

Nikon D90设置全攻略/摄影技术与理念全攻略/实拍技法全攻略
专家级设定全攻略/速配镜头与附件全攻略/数码暗房全攻略



权威摄影师五星推荐★★★★★

SARD机构 编著

Nikon D90

数码单反摄影完全攻略

Nikon
专业用户评测
D90
经典实拍版

机型性能测评与附件全揭秘

Nikon D90性能测评/14款镜头介绍/附件应用

摄影理论全面讲解

构图技巧/光影应用/色彩抓取

照片后期处理技巧

Capture NX 2 实战

Nikon D90实拍技法详解

风光/夜景/人像/体育与舞台



机械工业出版社
China Machine Press



SARD机构 编著

Nikon D90

数码单反摄影完全攻略



机械工业出版社
China Machine Press

本书详细介绍了尼康中档旗舰机型D90的外观、菜单设定,以及摄影领域相关的技术和理论知识,并针对摄影爱好者经常接触的风光、人像、微距等摄影题材进行了技巧点拨。本书内容全面、翔实、细致,并有大量一线摄影师的实拍经验总结,非常实用。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D90数码单反摄影完全攻略/SARD机构编著. —北京:机械工业出版社,2012.9

ISBN 978-7-111-39442-6

I. N… II. S… III. 数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86
②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第188207号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:陈佳媛

中国电影出版社印刷厂印刷

2012年9月第1版第1次印刷

185mm×260mm·14.75印张

标准书号:ISBN 978-7-111-39442-6

定价:79.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线:(010) 88378991; 88361066

购书热线:(010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线:(010) 88379604

读者信箱:hzjsj@hzbook.com

前言

与市面上销售的大部分机型类图书不同，本书在内容设计方面进行了大量优化。

菜单专家级设定：在介绍D90相机菜单设定时，应用了大量的实例，这样更便于读者理解和掌握。

摄影技术知识剖析：对于光圈、快门、对焦、ISO感光度、白平衡等重要的摄影技术知识，本书通过大量应用实例进行了全面、细致的讲解。

一线摄影师实拍经验总结：在本书的实拍章节，总结了诸多摄影师的实拍经验和技巧，使读者的摄影水平能够得到快速提升。

Capture NX 2与Camera Raw：本书详细介绍了尼康Capture NX 2与Camera Raw在处理数码照片时的优缺点，并各自配有应用实例，使读者能够快速掌握数码照片后期处理技术。

编 者

2012年8月



目 录

前言

第1章 尼康D90的功能设置



1.1 机身正面功能详解	2	1.6 机身端子口功能详解	5
1.2 机身背面功能详解	3	1.7 机身右侧面功能详解	6
1.3 机身顶面功能详解	4	1.8 取景器画面	6
1.4 机身底面功能详解	4	1.9 液晶监视器画面	7
1.5 机身左侧面功能详解	5		

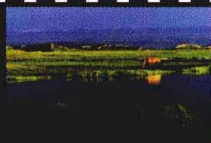
第2章 尼康D90相机的专家级设定



2.1 播放菜单——管理和查看 拍摄后的照片	10	清洁影像感应器	19
删除	10	向上锁定反光板以便清洁	20
显示模式	10	视频模式	20
影像查看	10	HDMI	20
幻灯播放	11	世界时间	21
2.2 拍摄菜单——拍摄前对相机 进行的设定	11	语言 (Language)	21
设定优化校准	11	影像注释	21
管理优化校准	14	自动旋转影像	21
影像品质	14	影像除尘参照图	22
影像尺寸	15	GPS	23
白平衡	15	固件版本	24
动态D-Lighting	16	2.4 润饰菜单——在相机内对照片 进行后期处理	24
色彩空间	16	D-Lighting	24
多重曝光	17	红眼修正	25
2.3 设定菜单——让相机状态 更适合自己的	18	裁切	25
格式化存储卡	18	单色	26
LCD显示屏亮度	19	滤镜效果	26
		色彩平衡	26
		小图片	26

影像合成	27	矫正	28
NEF (RAW) 处理	28	失真控制	29
快速润饰	28	鱼眼	29

第3章 尼康D90与摄影技术



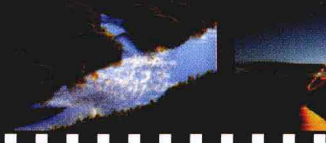
3.1 准确对焦	32	测光与曝光的关系	55
高手的对焦应用技法	32	曝光三角	55
尼康D90的对焦点设置	39	开启D90的ISO扩展功能获得更快的速度	56
尼康D90对焦模式详解	40	你真懂测光原理吗	59
特殊对焦手法运用技巧	43	尼康D90的测光模式详解	61
3.2 光圈控制虚实	46	利用直方图控制曝光	63
叙事性光圈的使用范围	46	3.5 白平衡控制色彩	68
分离性光圈的使用范围	47	理解色温	68
“无所谓”光圈的使用	50	理解白平衡	69
不使用最大光圈与最小光圈拍摄	51	色温与白平衡之间的关系	70
3.3 快门控制动静	52	利用D90的白平衡设定精确控制色温和画面色彩	72
认识照片的动与静	52	错用白平衡拍摄与众不同的画面	75
怎样拍摄动静结合的画面	54		
3.4 测光与曝光控制明暗	54		

第4章 选择恰当的曝光（拍摄）模式



4.1 场景（创意）模式	80	人像、夜景、风光均适用	85
4.2 AUTO（全自动）拍摄模式——傻瓜都能用	83	4.5 S（快门优先）拍摄模式——注重画面的动静效果	87
4.3 P（程序自动）拍摄模式——快速、方便	84	4.6 M（手动）拍摄模式——创意摄影必不可少	88
4.4 A（光圈优先）拍摄模式——			

第5章 摄影理论知识——构图·光影·色彩

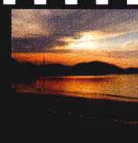
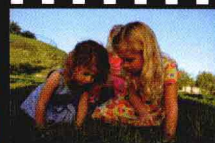
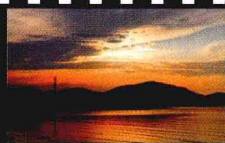


5.1 构图决定一切	92	掌握好“黄金构图法则”	92
------------------	----	-------------------	----



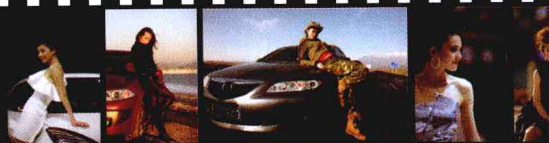
什么是透视·····	94	认识光强、光比和反差·····	111
画面要平衡·····	96	光线方向与画面魅力·····	112
对比法则的应用·····	100	质感的由来·····	115
构图是“减法”还是“加法”的艺术·····	102	5.3 色彩的奥秘·····	116
合理运用“几何”构图·····	105	色彩的由来·····	116
5.2 光影是照片的灵魂·····	108	色彩三属性·····	117
让影调层次丰富起来·····	108	拍摄时的相邻、互补与对比配色·····	119
光线性质与画面效果·····	109	不同色系传达各异的情感·····	121

第6章 尼康NIKKOR镜头揭秘



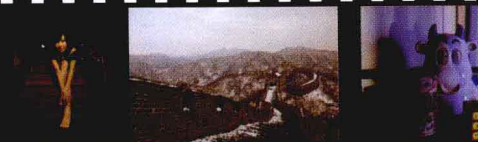
6.1 镜头基础知识·····	128	高性价比镜头之三：AF Zoom NIKKOR	
镜头不同焦距的拍摄视角·····	128	80-200mm f/2.8D ED·····	146
非球面镜片·····	128	大三元镜头之一：AF-S NIKKOR	
低色散镜片·····	129	14-24mm f/2.8G ED·····	147
镜头性能测试（MTF）·····	129	大三元镜头之二：AF-S NIKKOR	
尼康NIKKOR镜头名称解读·····	130	24-70mm f/2.8G·····	148
6.2 镜头分类方式一：定焦与变焦镜头·····	132	大三元镜头之三：AF-S NIKKOR	
6.3 镜头分类方式二：广角镜头、		70-200mm f/2.8G ED VR II·····	149
标准镜头、长焦镜头·····	134	专用镜头之一：AF-S NIKKOR 85mm	
广角镜头的特点及使用·····	134	f/1.4G·····	150
标准镜头的特点及使用·····	135	专用镜头之二：AF-S VR105mm f/2.8G	
长焦镜头的特点及使用·····	136	IF-ED·····	151
6.4 近摄环与倍增镜的特点及使用·····	137	专用镜头之三：AF-S 400mm f/2.8G	
近摄环的特点及使用·····	137	ED VR·····	152
倍增镜的特点及使用·····	138	一镜走天下：AF-S DX NIKKOR 18-	
6.5 尼康数码单反相机的常用镜头·····	139	200mm f/3.5-5.6G ED VR II·····	153
新手镜头之一：AF-S DX 18-55mm		6.6 与D90相得益彰的附件·····	155
f/3.5-5.6G VR·····	139	滤镜的特点与选用·····	155
新手镜头之二：AF-S DX NIKKOR		尼康闪光灯的特点与选用·····	157
18-105mm f/3.5-5.6G ED VR·····	140	快门线的特点与选用·····	159
新手镜头之三：AF-S DX NIKKOR		摄影包的使用及选购·····	160
16-85mm f/3.5-5.6G ED VR·····	141	防潮箱的使用及选购·····	161
新手镜头之四：AF-S NIKKOR		遮光罩的使用及选购·····	162
50mm f/1.4 G·····	143	灰卡、白卡和黑卡的使用技巧·····	163
高性价比镜头之一：AF-S DX 17-55mm		6.7 镜头和机身的维护与清洗·····	164
f/2.8G IF-ED·····	144	清洁篇——打好消灭灰尘的反击战·····	165
高性价比镜头之二：AF-S NIKKOR			
24-120mm f/4G ED VR·····	145		

第7章 利用D90拍摄不同的主题



- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------------|-----|
| 7.1 拍摄林木的技巧..... | 168 | 选择合适的前景与背景..... | 185 |
| 拍摄森林时要注意构图与色彩..... | 168 | 利用水来衬托山..... | 186 |
| 拍摄森林时一定要抓住兴趣中心..... | 170 | 山间奇妙的光影效果..... | 187 |
| 选择与林木搭配的景物..... | 171 | 利用线条来增加画面的空间感..... | 188 |
| 枯木的形态更能触动人的情怀..... | 172 | 奇石与怪木..... | 189 |
| 枝叶的纹理..... | 172 | 7.4 拍摄甜美的人像..... | 189 |
| 一叶知秋的境界..... | 173 | 定焦还是变焦拍摄人像..... | 191 |
| 7.2 拍摄各样的水..... | 173 | 尼康定焦50mm镜头拍人像的特点..... | 192 |
| 拍摄水面的美景..... | 173 | 35mm定焦(F1.4)镜头拍人像的特点..... | 193 |
| 拍摄丝织的水流..... | 174 | 定焦85mm(F1.4、F1.8) | |
| 拍摄瀑布..... | 175 | 镜头拍人像的特点..... | 193 |
| 拍摄宁静的湖泊..... | 176 | 135mm定焦镜头拍人像的特点..... | 194 |
| 海景的构图与色彩..... | 177 | 200mm定焦镜头拍人像的特点..... | 195 |
| 海上日出与日落..... | 178 | 拍人像时要运用好逆光与斜射光..... | 196 |
| 拍摄海浪的技巧..... | 179 | 人像摄影中对环境景物的处理..... | 198 |
| 海边小景..... | 179 | 人像摄影中动感的构图方式..... | 200 |
| 7.3 拍摄美丽的山川..... | 180 | 高调与低调人像写真..... | 202 |
| 拍山的最佳时间与必备器材..... | 180 | 冷暖色设计人像写真..... | 204 |
| 拍摄山景时不要追求面面俱到..... | 182 | 浓重与淡雅的人像设计..... | 206 |
| 俯拍连绵的群山..... | 183 | 几种常见的美女写真方式..... | 207 |
| 拍摄山间翻腾的云海..... | 184 | | |

第8章 数码后期RAW格式处理秘笈



- | | | | |
|---|-----|---------------------------|-----|
| 8.1 RAW还是JPEG..... | 212 | 利用Camera Raw进行照片综合处理..... | 219 |
| 8.2 选择Capture NX 2还是
Camera Raw..... | 214 | 8.4 Capture NX 2实战..... | 223 |
| 8.3 Camera Raw实战..... | 214 | 认识Capture NX 2..... | 223 |
| Camera Raw的启动..... | 214 | 彩色控制点的使用方法..... | 224 |
| Camera Raw主要功能详解..... | 217 | 中性控制点校准色彩(校准白平衡)..... | 225 |

第1章

尼康D90的功能设置

尼康D90是一款功能强大的中档数码单反相机，要想使用这款相机拍摄出完美的照片，首先应熟悉其功能和操控。



1.1 机身正面功能详解

自动对焦辅助照明灯/自拍指示灯/防红眼指示灯

若拍摄环境光线不足，自动对焦辅助照明灯将点亮；自拍时，自拍指示灯将闪烁，提醒拍摄者完成拍摄；开启闪光灯拍摄人像时，防红眼指示灯将在闪光灯闪光前点亮以减少红眼。

电子触点

镜头与机身通过这些接触点进行数据传输。

内置闪光灯

相机内置的、可以自动弹出的闪光灯，闪光指数约为GN12，闪光覆盖范围约为17mm镜头的视角，回电时间约为3秒。

内置麦克风

主要用于高清摄像时的声音信息录入与输出。

背带环

安装相机背带的位置。

镜头释放按钮

在安装与拆卸镜头时，需要按下该按钮。

副指令拨盘

可单独或与其他按钮配合使用，控制相机的拍摄参数。

景深预览按钮

按下此按钮可以预览取景器中画面的景深范围。

Fn按钮

可以为该按钮指定常用的快捷功能。

反光镜

将拍摄的画面反射到对焦屏上，便于取景、构图。

镜头安装标记

安装镜头时，镜头上的白色标记要对准这个白色标记，才能将镜头安装到机身上。



1.2 机身背面功能详解

删除按钮

在预览照片时，按该按钮可以逐个或批量删除拍摄的照片或短片。

屈光度调节按钮

转动该拨轮，可以使取景器中的画面适应不同视力的用户。

Lv按钮（即时取景开关/短片录制）

在进行短片录制时，这是开始录制/结束录制的开关。

取景器

拍照时，人眼通过取景器观察拍摄的画面，进行对焦、取景和构图等操作。

主指令拨盘

可单独或与其他按钮配合使用，调整相机内的大部分参数。

播放按钮

按该按钮可以预览并查看拍摄的照片或高清影片，再按一次退出预览查看模式。

菜单按钮

按该按钮可以进入相机设定菜单，再按一次退出。

帮助/保护/白平衡按钮

按该按钮可以查看相机内的帮助信息，也可以为照片或视频设置保护，防止因误操作而删除。按该按钮同时转动主指令拨盘，可以调整相机拍摄时的白平衡参数。

缩略图/缩小播放/ISO按钮

按该按钮可以缩小或以缩略图的形式查看照片；另外，按该按钮同时转动主指令拨盘可以调整相机拍摄时的ISO感光度参数。

放大/图像品质按钮

按该按钮可以将回放的照片放大查看；按该按钮同时转动主指令拨盘，可以设置拍摄时的照片品质。

液晶监视器

3.0英寸液晶显示屏，可以显示拍摄的照片或短片信息。

多重选择/确定按钮

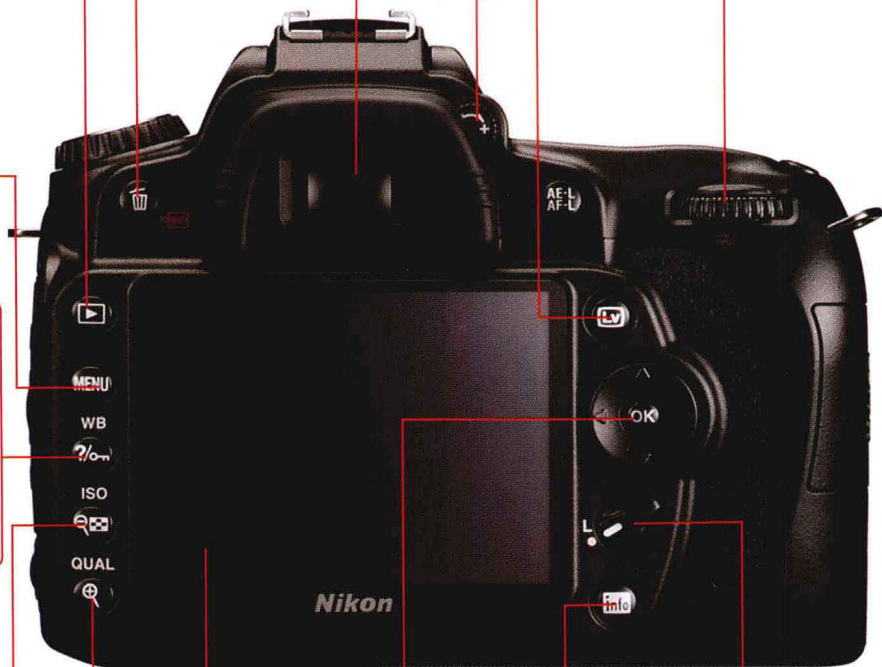
对相机进行多种操作的确定按钮。

对焦选择器锁定开关

配合多重选择器选择对焦点位置。

信息按钮

按下该按钮，可以查看液晶屏幕上显示的信息。





1.3 机身顶面功能详解

模式拨盘

转动该拨盘可以选择拍摄模式。

电源开关

左右拨动该开关可以开启或关闭相机电源。

快门释放按钮

半按快门可以实现对焦、测光等操作，完全按下快门可完成照片拍摄。



热靴

用于安装外接闪光灯。

测光按钮

按该按钮同时转动主指令拨盘，可以选择测光模式。

曝光补偿按钮

按该按钮同时转动主指令拨盘，可以调整曝光补偿参数。

机顶液晶显示屏（肩屏）

显示拍摄时的快门、光圈、ISO感光度、电量等拍摄参数，方便摄影者查看。

1.4 机身底面功能详解

电池仓

用于安装电池。



三脚架接孔

用于将相机固定在三脚架上的接口。

1.5 机身左侧面功能详解

BKT（包围曝光控制）按钮

按住该按钮同时转动主指令拨盘，可以设置包围曝光的照片拍摄张数和拍摄顺序。

AF模式按钮

按住该按钮同时转动副指令拨盘可以选择AF区域模式。

闪光模式/闪光补偿按钮

按下该按钮可以开启内置闪光灯；按住该按钮同时转动主指令拨盘可以选择闪光模式；按住该按钮同时转动副指令拨盘可以调整闪光补偿度。

对焦模式选择器

拨动该开关可以选择AF（自动）或M（手动）对焦模式。

1.6 机身端子口功能详解

外接电源接口

可以插入单独购买的EH-5a或EH-5 AC电源适配器。

USB接口

通过USB连接线将拍摄的照片和视频传输到计算机中。

HDMI接口

通过该接口可以将照片或短片传输到高清电视上观看。

配件接口

可以连接快门遥控线以及GPS装置。

AV OUT（视频输出）接口

可安装3.5mm口径的外置麦克风，录制立体声短片。



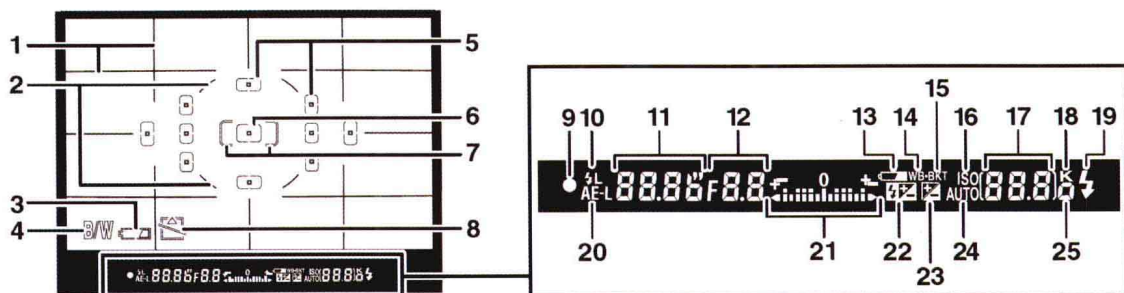
1.7 机身右侧面功能详解



存储卡插槽

可以使用SD卡作为数据存
储设备。

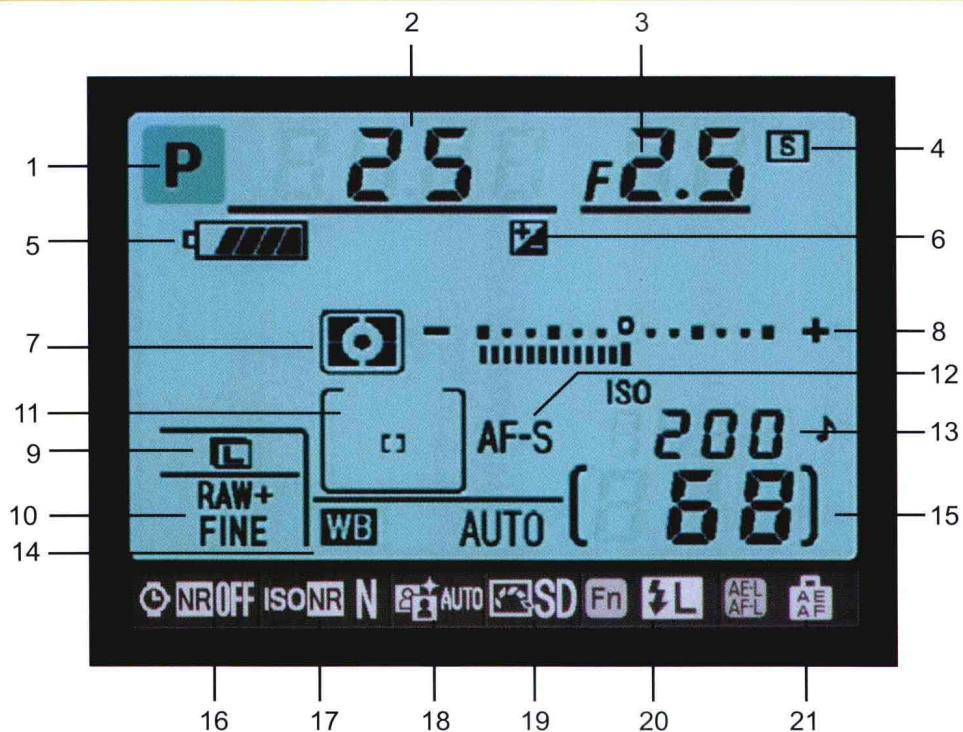
1.8 取景器画面



1. 构图网格
2. 中央重点测光的参考直径圆
3. 电池电量指示
4. 黑白指示
5. 对焦点
6. 中央对焦点 (标准区域)
7. 中央对焦点 (宽区域)
8. “无存储卡”警告
9. 对焦指示
10. 闪光数值“FV”锁定指示

11. 快门速度
12. 光圈 (F值)
13. 电池电量指示
14. 白平衡包围指示
15. 包围指示
16. ISO感光度指示
17. 剩余可拍摄张数
18. K (当剩余可拍摄张数超过1000出现)
19. 闪光预备指示灯
20. 自动曝光 (AE) 锁定指示
21. 电子模拟曝光显示/曝光补偿
22. 闪光补偿指示
23. 曝光补偿指示
24. 自动ISO感光度指示
25. ISO感光度补偿指示

1.9 液晶监视器画面



1. 拍摄模式
2. 快门速度
3. 光圈值
4. 释放模式
5. 相机电池指示
6. 曝光补偿指示
7. 测光模式
8. 曝光补偿/包围进程指示
9. 图像品质
10. 图像尺寸
11. 自动区域 (AF) 指示/对焦点
12. 自动对焦模式
13. ISO感光度
14. 白平衡
15. 剩余可拍摄张数
16. 长时间曝光降噪指示
17. 高ISO降噪指示
18. 动态D-Lighting指示
19. 优化校准指示
20. Fn按钮功能指定
21. AE-L/AF-L按钮功能指定



第2章

尼康D90相机的专家级设定

尼康数码单反相机的菜单设定比较人性化，几乎所有的拍摄、管理功能均可通过菜单操作实现，合理地设置相机菜单，能够帮助摄影者更容易拍摄出完美的照片。

