

去 拍

找一个合适的时间，选一个合适的地点，  
愉快地踏上旅途，远离尘嚣，享受美食，寄情山水。

## 不同的季节，去不同的地方

用相机记录下它们最美丽的一面。  
本书告知你何时去何地，并提供实用的摄影指导。

# 去拍

## 最美的季节 去最美的地方

慢生活工坊·编著





最美的季节  
去最美的地方

慢生活工坊·编著

责任编辑：程 禾  
文字编辑：谢晓天  
装帧设计：慢生活工坊  
责任校对：朱晓波  
责任印制：朱圣学

图片支持：全景图片

## 图书在版编目（CIP）数据

最美的季节去最美的地方 / 慢生活工坊编著. -- 杭州：浙江摄影出版社，2017.3  
（去拍）  
ISBN 978-7-5514-1688-7

I. ①最… II. ①慢… III. ①风光摄影—摄影艺术  
IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第000712号

## 最美的季节去最美的地方（去拍）

慢生活工坊 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

电话：0571-85151156

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：11

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-1688-7

定价：45.00元

## 前言

### PREFACE

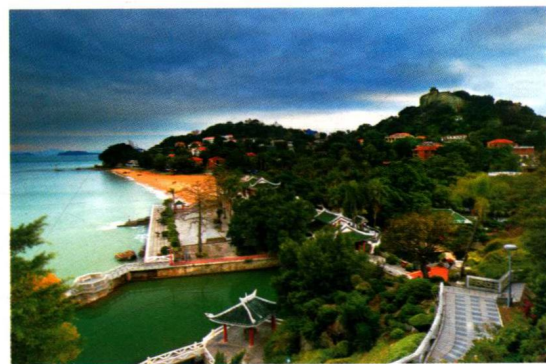
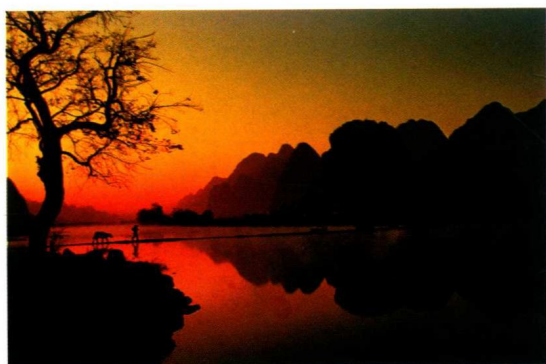
在最美的时间，遇到最美的风景。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。时令的变迁、季节的更替，大自然就像一双奇妙的手，总能拨动人们心中最敏感的琴弦。中国地大物博，旅游资源丰富，在不同的地域、不同的季节，每个旅游景观点会呈现出不同的美景。

《最美的季节去最美的地方》以春、夏、秋、冬四季划分成四个章节，每个章节都列出了当下中国最美、最值得去的地方。

本书是一本由专业人士撰写的书籍。它将摄影与旅游巧妙结合，将中国最引人入胜的风景呈现在你面前，同时告诉你最适合前往的时间和路线，是旅游出行的不错选择。让我们在感受美景的同时，架起相机，去拍下心中最美的风景。

找一个喜欢的旅行地，远离尘嚣，将视野放在碧海、蓝天、雪山、奇石、花海中，感受风景的纯粹和自然。还可以用相机将“目遇之而成色”的美景定格在相框中，留下纪念抑或赠予好友，约定下一次的旅行。



桂林·山水甲天下	2
厦门·漫步琴岛鼓浪屿	5
婺源·漫山遍野油菜花	7
大理·风、花、雪、月	10
泸沽湖·“泸湖秋水间，隐隐浸芙蓉”	13
拉萨·庄严的圣殿，信仰的天堂	15
云南石林·天下第一奇观	18
野柳·八大海岸之一	20
南靖土楼·“开漳圣王”有福祉	23
壶口瀑布·跳过“黄帘”修成龙	25
平遥古城·欣赏古代城池、寻找失落的曾经	27
江南水镇·乌镇、周庄、西塘	30
皖南民居·宏村、西递	34
黄山·奇松、怪石、云海、温泉	38
西藏林芝·桃花沟	41
元阳梯田·领略农耕奇迹	43
郎木寺·虎穴仙女	48
罗平·峰峦叠嶂，油菜花海	52

第  
2  
章

夏季 ● 首夏犹清和，芳草亦未歇

金山岭长城·万里长城金山独秀	56
箭扣长城·在悬崖上行走	60
凤凰古镇·五溪苗蛮之地	62
武夷山·观光避暑采茶去	65
纳木错·圣洁的天湖	67
黄果树·中国第一瀑	70
德天瀑布·亚洲第一大跨国瀑布	73
贡嘎雪山·壮丽的冰川	75
霞浦·斑斓的梦幻世界	77
四姑娘山·长坪沟穿古柏幽道	80
祁连山·盛开的油菜花	82
伊犁·草原上的鸟语花香	84
呼伦贝尔·蓝天白云青草地	86
五台山·华北屋脊	88
故宫·百年历史依旧辉煌	91
颐和园·大清行宫后花园	94
香港夜景·世界三大夜景之一	99
魔鬼城·神奇的雅丹地貌	102



第

3  
章

秋季 ● 晓晴寒未起,霜叶满阶红



- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 九寨沟·归来不看水         | 106 |
| 张掖·赏丹霞,看骏马        | 111 |
| 张家界·《阿凡达》取景之地     | 114 |
| 喀纳斯·摄影的天堂         | 116 |
| 黄龙·娇艳的彩池,金黄的枫叶    | 121 |
| 轮台·浩瀚的胡杨林         | 123 |
| 明十三陵·十三帝陵话历史      | 125 |
| 泰山·东岳大帝理千秋        | 128 |
| 千岛湖·天下第一秀水        | 131 |
| 丹巴·迷人的彩林          | 134 |
| 羊卓雍措·神女散落的绿松石耳坠   | 137 |
| 稻城亚丁·中国香格里拉之魂     | 139 |
| 光雾山·中国红叶第一山       | 142 |
| 塔里木胡杨林·大漠长河之壮美    | 145 |
| 东川红土地·人与自然共同打造的奇观 | 147 |

第4章

冬季 ● 千里冰封，万里雪飘

- |               |     |
|---------------|-----|
| 雾凇岛·奇特的雾凇     | 150 |
| 冰雪大世界·奇幻冰雪艺术  | 155 |
| 长白山·泡着温泉赏美景   | 157 |
| 雪乡·中国雪乡       | 160 |
| 峨眉山·雄秀磅礴      | 162 |
| 梅里雪山·太子十三峰的巍峨 | 165 |







第 1 章

---

春季 ● 春草始生，万物复苏

---

## 桂林·山水甲天下

**最佳旅游时间：**素有“三冬少雪，四季常花”之称的桂林，最合适的旅游时间是4—10月。

**旅行须知：**4—5月，桂林处于雨季，出行时一定要带好雨具。桂林游客众多，出行前需要提前联系好旅店。

桂林位于我国广西壮族自治区东北部，是世界著名的风光旅游城市 and 历史文化名城，因盛产桂花、桂树成林而得名。以山清、水秀、洞奇、石美这四绝而闻名，享有“桂林山水甲天下”的美誉。“舟行碧波上，人在画中游。”这无疑是对桂林山水最真实、最贴切的写照。

桂林山水属于典型的喀斯特岩溶地貌，历经多年的风化作用、雨水侵蚀，形成了现在千峰环立、一水抱城、洞奇石美的独特景观。其中最著名的景点如象鼻山、七星岩等，都是值得前往游览的。

其实平日人们所说的漓江山水最精彩的一段

**行程计划：**桂林铁路北接京广线，南接黔桂、枝柳动脉，湘桂铁路纵贯湘桂走廊，在建贵广高速铁路境内设有桂林、阳朔、恭城三个客运站，火车可直达国内主要城市。

**最佳拍摄地：**象鼻山、七星岩、八角寨等。

在阳朔境内，桂林其他县区也有数不胜数的美景，如八角寨、兴安灵渠、野猫岩、资江漂流、五排河漂流、宝鼎瀑布等都会让人感到惊喜。

桂林更是一座古城，有着属于它自己的文化底蕴，常常有很多文人墨客慕名而来，并留下大量诗句，这也让桂林获得了“游山如读史，看山如观画”的赞美。另外，游览桂林，最令人难忘的便是观赏漓江的四景：晴景、静景、雨景、雾景，堪称一绝。

**晴景：**在明媚的阳光照耀下，波光粼粼的漓江水面摇曳生姿，茸茸的灌木和小花，远远望去，如美女身上的衣衫。一碧万顷，千峦百嶂，尽入



● 在烟雨蒙蒙中欣赏桂林山水

✦ 光圈：F8 快门速度：1/25s 感光度：ISO400 曝光补偿：-0.3EV

眼帘。

**静景：**风平浪静的漓江水面，终年碧绿的凤尾竹，几分朦胧，几分清晰。月明之夜，群峰如洗，江波如练，若置身于空灵之境，清远无限。

**雨景：**雨中看漓江，烟雨蒙蒙，岚雾缭绕，若隐若现，若断若续，一派空漾。

**雾景：**雾中时隐时现的漓江，如梦境一般。浓淡相间的雾气扑面而来，把群峰包裹起来，仿佛已登上九重天，随手就能够抓住身边的云。



● 象鼻山与漓江之水相互呼应，景色异常迷人

✦ 光圈：F16 快门速度：1/125s 感光度：ISO100  
曝光补偿：0EV



## 著名景点

■ **芦笛岩洞穴：**位于桃花江右岸的茅茅头山（又称光明山）南侧，过去这里常有野猫出没，因此也叫它“野猫岩”。它是我国久负盛名的旅游洞穴之一，因洞口附近芦荻草丛生，用此草做成的笛子，吹起来音色柔美，如袅袅仙乐，又如山间流水，于是人们就把洞名改为“芦笛岩”。如今这里已被称作“人间仙境”，并被誉为“地下艺术宫殿”。

■ **象鼻山：**原名漓山，又叫仪山、沉水山，简称象山。象鼻山在漓江的右岸，因酷似一头大象站在江边伸鼻吸水而得名。山上有象眼岩，左右对穿酷似大象的一双眼睛，由右眼下行数十级到南极洞，洞壁刻“南极洞天”四字。由山西边拾级而上，可达象背。再上行数十步到水月洞，形似半月，洞映入水，恰如满月。到了夜间明月初升，象山水月，景色秀丽无比。沿着石阶而上，即见一座古老的砖塔矗立山头。远看，它好像插在象背上的一把剑柄，又像一个古雅的宝瓶，所以有“剑柄塔”“宝瓶塔”之称。此塔建于明代，因为须弥座为双层八角形，雕有普贤菩萨像，因名“普贤塔”。象鼻山的秀美与漓江的幽静相互呼应，难怪曾有诗人用“水底有明月，水上明月浮。水流月不去，月去水还流”来形容山水的景色。

■ **七星岩：**位于桂林七星公园之内，是桂林旅游的景点中较为出名的一个岩洞。洞中既有侵蚀地形，又有堆积地形，形状千奇百怪，现在根据岩内明代桂林画家张文熙所题“第一洞天”之义，定名为“七星洞天”。

■ **八角寨：**这是一个人文景观与自然景观相结合的景点，也是我国乃至世界稀有的丹霞峰林地貌，被国内众多著名专家称为“丹霞之魂”。其山势融“泰山之雄、华山之陡、峨眉之秀”于一体。山峰屹立在翻滚的云浪之间，十分壮观美丽。



## ● 暮色中的桂林山水

✦ 光圈: F11 快门速度: 1/60s 感光度: ISO100 曝光补偿: -0.3EV



### 推荐美食

**冒热米粉:** 把烫热的米粉滤干, 再配以锅烧猪肉片, 卤牛腩、牛肝等, 加卤水、花生油、酥黄豆或辣椒、蒜蓉, 搅拌入味。吃起来拂拂作响, 声色味俱全。

**原汤米粉:** 把切好调味的猪牛杂, 放入小铁锅中煮熟, 倒进盛有米粉的碗中, 加上葱花、味精、胡椒、麻油。味道十分鲜美。

**醋水米粉:** 这是一种无肉的素粉, 只加醋酸、酸刀豆、酸辣椒拌吃, 十分爽口, 妇女特别爱吃, 在夏天最受欢迎。

**马肉米粉:** 用特制的红烧马肉作配料, 马肉鲜嫩味美, 补肾壮阳。过去食用时多用特制小碟来盛, 米粉仅供一箸, 上面有几片薄薄的马肉, 再加几粒油炸花生, 拌上桂林辣酱, 风味特佳。

### 摄影指导

桂林是我国重要的旅游胜地, 典型的喀斯特地貌让它拥有了山、水、喀斯特岩洞、古迹、石刻等众多奇特的景致。

桂林最佳摄影地点推荐:

暮色中的漓江水、晨曦白露初始的象鼻山、瑰丽美妙的猫儿山、自然古朴的八角寨和宝鼎瀑布等。

乘舟泛游漓江之上, 奇峰倒影、碧水青山、牧童悠歌、渔翁闲钓、古朴的田园人家、清新的空气——一切都是那么诗情画意。

## 厦门·漫步琴岛鼓浪屿

**最佳旅游时间：**四季皆宜，春天美景尤甚。可以在闲暇之余，漫步在琴岛上，欣赏前人留下的历史文化，领略海上的动人美景。

**旅行须知：**节假日岛上游客非常多，异常拥挤，所以建议选择非节假日上岛观光游览。

鼓浪屿位于我国厦门岛西南隅，与厦门市隔海相望，原名“圆沙洲”“圆洲仔”，明朝时改称“鼓浪屿”。在海岛的西南方向有一块礁石，每当潮涨水涌时，浪击礁石，声似擂鼓，人们称“鼓浪石”，鼓浪屿因此得名。岛上气候宜人，四季如春，鸟语花香，素有“海上花园”之誉。

鼓浪屿上的风景十分奇特，自然景观与建筑特色并存，由于历史上曾为“公共租界”，中外风格各异的建筑物在此地被完好地汇集、保留，因此它也有“万国建筑博览”之称。并且鼓浪屿还被称为“钢琴之岛”“音乐之乡”，满载音乐的土地，人才辈出。

**行程计划：**鼓浪屿来往的客船很多，所以上岛可以根据个人情况选择，留宿在岛上也可以，当天来回也可以。

**最佳拍摄地：**日光岩、菽庄花园、皓月园、海滩等。

鼓浪屿是我国著名的风景名胜区，也是福建“十佳”风景区之首，主要观光景点有日光岩、菽庄花园、皓月园、毓园、环岛路、鼓浪石、博物馆、郑成功纪念馆、海底世界和天然海滨浴场、海天堂构等，日益完善的服务体系与环境改造使它成为观光、度假、旅游、购物、休闲、娱乐为一体的综合性海岛风景文化旅游区。

日光岩，俗称“岩仔山”，别名“晃岩”，相传在1641年，郑成功来到晃岩，看到这里的景色胜过日本的日光山，便把“晃”字拆开，称之为“日光岩”。也有传说是因为每天凌晨，朝阳从厦门五老峰后升起，日光岩最先沐浴在阳



● 美丽的鼓浪屿

✦ 光圈：F16 快门速度：1/125s 感光度：ISO100 曝光补偿：0EV



## 著名景点

■ **日光岩**：日光岩位于鼓浪屿中部偏南，由两块巨石一竖一横相契而成，为鼓浪屿的最高峰。站在日光岩上可以俯视整个岛屿，适合拍摄岛的全景。

■ **菽庄花园**：菽庄花园位于鼓浪屿南部，原为林尔嘉的私人别墅，后来献给国家，成为公园。菽庄花园利用天然地形巧妙布局，形成“园在海上，海在园中”的错落美景。在这里既可以拍摄到江南别苑的风光，又能记录下雄浑壮丽的海景。

■ **皓月园**：皓月园位于鼓浪屿的东部，是为了纪念郑成功驱逐荷兰移民者，收复台湾而建立的。皓月园中建有厦门最美的大型群雕《藤牌驱虎》，该群雕生动地反映了郑成功率领千军万马收复中国岛屿的壮观场面。



## 推荐美食

**海蛎煎**：海蛎煎是当地的经典小吃，用海蛎和鸡蛋做成，辅料有淀粉、香菜、香葱等，味道鲜美、口感香脆、内馅香滑，是不可不尝的美食之一。

**沙茶面**：沙茶面是当地的风味小吃，是去厦门游玩必须品尝的一道美食。它用沙茶酱配合各种瘦肉、虾仁、鱿鱼等做成，鲜香爽口、油而不腻。

**厦门馅饼**：厦门馅饼是厦门的一大特色美食，来来往往的人们总不忘带上几盒给亲朋好友。馅饼的味道多种多样，可以根据个人口味随意选择。

## 摄影指导

鼓浪屿有山、有水，有历史文化的沉淀，也有现代先进的科技，是观光、度假、旅游、购物、休闲、娱乐的好去处。

鼓浪屿景区最佳拍摄点推荐：

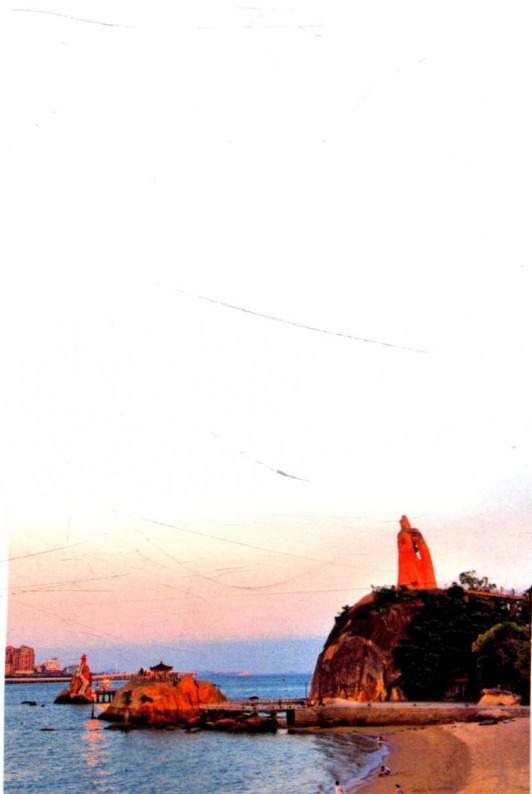
1. 观日出拍摄的最佳地点是日光岩，但要拍摄日出必须夜宿岛上。
2. 看晚霞拍摄的最佳地点是海滩、日光岩等，海上的晚霞缤纷多彩、美丽炫目。

光中，故得此名。

站到日光岩的山门之处，便可以看到一块高40多米的巨岩，凌空而立，巨岩之上有许世英在1915年题刻的“天风海涛”四字横书；其下还有两行大字题刻，右侧为“鼓浪洞天”，左侧为“鹭江第一”，分别是明代丁一中和清代林针所写。

进入日光岩风景区，记得去游览日光岩寺，它俗称“一片瓦”，实际是一个天然石洞，是以一巨石为顶，后依山形地势建起的一座寺庙。虽然屡毁屡建，但在改革开放之后，日光岩寺得到了政府支持，受到了多方的捐赠，从而大兴土木，建造庙堂，历年来这里也是高僧不断，著名的弘一法师也曾在此闭关。

鼓浪屿有着著名的钢琴博物馆和风琴博物馆，其中收纳了几十架稀世珍贵的钢琴，用千姿百态来形容其中的钢琴样式一点也不为过，无论是普通的游客，还是音乐家、艺术家，来到鼓浪屿，受到的音乐启迪和艺术熏陶都是无尽的。



● 鼓浪屿标志性景观郑成功像

✦ 光圈：F11 快门速度：1/250s 感光度：ISO100  
曝光补偿：0EV

## 婺源·漫山遍野油菜花

**最佳旅游时间：**3月初至4月上旬是油菜花开得最旺盛的时候，这个时候漫步在田野上，感受春天的馈赠。

**旅行须知：**周末和清明放假期间，婺源可谓人山人海，所以最好不要周末和节假日去。

婺源位于我国江西省上饶市，是徽州文化的发祥地之一。它与著名的“江南第一仙山”三清山相望，是一颗镶嵌在赣、浙、皖三省交界处的绿色明珠，更被外界评为“中国最美的乡村”，2013年江湾景区被国家旅游局认定为5A级旅游景区。

婺源县是一个著名的文化与生态并存的旅游县，素有“书乡”和“茶乡”之称。婺源的文化风俗、房屋建筑、饮食居住都别具一格，这是徽州文化的体现，它与饶州其他各县大体相同，而

**行程计划：**婺源可以1日游也可以2日游，一般在傍晚到达婺源，第二天早起观赏花海。如要住宿可以选择晓起或清华。

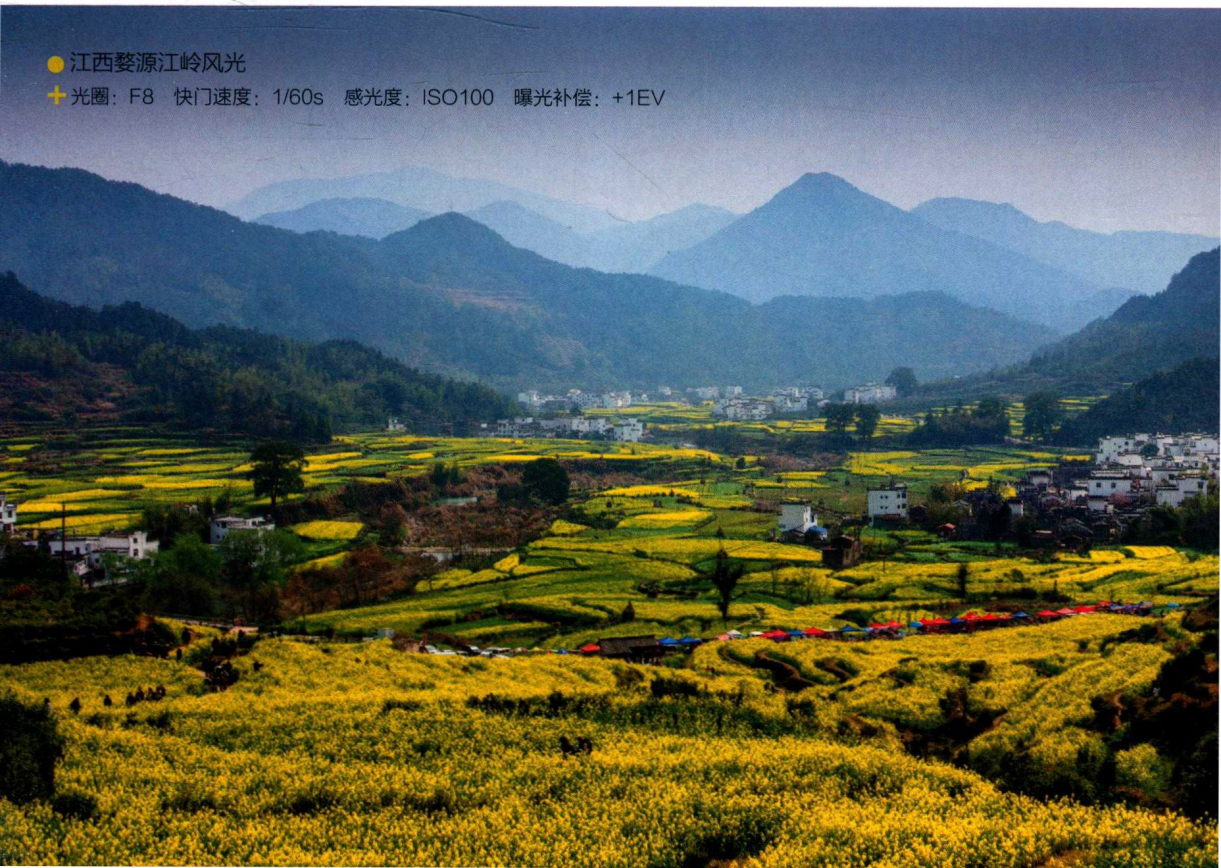
**最佳拍摄地：**篁岭、江岭、彩虹桥、晓起、李坑等。

这主要取决于多年来的移民。这些移民有的是官吏，有的是喜爱这里的山水风景，有的则是为躲避战乱逃难而来，虽起因不同，但来到这里，都为满足生活的需要而外出经商，从而形成了著名的徽商，其中茶叶是主要的经济商品，“茶乡”由此而来。

婺源自古以来就是一个礼仪之城，这里民风淳朴，讲究坐不爭上、食不爭多、行不爭先的“三不”礼节。这里的人对待外来的客人也是十分的热情有礼，这一点让外来的游客们称赞不已。

● 江西婺源江岭风光

✦ 光圈：F8 快门速度：1/60s 感光度：ISO100 曝光补偿：+1EV





## 著名景点

■ **篁岭**：篁岭地处婺源石耳山脉，由索道空中揽胜、村落天街仿古、梯田花海寻芳和乡风民俗拾趣组成，每年的三、四月，近万亩的油菜花一同开放，美不胜收，是观赏油菜花的好去处。

■ **江岭**：江岭是婺源最值得去的地方，这里的呈现梯田状的油菜花田，从山谷一直铺洒到山顶，令人目不暇接，特别是从高处俯视，气势磅礴。

■ **彩虹桥**：彩虹桥仅仅是一座木桥，可以游览驻足的地方很少，但却是一个很适合拍摄的地方。桥下的涓涓溪水、桥头特色的徽派民居，都能构成一幅不可多得的美景照片。

■ **晓起**：晓起是清代盐务使江人镜的故居，有诗云“古树高低屋、斜阳远近山，林梢烟似带，村外水如环”，折射出当时的官邸钟灵毓秀。在这里可以看到铺满青石的小巷，曲曲折折、回环如棋局。



## 推荐美食

**酒糟鱼**：酒糟鱼是江西一带传统的名菜，将鲫鱼经过腌制晾干后再放到酿好的米酒中封存，待十余日后取出，或蒸或煮均可。

**蒸汽糕**：蒸汽糕是上饶的名小吃，用米粉制作而成，可以添加香菇末、虾米、豆芽末、干笋、辣椒、豆腐等辅助食材，美味可口。

## 摄影指导

每当油菜花漫山遍野的时候，总能吸引人们驻足，要想拍个婺源油菜花全景，可以住宿在村里的农家乐中，第二天早起拍摄。

1. 因为油菜花对图像清晰度比较讲究，可以选择低感光度比较好的位置，这样拍摄出来的油菜花更加细腻。
2. 因为油菜花本身接近中性灰的亮度，所以要根据环境调整曝光补偿。
3. 拍摄油菜花构图比较灵活，遵循“远景取势”的原则，以色块为重，以黄色的油菜花为主，搭配建筑和树林表现大气之美。

当然，婺源县除了文化风俗，更有优美的景色可供游人欣赏。它是徽饶古道的必经之地，周边著名旅游景区有庐山、黄山、九华山、武夷山、三清山、龙虎山、鄱阳湖、千岛湖等，涵盖了“名山、名水、名镇、名村”四大看点，因此婺源被旅游界称为“中国旅游精品线路上的明珠”，是一处必去的旅游景点。

婺源分为东、西、北三个景区，景致不一，各有特色。

东线景区主要是以水为美，景点有江湾、李坑、汪口、晓起、江岭、庆源。江湾山水环绕、风水绝佳，是古徽州风水文化的典范，历代文风鼎盛、群贤辈出，因此它也被称为“书乡”。而李坑则完全是小桥、流水、人家的景致。

北线景区以原汁原味的明清古村落和田园自然风光为主。主要景点有思溪延村、长滩摄影地、彩虹桥、灵岩洞、大鄣山卧龙谷。朴素的景致中展现了历史的足迹。

西线景区展示的是生态的环境特色，这里是世界最大的野生鸳鸯栖息地，环境幽雅，山林青



● 油菜花与徽派建筑交相呼应

✦ 光圈: F11 快门速度: 1/200s 感光度: ISO100  
曝光补偿: +0.3EV





● 夕照下的婺源

+ 光圈: F11 快门速度: 1/80s 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV

翠，湖水澄清。每到秋末冬初，鸳鸯们便成群结伴而来，在这里躲避严寒。

提到婺源，那就不得不说当地的油菜花了。每年的春季，江岭上那十万亩油菜花一同开放，漫山遍野的油菜花令人目不暇接、美不胜收。油菜花已经成为婺源最吸引游客的资源。

余邵诗写道：“油菜花开满地黄，丛间蝶舞

蜜蜂忙；清风吹拂金波涌，飘溢醉人浓郁香。”

油菜花中含有丰富的花蜜，常常吸引彩蝶与蜜蜂齐飞在花田中，金黄色的油菜花、飞舞的彩蝶与远处白墙灰瓦的徽派建筑遥相呼应，构成一幅醉人的田园风光图。花开时节，给自己放个假，邀上友人，一起踏上旅途吧。