

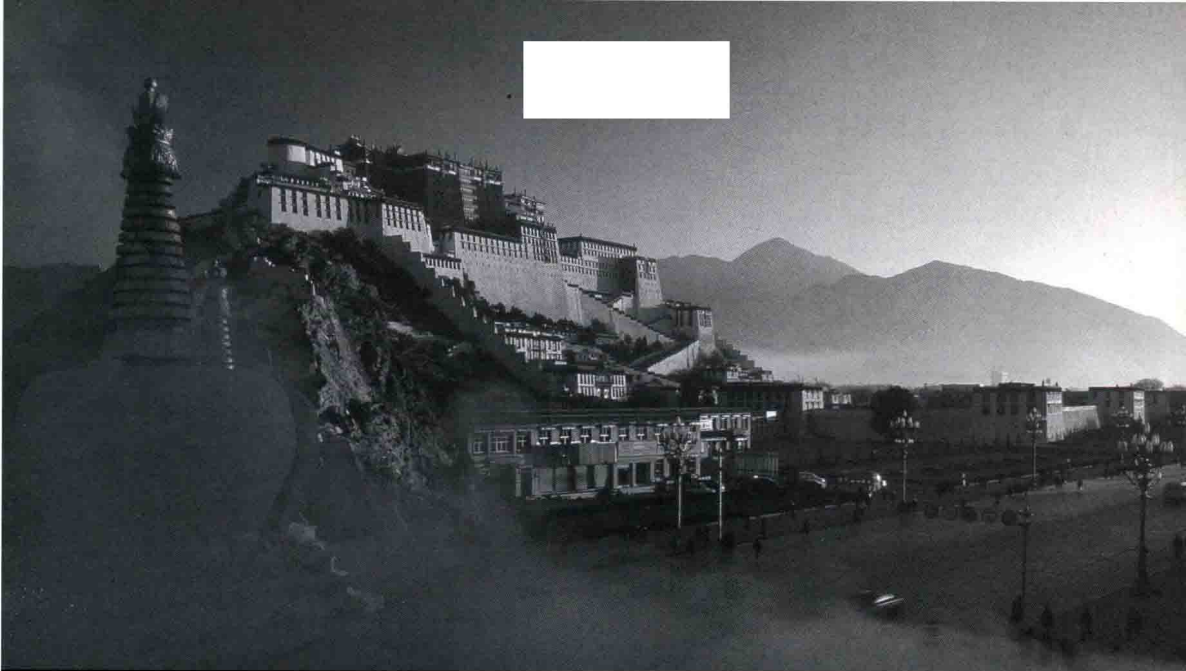


西藏摄影指南

杨桦◎著

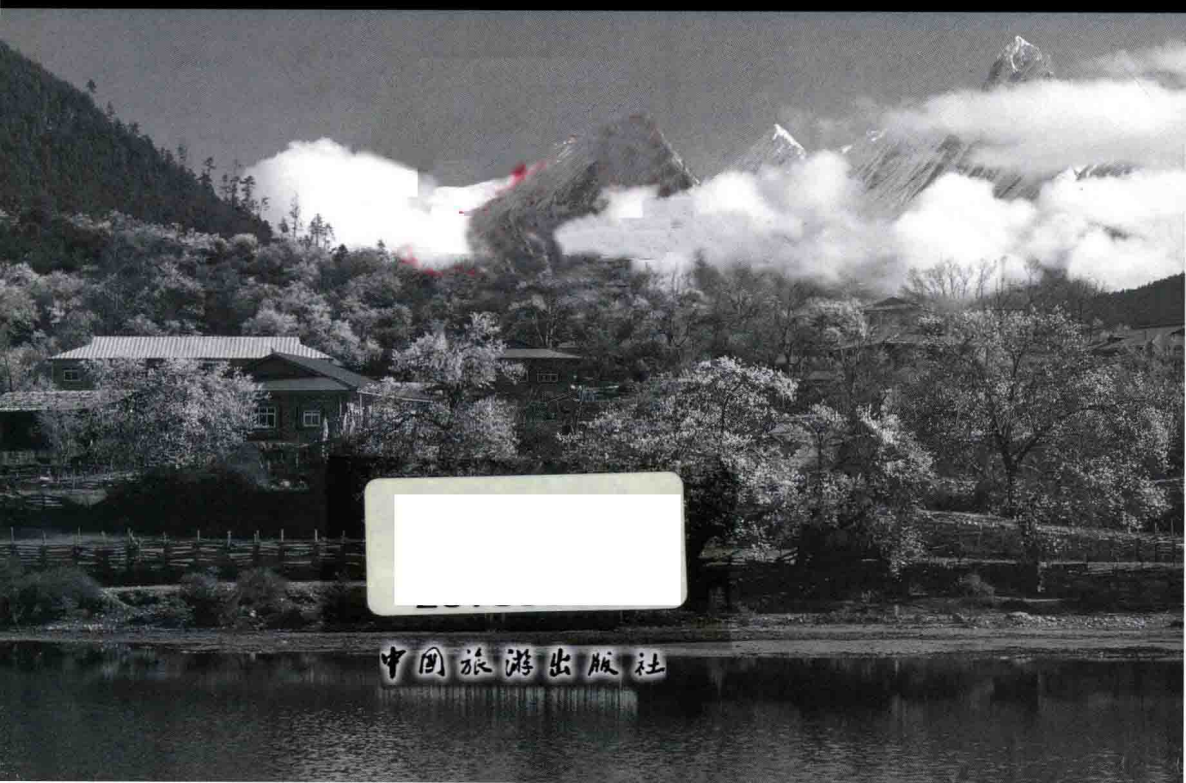


中国旅游出版社



西藏摄影指南

杨桦◎著



中国旅游出版社

责任编辑：李冉冉

责任印制：冯冬青

装帧设计：黄莎莉

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏摄影指南 / 杨桦著. — 北京 : 中国旅游出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5032-5821-3

I. ①西… II. ①杨… III. ①摄影集—中国—现代②西藏—摄影集 IV. ①J421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 100096 号

书 名：西藏摄影指南

作 者：杨桦著

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲九号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京鼎鑫艺彩图文设计有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京全景印刷有限公司

版 次：2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：10.75

印 数：5000册

字 数：225千

定 价：58.00元

I S B N 978-7-5032-5821-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

目录

西藏概况

一、西藏的地理环境	6
二、西藏的交通情况	7
1. 陆地交通	7
2. 航空	9
三、西藏最适合摄影的季节	9
四、关于在西藏摄影旅行应注意的问题	9
1. 高原反应	9
2. 药品和保暖衣物	10
3. 尊重宗教习俗	10
4. 注意安全	10
5. 关于自驾车	10
6. 关于摄影器材	11

从高原圣城到世界之巅

一、“高原圣城”拉萨	13
1. 拉萨简介	13
2. 拉萨的主要摄影景点	13
3. 拉萨的食宿及交通	18
二、历史印迹——山南	19
1. 主要拍摄内容	19
2. 山南的食宿情况	21
三、到喜马拉雅的另一面去	21
1. 主要拍摄景点	22
2. 错那县、隆子县的食宿情况	25
四、沿雅鲁藏布江至日喀则	26
1. 沿线主要拍摄内容	26
2. 后藏重镇——日喀则	28
3. 日喀则的食宿情况	29
五、越过岗巴拉	30
1. 羊卓雍错	30
2. 卡惹拉冰川	31
3. 英雄城——江孜	32
4. 江孜的食宿交通	35
六、仰望世界之巅	36
1. 日喀则——定日	36
2. 在世界之巅下	39
3. 协格尔至岗嘎	47
4. 珠峰一带的食宿情况	49



遥远的高地 藏北

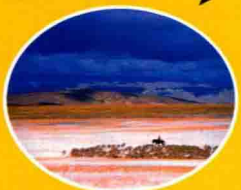
- | | |
|---------------|----|
| 一、天边的圣湖——纳木错 | 51 |
| 1. 最美的圣湖 | 51 |
| 2. 纳木错的主要拍摄内容 | 52 |
| 3. 纳木错一带的食宿 | 58 |
| 二、高耸的藏北高原 | 58 |
| 1. 空寂的老姆 | 58 |
| 2. 藏北地区的拍摄内容 | 59 |
| 3. 藏北地区的食宿 | 69 |

迷人的藏东

- | | |
|------------------|-----|
| 一、幽深的澜沧江大峡谷 | 71 |
| 1. 澜沧江畔的千年盐田 | 71 |
| 2. 盐井的主要拍摄热点 | 72 |
| 3. 盐井的食宿情况 | 75 |
| 二、越过他念他翁山 | 76 |
| 1. 沿途路况及拍摄内容 | 76 |
| 2. 沿途食宿情况 | 81 |
| 三、雪山之中的然乌湖 | 82 |
| 1. 雪山与湖水的最美组合 | 82 |
| 2. 天人合一的来古冰川 | 85 |
| 3. 然乌镇的食宿情况 | 87 |
| 四、雪峰下的翠玉——波密 | 88 |
| 1. 桃花源中有冰川——米堆冰川 | 88 |
| 2. 世间美景的荟萃之地 | 89 |
| 3. 波密的食宿 | 95 |
| 五、最后的孤岛——墨脱 | 96 |
| 1. 主要拍摄内容 | 97 |
| 2. 墨脱的食宿 | 99 |
| 六、有一个美丽的地方——林芝 | 100 |
| 1. 穿过通麦天险 | 100 |
| 2. 直刺天空的长矛——南迦巴瓦 | 101 |
| 3. 徘徊在神女的眼泪旁 | 104 |
| 4. 圣城在召唤 | 107 |
| 5. 林芝一带的食宿情况 | 110 |
| 七、永远的丙察察 | 110 |
| 1. 察瓦龙至左贡 | 111 |
| 2. 从察瓦龙到察隅 | 114 |
| 3. “富庶之地”察隅 | 117 |
| 4. 丙察察和察隅一带的食宿 | 121 |

沿喜马拉雅向西

- | | |
|-------------|-----|
| 一、荒原之上的希夏邦马 | 123 |
| 1. 希夏邦马和佩枯错 | 123 |



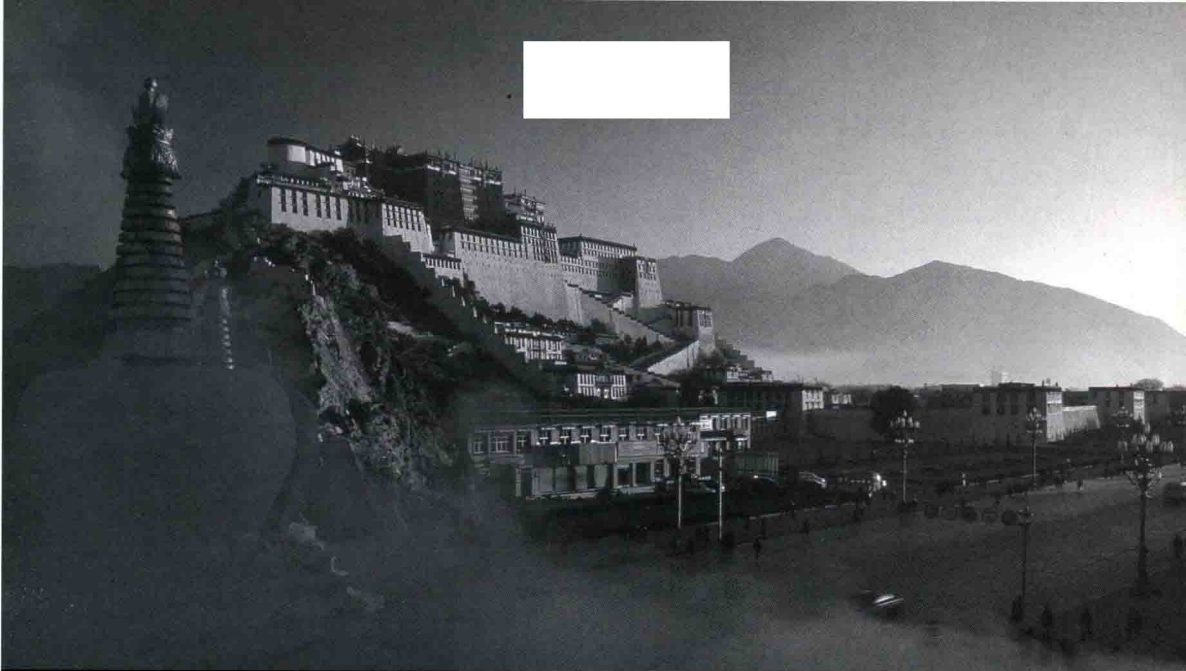
2. 从拉孜至萨嘎	125
3. 拉孜至萨嘎一线的食宿情况	126
二、喜马拉雅后花园——吉隆	126
1. “舒适”的千年古道	126
2. 跨过喜马拉雅	127
3. 吉隆的主要拍摄内容	127
4. 吉隆的食宿交通	130
三、走近雅鲁藏布江之源	130
1. 被黄沙逼走的仲巴	130
2. 雅鲁藏布江之源——马泉湖	131
3. 仲巴至帕羊一线的食宿情况	132
四、“圣湖”在召唤	133
1. 空寂的马攸木拉	133
2. 让人不得不下跪的“圣湖”	134
3. “鬼湖”的传说	137
4. “圣湖”周边的食宿情况	139
五、雪山环绕的地方——普兰	140
1. 雪峰下的绿洲	140
2. 普兰的主要拍摄内容	140
3. 孔雀河畔的边陲小城	142
4. 普兰的食宿情况	142
六、亿万众生朝拜的“神山”	143
1. “神山”的传说	143
2. “神山”下的村庄	145
3. “神山”下的食宿情况	147
七、来自远古的传说——札达	148
1. 悠久的历史文	148
2. 史前的自然奇观——札达土林	149
3. 象泉河畔的札达	151
4. 札达的主要拍摄点	151
5. 札达的食宿情况	157

喀喇昆仑在召唤

1. 昔日的兵营——狮泉河	159
2. 长脖子的天鹅——班公湖	160
3. 越过界山达坂	162
4. 远去的高原	165
5. 狮泉河至叶城一线的食宿情况	167

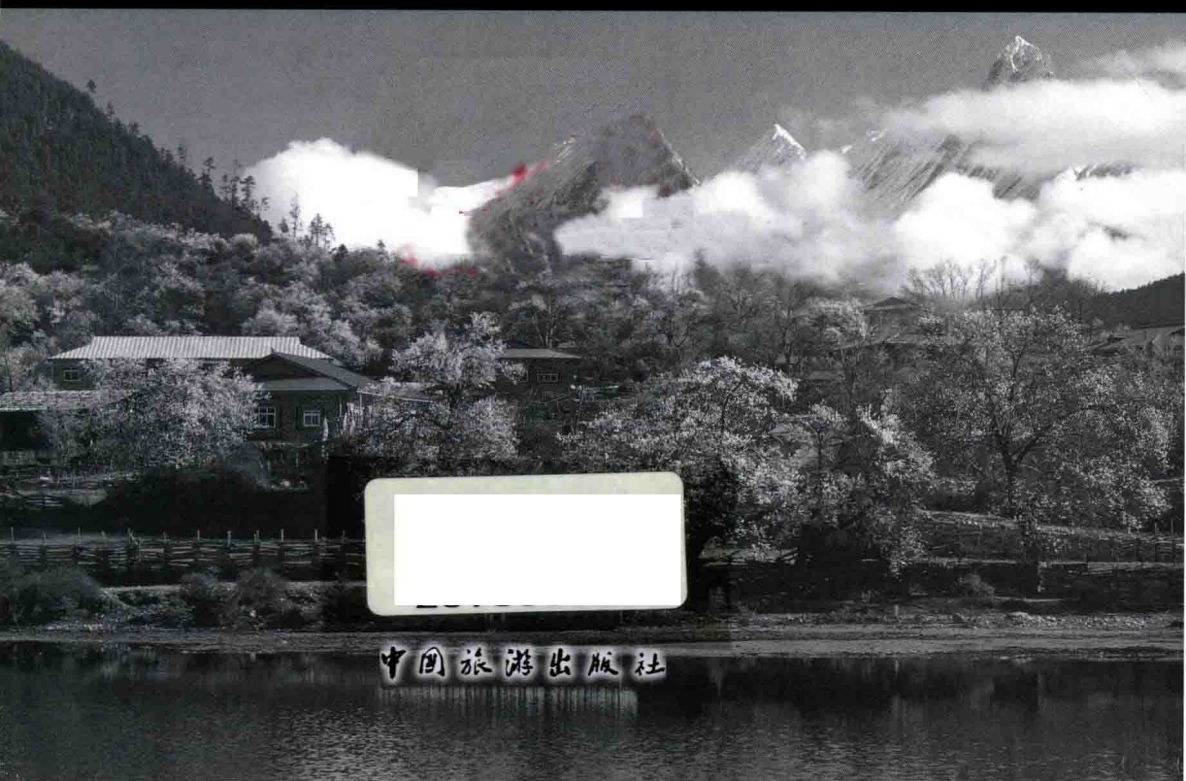
附录

西藏主要节日一览表	170
主要摄影线路住宿一览表	170



西藏摄影指南

杨桦◎著



中国旅游出版社

责任编辑：李冉冉

责任印制：冯冬青

装帧设计：黄莎莉

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏摄影指南 / 杨桦著. — 北京 : 中国旅游出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5032-5821-3

I. ①西… II. ①杨… III. ①摄影集—中国—现代②西藏—摄影集 IV. ①J421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 100096 号

书 名：西藏摄影指南

作 者：杨桦著

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲九号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京鼎鑫艺彩图文设计有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京全景印刷有限公司

版 次：2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：10.75

印 数：5000册

字 数：225千

定 价：58.00元

I S B N 978-7-5032-5821-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

目录

西藏概况

一、西藏的地理环境	6
二、西藏的交通情况	7
1. 陆地交通	7
2. 航空	9
三、西藏最适合摄影的季节	9
四、关于在西藏摄影旅行应注意的问题	9
1. 高原反应	9
2. 药品和保暖衣物	10
3. 尊重宗教习俗	10
4. 注意安全	10
5. 关于自驾车	10
6. 关于摄影器材	11

从高原圣城到世界之巅

一、“高原圣城”拉萨	13
1. 拉萨简介	13
2. 拉萨的主要摄影景点	13
3. 拉萨的食宿及交通	18
二、历史印迹——山南	19
1. 主要拍摄内容	19
2. 山南的食宿情况	21
三、到喜马拉雅的另一面去	21
1. 主要拍摄景点	22
2. 错那县、隆子县的食宿情况	25
四、沿雅鲁藏布江至日喀则	26
1. 沿线主要拍摄内容	26
2. 后藏重镇——日喀则	28
3. 日喀则的食宿情况	29
五、越过岗巴拉	30
1. 羊卓雍错	30
2. 卡惹拉冰川	31
3. 英雄城——江孜	32
4. 江孜的食宿交通	35
六、仰望世界之巅	36
1. 日喀则——定日	36
2. 在世界之巅下	39
3. 协格尔至岗嘎	47
4. 珠峰一带的食宿情况	49

遥远的高地 藏北

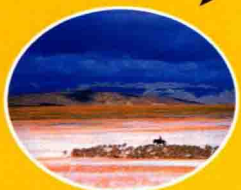
- 一、天边的圣湖——纳木错 51
 - 1. 最美的圣湖 51
 - 2. 纳木错的主要拍摄内容 52
 - 3. 纳木错一带的食宿 58
- 二、高耸的藏北高原 58
 - 1. 空寂的羌塘 58
 - 2. 藏北地区的拍摄内容 59
 - 3. 藏北地区的食宿 69

迷人的藏东

- 一、幽深的澜沧江大峡谷 71
 - 1. 澜沧江畔的千年盐田 71
 - 2. 盐井的主要拍摄热点 72
 - 3. 盐井的食宿情况 75
- 二、越过他念他翁山 76
 - 1. 沿途路况及拍摄内容 76
 - 2. 沿途食宿情况 81
- 三、雪山之中的然乌湖 82
 - 1. 雪山与湖水的最美组合 82
 - 2. 天人合一的来古冰川 85
 - 3. 然乌镇的食宿情况 87
- 四、雪峰下的翠玉——波密 88
 - 1. 桃花源中有冰川——米堆冰川 88
 - 2. 世间美景的荟萃之地 89
 - 3. 波密的食宿 95
- 五、最后的孤岛——墨脱 96
 - 1. 主要拍摄内容 97
 - 2. 墨脱的食宿 99
- 六、有一个美丽的地方——林芝 100
 - 1. 穿过通麦天险 100
 - 2. 直刺天空的长矛——南迦巴瓦 101
 - 3. 徘徊在神女的眼泪旁 104
 - 4. 圣城在召唤 107
 - 5. 林芝一带的食宿情况 110
- 七、永远的丙察察 110
 - 1. 察瓦龙至左贡 111
 - 2. 从察瓦龙到察隅 114
 - 3. “富庶之地”察隅 117
 - 4. 丙察察和察隅一带的食宿 121

沿喜马拉雅向西

- 一、荒原之上的希夏邦马 123
 - 1. 希夏邦马和佩枯错 123



2. 从拉孜至萨嘎	125
3. 拉孜至萨嘎一线的食宿情况	126
二、喜马拉雅后花园——吉隆	126
1. “舒适”的千年古道	126
2. 跨过喜马拉雅	127
3. 吉隆的主要拍摄内容	127
4. 吉隆的食宿交通	130
三、走近雅鲁藏布江之源	130
1. 被黄沙逼走的仲巴	130
2. 雅鲁藏布江之源——马泉湖	131
3. 仲巴至帕羊一线的食宿情况	132
四、“圣湖”在召喚	133
1. 空寂的马攸木拉	133
2. 让人不得不下跪的“圣湖”	134
3. “鬼湖”的传说	137
4. “圣湖”周边的食宿情况	139
五、雪山环绕的地方——普兰	140
1. 雪峰下的绿洲	140
2. 普兰的主要拍摄内容	140
3. 孔雀河畔的边陲小城	142
4. 普兰的食宿情况	142
六、亿万众生朝拜的“神山”	143
1. “神山”的传说	143
2. “神山”下的村庄	145
3. “神山”下的食宿情况	147
七、来自远古的传说——札达	148
1. 悠久的历史文	148
2. 史前的自然奇观——札达土林	149
3. 象泉河畔的札达	151
4. 札达的主要拍摄点	151
5. 札达的食宿情况	157

喀喇昆仑在召唤

1. 昔日的兵营——狮泉河	159
2. 长脖子的天鹅——班公湖	160
3. 越过界山达坂	162
4. 远去的高原	165
5. 狮泉河至叶城一线的食宿情况	167

附录

西藏主要节日一览表	170
主要摄影线路住宿一览表	170

西藏概况

一、西藏的地理环境

西藏自治区位于中国的西南边陲，这是一个神秘而又令人向往的地方。在这平均海拔 4000 米的高原上横贯着昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山、喜马拉雅山和横断山等气势磅礴、盖世无双的巨大山脉，因此青藏高原也由此被称为“世界屋脊”。并把它与南、北极相提并论，称为遥远的地球“第三极”。然而，青藏高原又是地球上最年轻的高原，大约 2.8 亿年前，现在的青藏高原还是波涛汹涌的辽阔海洋。这片海域横贯现在欧亚大陆的南部地区，与北非、南欧、西亚和东南亚的海域相通，称为“特提斯海”或“古地中海”。青藏高原就隐没在这滚滚波涛之下。2.4 亿年前，印度板块以较快的速度向北面的欧亚大陆移动、挤压，其北部发生了强烈的褶皱断裂和抬升。终于，它与亚洲大陆相撞了，并且像楔子一样插入亚洲大陆下面，将一块崭新的陆地撬出水面并将它不断抬高。从此古特提斯海的滚滚波涛凝结成了青藏高原那绵延起伏的高山峡谷和冰川雪原。

青藏高原是山之祖、水之源，因为有了青藏高原，黄河、长江才能从这里一泻千里横贯整个华夏大地，从而孕育出一个伟大的民族；也因为有了青藏高原，澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等江河从这里汹涌而出，浇灌出南亚大陆的文明之花；更因为有高耸的青藏高原改变了这颗蓝色星球的大气环流，使来自太平洋的海洋季风携带大量水汽徘徊在中国东部，从而使这片土地成为闻名天下的“鱼米之乡”，而同一个地球上处于同纬度的大部分地区则是寸草不生的茫茫荒漠。

特殊的地理环境和漫长的历史变迁，造就了西藏独特的自然景观和人文景观。那高耸入云、圣洁无比的雪峰，奔腾不息的江河，比天空还湛蓝的高原湖泊，在辽阔的草原上披着夕阳而归的牦牛，以及那独具特色的民族风情和宗教文化……西藏让世人无限神往，是旅行家、艺术家心中的天堂，更是摄影家永远的诱惑和一生的梦想。

二、西藏的交通情况

(一) 陆地交通

1. 青藏线(国道 109 线)

青藏线起于青海省会西宁市，穿青海湖草原、柴达木盆地，越昆仑山、唐古拉山，过藏北高原到拉萨。全长 1947 公里。青藏线分为东段和南段，东段由西宁至格尔木，长 782 公里；南段从格尔木到拉萨，长 1165 公里。青藏线全程为二级路面。



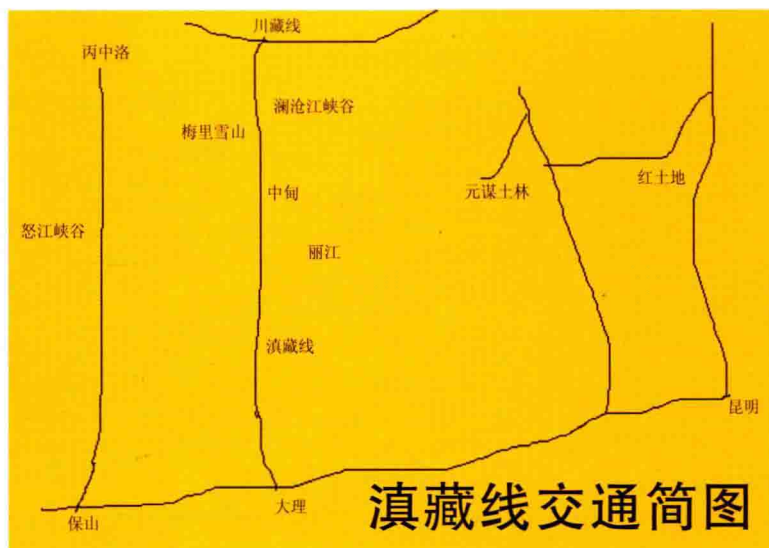
2. 川藏线

川藏线由四川省会成都至拉萨。川藏线又分南线和北线，南线从成都经雅安、康定、理塘、巴塘入藏。再经芒康、帮达、波密、林芝到拉萨，全长 2400 公里，为国道 318 线的一部分。川藏南线横跨横断山脉和多条江河峡谷，因其景色优美而被誉为“中国人的景观大道”。北线(国道 317 线)从成都经汶川、马尔康、甘孜、德格入藏，经昌都、丁青、巴青、索县至那曲会入青藏线，全长 2000 公里，沿线越横断山脉和念青唐古拉山脉。



3. 中尼公路

中尼公路是国道 318 线的西段,从拉萨经日喀则,珠峰自然保护区至中尼边境口岸樟木,全长 771 公里。



4. 滇藏线(国道214线)

滇藏线始于云南省勐养，经大理、中甸、德钦沿澜沧江峡谷向北，在西藏芒康县与川藏线会合，再经帮达、昌都、青海玉树最终在青海湖附近的倒淌河与青藏公路（国道 109 线）连在一起，全长 3000 公里。

5. 新藏线(国道219线)

新藏线西始新疆叶城，东至西藏拉孜，沿线穿越喀喇昆仑山脉和阿里高原，全长约 2400 公里。



6. 青藏铁路

青藏铁路起于青海省会西宁市，止于西藏自治区首府拉萨市。青藏铁路全长 1956 公里，其中，西宁至格尔木段 814 公里已于 1979 年铺通，1984 年投入运营。青藏铁路格尔木至拉萨段，北起青海省格尔木市，翻越昆仑山和唐古拉山，再经藏北高原至拉萨，全长 1142 公里，于 2006 年 7 月 1 日全线通车。青藏铁路是世界海拔最高、线路最长的高原铁路，沿途穿越多处高原冻土带，经过多条位于海拔 5000 米的隧道，是世界铁路建设史上的奇迹，被称为通往雪域高原的“天路”。目前开通成都、北京、上海、广州等城市至拉萨的客运列车。青藏铁路的延长线拉（萨）日（喀则）线也已于 2014 年正式运营，而拉（萨）林（芝）线也开始建设。

（二）航空

航空内地至西藏拉萨的空中航线自 1958 年开通以来一直是进出西藏重要的交通方式，目前西藏除拉萨机场外，还有帮达、林芝、阿里和日喀则等民用机场。拉萨机场有直航成都、重庆、北京、广州等大城市的航班，其余机场目前只能直航成都或拉萨。

三、西藏最适合摄影的季节

西藏摄影内容以自然风光和民族风情、宗教文化为主。拍摄民族风情、宗教文化等人文景观应以西藏的各类节日为主线索。

若在西藏拍自然风光，对季节就有一定的要求，一般在 3 月至 11 月上旬。3 月底至 4 月初为西藏波密、林芝一带桃花盛开期，是拍摄藏东春色的绝佳时期。7 月以前西藏的气候稳定，雨量较少，道路少有塌方和泥石流，安全系数高。尤其在拍摄珠穆朗玛峰等雪山时，天晴的概率较高。7 ~ 8 月西藏进入雨季，这时的植被非常好，到处一片翠绿，田野里盛开着金色的油菜花。但此时雨量也偏多，清晨和傍晚很难见到阳光，道路也较艰难，安全系数低。建议摄影旅行避开 7 月中旬至 9 月下旬这段时间。9 月下旬以后，天气趋于稳定，10 月中旬至 11 月上旬是拍摄西藏金秋的最佳时节。

四、关于在西藏摄影旅行应注意的问题

1. 高原反应

高原反应是影友们最关心的问题。由于西藏平均海拔高、含氧量低，所以极易引起高原反应。其实高原反应并不可怕，它是在低气压和缺氧环境里的一种正常生理反应，主要症状为头痛、胸闷、呕吐等，经短时间适应后就没事了，切不可给自己增加心理负担。从预防和减轻高原反应方面来看，可在前往西藏一周前服用“红景天”，到达西藏后可服用“高原安”。另外，在西藏除高原反应严重必须抢救外，最好不要随便吸氧，一定要让自己的身体适应缺氧的环境。

境。若时间允许,最好提前1~2天到拉萨稍作休息后,再到摄影点旅行拍摄(指乘飞机到西藏者,若乘汽车或火车则无须)。在西藏,体力活动不可剧烈,走路都应慢些。少抽烟,切不可饮酒。若走新藏公路最好从西藏到新疆,因西藏的海拔大大高于新疆,短时间内从低海拔到阿里高原会很难受。应注意:有心脏病和严重高血压以及脑血管病症者,切勿到西藏(提示:目前抗高原反应最有效的药是“高原康”,但此药是专为进藏军队所研制的,在药店不易买到,可到拉萨后在军队医院凭医生处方购买。)

2. 药品和保暖衣物

到西藏应带足感冒药、消炎药和腹泻药。从理论上讲,高原缺氧环境感冒易引起肺炎甚至肺水肿,而腹泻易造成脱水等。因此,若有感冒、腹泻症状,应立即加大剂量吃药。若出现高原反应时可服用高原安或高原康,也可服用肌苷口服液配口服葡萄糖,该类药物可在短时间内减轻高原反应。在西藏要多喝开水,尽量少喝凉的矿泉水。要注意保暖,切不可随意脱衣服,即使夏天到西藏也应带上毛衣、外套和秋裤,春秋季节应带防寒服等。

3. 尊重宗教习俗

西藏是全民信教的少数民族自治区,主要宗教为藏传佛教和苯教。在西藏摄影旅行一定要尊重当地的宗教习俗。千万不可踏上嘛呢堆,不可攀爬经塔,不可打秃鹫、老鹰和乌鸦等飞鸟,不可打狗、捕鱼等。在佛教的寺庙应顺时针转庙,而在苯教地区则要逆时针转。

4. 注意安全

包括交通安全、人身安全和财物安全。西藏的部分道路状况较差,尤其在雨季,塌方、泥石流以及山洪较多,个别危险地段最好下车步行通过。拍照时要注意脚下是否安全,不可距崖边太近,同时要注意头顶有无可能掉落飞石等。贵重物品一定要随身携带。

5. 关于自驾车

近年来自驾车到西藏摄影旅行的影友日益增多,自驾车有行动自由、时间安排灵活等优点。但应注意的问题有:

第一,对路况有所了解,尤其是有些线路不适宜于雨季或冬季通行的,最好不要在这些季节通过此线路进藏。第二,要了解沿线哪些地方能加油,西藏由于特殊原因加油站不给油桶加油。第三,了解摄影景点与食宿点的距离和路况,以免拍完美丽的日落后在荒野宿营。第四,个别人烟稀少的线路最好不要单车前往,还要有懂修车技术的人同行,否则在上百公里无人烟的地方车坏了是很危险的。西藏个别地区的河流没有桥梁,需涉水而过。这些河流大多是由冰川融化聚集而成,一般规律是:上午水小,下午水大,水量最大时是下午4:00~8:00。涉水时要选择水流急、浪花高的河面,这样的河段水较浅,而水面平缓处的水较深。一般是先确定到达对岸上岸的地方,然后在上游下水,顺水流斜着向对岸驶去,千万不可逆流而行。下水前先挂上前驱,用低挡中油门平稳行驶,切不可急冲。预备一把小铁铲和拖车绳在车上是必要的,发生陷车时十分有用。

6. 关于摄影器材

西藏的拍摄题材非常广泛，有风光、民俗风情、地质地貌、动植物等。对摄影器材没有统一标准，也没必要为到西藏而添置昂贵的摄影器材，平时用什么器材，到西藏还用它即可。不过要注意的是：第一，需要一个稳固的三脚架，西藏很多地方风大，稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。第二，高寒地区电池使用寿命缩短，需多预备电池，可在车上预备一个车用电源转换器。第三，每天镜头都应配上 UV 镜，主要是防尘和防雨点，宾馆里的浴帽是相机防尘防雨的最佳用品，可多预备几只。第四，用广角镜头时不要用 PL 镜（偏振镜），若此时加 PL 镜，天空颜色太深，已近黑色，并且在侧光时天空的蓝色不均匀。第五，每只镜头都应有相应的遮光罩，逆光拍摄时，先按下景深预测钮，缩小光圈检查画面有无光斑。第六，在寺庙内和溶洞内拍摄不要用闪光灯，应用三脚架慢速度拍摄。第七，若用胶片机，不论未用的胶卷还是用过的胶卷，白天不要长时间放在停放的车内，因为高原强烈的阳光使车内温度较高。