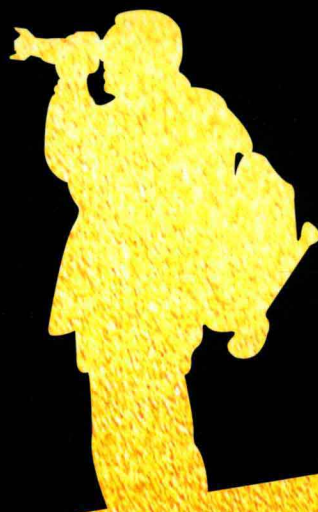




一白 编著



行摄之旅 即刻启程

求真： 每条线路作者亲身体验，一手经验总结。

求美： 6条 经典行摄线路，涉及 26个 川西绝美之地。

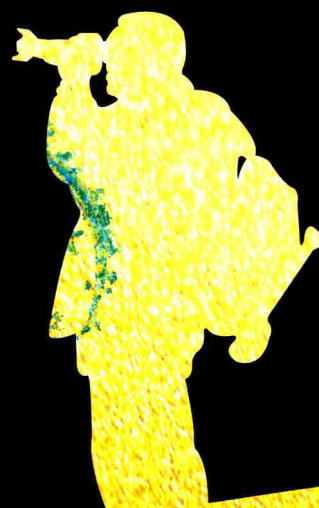
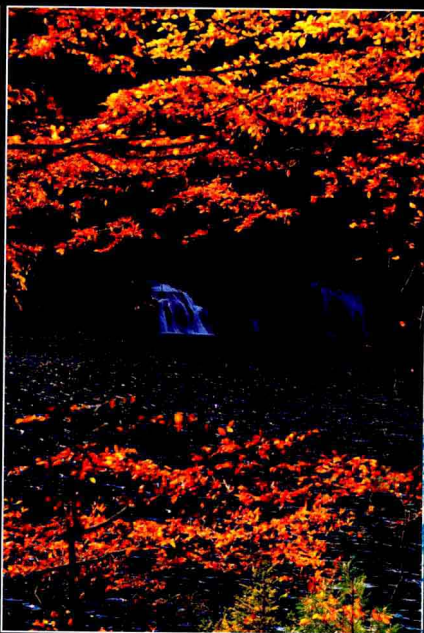
求实： 读者完全可以按照本书介绍依次走完每条行摄线路。

求用： 摄影和旅行融合，每个景点都会告诉你拍什么、怎么拍。



行摄川西

一白 编著



K928.P71

8



机械工业出版社
China Machine Press

川西有许多地方被称为“摄影天堂”，在众多美景面前，人们总希望能够用相机将其定格成永恒的画面。

本书叫做《行摄川西》，书如其名，以成都为中心，分别按向北、向西北、向西、向西南4个方向、6条经典线路，介绍了26个川西绝美之地的行摄之旅。本书中的每条线路都是作者实际走过的，绝对是一手经验的总结；线路中的每个地点都不是孤立存在的，读者完全可以按照本书的介绍依次走完每条行摄线路。而其中的各景点，正是笔者在行摄线路中所遇到的美景，正所谓“线路如丝、美景如珠”，每走一条线路都串起了一串美景之珠。此外，本书中的摄影和旅行彼此融合，对于每个景点都会有不少关于摄影专业方面的讲解，从器材、构图、用光和色彩等多个方面切入，告诉读者拍什么、怎么拍。

本书可以为摄影爱好者及发烧友行摄川西提供最具指导意义的参考；即使是不以摄影为主要目的的旅行者，也能从中获取有价值的信息。

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

印·像：行摄川西 / 一白编著. —北京：机械工业出版社，2011.11

ISBN 978-7-111-36296-8

I. ①印… II. ①一… III. ①旅行指南—川西地区②风光摄影—摄影技术
IV. ①K928.971②J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第223499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：刘莎 梁勇 田龙美

北京盛通印刷股份有限公司印刷

2012年2月第1版第1次印刷

210mm×270mm·18.75印张

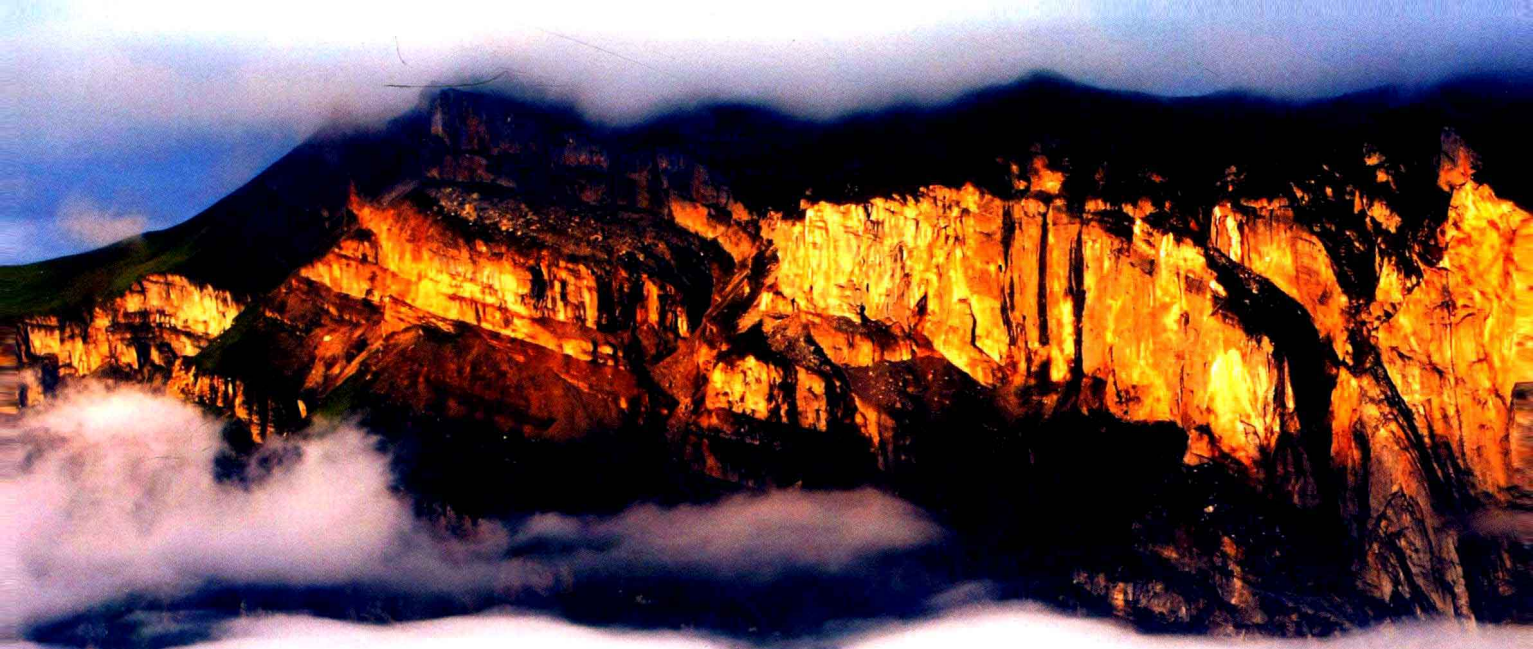
标准书号：ISBN 978-7-111-36296-8

定价：89.00元

购书热线：（010）64860125；64882622；64877547（兼传真）

投稿热线：（010）64882614

读者信箱：zhuozhongtushu@126.com



编者的话

关于“印·像”系列行摄图书

某日与一资深摄影玩家谈起，摄友与“驴友”旅行中的区别在哪儿，朋友答曰：“‘驴友’更注重于来到这里、看到这些，更强调个人的自我体验，摄友更注重于寻找美、记录美。”赞同此君观点。此套“印·像”系列图书，正为热爱旅行的摄友而作。

寻找美是一个“痛上加痛”的过程。第一重痛在于很多摄友不知道到哪里寻找美丽的景色，为此查网络、询朋友，前后作证、左右求解。即便如此，到达目的地后，也常发现景色不过如此，并没如先前查询到的那么美，或者大美藏于山，一般性资料很难满足摄友拍摄需求，边行边寻，好不辛苦；第二重痛在于，若无详尽准确的行摄路线安排，摄友往往需要等待数小时、数天，才能拍到美丽画面，若前往季节不对，还需等待季节的轮换。

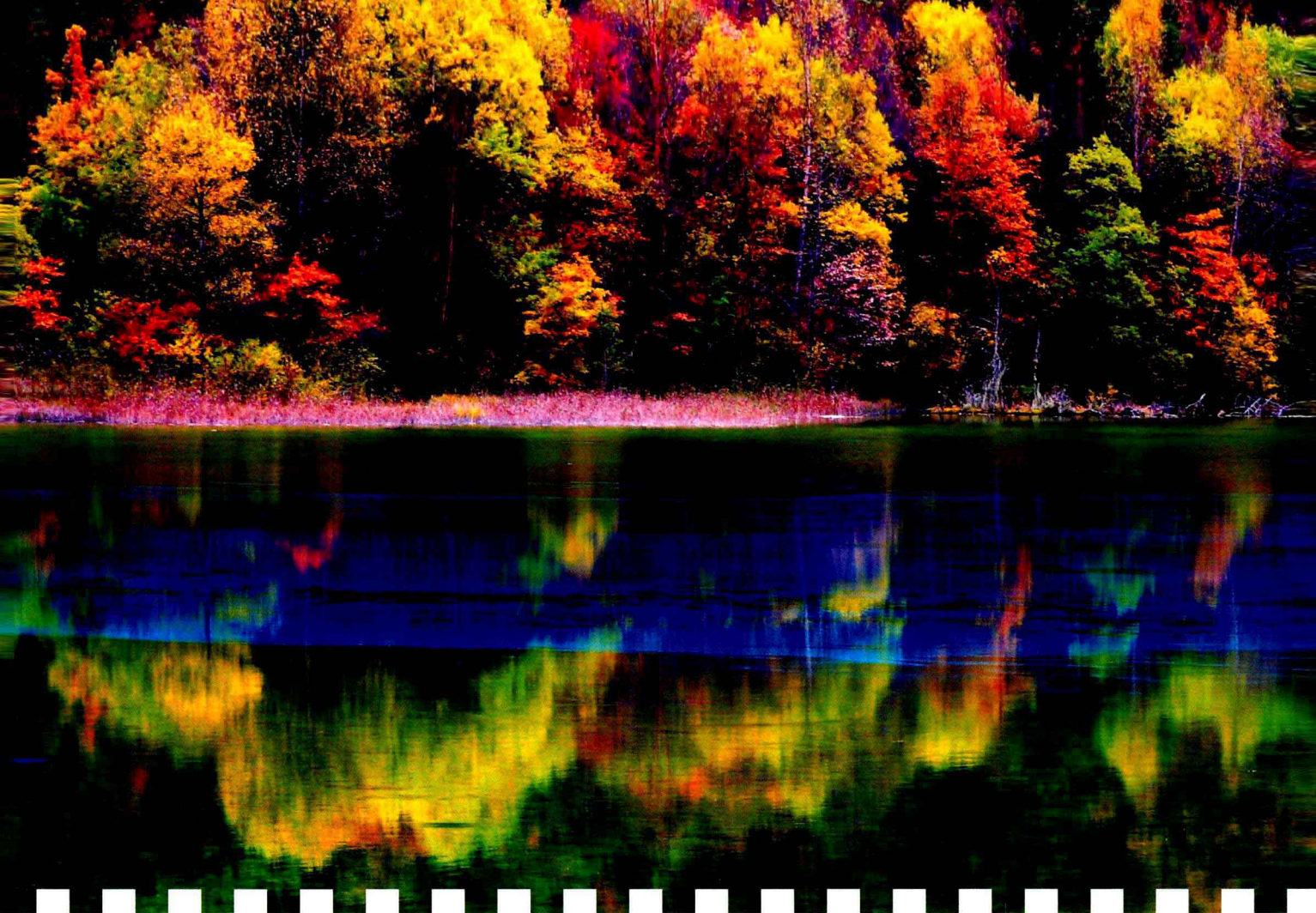
不过，有了“印·像”这一系列的行摄图书，摄影的两重痛就得以大大“缓解”了。首先，每本书的行摄攻略，都是资深玩家实际行摄经验的总结，其中的路线安排、景点选择都是一手资料的汇总，真实可靠，对于指导摄友去哪里拍摄极具参考价值；其次每个景点都有详尽的行摄路线攻略，告诉摄友应该在什么时候去拍摄什么美景，能减少等待的时间。

旅行中的美总是那么短暂，一束光线划天而过，一个笑脸一闪而过，一串摇曳风停即止，一抹绯红稍纵即逝……要想把美记录下来就需要不停地按下快门，把瞬间幻化为永恒。但装备是否适合当时的拍摄环境，视角是否恰当，相机设置是否合理等都是需要考虑的，倘若让这些因素影响了作品的完美，岂不太过遗憾？而这套“印·像”系列行摄图书，针对每个地点景色的不同，给出了详细的实战拍摄攻略，从器材选用，到构图控制，再到画面的色调、影调把握都给出了专家级的指导意见。知道拍什么，更要知道怎么拍。

90多年前，流亡海外的孙中山先生曾说过：我们有那么美丽的国家，而我却不能踏入我们的国土。90多年后，我们富强了，有了四驱车，有了强大的互联网，但很多人却停止了探寻、触摸自然之美的脚步。摄友们，让我们背上行囊，拿起相机出发吧，用镜头去礼赞自然的蓬勃与震撼，用“咔嚓”声唤起更多人与自然的私语，那些美好与憧憬，那些希望与执著……

梁勇

2011-11-27



前言

川西有许多地方被称为“摄影天堂”，在众多美景面前，人们总希望能够用相机将其定格成永远的画面。因此，笔者有了制作这本书的最初动力，想把川西高原的行摄经验与美景同更多的读者朋友分享。

本书名为《行摄川西》，书如其名，全书内容是以成都为中心，分别按向北、向西北、向西、向西南4个方向、6条经典线路，涉及26个川西绝美之地的行摄之旅。作为一个资深行摄玩家，本书中的每条线路都是笔者实际走过的，绝对是一手经验的总结；线路中的每个地点都不是孤立存在的，读者完全可以按照本书的介绍依次走完每条行摄线路。而其中的各景点，正是笔者在行摄线路中所遇到的美景，正所谓“线路如丝、美景如珠”，每走一条线路都串起了一串美景之珠。此外，本书中的摄影和旅行彼此融合，对于每个景点都会有不少关于摄影专业方面的讲解，从器材、构图、用光和色彩等多个方面切入，告诉你拍什么、怎么拍。

我想，川西是这么特别的一个地方：这里的大美对于每个摄影爱好者而言，都是公平的，然而能否拍摄出好的作品，除了天气，还有对于这片土地的认知和眷恋程度。人是奇怪的生物，有时候来到一个



从没来过的地方，却会滋生出一种莫名的熟稔，据说许多摄影师在川西高原进行摄影创作的时候，就会有这样的感觉，而且还十分强烈。

曾经读过这样的一句话：“我们的灵魂都不过是个游客，寄宿在我们称为生命的旅馆中”。如果说人的一生可以选择去很多地方旅行、摄影，那么川西绝对是不容错过的一个目的地。本书中所提及的地点，当然不能代表一个完完整整的川西高原，但是希望这些线路能够为摄影发烧友们提供参考。即使是不以摄影为主要目的的旅行者，也希望书中的图片和文字你能喜欢。这些于笔者而言，都是莫大的喜悦。

本书的编写需要大量的图片和资料做支撑，实属不易，在此也感谢牟嘉敏、杨婉莉、金鸡高歌、八斤半、巴郎、老马识途、李炎、寒雨、零度、火、彭敏、吴林蔓、刘航等协助本书的编写或提供部分素材。

作者

2011-08-29



目录

前言

第1部分 向北014

线路1 成都—都江堰—汶川—茂县—松潘—九寨沟016

● 青城山 青城天下幽019

青城山位于都江堰市西南。青城山是道教文化的发祥地之一，古称“丈人山”。青城山全山被茂密的植被所覆盖，在四川名山中与剑门之险、峨嵋之秀、夔门之雄齐名，素有“青城天下幽”的美誉。

● 九顶山 地史奇观的自然博物馆026

九顶山在阿坝州茂县和德阳什邡市之间。九顶山最高海拔达4989米，地质构造复杂，融雪山、草地、原始森林和佛光、云海、幻影等自然、地史、天象景观以及羯羌文化于一体，是大自然的完美杰作。

● 黄龙 梦幻与神话交织的仙境036

黄龙风景区位于阿坝州松潘县境内。雪山脚下，冰雪消融，涓涓细流一路欢歌笑语，穿过树丛，漫过滩池，绵延伸展长达7公里，形成了世界罕见的露天钙华岩溶景观——黄龙，一个神话开始的地方。

● 九寨沟 永远的童话世界046

九寨沟位于阿坝州九寨沟县境内。她缤纷的海子、斑斓的彩林、澄澈的蓝天、圣洁的雪山、跌宕的瀑布、古老的藏羌风情，凝聚成了这方人类的乐土、精神的家园，在这充满梦幻与诗意的世界，每一个饱经沧桑的人都会再度相信童话里的美好。



线路2 成都—都江堰—汶川—理县—黑水—红原—若尔盖058

● 孟屯 离成都最近的藏区060

孟屯河谷风景区位于阿坝州理县境内。孟屯河谷沟谷纵横，高山湖泊遍布，原始森林密布，是嘉绒藏族聚居地之一，同时也是离成都最近的藏区。

● 三奥雪山 藏民心中的神山070

三奥雪山位于阿坝州黑水县境内。在青藏高原东麓，有一片还未被人广涉的仙境，千山逶迤，万峰耸峙，林海苍茫，溪谷交错，湖水如镜，这里便是有着“登山天堂”之称的三奥雪山。在阳光的照射下，雪山笼罩在灿烂的金黄色之中，更加神秘、辉煌。

● 红原大草原 长征的足迹080

红原大草原位于阿坝州红原县境内。原始的湿地草原风光、神秘的藏传佛教文化、深厚的游牧部落文化、奇异的安多藏牧民风情和不朽的长征文化史诗把红原打造成了中国最美的湿地草原之一。

● 花湖 美不胜收的湿地风光090

花湖位于四川的若尔盖与甘肃的郎木寺之间，地处中国第二大湿地——若尔盖湿地的核心区域。有人说过，从城市到花湖，简直是一场从地狱到天堂的逃离。水草丰美，牛羊成群，湖水的那种蓝、水草的那种绿都是无法用文字来形容的，唯有举起相机，按捺住内心的兴奋和激动，安静地拍摄下这片迷人的湿地美景。



第2部分 向西北102

线路 成都—小金—丹巴—金川—色达—德格104

● 四姑娘山 东方阿尔卑斯山107

四姑娘山位于阿坝州小金县与汶川县的交界处。四姑娘山由4座常年被冰雪覆盖的山峰所组成，素以雄峻挺拔而闻名于世。山麓森林茂密，绿草如茵，溪流潺潺不绝，如同一派秀美的南欧风光，因此赢得了“东方阿尔卑斯”的美誉。

● 丹巴 青山中的嘉绒江南116

丹巴县位于甘孜州境内。丹巴素有“千碉之国”的美誉，再加上依山而卧的嘉绒藏寨以及白色主调与绿茸般的背景巧妙搭配，神秘的古老风水学说与浓厚的宗教文化底蕴融为一体，不经意间就达到“天人合一”的最佳境界。

● 金川 醉人的梨花红叶景观126

金川位于阿坝州境内。这里春天万亩梨花，夏日硕果飘香，秋有百里红叶，冬季阳光明媚。然而，最令人神往的还是位于大金川河谷地带的“梨花红叶风景区”，其规模之大、风景之美，在四川首屈一指，非常适合进行摄影创作。

● 色达 世界最大佛学院所在地136

喇荣五明佛学院位于甘孜州色达县境内。这里坐落着有“世界最大佛学院”之称的喇荣五明佛学院，数以千计的小木屋密密麻麻地布满山坡，层层叠叠，蔚为壮观，让去过色达的人赞叹不已，让没去过的人充满期许。

● 新路海 传说中的玉龙拉措148

新路海位于甘孜州德格县境内。新路海的生态原始而完整，大型冰川从海拔五千多米的粒雪盆直泻湖滨草原，很是壮观，湖泊周围环绕着云杉、冷杉、柏树、杜鹃等植被；蓝天白云，雪峰皑皑，冰川闪烁，青山融融，绿草茵茵，波光粼粼。



● **德格印经院** 藏文化大百科全书158

德格印经院位于甘孜州德格县境内。有人形容德格“蕴藏着康区的文脉”。的确，德格印经院是藏文化传播最重要的中心之一，至今仍保留有全藏区最古老、最齐全、最规范的印经工序。行走在德格印经院，你能够真切地感受到印刷工人那种既虔诚又严谨的工作态度。

第3部分 向西168

线路1 成都—雅安—泸定—康定—稻城170

● **牛背山** 天然的顶级观景平台172

牛背山位于荥经县境内。牛背山因山顶一面悬崖有巨石突出酷似牛头，而山脊细长貌似牛背而得名。牛背山位于二郎山朝大渡河一侧，视野开阔，云海壮丽，被誉为“中国最大的观景平台”，是绝佳的摄影圣地。无论是徒步爱好者或是摄影发烧友，走牛背山都是一场顶级行摄之旅。

● **海螺沟** 冰川温泉胜地182

海螺沟位于甘孜州泸定县境内。其在蜀山之王贡嘎雪峰脚下，晶莹的现代冰川顺着高山峡谷铺泻而下，将寂静的山谷装点得玉洁冰清。随着起伏的山势，流动的冰川发育成了各种独具特色的冰川景观，似翡翠如水晶的冰川弧拱、冰洞、冰湖、冰桥、冰舌、冰瀑布遍布沟内……走进海螺沟，便仿佛闯进了神话里的水晶宫。

● **贡嘎山** 蜀山之王193

贡嘎山位于甘孜州泸定、康定和九龙三县境内。贡嘎山风景区由海螺沟、木格措、伍须海和贡嘎南坡等景区共同组成，形成了以贡嘎山为中心，群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。所以即使是普通的游客，也能在贡嘎山山脚欣赏到蜀山之王的无限美景。



● 亚丁 最后的香格里拉203

亚丁位于甘孜州稻城县境内。辽阔的地域，丰腴的草场，清澈的溪流，圣洁的雪山，质朴的人民……每一个旅行者都可以在稻城亚丁完成一次心灵的洗涤，诠释自然之美的真谛。这里被人们盛赞为“最后的香格里拉”、“蓝色星球上的最后一块净土”。

线路2 成都—雅安—泸定—康定—理塘—新龙—巴塘212

● 雅拉雪山 雅拉河的发源之地214

雅拉雪山位于甘孜州的康定、道孚和丹巴三县的交界之处。站在不同的地方观赏雅拉雪山，所看到的山形也各不相同：从八美看是一个皇冠的形状；从新都桥看则是莲花的形状。雅拉雪山的雪线以下是浩瀚稀有的红杉木原始森林，山腰有各具特色的高山湖泊，整个景区让人有如临仙境的感觉。

● 新都桥 摄影家的天堂225

新都桥位于甘孜州康定县境内。翻过海拔4000多米的折多山垭口，新都桥的别样风光会使你眼前一亮：这儿乍看不像高原，倒像是小桥流水人家的江南田园式风景，溪流弯弯，碧草幽幽，牛羊悠闲，山峦起伏，藏寨散落，白杨挺拔，变幻的云层漏下奇妙的光影，令人神往，被誉为“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

● 格聂神山 康南第一峰232

格聂位于康南理塘县境内。格聂神山主峰终年白雪皑皑、高耸入云，山腰是以云杉和冷杉为主的原始森林，飞泉瀑布倾泻而下。山下则是广袤的草原，清澈的湖泊。格聂神山的周围山形秀丽、地貌奇特，自然生态都被完整地保存了下来，堪称是“生物多样性的宝库”。



● **新龙** 甘孜州的腹心地带244

新龙位于甘孜州中部。新龙自然风光十分秀丽，峥嵘壮观的卡瓦洛日雪山，绮丽神秘的雅砻江大峡谷，宽广美丽的拉日马草原，宁静如画的措卡瑶池，深邃奇险的格日溶洞……让人流连忘返。

● **措普湖** 香格里拉之魂254

措普国家森林公园位于巴塘县境内。措普沟风光十分优美，神山圣洁，湖泊清澈，珍禽异兽成群，同时还拥有着悠久的藏传佛教历史，以及灿烂的康巴文化。景区内神秘又原始的措普湖素有“康巴第一圣湖”的美誉。

第四部分 向西南264

线路 成都—西昌—木里—泸沽湖267

● **邛海** 月出邛池多诗意268

邛海位于凉山州西昌市境内。邛海水质清澈透明，山光云影，一碧千顷。特别是在夜晚，邛海诱人的水景与西昌皎洁的明月交相辉映，别有一番情趣。

● **木里** 高而广阔的秘境278

木里藏族自治县地处青藏高原南缘。木里山河壮丽，气势磅礴，风光秀丽，景色迷人，素有“绿色宝库”、“天然动物园”、“黄金世界”等美称。木里是一个以藏族为主体的自治县，宗教方面主要信奉藏传佛教格鲁派（黄教）。

● **泸沽湖** 摩梭女儿国288

泸沽湖位于四川凉山州盐源县与云南丽江市宁蒗县之间。泸沽湖的自然风光十分迷人，四周崇山峻岭，山青水秀，空气清新。湖中有5个全岛、3个半岛和一个海堤连岛，形态各异，翠绿如玉。泛舟湖中，尽情享受远离喧嚣、水天一色的美景。生活在这里的摩梭族是中国唯一仍存在的母系氏族社会，因此，泸沽湖可谓是名副其实的“东方女儿国”。



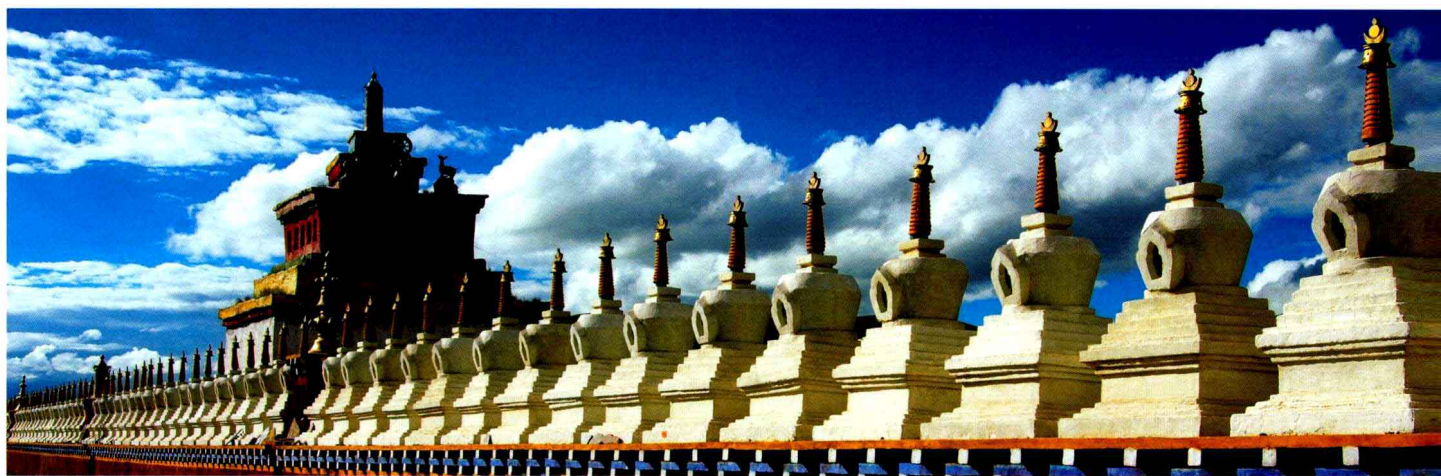
写在 前面的话

出发之前，摄影师最好能够对川西有一个整体的了解，这样在川西进行摄影创作的时候，会更加得心应手。但是如果摄影师能够将本书所提及的川西美景挨个走遍，那么你所知晓的，将远远不止这些。这也是行摄的魅力之所在，在不经意的行走间，在镜头举起或放下的轮回里，就已经收获生命的精彩及与众不同。

❶ 川西≠川西高原

首先应分清“川西”和“川西高原”其实是两个不同的概念。从地图上看，如今的人们所说的“川西坝子”，其实是在四川的中部。而四川西部的大片藏区才是真正意义上的“川西高原”。

这种地理划分看似奇怪，其实原因很简单，随着当年少数民族地区的加入，四川的地域范围朝北、西、南3个方向都有所扩展，而在之后重庆又被划分成为直辖市，这样“一补一割”就使得原本处于四川西部的成都平原及其附近都到了四川的中部区域，但是人们还是习惯称之为“川西”。本书所指川西即指此意。



🔄 川西生活的少数民族

众所周知，四川是一个多民族的省份，除了汉族，还生活着53个少数民族。而川西主要是藏、羌、彝族等少数民族的聚居地。

四川境内的藏族主要分布在甘孜州、阿坝州以及凉山州的木里藏族自治县；羌族主要聚居在青藏高原的东部边缘；彝族是四川人口最多的少数民族，集中居住在凉山彝族自治州；摩梭人则生活在四川和云南交界处的泸沽湖畔。

川西之美毋庸置疑，
越来越多的摄影者对这片土地充满了**憧憬和好奇**。
不要顾虑太多，
了解大概后就出发吧，
更深的理解在行摄中完成，
只是不要忘记带上你的**“第三只眼”**——
——手中的相机。

不同的民族会有各自不同的文化，
传统的文化应该被**尊重和**保护。
行摄川西，
会是一次**发现风光和人文之美的旅行**，
有太多的美景需要被**展现**，
有太多的文化需要被**铭记**……



第1部分 向北

NORTH

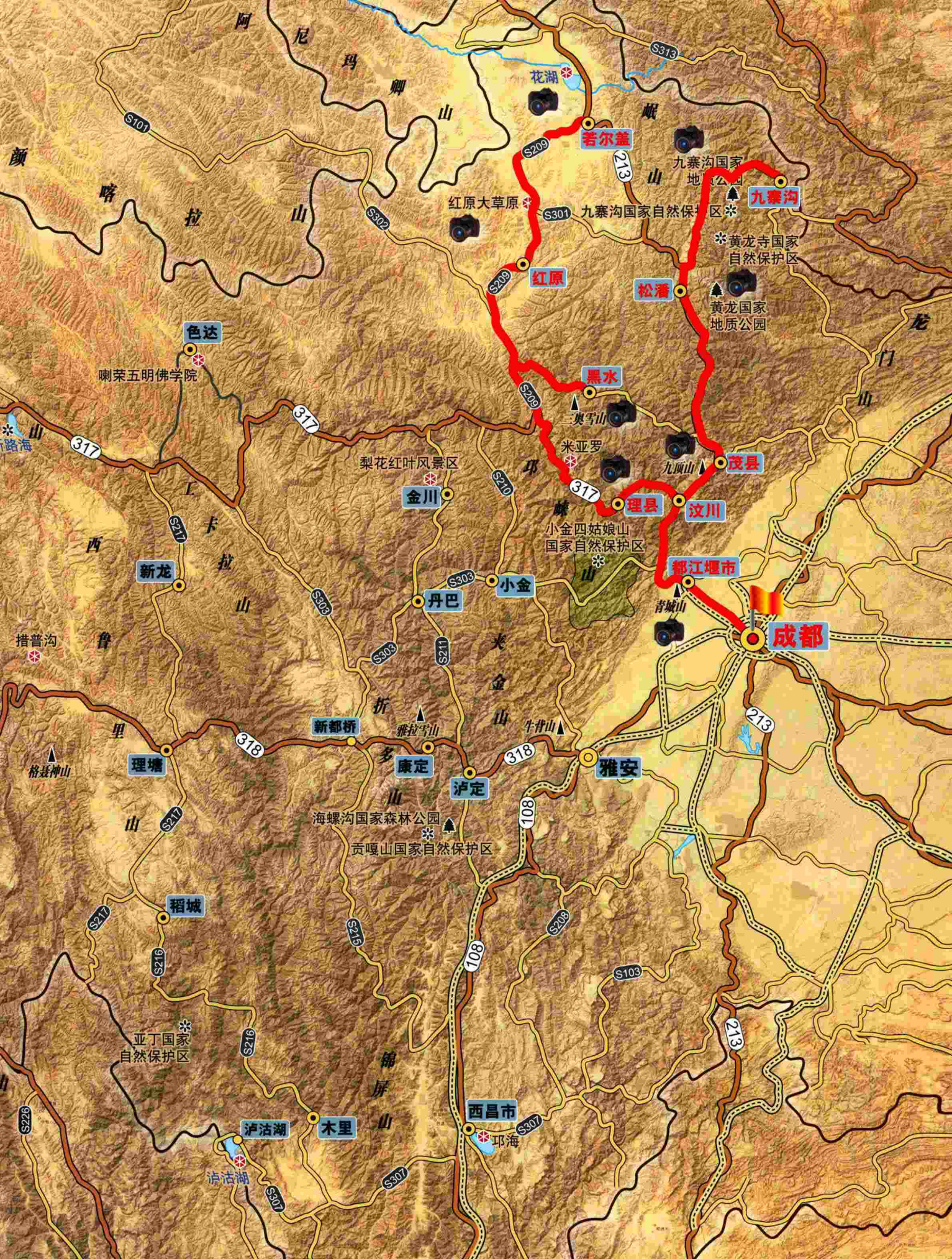
从成都出发一路向北，这片土地因为拥有九寨、黄龙这样的“大牌”景点而被人们所熟知。然而，如果用摄影师的一双眼睛来看，这条线路令人痴迷的可远远不止“童话世界”九寨沟和“人间瑶池”黄龙，幽静的青城山、安宁的孟屯河谷、圣洁的三奥雪山、辽阔的红原草原、花开的若尔盖湿地……行摄者每走一步，都会收获美不胜收的风景。

暂且不说孟屯、三奥雪山这些外界知之甚少的秘境，即使各位大师拍到不想再拍的九寨、黄龙，只要避开拥挤的人群，顺着栈道去往深处，你仍能邂逅不曾想象的景色，拍出专属于自己的永远的画面。这条行摄线路似乎从不会让摄影爱好者们失望，只要用心，总能拍到梦境般的风景。



NORTH







九寨沟

线路1

成都—都江堰—汶川—茂县—松潘—九寨沟

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com