

美国国家地理全球摄影大赛
中国区一等奖获得者
带你拍最美的海和山

一生必拍的 海和山

陈峰 叶晓明 编著

最佳拍摄时间 ○
摄友绝佳截击点 ○
摄影难题 ○
推荐装备 ○
行摄线路 ○



化学工业出版社

一生必拍的 海和山

陈峰 叶晓明 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

一生必拍的海和山/陈峰,叶晓明编著. —北京:
化学工业出版社, 2010.12

ISBN 978-7-122-10091-7

I. 一… II. ①陈…②叶… III. 摄影艺术
IV. J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238913号

责任编辑: 郑叶琳
责任校对: 宋 玮

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: 北京博海升彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8 字数130千字 2011年2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: 39.00元

版权所有 违者必究

上篇 一生必拍的山

第一章 珠穆朗玛峰

- 一、寻梦珠峰大本营 /001
- 二、通往梦想之地的天路不平坦 /004
- 三、去珠峰可以拍这些 /005
- 四、拍摄的技巧和路线 /018
- 附：中国队员登山大事记 /026

第二章 西藏的寺庙

- 一、不会让你失望的几座寺庙拍摄 /028
- 二、拍摄的技巧和路线 /042

第三章 悬挂在天上的碧玉——纳木错

- 一、羌塘草原的明珠——纳木错 /052
- 二、一东一西——神湖与鬼湖 /058
- 三、水鸟栖息地——羊卓雍湖 /060
- 四、拍摄的技巧和路线 /061





下篇 一生必拍的海

第四章 一生必拍的海——霞浦滩涂

- 一、霞浦滩涂：以鸟瞰的姿态挑战视界 /064
- 二、拍摄的技巧和路线 /067

第五章 能用肩膀扛起小镇的妇女——惠安女

- 一、奇特的惠安女服饰 /090
- 二、惠安社会分工倒置的原因何在？ /094
- 三、惠安女婚恋旧俗 /094
- 四、到惠安拍这些场景 /095
- 五、小岞拍摄有九大看点 /098
- 六、拍摄的技巧和路线 /098

第六章 客家人南迁的句号——南靖土楼

- 一、客家人南迁的一个个句号 /104
- 二、秉承中原文化的载体 /106
- 三、诗情意境中的建筑奇迹 /106
- 四、聚族而居的历史写照 /110
- 五、坚固森严的壁垒 /111
- 六、南靖土楼的拍摄点 /112
- 七、拍摄的技巧和路线 /120

上篇 一生必去的山



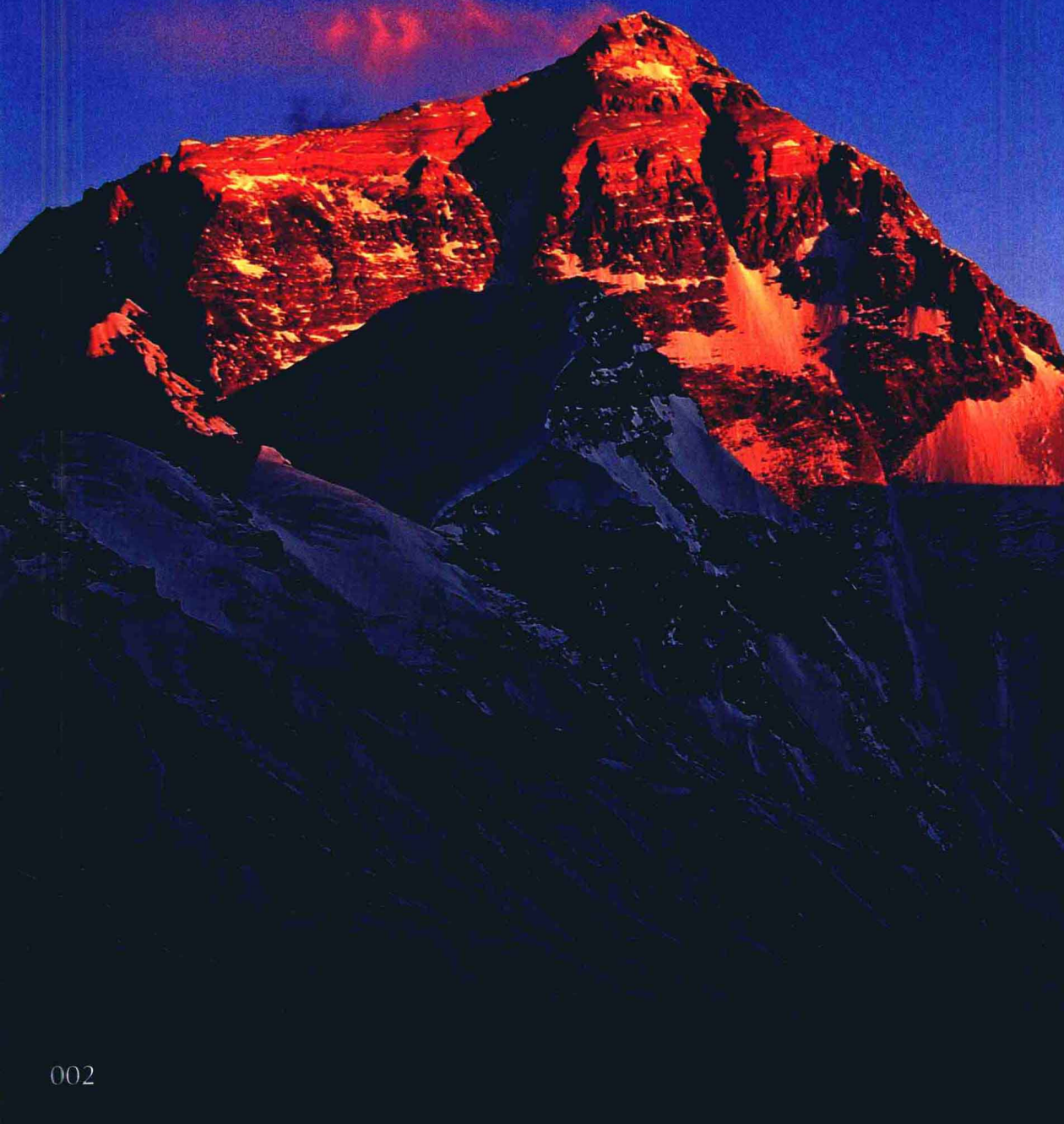
第一章 珠穆朗玛峰

我们从小便有一个梦想：走遍我们生活的地球，去看看这个世界最美的风景，把它们都收集起来珍存心底，这种与生俱来就有的，到未知世界中探秘的冲动，伴随着我们人类的一生一世。可是由于我们生活的星球表面积就有510,065,600平方公里之大，假如以一个人一天走10平方公里的速度计算，那么也需要十万年以上的时间才走完地球的表面，除此之外还有海底世界、大气层。可见我们穷其一生也无法完成走遍这个世界的梦想，哀叹之余，为避免心留遗憾，那么就让我们在有限的时间内，于偌大的地球中做出必要的选择，于是，就有了一生必去的50个地方，一生必去的100个地方，一生……

在地球148,939,100平方公里的陆地中，只有一个地方海拔高达8844.43米，这块凸出地球终年被冰雪覆盖着的山峰就是珠穆朗玛峰。无论你做什么样的选择，用任何标准来判定，珠峰都毫无争议地成为一生必到的地方！它对中外摄影人来说是不能忘怀的一个关于征服的遥远的梦。也许你拍过无数的名山大川，这些山川无论有多么的险峻、雄伟，在世人的眼中和珠峰比较起来都是小巫见大巫，不可同日而语。珠穆朗玛峰！在每一位摄影家心目中深具意义，不仅仅是一个创作上的制高点，靠近它所应具备的生理及心理素质，对人类的考验是极限的，当然得到的体验也是极致的：当大自然的奇迹与个体的奇妙经历相互交融时，那种因震撼而升华的心灵感受，值得用一生去珍藏！

一、寻梦珠峰大本营

我第一次到珠峰的时候是春节，冬季的珠峰大本营空无一人，丰田4500可以长驱直入，直到被道路表面四十厘米厚的结冰阻挡时才停下。我独自站在珠峰





- ◆ 作品标题 一抹夕阳
- ◆ 拍摄地点 珠峰大本营
- ◆ 使用器材 富士 S3 Pro 相机 尼康 70-200mm F2.8 镜头 捷信 1227 三角架 冈仁波齐 NB-2 云台
- ◆ 拍摄参数 f/5.6 1/45 ISO100 矩阵测光 曝光补偿 -1
- ◆ 拍摄时间 2007-3-2 20:02:11
- ◆ 拍摄过程 拍摄时已经是寒风凌厉，可以感觉到珠峰的寒气逼人。由于是三月份，大本营中游客和登山者都还没有来到，除了风声以外能听到的便是自己的呼吸和心跳了。拍摄点是一片河滩，找不到前景，便拉长焦距给珠峰来个特写。



脚下仰望着这世界第一高峰，周围寂静得可以听到风拂过面孔时的声音。藏族司机增多说：“人一生怎么都得来这儿看看，做生意的老板更应该要来，看着高峰生意就能高升。”看到他一脸肃穆崇敬的样子，可以想见珠峰在每一位藏族人心目中的地位。

大部分来拍摄珠峰的摄影师，到达的第一天会在绒布寺拍摄珠峰落日。第二天上午在住宿点旁边拍摄珠峰日出，这天上午拍摄结束后，才有时间细细查看、认识珠峰大本营的全貌，大本营驻扎在距离珠峰峰顶直线距离19公里、海拔5200米的一片河滩上。长方形的河滩上，用帐篷围起一圈，中间矗立着一面国旗杆，鲜艳的五星红旗迎风飘扬。这里不但有藏族帐篷，还建有旅馆、茶座、商店甚至邮政所，为登山者和游客服务。如今汽车也可以长驱直入到达你所住宿的帐篷门口。一个帐篷可以入住5~6人，帐篷内藏式的床铺有些类似于我们平时使用的三人沙发，床板是硬木板上铺垫一块毛毯，不用担心床铺太硬，堆在房间床头一人多高的一叠棉被就是给旅客预备的。如果用星级酒店的标准来看这些棉被的脏乱一定不合标准，但在这种极地环境下却也相当正常，我曾经带着美国、新加坡、英国的摄影人入住帐篷旅馆，对卫生要求极高的老外们也依旧酣然入睡。如果你有所担心那就带上超薄的睡袋来隔开这些棉被吧。

这种小帐篷旅馆都起着有当地民族文化气息的名字：珠穆朗玛欢乐旅馆、珠峰牦牛旅馆等；在每个房间的中央位置都有一个烧牛粪的茶炉，向老板买一壶20元的甜茶就可以很好地打发时间了。只是因为太阳能电池的电力不足，在昏暗的灯光中整理行李极为不便。但没关系！同行的朋友中最能安然自乐的就是几位新加坡影友了，他们中有人已经8次跟随我到国内外采风，在住宿的丹增雪吉旅馆中，播放着喜爱的音乐，喝着自己冲泡的咖啡，一副其乐融融的样子，很是享受呢。

海拔高达5200米的珠峰大本营，高原缺氧使得大部分摄影师都躺在床上无法入眠，尽管如此，也是甘之如饴，因为圆了大家人生中的一大梦想！

二、通往梦想之地的天路不平坦

去珠峰的影友们大部分都是租借已经开了20年左右的老丰田4500越野车，这种车每公里4元，倒也不算贵，只是车子老了什么毛病都有，不是空调不行便是雨刷器坏了。也有一些影友想自驾轿车上珠峰大本营，敢去吗？我的回答是，



只要是车就成！不同车型的区别在于行驶的时间和遇到极端情况下安全系数有所不同。多次见过普通桑塔纳在珠峰大本营摇晃着，有人说还见到过QQ车上了这里显摆。到大本营看车和我们平时不同，在这里谁的车越“破烂”他就越有面子。

从定日出发后在路边可以见到一块写有距离珠峰大本营102公里的路牌，从这之后的102公里中，汽车垂直升高约一千多米，从海拔4千多米上升到海拔5200米的大本营，麻烦的是全程都是“搓板路”，而且弯道极多犹如一条巨蟒在山间游荡。这段路考验着经过这儿的汽车的避震器，越野车能保持每小时40公里的速度前进，其它车辆就得根据自己的车况缓慢行走，有人甚至带了避震器做自己更换的准备。还有一个诀窍就是给车胎减压，让车胎气压在2个大气压左右，利用柔软的车胎来避震也不失为一个好办法。

三、去珠峰可以拍这些

绒布河谷 绒布河谷是珠峰下的绒布冰川融化形成的绒布河冲积而成的河谷平原。绒布河谷平均海拔4000米，河谷中分布着大片翠绿的田野和一座座绿树掩映的村庄。河流是孕育文明的动脉，是珠峰地区自然景观和人文景观较集中的区域。河谷边黄褐色的山体断面显现出明显的挤压皱褶，这些刻在岩石上的印记清楚地记录了青藏高原沧海桑田般的历史变迁。在河谷中行驶的汽车可以拍摄到这种壮丽的景象，在这段路中停车拍摄还有一大好处就是让汽车也休息片刻，防止避震等部件因高温损坏。

绒布河谷最美的季节是7月，此时大片金黄的油菜花与绿色的青稞交织在一起，头扎红色头布的藏族小伙子驾着具有南亚风味的四轮马车行进在黄绿相间的田野间，悠闲的牧童则赶着群群牛羊漫步河边，此情此景是取景框中的极佳画面。

珠穆朗玛峰旗云 珠穆朗玛峰的旗云，时而像一面旗帜迎风招展；时而像波涛汹涌的海浪、忽而变成袅袅上升的炊烟、一会儿又如轻轻飘动的面纱……堪称世界一大自然奇观。能拍摄到旗云是摄影师的运气，拍摄时焦距运用得当很重要，旗云离开了珠峰就显得单薄，假如把珠峰看成一位顶天立地的汉子，那么旗云就是他头顶的帽子，扬起的发梢。旗云的形成和珠峰顶的风速有关，一般来说风速低容易形成漂亮的旗云，每年的4～5月都是登山的最佳时机，此时珠峰峰顶风速低也是拍摄到旗云的最佳月份。





◆ 作品标题

珠峰邮政局

◆ 拍摄地点

珠峰大本营

◆ 使用器材

尼康D700相机 尼康24-70mm F2.8镜头

◆ 拍摄参数

f/5.6 1/750 ISO200 矩阵测光 曝光补偿0

◆ 拍摄时间

2009-8-16, 17:25:33

◆ 拍摄过程

在珠峰大本营有邮政局还有派出所，这里电信和中国移动的信号都很强。上午吃了藏族同胞做的一碗粥之后，信步到大本营周围观看着，藏民们在自家的门前摆摊设点，做起石头买卖。在他们的摊位上可以看到三叶虫、鹦鹉螺的化石，对那些品貌完美的化石得多留一个心眼，小心上当受骗。

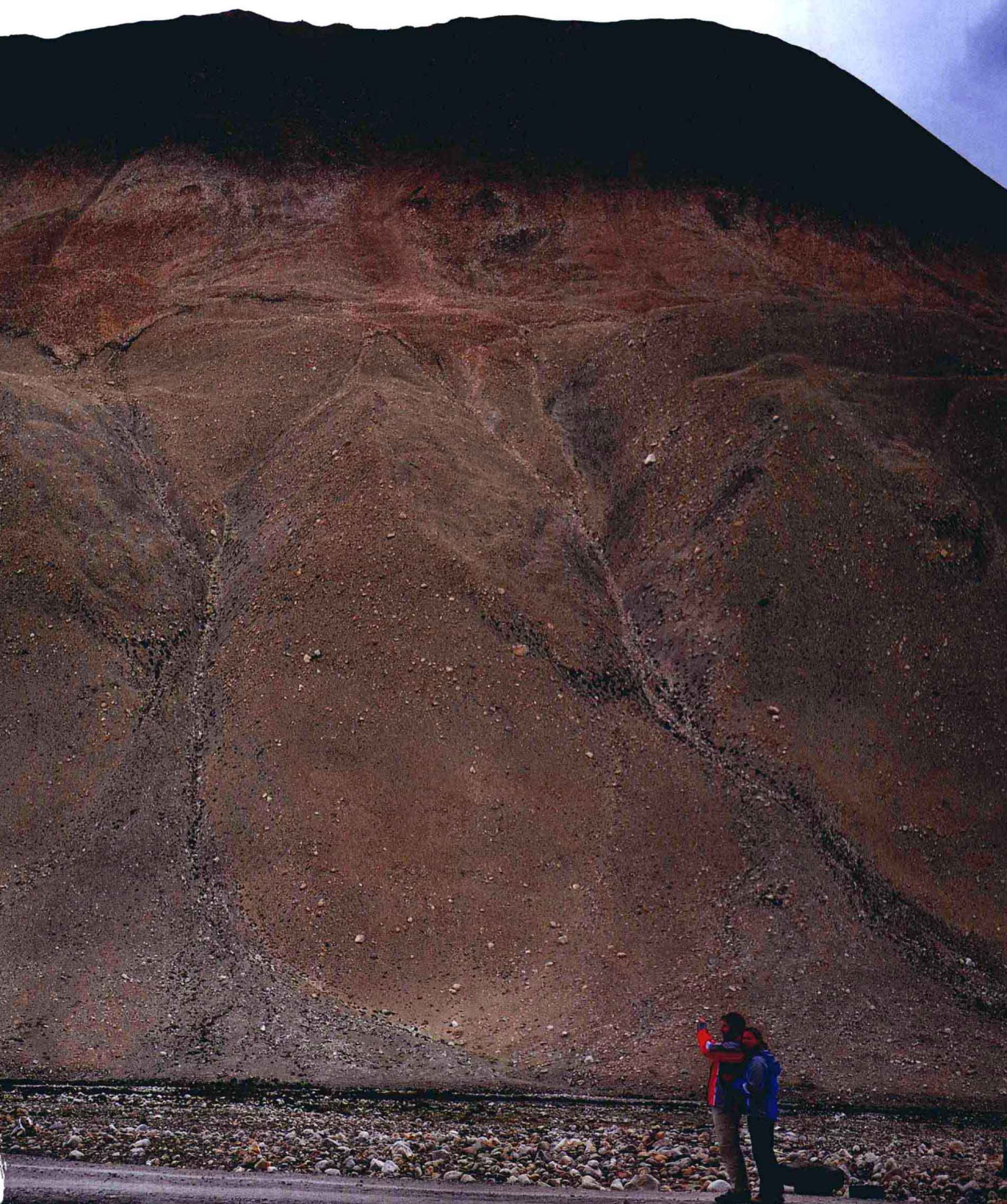




- ◆ **作品标题** 生死相依
- ◆ **拍摄地点** 珠峰大本营
- ◆ **使用器材** 尼康 D700 相机 尼康 24-70mm F2.8 镜头
- ◆ **拍摄参数** f/2.8 1/750 ISO200 矩阵测光 曝光补偿 0
- ◆ **拍摄时间** 2009-8-16, 19:59:15
- ◆ **拍摄过程**

在堆积石头的山脚下发呆着，这里的石头比去年更加多，也被围栏给包围了，以往能见到的石头被掩埋了，那么网络上的石头记故事就这样找不到答案了吗？我在石头堆上爬了半小时也没有找到蛛丝马迹，看来的确是石沉大海！就在我叹息着放弃的时刻，我面前这对拥抱着的老外却引起我的注意，一对外国人到珠峰缠绵相拥，给我的感觉是生死相依。心中默默地祝福着他们的同时我轻轻地按下了快门。就这一张照片我就没有白到珠峰一趟，我再次体会到什么是爱，何时何日也能带着自己的爱人来到这儿呢？







- ◆ 作品标题 | 天上人间
- ◆ 拍摄地点 | 绒布河谷
- ◆ 使用器材 | 尼康 D700 相机 尼康 24-70mm F2.8 镜头
- ◆ 拍摄参数 | f/8 1/250 ISO200 矩阵测光 曝光补偿 0
- ◆ 拍摄时间 | 2009-8-17, 9:42:01



- ◆ **拍摄过程** 在从珠峰回定日的途中，看到山坡上有人牧羊，我让司机提前停车，在海拔三千多米处飞快地爬上这个山坡，等候着牧羊人走过来，前景是羊群，背景是高原的大地，我第一次见到如此美景，便按下快门。见到许多牧羊的照片，从山坡往下拍的却很少。

日照金山 日照金山是摄影人的梦想，当阳光低角度穿过大气层时，此时通过大气厚度最厚，只有红色的光才能透过，因此在雪山上形成“日照金山”的奇特景观。珠峰因为其8844米的海拔，不仅能被低角度的光线照射到，还会被低于地平线的光线所照射，因此珠峰的“日照金山”非同寻常。在日出、日落前后几分钟内珠峰将被色温低呈橙黄色的光线所染，此时按下快门必能出大片。除了七月、八月雨季之外，见到珠峰日照金山的机会很大，记得2009年8月到达珠峰时，眼见珠峰云雾缭绕，竟然在日落前乌云雨雾散去，幸运的我竟然遇到9天以来第一次再现的“日照金山”美景。

绒布寺塔林 藏传佛教永远总是那么匪夷所思，在海拔5100米世界屋脊上的高度还要依山而建五层高的寺庙，据说当初之所以把寺庙建得这么高，主要是图这里清静，便于休息。这里信奉宁玛派。寺外白塔下的玛尼堆是当地佛教信徒们为自己祈求好运的。绒布寺主殿正面供有释迦牟尼、莲花生等佛像。僧尼同住一个寺庙开展佛事活动，兴盛时曾拥有僧人三百多名和比丘尼三百多名，二十多个殿堂；现在只有僧、尼二十人左右，到达这里的影友一般不会进入寺庙拍摄，而是借用绒布寺为前景拍摄珠峰。

从这里向南眺望，可以看到珠峰山体像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之间，令人望而生畏。在绒布寺已感到珠峰近在咫尺，在这里可用绒布寺的白塔和经幡做前景拍珠峰，这也是最常见的珠峰画面。在寺庙后面的山坡上有一片埋葬高僧骨骼的塔林，从公路爬上这片塔林只要10分钟左右。清晨，用塔林的轮廓做前景，透过塔林的轮廓远眺珠峰夺目的光芒，眼前这种短暂和永恒的画面会令人陷入良久沉思。在绒布寺至登山大本营之间，可以利用绒布河水面和老绒布寺的废墟做前景拍摄珠峰，尤其是老绒布寺东面的山体峭壁在夕阳下一片金黄，岩崖错落狰狞，好似走进了一个魔幻世界。

乌拉山顶眺望 乌拉山顶海拔5200米，从山口向南眺望，喜马拉雅山脉4座8000米以上的高峰从东向西排在你的面前，它们是马卡鲁峰（8463米）、洛子峰（8516米）、珠穆朗玛峰（8848米）、卓奥友峰（8201米），而珠峰则位于万山群峰之巅，尽显王者风范。这里是在西藏拍摄成排雪山的最佳拍摄点。