

行摄·西藏

宁心 著

第2版

盘点高原装备

西藏面孔：藏地典型场景拍摄技巧

且行且摄：经典拍摄线路

某一种生活方式：自驾宝典

那些光阴里的故事：吃喝玩乐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



行摄·西藏

宁心 著

第
2
版

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

行摄西藏 / 宁心著. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014.7
ISBN 978-7-115-35699-4

I. ①行… II. ①宁… III. ①旅游摄影—摄影技术②
旅游指南—西藏 IV. ①J416②K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097631号

内容提要

本书根据作者近十年在西藏拍摄和生活的经验,为读者提供了详尽的西藏摄影旅行的线路、装备、拍摄技巧,全方位地为摄影旅游爱好者提供了西藏摄影旅游资讯,并介绍了与众不同的西藏摄影旅行体验,对于西藏的地理地貌、人文、动植物等可拍摄的题材也提出了实用性拍摄建议。本书还为喜爱自驾游的摄影爱好者给予了相关技术指导和帮助。

本书供喜爱摄影旅行的影友学习参考。

-
- ◆ 著 宁 心
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 460 千字 2014 年 7 月第 2 版
印数: 5 001-8 500 册 2014 年 7 月北京第 1 次印刷
-

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



目录 行摄·西藏

第一章 盘点高原装备

1.1 摄影器材

- » 1.1.1 DC
- » 1.1.2 单电
- » 1.1.3 微单
- » 1.1.4 单反类数码相机
- » 1.1.5 数码相机的选配原则
- » 1.1.6 器材推荐
- » 1.1.7 个人使用器材简介
- » 1.1.8 三脚架、闪光灯

1.2 存储设备

1.3 旅途实用装备

1.4 了解当地习俗是拍摄的前提条件

- » 1.4.1 礼仪·行动·安全
- » 1.4.2 健康·高原反应

第二章 西藏面孔：藏地典型场景的拍摄技巧

2.1 高原的性格：风光拍摄

- » 2.1.1 光与影的邂逅：影响拍摄的高原气候特征
 - 晴天·高原紫外线、强反差、闪光灯补光
 - 阴天·层次、局域光
 - 雨、雪、沙尘等极端天气
 - 日出日落色温、色彩对比、剪影

10	云层	43
14	高原彩虹	46
14	» 2.1.2 自然之歌：高原地貌特征	48
14	湖泊、河流	48
14	雪山	55
15	草场、荒原等开阔地带	59
15	山区峡谷	63
18	特殊地貌：土林	66
23	» 2.1.3 文化拼图：藏地符号	70
25	擦擦	70
26	玛尼石刻	72
28	经幡	74
29	佛塔	76
29	酥油花、酥油灯	78
29	转经、转经筒	81
29	煨桑	82

2.2 远古遗风：人文摄影

83	» 2.2.1 唐卡	83
85	» 2.2.2 壁画	85
88	» 2.2.3 塑像	88
90	» 2.2.4 旋转的力量：羌姆	90
92	» 2.2.5 指尖的记忆：手工艺	92
96	» 2.2.6 有一种微笑：人像摄影	96
99	» 2.2.7 节日盛宴	99



2.3 生命的姿态：生态摄影 100

 » 2.3.1 高原生灵：野生动物 100

 » 2.3.2 田园春梦：高原植物 105

2.4 简单但是有效：高原摄影的重要技巧与后期处理技术 107

 » 2.4.1 曝光、测光——高原风光和我们器材眼里的风光 107

 » 2.4.2 关于HDR 110

 » 2.4.3 快速拼接 112

第三章 且行且摄：经典线路 117

3.1 世界尽头：新藏线（日喀则、阿里地区） 120

 » 3.1.1 线路特征及主要拍摄题材 120

 » 3.1.2 季节选择 120

 » 3.1.3 器材装备 120

 » 3.1.4 目的地指南 121

 日喀则地区 121

 阿里地区 121

 最美的水：羊卓雍措、卡若拉冰川 124

 佛塔艺术：白居寺 126

 第二敦煌：萨迦寺 127

 风的方向：珠峰、佩枯措 139

 荒原孤岛：帕羊镇 132

 父亲和母亲：玛旁雍措、岗仁波齐、纳木纳尼峰、拉昂错 132

 魔界：扎达土林、托林寺、古格故城 134

 孔雀河流淌的地方：贡不日寺、“尼泊尔大厦”、边贸市场、科加寺、普兰服饰 142

 一万年有多长：日土岩画、日土宗、传统村落 145

 一半咸水一半淡水：班公湖 148

 » 3.1.5 攻略 150

 路线建议 150

 生活装备 151

 沿途食宿信息 151

 沿途景点门票 152

3.2 温情回舞：川藏线（昌都、林芝地区） 153

 » 3.2.1 线路特征及主要拍摄题材 153

 » 3.2.2 季节选择 153

 » 3.2.3 器材装备 153

 » 3.2.4 目的地指南 153

 林芝地区 153

 昌都地区 154

 黑白世界：尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖 154

 走到哪里都是家：色季拉山、鲁朗 158

 直刺天空的长矛：南迦巴瓦峰、加拉白垒峰 161

 隐秘莲花：波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川 162

 翡翠与蓝宝：然乌湖、乃古冰川 165

 数不尽的大山：邦达草原、芒康民居 167

 » 3.2.5 攻略 169

 路线建议 169

 生活装备 169



沿途食宿信息	169	宇宙的中心：大昭寺及周边	184
沿途景点门票	169	大昭寺	184
		仓姑寺	185
3.1 放飞梦想：青藏线（那曲地区）	170	» 3.4.5 一河相间的想象：拉萨河南岸	187
» 3.3.1 线路特征及主要拍摄题材	170	布达拉宫的别样视角：策觉林、日吾楚赞	189
» 3.3.2 季节选择	170	西藏唯一的渔村：俊巴村	189
» 3.3.3 器材装备	170	香巴拉之门：止贡峡谷	193
» 3.3.4 目的地指南	170	龙女墨竹色青的故乡：噶则寺	195
那曲地区	170	世外桃源：宗孜寺、羊日岗村、夜日米久德林	195
攀登亦或仰望：羊八井、噶洛尼姑寺、启孜峰	171	香巴拉之门：止贡提寺	198
放歌草原：羌塘	178	雪夜裸泡温泉	205
荒凉的守望：戈壁风光	180	» 3.4.6 盘旋着俯瞰：夺底沟	206
		藏文发祥地：帕帮喀宫	206
» 3.3.5 攻略		空中圣殿：格藏日山	206
路线建议	182	» 3.4.7 时间并不存在：扎囊沟	208
生活装备	182	残垣断壁间的辉煌：强巴林、结林措巴	210
沿途食宿信息	182	11世纪的壁画绝唱：扎塘寺	211
沿途景点门票	182	秘境：宁多寺	215
	182	» 3.4.8 彼岸：雅鲁藏布以北	217
3.2 拉萨周边秘密拍摄线路（拉萨、山南地区）	183	雅江之畔：多吉扎寺	220
» 3.4.1 线路特征及主要拍摄题材	183	寺院中的神奇湖水：措杰拉措寺	220
» 3.4.2 季节选择	183	西藏第一座寺院：桑耶寺	222
» 3.4.3 器材装备	183	山尖的辉煌：丹萨梯寺	223
» 3.4.4 目的地指南	183		225
拉萨市区	183	第四章 某一种生活方式：自驾宝典	227
山南地区	183	4.1 车辆选择	231
		4.2 汽车改装	233



4.3 驾驶技巧 234

4.4 资讯: 主要修理厂 237

第五章 那些光阴里的故事: 吃喝玩乐 239

5.1 吃点、拍点 242

» 5.1.1 嘴里嚼着, 手里拍着——这就是生活 242

玛吉阿米——偷窥八廓街的露台 244

刚吉餐厅——瞭望大昭寺广场的地方 244

娜玛瑟德——本地人的聚集地 245

几种普遍的藏餐

休古馍馍 246

夏扒雷 246

布吐 246

香则 246

匈木择 246

卓玛磨古 246

夏馍馍 246

久玛 246

夏坚 246

资讯: 拉萨美食集合 248

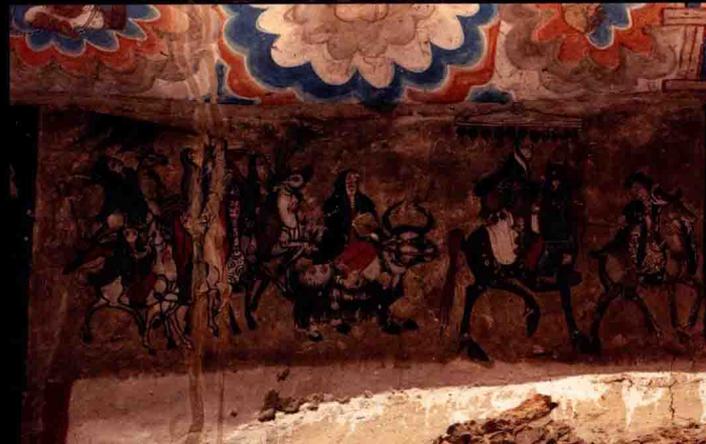
5.2 一张床 251

香巴拉 251

雅鲁藏布大酒店 253

八朗学 254

资讯: 拉萨美床集合 255





行摄·西藏

宁心 著

第
2
版

人民邮电出版社
北京

作者介绍：宁心

70后

职业摄影师、自由撰稿人

曾经，有过工作室，拍广告，拍歌手……

如今，往返于西藏与北京之间，已8年。跑废了三辆车，藏地行驶约26万公里，用废了一台玛米亚645，两台佳能30D；淘汰了佳能40D、50D……所拍资料存储已数十块硬盘，不含胶片。

行
摄
·
西
藏





我们为什么摄影

“摄影”无非有两种：一、为生活而摄影；二、为摄影而生活。

八年前，我终于拿出勇气，放弃了一份还能挣上点银子的工作，带着我的相机，企图去拍一些真正令我感动的东西。也许是厌倦了商业摄影的刻板，也许只是想找个理由脱离“为生活而摄影”的状态。摄影有时候会延伸你的思想，有的时候会切断你的思路，能拍到什么，只与心灵的厚重有关。

几年来，换了三辆车，行驶了二十多万公里，经历着每条进藏线路的春夏秋冬……从传统相机到数字时代，硬盘从 GB 到 TB……我很想解释为什么要去西藏，可这几年下来，理由变得越来越不重要。我想回去看看蓝天雪山，闻闻藏香和酥油茶的味道，去给释迦牟尼佛祖等身像好好拍张照片，坐在大昭寺冬季朝圣的人群中感受他们的喜悦，去阿里找我心爱的那座山，去加查看我没有见过的那片湖水……总之，我想回去生活，幸运的是这片土地也接纳了我，使我有机缘靠近神山圣湖，亲近寺院中的精粹文化，走进牧民的毡房，看蓑羽鹤自由飞翔……能用镜头记录一些不被人知或被忽略的文化，这便使我作为一个摄影师而感到满足。

多少个冬季我们都留守在大昭寺门口，那里是藏民最集中的地方。几年过去了，照片中的人们衣着改变了，但他们所做之事依然没有变，他们每天在那里磕长头，你可以听到他们的身体和大地碰撞的声音。某天，天蓝得彻底，没有一丝云。我坐在酥油灯房的阴影里，身旁是那位几乎每天碰面的老太太。跟往常一样，她将自己的菩提子念珠放在青石板上便开始磕长头，她起身伏倒，起身伏倒……我们彼此熟悉，尽管我们不知道对方的名字。我问她：“你为什么磕长头？”老太太说：“我为所有人的健康和幸福磕头，除了自己……”或许，拿着相机的目的也该如此吧。



目 录 行 摄 · 西 藏

第一章 盘点高原装备

1.1 摄影器材

- » 1.1.1 DC
- » 1.1.2 单电
- » 1.1.3 微单
- » 1.1.4 单反类数码相机
- » 1.1.5 数码相机的选配原则
- » 1.1.6 器材推荐
- » 1.1.7 个人使用器材简介
- » 1.1.8 三脚架、闪光灯

1.2 存储设备

1.3 旅途实用装备

1.4 了解当地习俗是拍摄的前提条件

- » 1.4.1 礼仪·行动·安全
- » 1.4.2 健康·高原反应

第二章 西藏面孔：藏地典型场景的拍摄技巧

2.1 高原的性格：风光摄影

- » 2.1.1 光与影的邂逅：影响拍摄的高原气候特征
 - 晴天·高原紫外线、强反差、闪灯补光
 - 阴天·层次、局域光
 - 雨、雪、沙尘等极端天气
 - 日出日落色温、色彩对比、剪影

10	云层	43
14	高原彩虹	46
14	» 2.1.2 自然之歌：高原地貌特征	48
14	湖泊、河流	48
14	雪山	55
15	草场、荒原等开阔地带	59
15	山区峡谷	63
18	特殊地貌：土林	66
23	» 2.1.3 文化拼图：藏地符号	70
25	擦擦	70
26	玛尼石刻	72
28	经幡	74
29	佛塔	76
29	酥油花、酥油灯	78
29	转经、转经筒	81
29	煨桑	82

2.2 远古遗风：人文摄影

83	» 2.2.1 唐卡	83
85	» 2.2.2 壁画	85
88	» 2.2.3 塑像	88
90	» 2.2.4 旋转的力量：羌姆	90
92	» 2.2.5 指尖的记忆：手工艺	92
96	» 2.2.6 有一种微笑：人像摄影	96
99	» 2.2.7 节日盛宴	99



2.3 生命的姿态：生态摄影	100
» 2.3.1 高原生灵：野生动物	100
» 2.3.2 田园春梦：高原植物	105
2.4 简单但是有效：高原摄影的重要技巧与后期处理技术	107
» 2.4.1 曝光、测光——高原风光和我们器材眼里的风光	107
» 2.4.2 关于 HDR	110
» 2.4.3 快速拼接	112

第三章 且行且摄：经典线路

3.1 世界尽头：新藏线（日喀则、阿里地区）	117
» 3.1.1 线路特征及主要拍摄题材	120
» 3.1.2 季节选择	120
» 3.1.3 器材装备	120
» 3.1.4 目的地指南	121
日喀则地区	121
阿里地区	122
最美的水：羊卓雍措、卡若拉冰川	124
佛塔艺术：白居寺	126
第二敦煌：萨迦寺	127
风的方向：珠峰、佩枯措	139
荒原孤岛：帕羊镇	
父亲和母亲：玛旁雍措、岗仁波齐、纳木纳尼峰、拉昂错	132

魔界：扎达土林、托林寺、古格故城	134
孔雀河流淌的地方：贡不日寺、“尼泊尔大厦”、边贸市场、科加寺、普兰服饰	142
一万年有多长：日土岩画、日土宗、传统村落	145
一半咸水一半淡水：班公湖	148
» 3.1.5 攻略	150
路线建议	150
生活装备	151
沿途食宿信息	151
沿途景点门票	152

3.2 温情回舞：川藏线（昌都、林芝地区）	153
» 3.2.1 线路特征及主要拍摄题材	153
» 3.2.2 季节选择	153
» 3.2.3 器材装备	153
» 3.2.4 目的地指南	153
林芝地区	153
昌都地区	154
黑白世界：尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖	154
走到哪里都是家：色季拉山、鲁朗	158
直刺天空的长矛：南迦巴瓦峰、加拉白垒峰	161
隐秘莲花：波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川	162
翡翠与蓝宝：然乌湖、乃古冰川	165
数不尽的大山：邦达草原、芒康民居	167
» 3.2.5 攻略	169
路线建议	169
生活装备	169



沿途食宿信息	169	宇宙的中心：大昭寺及周边	184
沿途景点门票	169	大昭寺	184
		仓姑寺	185
3.1 放飞梦想：青藏线（那曲地区）	170	» 3.4.5 一河相间的想象：拉萨河南岸	187
» 3.3.1 线路特征及主要拍摄题材	170	布达拉宫的别样视角：策觉林、日吾楚赞	189
» 3.3.2 季节选择	170	西藏唯一的渔村：俊巴村	189
» 3.3.3 器材装备	170	香巴拉之门：止贡峡谷	193
» 3.3.4 目的地指南	170	龙女墨竹色青的故乡：噶则寺	195
那曲地区	170	世外桃源：宗孜寺、羊日岗村、夜日米久德林	195
攀登亦或仰望：羊八井、噶洛尼姑寺、启孜峰	171	香巴拉之门：止贡提寺	198
放歌草原：羌塘	178	雪夜裸泡温泉	205
荒凉的守望：戈壁风光	180	» 3.4.6 盘旋着俯瞰：夺底沟	206
		藏文发祥地：帕帮喀宫	206
» 3.3.5 攻略		空中圣殿：格藏日山	206
路线建议	182	» 3.4.7 时间并不存在：扎囊沟	208
生活装备	182	残垣断壁间的辉煌：强巴林、结林措巴	210
沿途食宿信息	182	11世纪的壁画绝唱：扎塘寺	211
沿途景点门票	182	秘境：宁多寺	215
	182	» 3.4.8 彼岸：雅鲁藏布以北	217
3.2 拉萨周边秘密拍摄线路（拉萨、山南地区）	183	雅江之畔：多吉扎寺	220
» 3.4.1 线路特征及主要拍摄题材	183	寺院中的神奇湖水：措杰拉措寺	220
» 3.4.2 季节选择	183	西藏第一座寺院：桑耶寺	222
» 3.4.3 器材装备	183	山尖的辉煌：丹萨梯寺	223
» 3.4.4 目的地指南	183		225
拉萨市区	183	第四章 某一种生活方式：自驾宝典	227
山南地区	183	4.1 车辆选择	231
		4.2 汽车改装	233



4.3 驾驶技巧 234

4.4 资讯: 主要修理厂 237

第五章 那些光阴里的故事: 吃喝玩乐 239

5.1 吃点、拍点 242

» 5.1.1 嘴里嚼着, 手里拍着——这就是生活 242

玛吉阿米——偷窥八廓街的露台 244

刚吉餐厅——瞭望大昭寺广场的地方 244

娜玛瑟德——本地人的聚集地 245

几种普遍的藏餐

休古馍馍 246

夏扒雷 246

布吐 246

香则 246

匈木择 246

卓玛磨古 246

夏馍馍 246

久玛 246

夏坚 246

资讯: 拉萨美食集合 248

5.2 一张床 251

香巴拉 251

雅鲁藏布大酒店 253

八朗学 254

资讯: 拉萨美床集合 255

