

行摄 西藏

第2版

宁心 著

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
印数: 5 001~8 500 册
-

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 远古避风：人文摄影

83	» 2.2.1 唐卡	83
84	» 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

» 2.3.1 高原生灵：野生动物

» 2.3.2 田园春梦：高原植物

2.4 简单但是有效：高原摄影的重要技巧与后期处理技术

» 2.4.1 曝光、测光——高原风光和我们器材眼里的风光

» 2.4.2 关于 HDR

» 2.4.3 快速拼接

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）

» 3.1.1 线路特征及主要拍摄题材

» 3.1.2 季节选择

» 3.1.3 器材装备

» 3.1.4 目的地指南

日喀则地区

阿里地区

最美的水：羊卓雍措、卡若拉冰川

佛塔艺术：白居寺

第二敦煌：萨迦寺

风的方向：珠峰、佩枯措

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

魔界：扎达土林、托林寺、古格故城

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

一万年有多长：日土岩画、日土宗、传统村落

一半咸水一半淡水：班公湖

» 3.1.5 攻略

路线建议

生活装备

沿途食宿信息

沿途景点门票

3.2 温情圆舞：川藏线（昌都、林芝地区）

» 3.2.1 线路特征及主要拍摄题材

» 3.2.2 季节选择

» 3.2.3 器材装备

» 3.2.4 目的地指南

林芝地区

昌都地区

黑白世界：尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖

走到哪里都是家：色季拉山、鲁朗

直刺天空的长矛：南迦巴瓦峰、加拉白垒峰

隐秘莲花：波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川

翡翠与蓝宝：然乌湖、乃古冰川

数不尽的大山：邦达草原、芒康民居

» 3.2.5 攻略

路线建议

生活装备



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
3.3 放牧梦想：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
3.4 拉萨周边秘密拍摄线路（拉萨、山南地区）		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







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
28	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
84	» 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

» 2.3.1 高原生灵：野生动物

» 2.3.2 田园春梦：高原植物

2.4 简单但是有效：高原摄影的重要技巧与后期处理技术

» 2.4.1 曝光、测光——高原风光和我们器材眼里的风光

» 2.4.2 关于 HDR

» 2.4.3 快速拼接

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）

» 3.1.1 线路特征及主要拍摄题材

» 3.1.2 季节选择

» 3.1.3 器材装备

» 3.1.4 目的地指南

日喀则地区

阿里地区

最美的水：羊卓雍措、卡若拉冰川

佛塔艺术：白居寺

第二敦煌：萨迦寺

风的方向：珠峰、佩枯措

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

魔界：扎达土林、托林寺、古格故城

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

一万年有多长：日土岩画、日土宗、传统村落

一半咸水一半淡水：班公湖

» 3.1.5 攻略

路线建议

生活装备

沿途食宿信息

沿途景点门票

3.2 温情圆舞：川藏线（昌都、林芝地区）

» 3.2.1 线路特征及主要拍摄题材

» 3.2.2 季节选择

» 3.2.3 器材装备

» 3.2.4 目的地指南

林芝地区

昌都地区

黑白世界：尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖

走到哪里都是家：色季拉山、鲁朗

直刺天空的长矛：南迦巴瓦峰、加拉白垒峰

隐秘莲花：波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川

翡翠与蓝宝：然乌湖、乃古冰川

数不尽的大山：邦达草原、芒康民居

» 3.2.5 攻略

路线建议

生活装备



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
3.3 放牧梦想：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
3.4 拉萨周边经典拍摄线路（拉萨、山南地区）		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



