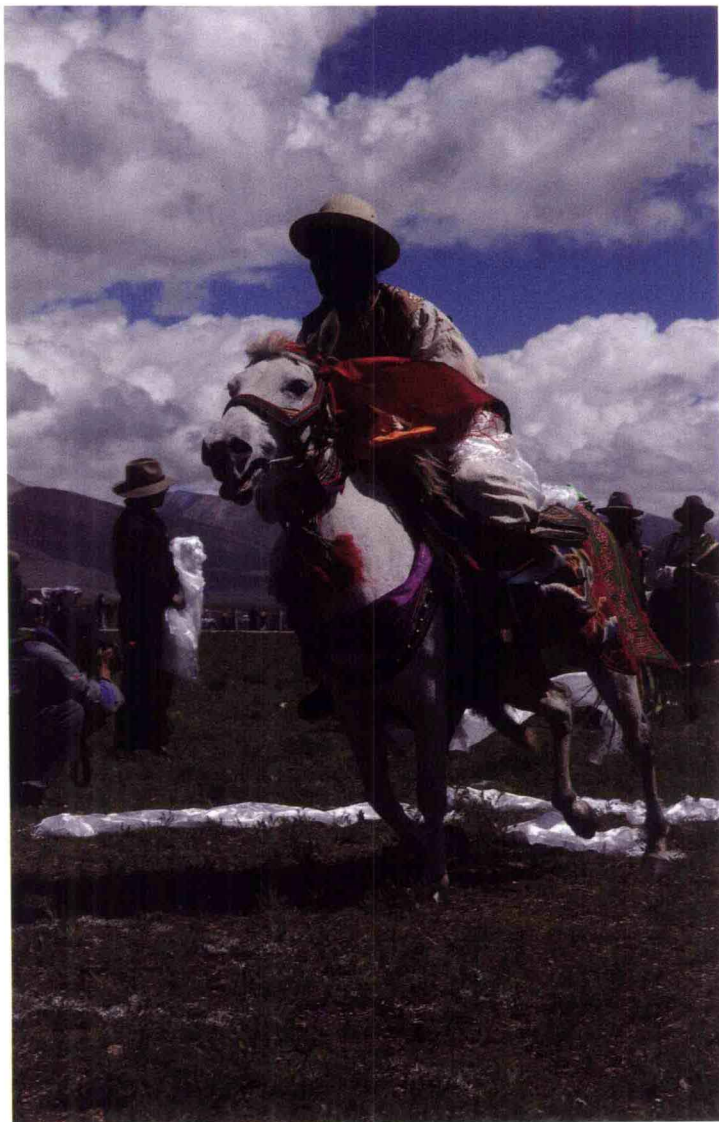
藏历新年 200

那曲赛马节 202

当雄赛马节 206

望果节 208

萨嘎达瓦节 212





经典摄影行程

213

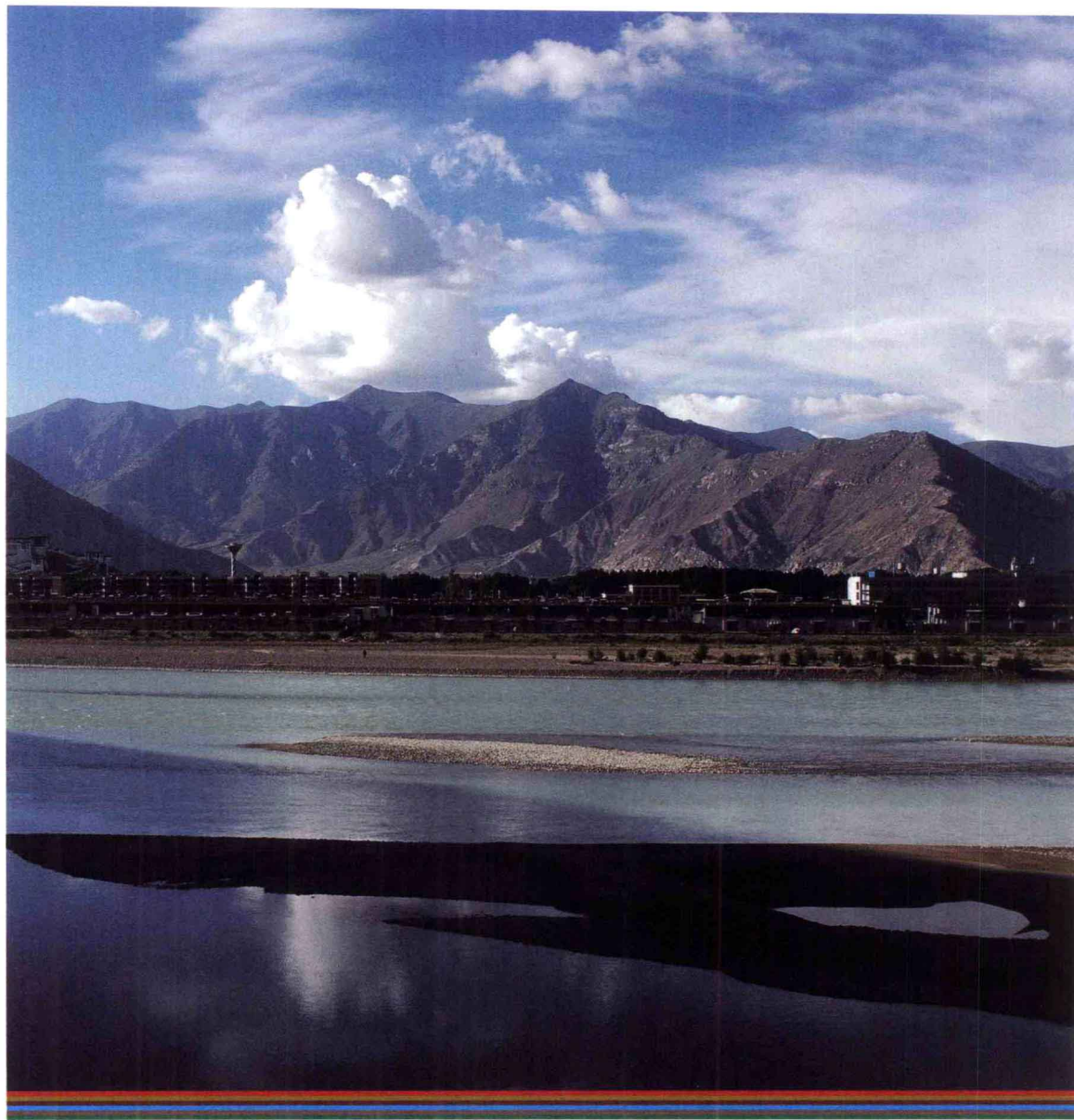
西藏摄影行程设计 215

常规路线摄影之旅 216	行程五 林芝全景摄影之旅 (4天) ... 224	进藏路线摄影之旅 230
行程一 拉萨市内摄影之旅 (2天) ... 216		行程一 川藏线摄影之旅 (8天) ... 230
行程二 纳木错摄影之旅 (2天) ... 217	特色路线摄影之旅 226	行程二 青藏线摄影之旅 (3天) ... 233
行程三 阿里大北线全景摄影之旅 (14天) 219	行程一 冈仁波齐转山摄影之旅 (2天) 226	行程三 滇藏线摄影之旅 (8天) ... 234
行程四 珠穆朗玛峰全景摄影之旅 (5天) 223	行程二 墨脱徒步摄影之旅 (4天) ... 227	行程四 新藏线摄影之旅 (9天) ... 237

西藏摄影心得 240

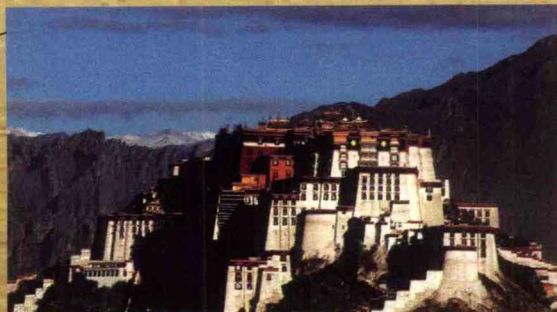
摄影是光影的艺术 241	数据储存 244	西藏旅游小贴士 244
摄影是捕捉和放大美好的瞬间 ... 241	电池 244	摄影器材的保护和使用 244
拍摄藏族人物要得到对方许可 ... 241		





从这一刻起程

青藏线交通示意图



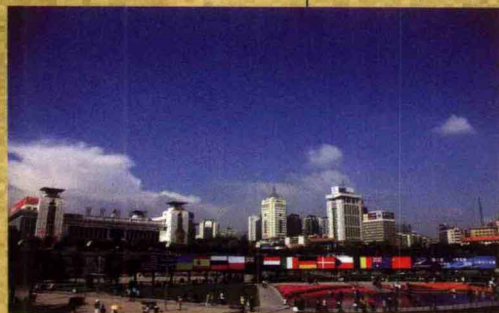
柴达木盆地

● 都兰

● 青海湖



● 西宁

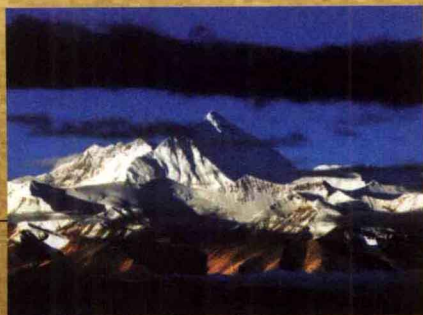
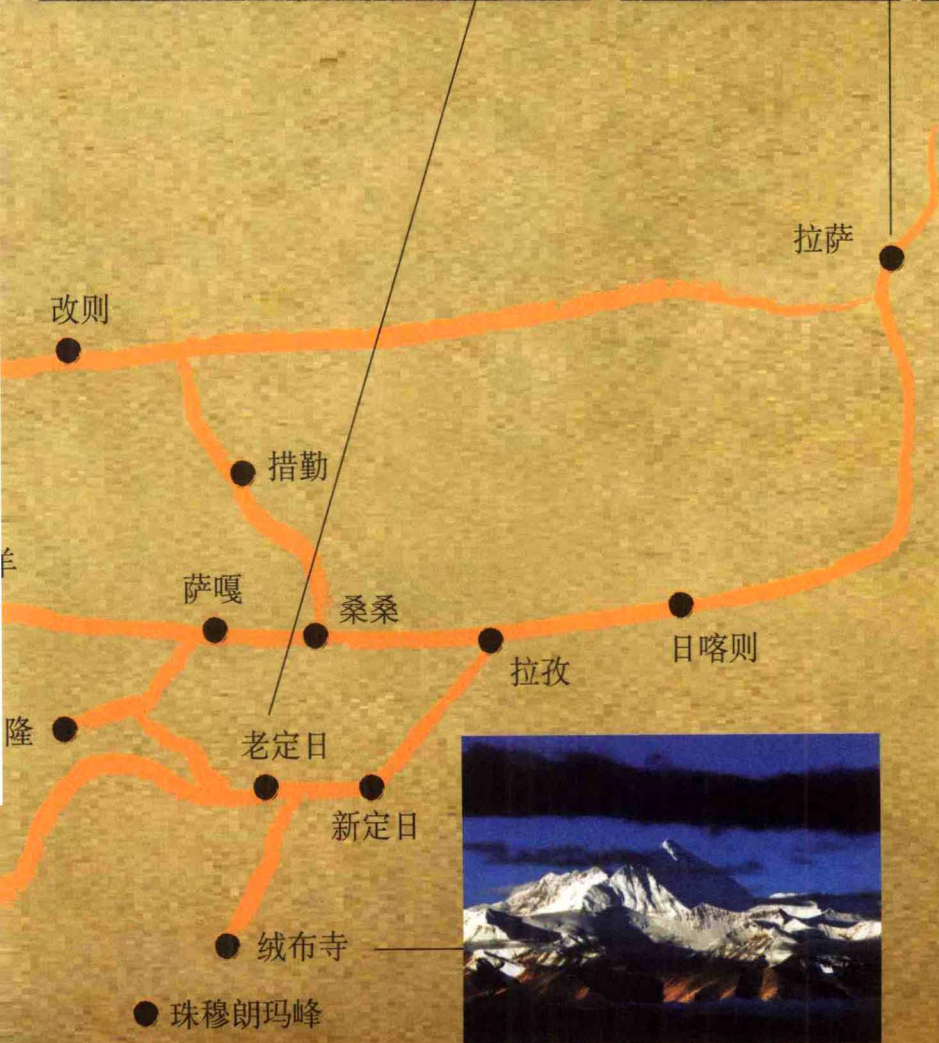
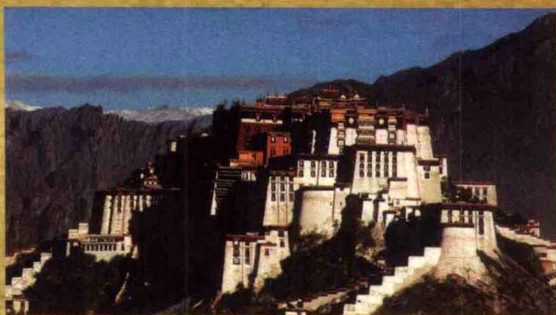


北线

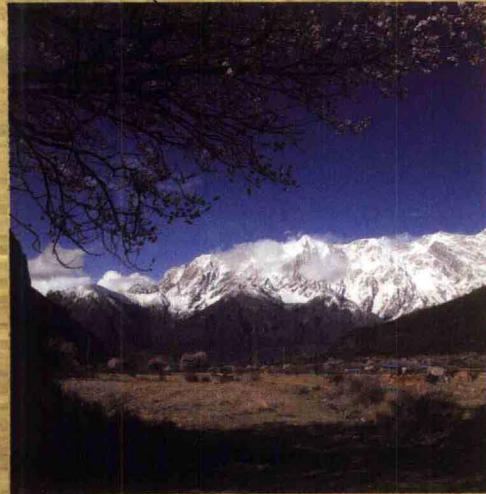


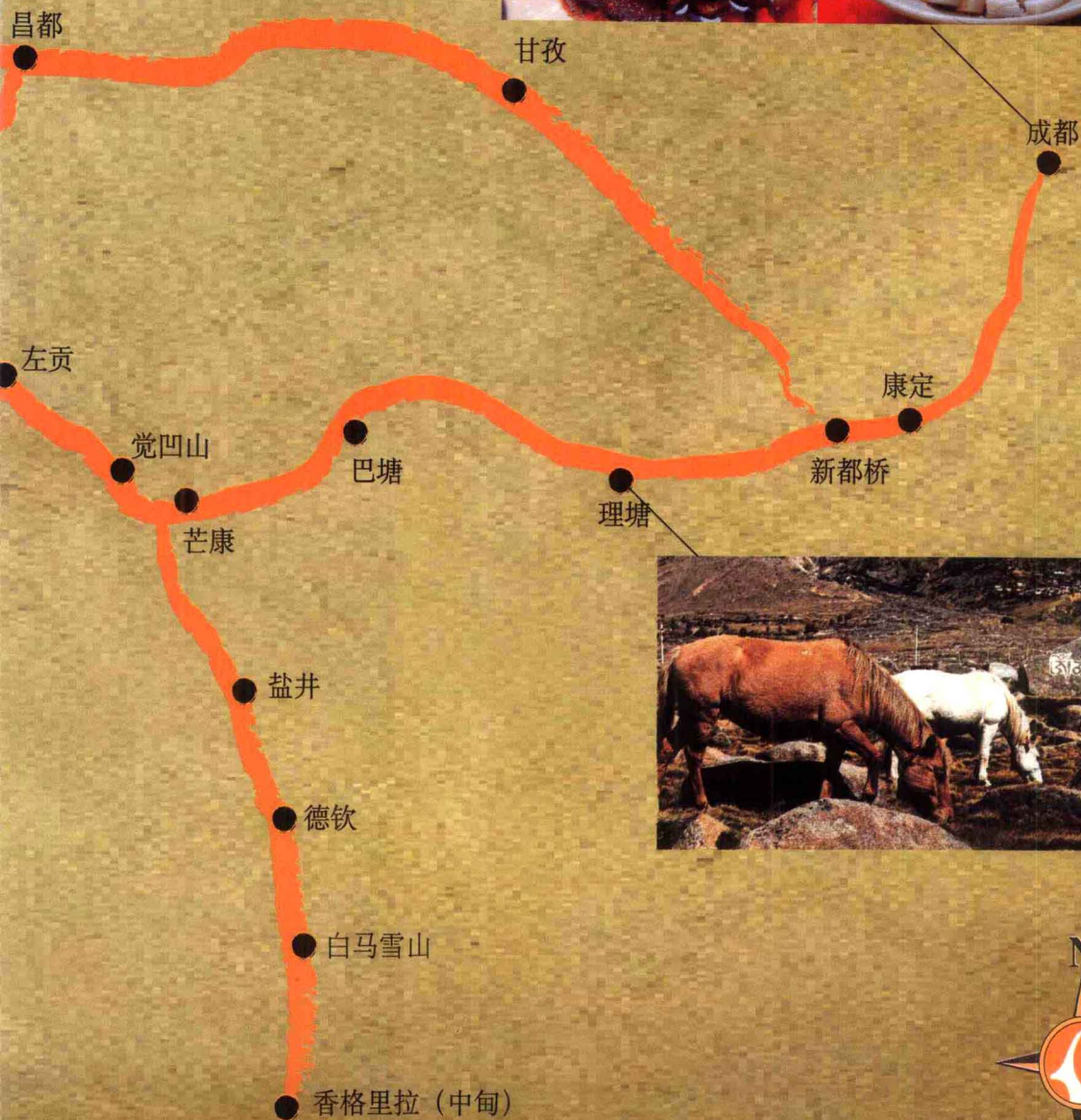
新藏线及中尼公路交通示意图





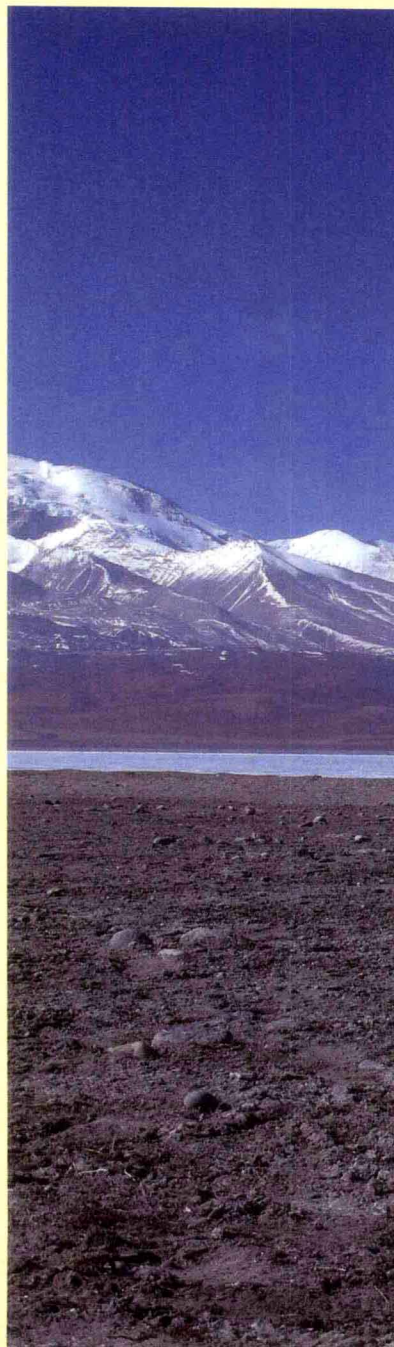
川藏线、滇藏线交通示意图





西藏，地大景美。在这里，旅行者和摄影师丝毫不用担心拍摄题材的匮乏。这儿不存在“取景”的问题，因为随处都有值得一拍的题材；相反，更多的时候遇到的是一个“舍”的难题——常常会由于时间原因不可能面面俱到而不得以忍痛割爱。旅行者通常都需要根据自己的时间来制订旅行计划，或者根据个人喜好安排专门的拍摄行程。从大美无言的自然风光，到神秘震撼的宗教人文，再到绚丽多彩的民族风情，西藏给予了旅行者们最丰富的拍摄内容。本书撷取了西藏旅行摄影最具代表性的题材，并分门别类地给出了详细的拍摄指南。

在西藏旅行摄影过程中大可不必贪多求全，事先确定旅行路线和选取拍摄题材是必做的功课。



→ 两位旅行者遥望着阿里的纳木那尼峰和拉昂错。色彩艳丽的冲锋衣在西藏行摄中不仅有助于保障自身安全，同时在拍摄到此一游纪念照时非常抢眼入镜。帽子是女性旅行者随身携带的常用装备。照片使用随身备机松下LX5拍摄，光圈值F8.0，快门速度1/500秒。小DC本身就具有景深较深的优势，在拍摄人物与风景兼备的图片时恰到好处。