

圣地光影

西藏摄影旅游指南

李济山 著

著名摄影家 **李济山**

85次进藏 拍摄心得与经验的潜心力作

带你走遍西藏每一个值得拍摄的角落

轻松拍出有浓郁藏地风格的风光和人文大片



化学工业出版社

圣地 / 西藏

西藏摄影旅游指南

李济山 著



化学工业出版社
· 北京 ·

本书是一部浓缩著名摄影家李济山多年西藏摄影创作经验和技巧的潜心力作,他先后85次进藏,或独自领略西藏的美景,或带领摄影采风团进行创作,足迹几乎遍布了西藏适合摄影旅游的每个角落,对在西藏独特的高原气候条件和人文环境中如何拍出好照片积累了丰富的实战经验。本书具有很强的实用性和指导性,主要内容包括360度了解西藏:西藏常规旅游准备;西藏摄影旅游准备;晴天、阴天、雨天、雾天等不同天气高原摄影技巧;雪山、湖泊、草原、戈壁、日出日落等高原特色风光摄影技巧;寺庙、宫殿、集市、日常生活、藏服藏饰、民俗节日等高原特色人文摄影技巧;布达拉宫、珠穆朗玛峰、雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰、冈仁波齐峰、纳木那尼峰、色季拉山、大昭寺、哲蚌寺、甘丹寺、罗布林卡、八廓街、雍布拉克、羊卓雍措、纳木错、玛旁雍错、巴松措、尼洋河、然乌湖、米堆冰川、盐井、羌塘等几十个西藏主要旅游景点的摄影旅游指南,针对每个景点都通过具体拍摄案例,详细介绍了这个景点都能拍什么、最佳拍摄位置和角度、黄金拍摄时间以及拍摄路线的安排,同时也详尽地讲解了作者的拍摄思路、整体构思和实际拍摄的过程。不论你是一个摄影初学者,还是一个高级摄影发烧友,也不论你是第一次去西藏,还是已经有多次进藏的经历,本书都能对你的西藏摄影之旅提供相当大的帮助,让你在有限的旅游时间内能拍到、拍好最能体现西藏特点和风格的照片。

图书在版编目(CIP)数据

圣地光影:西藏摄影旅游指南/李济山著.

北京:化学工业出版社,2014.9

ISBN 978-7-122-21516-1

I. ①圣… II. ①李… III. ①数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174836号

责任编辑:孙炜 王思慧

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张21 字数524千字 2014年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

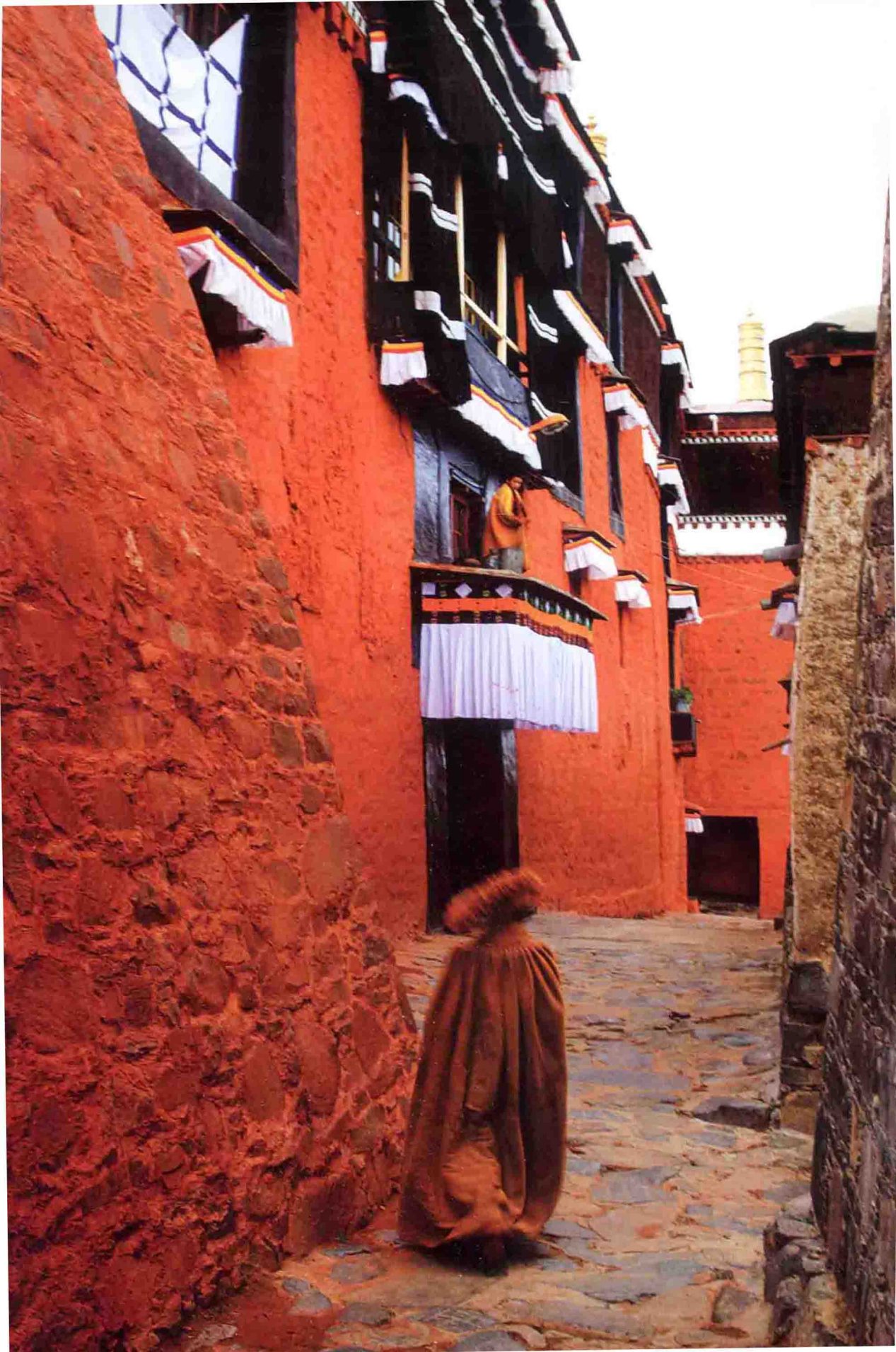
定 价:99.00元

版权所有 违者必究











前言

西藏，被人们誉为“距离天堂最近的地方”，它既是世界佛教信徒争相前往的朝拜圣地，又是无数摄影人趋之若鹜的取景佳境。这里有得天独厚的高原自然风光，纯净的蓝天，广袤的草原，圣洁的雪山，宁静的湖泊……沿途到处是美景，美得那么纯粹，美得令人陶醉；在这里可以尽情领略古朴而神秘的风土人情，人们仍然延续着古老的生活习俗，在空气中都弥漫着宗教的气息，随处可见的寺庙和虔诚的顶礼膜拜，在给人以心灵震撼的同时，也会让人觉得是那么的新鲜而神秘；这里也是我国原始生态保持最好的地方，茂密的原始森林和自然湿地保持着原生状态，各种珍稀野生动植物在此栖息繁衍，是名副其实的野生动植物王国。当你踏上这块古老而神奇的土地，你就会深深地感受到它的纯朴、深邃、博大、豁达，人世间的名利之恼、爱恨情愁，转瞬之间就了无踪影了，你那久已蒙尘的心灵也会得到彻底的净化和洗礼。

西藏是摄影人的天堂，不论是摄影家，还是普通的摄影爱好者，每一次来到西藏，都会产生新鲜和兴奋的感觉，即使是多次前往，这种感觉仍然依旧。笔者先后 85 次进藏，或独自领略西藏的美景，或带领摄影采风团进行创作，足迹几乎遍布了西藏适合摄影旅游的每个角落，对在西藏独特的高原气候条件和人文环境中如何拍出好照片积累了丰富的实战经验，同时也拍摄出了很多反映西藏秀美风光和藏族同胞生活的佳作。

本书是一部浓缩作者多年西藏摄影创作经验和技巧的潜心力作，具有很强的实用性和指导性。主要内容包括 360 度了解西藏；西藏常规旅游准备；西藏摄影旅游准备；晴天、阴天、雨天、雾天等不同天气高原摄影技巧；雪山、湖泊、草原、戈壁、日出日落等高原特色风光摄影技巧；寺庙、宫殿、集市、日常生活、藏服藏饰、民俗节日等高原特色人文摄影技巧；布达拉宫、珠穆朗玛峰、雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰、冈仁波齐峰、纳木那尼峰、色季拉山、大昭寺、哲蚌寺、甘丹寺、罗布林卡、八廓街、雍布拉克、羊卓雍错、纳木错、玛旁雍错、巴松错、尼洋河、然乌湖、米堆冰川、盐井、羌塘等几十个西藏主要旅游景点的摄影旅游指南，针对每个景点都通过具体拍摄案例，详细介绍了这个景点都能拍什么、最佳拍摄位置和角度、黄金拍摄时间以及拍摄路线的安排，同时也详尽地讲解了作者的拍摄思路、整体构思和实际拍摄的过程。不论你是一个摄影初学者，还是一个高级摄影发烧友，也不论你是第一次去西藏，还是已经有多次进藏的经历，本书都能对你的西藏摄影之旅提供相当大的帮助，让你在有限的旅游时间内能拍到、拍好最能体现西藏特点和风格的照片。

本书紧扣“摄影”与“旅游”两大关键词，在编写过程中参考了《西藏地方志》、《西藏史》等资料。很多人和厂家对本书的出版提供了帮助，在此对多年跟随我在川藏、滇藏、新藏、青藏及西藏境内反复奔波的摄影指导李俊秀、陈清建、辜平等表示感谢！也十分感谢百诺、威高、探求客、卡尔比诺等厂家对我进出藏地所提供的器材支持！

无论何时，无论你以何种心情来到西藏，西藏都会用不变的大山、大水的壮阔与震撼迎接你；无论何时，无论你以何种心情想起西藏，西藏都会以最美的姿态等着你。

你的摄影旅游下一站？当然是西藏！

目录

第 1 篇 西藏摄影旅游前期准备

第 1 章	360 度了解西藏	3
1.1	西藏旅游概况	4
1.1.1	得天独厚的自然环境	4
1.1.2	气候及适宜摄影的季节	5
1.1.3	藏族群众的风俗与禁忌	6
1.1.4	旅游提示	6
1.2	进藏线路及其特点	6
1.2.1	青藏线	6
1.2.2	川藏线	7
1.2.3	滇藏线 (国道 214)	7
1.2.4	新藏线	7
1.2.5	中尼公路	8
1.3	自驾游注意事项	9
1.3.1	选择出行车辆	9
1.3.2	保证汽油供给	9
1.3.3	了解路况和气候	9
1.3.4	制定旅游计划	9



第2章 西藏常规旅游准备	11
2.1 西藏旅游常用装备	12
2.1.1 旅行服装越暖越好	12
2.1.2 双肩背包够用即可	12
2.1.3 经常用到的小物件	13
2.2 高原反应不可小觑	13
2.2.1 高原反应的症状	13
2.2.2 必备常用药品	13
2.2.3 如何应对高原反应	13
2.3 旅游证件及行程安排	13
2.3.1 边境证	14
2.3.2 边境地区通行证	14
2.3.3 旅游行程安排	15



第3章 西藏摄影旅游准备	17
3.1 合理配置摄影器材	18
3.1.1 机身首选较高档机型	18
3.1.2 根据拍摄题材配置镜头	18
1. 了解各焦距段的特性	19
2. 定焦镜头和变焦镜头各有用途	19
3.2 附件一个都不能少	19
3.2.1 滤镜	19
3.2.2 闪光灯	19

3.2.3	快门线	19
3.2.4	手电筒	19
3.2.5	反光板	20
3.2.6	三脚架	20
3.2.7	存储设备	20
3.2.8	笔记本电脑	20
3.2.9	清洁工具	20
3.3	摄影器材的携带与安全	21
3.3.1	摄影包的选择	21
3.3.2	行程中的器材安全	21
3.3.3	拍摄中的器材安全	22



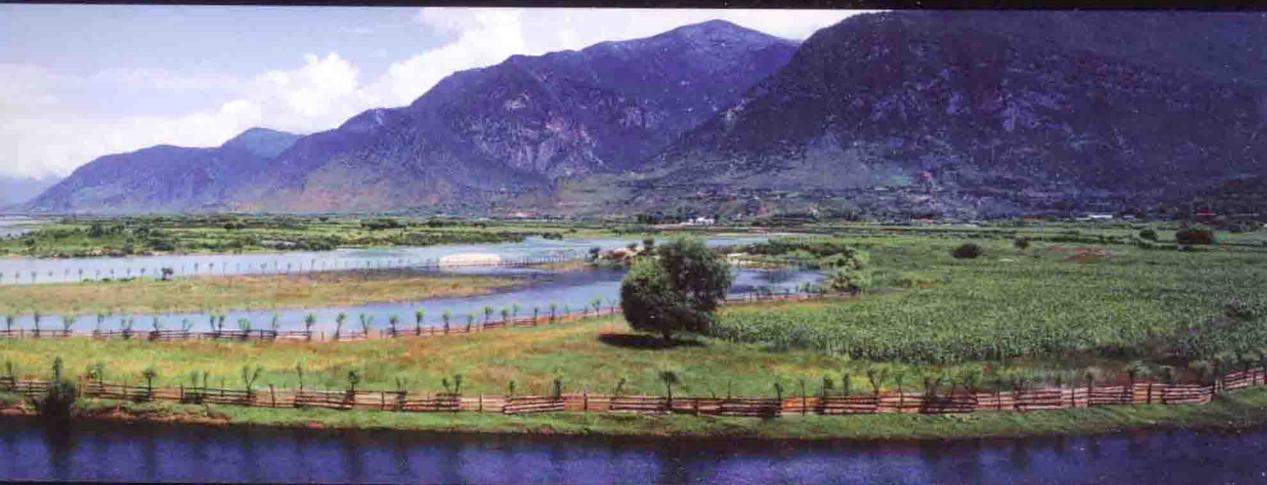
第 2 篇 西藏摄影旅游必修课

第 4 章	不同天气高原摄影必修课	25
4.1	晴天高原摄影	26
4.1.1	了解不同角度光线的特性	26
1.	顺光对景物的影响	26
2.	侧光对景物的影响	27
3.	逆光对景物的影响	28
4.1.2	选择正确的拍摄时间	28
1.	日出时段光线的特征	28
2.	上、下午时段光线的特征	29
3.	中午时分光线的特征	30

4. 日落时段光线的特征	31
4.1.3 利用滤镜改善画面	32
1. 利用 UV 镜过滤紫外线	32
2. 利用偏振镜消除反光	33
3. 利用渐变镜平衡反差	34
4.1.4 合理控制画面的强反差	35
1. 光比的概念	35
2. 控制光比	36
4.1.5 掌握晴天拍摄的曝光技巧	37
1. 利用测光表获取曝光组合	37
2. 了解影响测光的因素	37
3. 利用直方图判断曝光是否准确	39
4. 设置 RAW 格式为后期调整留出空间	39
4.1.6 学会常用构图技巧	39
1. 牢记“黄金分割”原则	39
2. 善用几何学进行构图	40
3. 不要填满画面	41
4. 让被摄体更明确一些	42
5. 为画面构造一个“画框”	42
6. 纳入有生命的元素为照片带来生机	43
4.2 阴天高原摄影	44
4.2.1 了解阴天光线的特点	44
1. 阴天的光照特征	44
2. 适合阴天拍摄的题材	44
4.2.2 选择合适的曝光组合	46
1. 使用大光圈保证画面亮度	46
2. 利用高感光度提高快门速度	46
4.2.3 运用好色彩	48
1. 什么是色温	48
2. 调整白平衡	48
4.2.4 阴天拍好风光的技巧	49
1. 善用阴天的光照条件	49
2. 通过构图改善画面	50
3. 保留画面的层次感	52

4.2.5	阴天拍好人像的技巧	55
1.	使主体与背景分离	55
2.	使用广角、长焦和大光圈	56
3.	使用闪光灯为人物补光	58
4.3	雨天高原摄影	59
4.3.1	保护摄影器材	59
1.	机身防水	59
2.	镜头防水	59
4.3.2	选择拍摄主题	59
1.	彩虹	60
2.	植物上的雨珠	60
3.	藏族群众生活	61
4.	雨水景象	61
5.	闪电	63
6.	城市或建筑	63
7.	人物	64
4.3.3	雨天的拍摄技巧	65
1.	寻找趣味点凸显主题	65
2.	运用影调表现景物	65
3.	制造虚实对比美化画面	68
4.	掌握雨天的曝光技巧	70
4.4	雾天高原摄影	70
4.4.1	了解雾天	71
1.	雾的形成	71
2.	什么是大气透视	71
3.	影响大气透视的因素	71
4.4.2	抓住最佳拍摄时机	72
1.	根据雾气的形成时间决定景别	72
2.	根据时间调整白平衡	72
4.4.3	改善雾天的画面效果	73
1.	利用小光圈获得丰富的画面层次	73
2.	利用暗调前景增加反差	73
3.	前、中、远景的合理配置	74
4.	巧妙运用雾中的光线	74

4.4.4 根据需要控制曝光	75
1. 大面积雾气需增加曝光	75
2. 拍摄主题决定曝光	75
3. 妙用滤镜改变雾气的浓淡	77



第5章 高原特色风光摄影必修课	79
5.1 雪山摄影技巧	80
5.1.1 西藏的雪山拍什么	80
5.1.2 拍摄雪山所需摄影器材及保护	82
1. 相机及附件	82
2. 电池	82
5.1.3 雪山旅行需准备的装备	82
1. 服装	82
2. 登山鞋和雪套	82
3. 手套	82
5.1.4 西藏的雪山怎么拍	82
1. 注意前景与背景的选择	82
2. 运用光线强调质感与层次	84
3. 合理安排画面结构	85
4. 辩证运用“白加黑减”原则	86
5. 使用偏振镜消除反光	88
5.2 湖泊摄影技巧	88
5.2.1 西藏的湖泊拍什么	88
5.2.2 拍摄湖泊所需器材及保护	90

1. 相机	90
2. 滤镜	90
5.2.3 西藏的湖泊怎么拍	90
1. 选择最佳拍摄时机	90
2. 善用不同方向的光线	92
3. 利用前景和点缀物增加变化	93
4. 控制曝光获得好的效果	95
5. 拍好水中倒影	95
6. 活用滤镜	99
5.3 草原、戈壁摄影技巧	99
5.3.1 西藏的草原、戈壁拍什么	99
5.3.2 选择器材	101
5.3.3 西藏的草原、戈壁怎么拍	101
1. 充分结合点、线、面	101
2. 表现画面的辽阔感	103
3. 尝试不同的取景角度	105
5.4 日出日落摄影技巧	106
5.4.1 西藏的日出日落拍什么	106
5.4.2 拍摄日出日落所需器材	108
1. 相机	108
2. 测光表	108
5.4.3 西藏的日出日落怎么拍	109
1. 把握最佳拍摄时机	109
2. 调整快门、白平衡等相机设置	111
3. 正确控制曝光	112
4. 如何拍好太阳	113
5. 如何拍好日出日落时的云彩	115



6. 如何拍好剪影	116
7. 日出日落照片的后期处理	117

第6章 高原特色人文摄影必修课 119

6.1 寺庙、宫殿摄影技巧	120
6.1.1 西藏的寺庙、宫殿拍什么	120
1. 建筑外景	120
2. 建筑内景	121
6.1.2 了解宗教场所的禁忌	123
6.1.3 拍摄寺庙、宫殿所需器材及保护	123



6.1.4 西藏的寺庙、宫殿怎么拍	123
1. 寻找制高点拍摄全貌	123
2. 截取建筑的局部特色	125
3. 利用光线和烟雾烘托氛围	125
4. 切忌曝光过度	126
5. 提高弱光下的拍摄能力	127
6.2 民俗风情摄影技巧	128
6.2.1 西藏的民俗风情拍什么	128
1. 藏族群众的日常生活	128
2. 藏服藏饰	130
3. 集市	131
4. 民俗节日	133
6.2.2 拍摄民俗风情所需器材	134
6.2.3 民俗风情怎么拍	134

1. 善用光线控制画面气氛	134
2. 充分结合人物与环境	135
3. 控制快门来表现不同形式的美	135
4. 利用细节表现精神特质	137



第3篇 西藏旅游景点摄影指南

第7章 拉萨地区摄影旅游攻略	141
----------------------	-----

7.1 日光城——拉萨旅游攻略	142
7.1.1 拉萨印象	142
7.1.2 拉萨食宿	142
7.1.3 拉萨交通	143
7.2 拉萨主要景点摄影攻略	144
7.2.1 布达拉宫·众神所在	144
1. 在布达拉宫拍什么	145
2. 在什么位置拍摄布达拉宫	146
3. 拍摄布达拉宫的黄金时间	150
7.2.2 大昭寺·千里之外的膜拜	150
1. 在大昭寺拍什么	150
2. 在什么位置拍摄大昭寺	157
3. 拍摄大昭寺的黄金时间	162
7.2.3 哲蚌寺·雪顿节晒大佛	162
1. 在哲蚌寺拍什么	163