



藏羚羊
旅行指南



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

第2版

云南摄影之旅

云南自然风光、民族风情等3大摄影主题，滇南、滇北两大旅行摄影路线



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

摄影之旅

云南

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

云南摄影之旅 / 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 978-7-115-28814-1

I. ①云… II. ①藏… III. ①旅游指南—云南省②摄影集—中国—现代 IV. ①K928.974②J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第149276号

内 容 提 要

本书为《云南摄影之旅》的第2版, 不仅延续上一版的特色, 介绍了滇北和滇南地区极具代表性的自然景观、名胜古迹和民族风情, 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, 并且在上一版的基础上更新了目的地旅行资讯, 根据摄影器材技术的发展进行了内容的调整, 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

云南摄影之旅 (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: 10.5 2012年8月第2版
字数: 202千字 2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28814-1

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

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

多年前，我无意间翻开詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》，即刻就被书中那对“香格里拉”的描写所深深吸引。从此，我对云南这块充满神奇色彩的土地产生了无限的向往。

多年后，当我开始学习用照相机去记录我的生活时，我迫不及待地踏上了这块风情万种的土地……

感谢摄影这种神奇的“幻术”助我遨游五彩天地间……

当您翻开这本画册时，我相信您是喜欢摄影的，那么继续吧，您将进入一个“幻术”的世界。

“幻术”？是的，这是我对于摄影这门艺术的理解，不是吗？

一方小水塘，摄影师只要变化一下拍摄的角度，就会产生不同视觉效果的照片。而经摄影师的“幻化”，山川将变幻出一幅幅美妙的风光片，这也许就是“幻术”的魅力吧。

对于云南这块多彩的土地，我有太多的热爱和眷恋，这里曾是我梦想放飞的地方。许多次背着摄影器材穿行于这儿的高山峡谷间，无数次感慨于大自然的鬼斧神工，惊叹于山间、草甸那四季不同的风光……

正当人们普遍认为摄影作为一门艺术形式，易学难精时，它已一跃跨入了数字时代。以前由于技术上的限制，对摄影作品进行后期的再创作在技术上有很高的要求。进入数字时代

后，摄影已变得简单和便捷，后期技术的大量运用，使得对于拍摄到的图片进行二次创作成为一件极其方便和富有乐趣的事情，相信技术上的进步将带给人们更多的惊奇和感叹！

《云南摄影之旅（第2版）》既然是摄影丛书的一本，想必您一定希望从书中找到关于每张照片是在多大的光圈、多快的快门下完成的信息，那么您要失望啦。我不会在书中罗列出每张照片的参数，为什么呢？

首先，摄影已进入数字时代，相信您已经在使用数码相机了，那么请相信，几乎所有您看到的数码照片都

经过不同程度的后期处理（电脑上的二次创作），所以这也是我不给出参数的原因，后期处理对于数码照片来说是至关重要的一个环节。

其次，对于摄影旅行者来说，多数得意之作都来自旅途的瞬间，而对于乘坐公共交通工具旅行的人来说，这样的瞬间并不好把握。那么，如何弥补这一环节呢？我将结合书中图片的特点，把一些具有代表性的后期处理方法，在书中以提示的形式补充进去。

另外，我将结合书中所给出的多条适合摄影旅行者的线路，并用以点带面的旅行方式把美丽的风光展现给

香格里拉伊拉草原，草甸上的小花





丽江大研镇四方街上的纳西舞蹈

您。当然，彩云之南有太多的惊喜等待着您，定会远远超出您的期待，但因本书的篇幅有限，区区百张图片无法尽现云南之美，那么就沿着书中的线路亲自上路，去发现您心中最美的云南吧！

受限于季节和拍摄档期的原因，《云南摄影之旅（第2版）》是一本季节性很强的摄影图册，全书的文字写作及图片拍摄均完成于七八两月间，而此时的云南全省已进入雨季，北至连绵的雪山，南到国境线上的热带雨林，多被连绵阴雨所笼罩，给此次拍摄带来了或多或少的麻烦，也留下了一些遗憾。在拍摄过程中，我不得不多次改变原定计划和路线，如在三江并流地区，突然爆发的泥石流致使山体滑坡，多处公路被堵，使得我原计

划前往雁门方向拍摄茨中教堂和探访怒江丙中洛的行程受阻，在长途车站告示牌下等待多日无果后，我只好放弃计划改道而行。而梅里雪山的卡瓦格博始终云雾缭绕，飞来寺前多日的等待，始终无缘得见云开雾散，这不能不说是此行最大的遗憾！进入德宏和西双版纳后，更是大雨频至，酷热难耐，每次的拍摄必得大汗淋漓，此刻的感觉是随身的器材是如此的沉重，而在林间拍摄时挥之不去的蚊虫的造访，更是伴随美丽的热带风光的另一种体验。

多年来，受限于器材和时间，动植物摄影一直不是我的强项。为了弥补您在阅读本书时所产生的遗憾，我想把一群可爱的动植物摄影人和他们的网站介绍给您：野性中国 www.wildchina.cn。这是一家用影像的方式来传播和推广自然保护理念的专业

的民间机构；他们致力于拍摄中国野生生物和自然环境的图片和纪录片，努力实现“用影像保护自然”的信念。他们用手中的镜头记录着中国特有的濒危物种，而每张照片的背后都有太多的故事……

最后，我想提提打洛。13年前，我第一次造访这个拥有一望无际的香蕉林的边陲小镇，泼水节的多彩风情，布朗山寨的欢歌，傣族姑娘们曼妙的舞姿，无不使人印象深刻，金色佛塔仿佛预示着这块土地将永远宁静安详！从此，我爱上了云南。

本书大部分文字，完成于打洛傣寨天台之上……



从这一刻起

GO 1

云南旅行必读——写给第一次到云南的旅行者 7

滇北旅游	8	滇南旅游	9
滇北高原“海子”和动植物摄影之旅	8	南部之旅	9
雪山最佳拍摄点	8	西南之旅	9

出发前的准备 11

云南旅行必备资讯	11	交通	17	旅行装备	24
云南省部分民族节日	12	气候和季节	19	云南摄影的器材装备	24
云南省景点门票及 相关服务价格(全价)	12	住宿	19		
		餐饮	24		

如何制订您的“摄影家”行程 29

根据拍摄目的地制订行程	29	根据拍摄题材制 订行程和选择季节	29
时间上的考虑	29	根据您所拥有的时间制订行程	30
费用上的考虑	29		



滇北摄影之旅

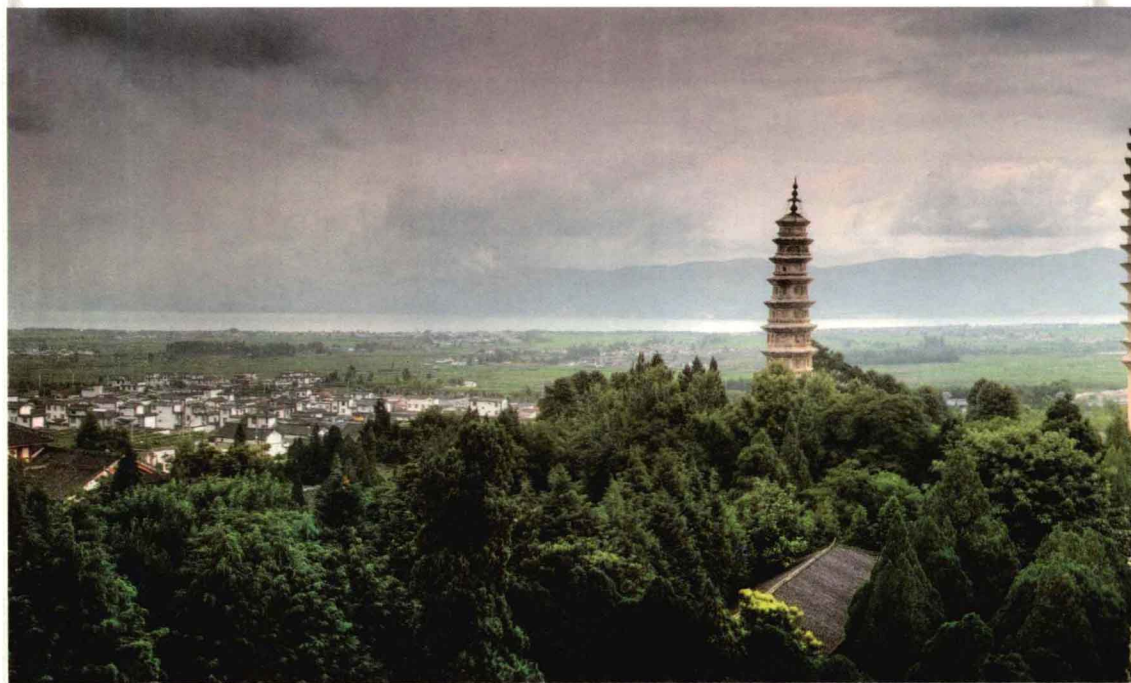
北

31

滇北之旅路线	33
来滇北拍什么	34
滇北摄影的器材选择	36
滇北摄影必备的旅行装备	37

昆明拍摄	38
翠湖公园	42
大观公园	43
金马碧鸡牌坊	46
东寺塔和西寺塔	47

大理拍摄	48
洱海西岸	52
洱海东岸	54
祥云云南驿	58





丽江拍摄 60

玉龙雪山 64

虎跳峡 68

黑龙潭 68

木府 69

狮子山和万古楼 70

白沙壁画 74

束河古镇 75

石鼓拍摄 76

石鼓镇 77

香格里拉拍摄 80

噶丹·松赞林寺 84

纳帕海草原 88

伊拉草原 90

普达措国家森林公园 96

德钦梅里雪山拍摄 ... 100

雪山拍摄季节 101

卡瓦格博主峰 101

飞来寺 102

雾浓顶村 103

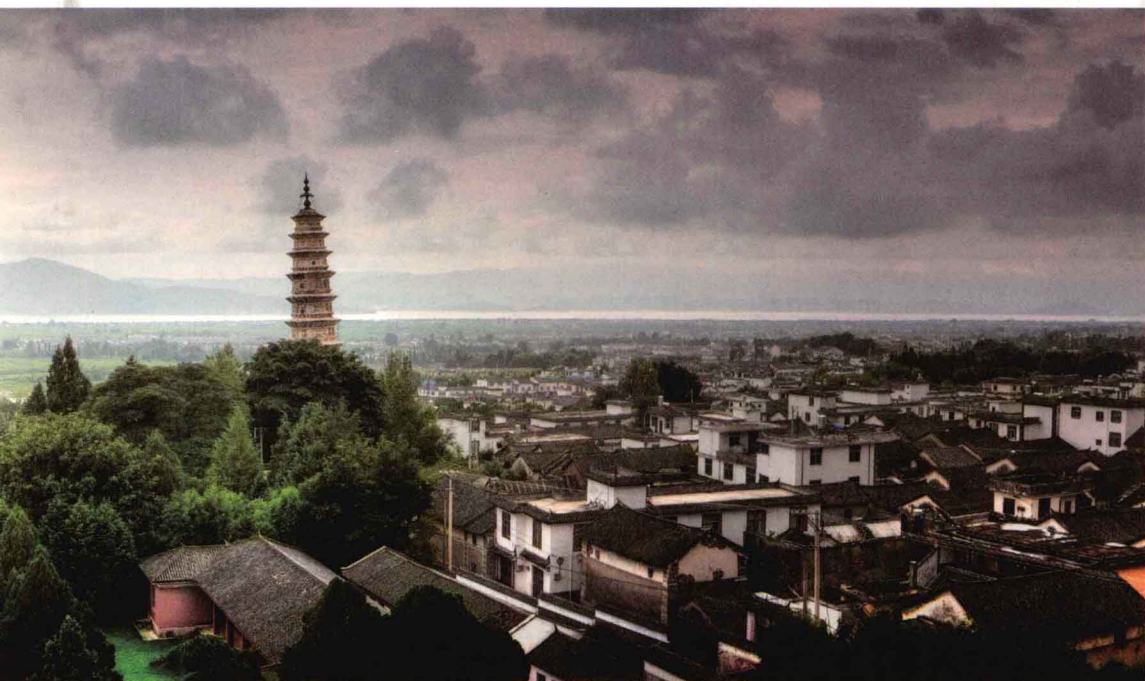
白马雪山 106

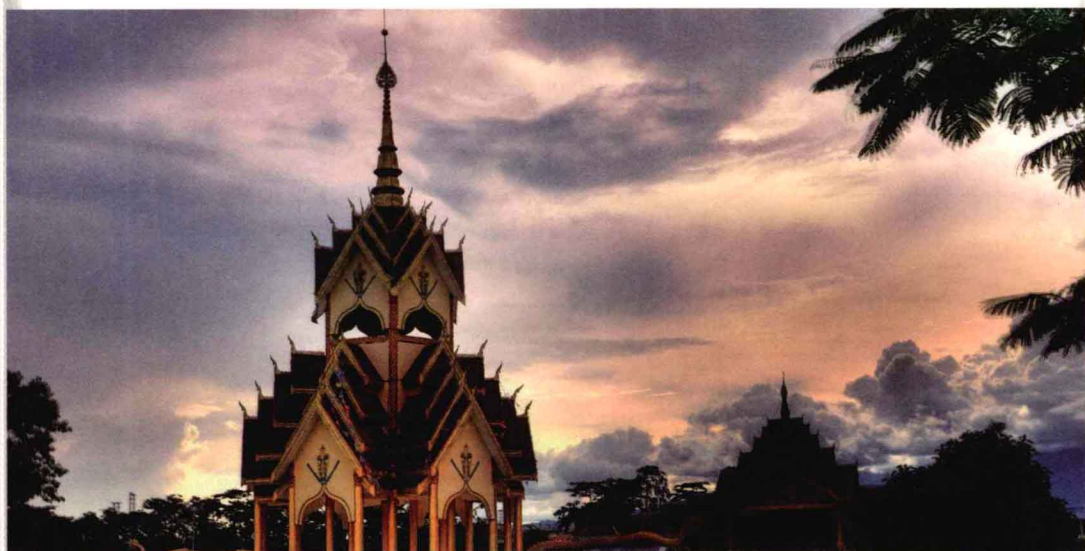
泸沽湖拍摄 108

泸沽湖 110

永宁拍摄 114

扎美寺 116





滇南摄影之旅

南

119

滇南之旅路线	121	和顺	133	曼飞龙笋塔	148
来滇南拍什么	122	瑞丽拍摄	136	打洛拍摄	150
滇南摄影的器材选择	126	姐勒金塔	138	打洛镇	152
滇南摄影必备的旅行装备	127	景洪拍摄	140	丘北普者黑拍摄	154
腾冲拍摄	128	曼听公园	142	普者黑景区	156
来凤山	130	西双版纳热带花卉园	144	云南摄影心得	
54军198师收复腾冲牺牲官兵纪念馆	131	中国科学院西双版纳热带植物园	146		
国殇墓园	132				



从这一刻起程

德钦梅里雪山景区

219公里



宁蒗彝族自治县永宁乡

香格里拉县

12.4公里

宁蒗彝族

142公里

G214

211公里

石鼓镇

52公里

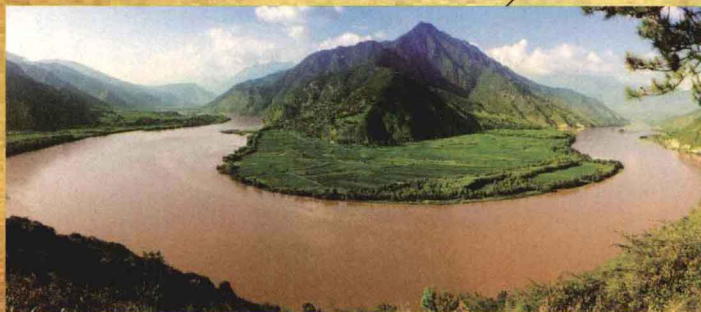
丽江市

184公里

G214

大理白族自治州

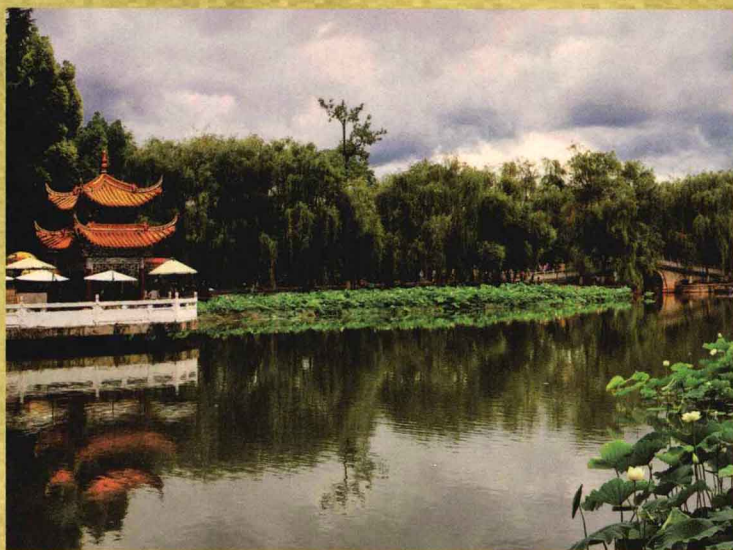
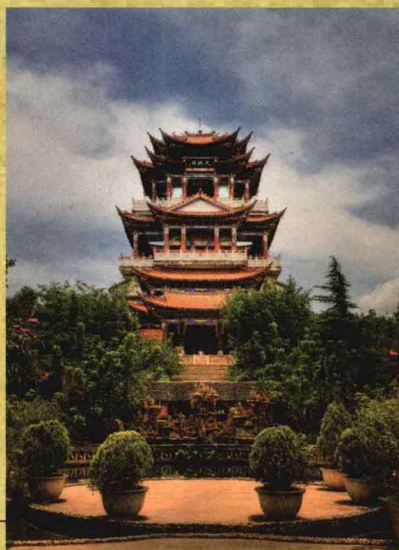
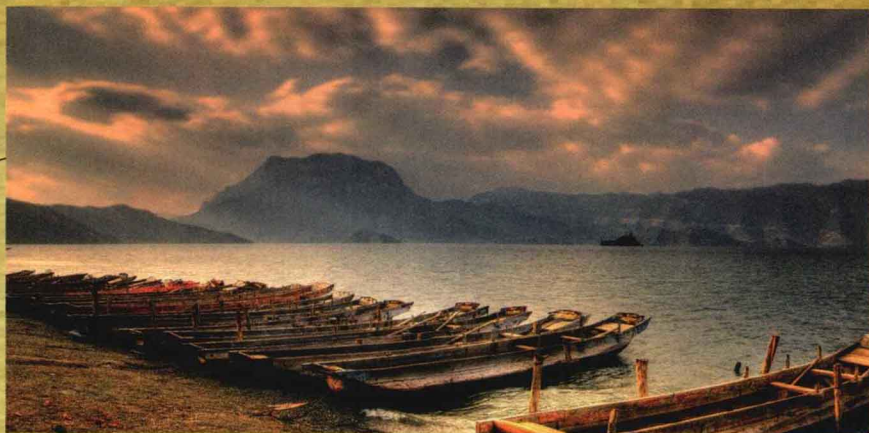
317公



滇北地区拍摄距离示意图

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

泸沽湖



320



昆明市



滇南地区拍摄距离示意图





丘北普者黑

878公里

213

213



云南的拍摄题材可谓“包罗万象”，既有山岳河流、野生动植物、林木花卉等自然景观，也有民族风情、宗教题材等人文胜迹。

云南全境以省会昆明为中心，可分为滇北旅游（昆明以北的区域）和滇南旅游（昆明以南的区域）两部分。滇北以雪山风光、藏族风情及藏传佛教寺庙为主要拍摄题材，而滇南则以热带风光、傣家风情和南传佛教寺庙为主要取景对象。野生动植物及林木花卉景观则根据海拔和气候的变化贯穿全省。

云南的美，会让每一位初次踏上这块土地的游客感到惊艳。

惊于这块土地北部高耸入云的连绵雪山，牧民游唱、鲜花绽放的草甸牧场，夕阳下光芒四射的经筒，屹立千年的独客宗古城；惊于山谷纵横，江水拍石而过激起浪花朵朵的美景；惊于古道铃声汇于四方街畔所带给您的畅想；惊于苍山白雪遥望洱海明月的意境。

艳于这红色土地所孕育的多彩的民族民俗文化——泼水节傣族姑娘头顶的花饰，基诺山歌舞中少女的耳环，哈尼梯田间耕作妇女的彩色头饰。

这是一块色彩缤纷的土地，对于每一位游客都是慷慨的，只要您迈开双腿，用心体会，相信惊艳之余，您一定会有更多的发现……

在云南旅游，最特别的是，也许景区和景点不一定是您的最爱，但旅途中的景色却能使您流连忘返。许多云南之旅的好片子往往出自沿途的瞬间抓拍，所以请把照相机永远放在您的手边，睁大双眼去捕捉沿途那稍纵即逝的美景……



云南旅行必读——

写给第一次到云南的旅行者



云南省有“彩云之南”的别称，这里有浩瀚的河川及世界上年代最悠久的森林，隐秘的溪谷培育出了世所罕见的生物，多姿多彩的民族文化让人目不暇接。

云南简称“滇”，在战国时期，这里是滇族部落的生息之地。古语云：“一日长一土，云南在天上”，她确实离天很近。300万年前一次强烈的地壳运动，使地处海洋深处的谷地突兀而起，造出了这一片峰谷交错、川流回旋的奇异高原。

在云南，有句俗语说“一山不同族，十里不同天”。这句话一是说明这里民族众多，二是表明这块红土高原气候多样。据统计，这里生息繁衍着26个民族。纳西族的东巴文化、大理的白族文化、傣族的贝叶文化（将“佛经”记录在菩提叶上，又叫贝叶经）、彝族的贝玛文化，还有奇特的民族节日，如泼水节、刀杆节、插花节、火把节、木鼓节、三月街等，连同无数的神话传说，共同构成了云南独具特色、精彩纷呈的民族文化。

滇北旅游

滇北之旅主要沿214国道，南

起大理，北至德钦段[大理—丽江—香格里拉（旧称中甸）—德钦]沿线及周边地区展开。

滇北是登山爱好者、徒步穿越者、朝圣者、冥想者的乐园，更是鸟类和风光摄影师的天堂！

滇北是云南主要山脉的发源地，独龙江、怒江、澜沧江、金沙江四江并流，自北向南下切群山，形成了宏伟壮观的山川并列、高山峡谷相间的地貌形态。其间风光秀丽，引无数摄影人跋涉于高山深谷间。

转山人的经语久久环绕着梅里高耸入云的卡瓦格博峰，它将信徒们的愿望送抵天堂。古道的铃声陪伴着玉龙雪山，守望着黑龙潭边纳西人古老的家园。“茶马古道”淹没在碧罗雪山的峡谷密林间，或许唯有林间树梢的隆达（即风马旗），还依稀记得当年“茶马”们的脚步！山间的美景是风光摄影人的最爱，而玉龙黎明—老君山国家地质公园、白马雪山国家自然保护区、怒江国家自然保护区中蕴涵着丰富的动植物资源，一直以来为动植物摄影者所向往。

古城大理、丽江、香格里拉的人文气息浓厚。大理洱海上环湖而行的

渔人、夕阳下炊烟袅袅的白族民居、丽江古街道上的晨曦“往事”、夜幕下四方街畔的水映弥红、香格里拉独客宗古城的藏房等都是人文摄影者的最爱！

滇北高原“海子”和动植物摄影之旅

这是对摄影旅游者的出行季节、技术水准和拍摄器材有着“苛刻”要求的旅行。

季节性的要求

拉市海高原湿地位于丽江古城西约7公里处，每年的冬天有大批候鸟在此越冬，有国家一、二级保护鸟类黑鹇、黑颈鹤、中华秋沙鸭、红隼等。香格里拉西北约8公里的纳帕海自然保护区，每年9月至次年3月间有国家一级保护鸟类黑颈鹤在此栖息。选择合适的季节出游，相信您一定会不虚此行。

拍摄器材的要求

众所周知，鸟类是很敏感的，所以在镜头的选择上，焦距400mm、500mm或600mm的长焦镜头是您的必备，不然就只有观鸟而不能拍鸟啦！

雪山最佳拍摄点

梅里雪山卡瓦格博峰（海拔6740米），最佳拍摄地点德钦飞来寺；玉龙雪山主峰扇子陡（海拔5596米），最佳拍摄地点丽江古城黑龙潭、云杉坪、丽江去香格里拉的路上；碧罗雪山主峰

香格里拉，从古草原上的马

