

相机使用及拍摄技法完全掌握 [相机图标]

中关村在线  
ZOL.com.cn

ZOL数码影像事业部 全力推荐

# Nikon



# D90

## 数码单反摄影完全攻略

- +** 将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的内容，通过实拍测试及精美照片示例具体地展现出来，特别是精选的摄影玩家实际使用经验与技巧，让您感觉身边时刻有“高手点拨”
- +** 详尽讲解了相机的超强性能和外观结构，并通过“8步快速上手Nikon D90”的讲解，帮助摄影新手短时间内掌握相机设置及摄影技巧。同时，对常用菜单的设置方法以及曝光模式、对焦模式、测光模式、光圈、白平衡、感光度、快门速度、曝光补偿、曝光锁定与对焦锁定等实拍设置技巧进行了深入剖析
- +** 倾心点评适合该相机配套使用的原厂及副厂镜头，包括1款标准镜头、3款中焦镜头、两款广角镜头、两款长焦镜头、两款微距镜头、1款高倍率变焦镜头
- +** 全面解析人像、风光、动物、花卉等常见题材的拍摄技法

FUN视觉 编著



化学工业出版社

尼康数码单反相机 D90 正式发布



# Nikon



# D90

## 数码单反摄影

## 全新规格

尼康 D90 数码单反相机，搭载 1200 万像素 CMOS 图像感应器，支持全高清 1080p 视频拍摄，配备 3.0 英寸 LCD 显示屏，支持翻转功能。相机还具备 11 个对焦点，支持高速连拍，最高可达 8 张/秒。此外，相机还支持多种拍摄模式，包括单拍、连拍、自拍、定时拍摄等，满足用户在不同场景下的拍摄需求。



本书是专门为 Nikon D90 相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书。将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的内容,通过实拍测试及精美照片示例具体地展现出来,特别是精选的摄影玩家实际使用经验与技巧,让您感觉身边时刻有“高手点拨”。

本书详尽讲解了 Nikon D90 相机的超强性能和外观结构,并通过“8 步快速上手 Nikon D90”的讲解,帮助摄影新手短时间内掌握相机设置及摄影技巧。同时,对播放菜单、拍摄菜单、个人设定菜单、设定菜单、润饰菜单等菜单的设置方法以及曝光模式、对焦模式、测光模式、光圈、白平衡、感光度、快门速度、曝光补偿、曝光锁定与对焦锁定等实拍设置技巧进行了深入剖析。同时,本书把摄影技术和摄影艺术高度结合,对人像、风光、动物、花卉等常见题材的拍摄方法和技巧进行了全面讲解,增强了本书的针对性和实用性。

本书对适合该相机配套使用的原厂及副厂镜头进行了详细点评,包括 1 款标准镜头、3 款中焦镜头、两款广角镜头、两款长焦镜头、两款微距镜头、1 款高倍率变焦镜头,并对常用附件的使用方法与选购技巧进行了介绍,供读者在以后配置新的装备时参考,以满足不同的拍摄需求。

全书语言简洁,通俗易懂,即使是刚刚接触摄影的读者也可以在本书的指导下循序渐进地进入摄影的神圣殿堂。为了帮助读者理解摄影理论,本书配备了大量精美的照片,以图文并茂的方式帮助读者在较短的时间内领略摄影的魅力。

## 图书在版编目(CIP)数据

Nikon D90 数码单反摄影完全攻略 / FUN 视觉编著.

北京:化学工业出版社,2011.6

ISBN 978-7-122-10854-8

I. N... II. F... III. 数字照相机:单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050054 号

---

责任编辑:王思慧 孙 炜

装帧设计:王晓宇

---

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:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 12<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 字数 320 千字 2011 年 6 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:49.80 元

版权所有 违者必究



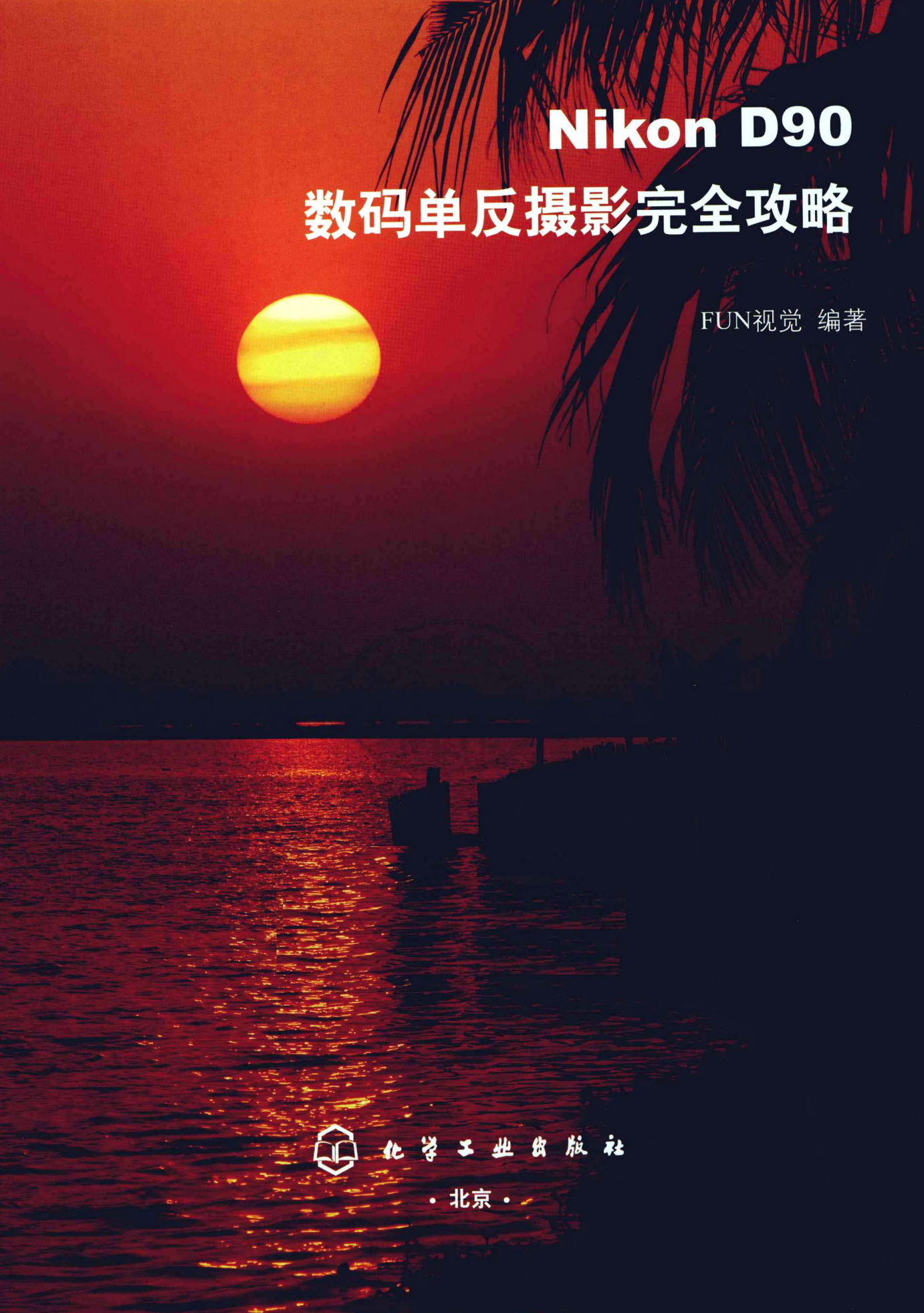












# Nikon D90

## 数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



# 前言

Nikon D90是尼康公司于2008年8月发布的一款拥有1230万像素成像能力的数码单反相机。全新的机身设计以及新增的各种图像处理功能，为Nikon D90用户带来创作灵感的释放。本书是专门为Nikon D90相机用户或其潜在用户量身定制的实用型图书。

现在，很多人对图书中讲解相机功能存在一定的误解，怕与官方附带的使用手册内容重复，花了冤枉钱。但实际上，一旦您体验过使用手册中对于拍摄模式、白平衡、ISO感光度、对焦模式及曝光补偿等知识的讲解后，就会发现其中很多概念是比较抽象的——官方使用手册是让用户了解相机的硬件使用及基本功能，而对如何使用该相机拍摄出好的摄影作品缺乏具体的指导。

本书正是为了弥补这方面的不足而编写的，即在不与手册中能讲清楚的内容相重复的情况下，针对其中讲解得不够清晰、透彻的功能，通过深入的剖析及恰当的图示，让读者明了其中的原理，其中包括了Nikon D90相机的性能优点、外观结构、菜单设置，以及各种智能拍摄模式或高级拍摄模式等。

本书具有以下独特之处：

以核心知识为主，取代官方使用手册：官方手册中的很多内容，可能一辈子都不会用到，因此，本书截取其中最实用的部分，进行扩展与深入的剖析，配合恰当的图示，让读者掌握其原理及操作方法。

相机使用与摄影技巧并重：本书首先针对Nikon D90相机的外观结构、菜单设置方法，以及对焦模式、曝光模式、光圈、ISO感光度、快门速度、测光模式、曝光补偿等实拍设置技巧进行了详细的讲解，并对适合该相机配套使用的多款镜头进行了详细点评，对常用附件的使用方法和购买技巧进行了精细、深入的解析；在此基础上，本书还从实际拍摄应用角度，深入讲解了人像、风光、动物、花卉、建筑、儿童等常见摄影题材的拍摄技巧，让您在学习本书后，不只是会用相机，更懂得如何拍摄，让您最大化地发挥手中摄影利器的价值，去捕捉每一个值得回味的精彩瞬间。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、车宇霞、赵菁、陈秋娣、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽、詹曼雪、黄正、孙美娜、荆海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮等。

编者  
2011年4月



## Chapter 01

### Nikon D90的超强性能

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.1 承传优秀的Nikon血统 .....             | 16 |
| 1.2 AF连拍速度大提升 .....                | 17 |
| 1.3 强大的测光系统确保每张照片都<br>曝光准确 .....   | 17 |
| 1.4 720P高清影片任你拍摄 .....             | 18 |
| 1.5 内置自动优化影像软件, 影像创作<br>功能丰富 ..... | 18 |

## Chapter 02

### Nikon D90 机身结构

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2.1 Nikon D90相机正面结构 .....  | 20 |
| 2.2 Nikon D90相机底部结构 .....  | 20 |
| 2.3 Nikon D90相机背面结构 .....  | 21 |
| 2.4 Nikon D90相机侧面结构 .....  | 22 |
| 2.5 Nikon D90相机顶部结构 .....  | 22 |
| 2.6 Nikon D90相机控制面板 .....  | 23 |
| 2.7 Nikon D90相机取景器 .....   | 23 |
| 2.8 Nikon D90相机实时取景 .....  | 24 |
| 2.9 Nikon D90相机显示屏参数 ..... | 24 |

## Chapter 03

### 8步快速上手Nikon D90

|                        |    |
|------------------------|----|
| 3.1 掌握判断好照片的5个标准 ..... | 26 |
| 主题明确成就好照片 .....        | 26 |
| 曝光准确成就好照片 .....        | 26 |
| 构图完美成就好照片 .....        | 27 |
| 画面简洁成就好照片 .....        | 27 |
| 形式美成就好照片 .....         | 27 |
| 3.2 掌握正确的持机姿势 .....    | 28 |
| 3.3 掌握拍摄基本流程 .....     | 29 |
| 3.4 掌握硬件基本拆装方法 .....   | 30 |
| 安装与拆卸镜头 .....          | 30 |

|                |    |
|----------------|----|
| 安装与拆卸电池 .....  | 30 |
| 安装与拆卸存储卡 ..... | 30 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 3.5 掌握相机基本使用方法 .....      | 31 |
| 菜单的使用方法 .....             | 31 |
| 设置屏幕的基本方法 .....           | 32 |
| 3.6 掌握对焦与曝光设置方法 .....     | 33 |
| 选择拍摄模式 .....              | 33 |
| 选择对焦模式 .....              | 33 |
| 选择测光模式 .....              | 33 |
| 设定白平衡 .....               | 33 |
| 设定光圈 .....                | 34 |
| 设定快门速度 .....              | 34 |
| 设定感光度 .....               | 34 |
| 设定曝光补偿 .....              | 34 |
| 3.7 掌握用套机镜头拍出好照片的方法 ..... | 35 |
| 3.8 掌握镜头正确保养方法 .....      | 36 |

## Chapter 04

### Nikon D90 相机菜单设置详解

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1  播放菜单 .....   | 40 |
| 删除 .....                                                                                           | 40 |
| 播放文件夹 .....                                                                                        | 40 |
| 隐藏影像 .....                                                                                         | 41 |
| 显示模式 .....                                                                                         | 41 |
| 影像查看 .....                                                                                         | 42 |
| 旋转画面至垂直方向 .....                                                                                    | 42 |
| Pictmotion .....                                                                                   | 42 |
| 幻灯播放 .....                                                                                         | 43 |
| 打印设定 (DPOF) .....                                                                                  | 44 |
| 4.2  拍摄菜单 ..... | 44 |
| 设定优化校准 .....                                                                                       | 44 |
| 管理优化校准 .....                                                                                       | 46 |
| 影像品质 .....                                                                                         | 46 |
| 影像尺寸 .....                                                                                         | 47 |
| 白平衡 .....                                                                                          | 48 |
| ISO感光度设定 .....                                                                                     | 50 |
| 动态D-Lighting .....                                                                                 | 51 |
| 色彩空间 .....                                                                                         | 51 |
| 长时间曝光噪点消减 .....                                                                                    | 51 |
| 高ISO噪点消减 .....                                                                                     | 52 |
| 文件夹 .....                                                                                          | 52 |
| 多重曝光 .....                                                                                         | 52 |
| 短片设定 .....                                                                                         | 52 |



|      |                        |     |
|------|------------------------|-----|
| 4.3  | 个人设定菜单                 | 53  |
|      | 重设个人设定                 | 53  |
|      | 自动对焦                   | 53  |
|      | 测光/曝光                  | 55  |
|      | 计时/AE锁定                | 56  |
|      | 拍摄/显示                  | 59  |
|      | 包围/闪光                  | 62  |
|      | 控制                     | 65  |
| 4.4  | 设定菜单                   | 68  |
|      | 格式化存储卡                 | 68  |
|      | LCD显示屏亮度               | 68  |
|      | 清洁影像感应器                | 69  |
|      | 向上锁定反光板以便清洁            | 69  |
|      | 视频模式                   | 69  |
|      | HDMI                   | 70  |
|      | 世界时间                   | 70  |
|      | 自动旋转影像                 | 71  |
|      | 影像除尘参照图                | 71  |
|      | 电池信息                   | 71  |
|      | GPS                    | 72  |
|      | 固件版本                   | 72  |
| 4.5  | 润饰菜单                   | 73  |
|      | D-Lighting             | 73  |
|      | 红眼修正                   | 73  |
|      | 裁切                     | 73  |
|      | 单色                     | 74  |
|      | 滤镜效果                   | 74  |
|      | 色彩平衡                   | 74  |
|      | 小图片                    | 75  |
|      | 影像合成                   | 75  |
|      | NEF (RAW) 处理           | 75  |
|      | 快速润饰                   | 76  |
|      | 矫正                     | 76  |
|      | 失真控制                   | 76  |
|      | 鱼眼                     | 77  |
|      | 并排比较                   | 77  |
| 4.6  | 最近的设定菜单/我的菜单           | 78  |
|      | 添加项目                   | 78  |
|      | 删除项目                   | 78  |
|      | 为项目排序                  | 78  |
|      | 快门与快门速度的含义             | 81  |
|      | 影响快门速度的3大要素            | 81  |
|      | 依据对象的运动情况设置快门速度        | 81  |
|      | 常见拍摄对象的快门速度参考值         | 84  |
|      | 安全快门速度                 | 85  |
| 5.3  | 光圈                     | 85  |
|      | 光圈的组成                  | 85  |
|      | 光圈值的表现形式               | 86  |
| 5.4  | ISO感光度                 | 86  |
| 5.5  | 全自动拍摄模式                | 88  |
| 5.6  | 场景模式                   | 89  |
| 5.7  | 高级拍摄模式之程序自动模式 <b>P</b> | 91  |
| 5.8  | 高级拍摄模式之快门优先模式 <b>S</b> | 91  |
|      | 低速快门拍摄如丝般的水流           | 92  |
|      | 低速快门拍摄流光车影             | 92  |
|      | 高速快门拍摄飞溅的水花            | 93  |
| 5.9  | 高级拍摄模式之光圈优先模式 <b>A</b> | 93  |
| 5.10 | 高级拍摄模式之全手动模式 <b>M</b>  | 95  |
| 5.11 | 利用直方图校正曝光              | 96  |
| 5.12 | 包围曝光                   | 97  |
| 5.13 | 合成HDR照片                | 98  |
| 5.14 | 对焦模式                   | 99  |
| 5.15 | 自动对焦区域模式               | 101 |
| 5.16 | 快门释放模式                 | 102 |
| 5.17 | 测光模式                   | 103 |
| 5.18 | 曝光补偿                   | 105 |
|      | 曝光补偿的含义                | 105 |
|      | 曝光补偿对曝光的影响             | 105 |
|      | 增加曝光补偿拍摄还原纯白           | 106 |
|      | 降低曝光补偿拍摄还原纯黑           | 106 |
| 5.19 | 曝光锁定与对焦锁定              | 107 |
| 5.20 | 使用闪光灯                  | 107 |
|      | 连续照明与电子闪光              | 107 |
|      | 电子闪光灯基础                | 108 |
|      | 使用电子闪光灯时典型的拍摄顺序        | 111 |
|      | 使用无线指令模式               | 111 |
|      | 闪光曝光补偿                 | 112 |

## Chapter 05

### Nikon D90 实拍设置技巧

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 5.1 | D90曝光的计算方式 | 80 |
| 5.2 | 快门速度       | 81 |

## Chapter 06

### Nikon D90 配套镜头的选择

|     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 6.1 | 尼康镜头简介 | 114 |
|-----|--------|-----|

|     |                                        |     |
|-----|----------------------------------------|-----|
| 6.2 | 尼康镜头的结构及参数 .....                       | 114 |
| 6.3 | 镜头的相对论 .....                           | 115 |
|     | 原厂与副厂镜头 .....                          | 115 |
|     | 定焦与变焦镜头 .....                          | 116 |
| 6.4 | 标准镜头推荐 .....                           | 118 |
|     | 腾龙AF 17-50mm F2.8 SP XR Di II          |     |
|     | LD Aspherical IF VC (B005) .....       | 118 |
| 6.5 | 中焦镜头推荐 .....                           | 119 |
|     | 尼康AF 50mm F1.8D .....                  | 119 |
|     | 尼康AF 85mm F1.8D .....                  | 120 |
|     | 腾龙AF 28-75mm F2.8 SP XR Di LD          |     |
|     | ASL IF .....                           | 121 |
| 6.6 | 广角镜头推荐 .....                           | 122 |
|     | 图丽AF AT-X 11-16mm F2.8 PRO SD          |     |
|     | AS IF DX .....                         | 122 |
|     | 尼康AF 18-35mm F3.5-4.5D ED .....        | 123 |
| 6.7 | 长焦镜头推荐 .....                           | 124 |
|     | 尼康AF-S 70-300mm F4.5-5.6G IF ED VR ... | 124 |
|     | 适马AF 70-200mm f2.8 II EX DG MACRO      |     |
|     | HSM APO .....                          | 125 |
| 6.8 | 微距镜头推荐 .....                           | 126 |
|     | 尼康AF-S 60mm F2.8 G ED N .....          | 126 |
|     | 腾龙 AF 90mm F2.8 Di SP Macro .....      | 127 |
| 6.9 | 高倍率变焦镜头推荐 .....                        | 128 |
|     | 尼康AF-S 18-200mm F3.5-5.6 G IF ED DX    |     |
|     | VR II .....                            | 128 |

## Chapter 07

### Nikon D90 相机配件的选择与使用

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 7.1 | 遮光罩 .....      | 130 |
| 7.2 | 手柄及电池 .....    | 130 |
| 7.3 | 存储卡 .....      | 130 |
| 7.4 | 读卡器 .....      | 130 |
| 7.5 | 滤镜 .....       | 131 |
|     | 滤镜与镜头的口径 ..... | 131 |
|     | 偏振镜 .....      | 131 |
|     | UV镜 .....      | 131 |
|     | 中灰镜 .....      | 132 |
|     | 渐变镜 .....      | 132 |
| 7.6 | 快门线与遥控器 .....  | 133 |
| 7.7 | 脚架 .....       | 134 |
| 7.8 | 外置闪光灯 .....    | 135 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 连接外置闪光灯 .....    | 135 |
| 使用尼康公司的闪光灯 ..... | 136 |

|      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 7.9  | 柔光罩 ..... | 137 |
| 7.10 | 摄影包 ..... | 137 |

## Chapter 08

### Nikon D90 实战篇之人像摄影

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 8.1 | 人像摄影基本概念 .....      | 140 |
| 8.2 | 人像摄影基本技巧 .....      | 140 |
|     | 人像摄影曝光设置 .....      | 140 |
|     | 人像摄影对焦设置 .....      | 142 |
|     | 人像摄影常用焦段 .....      | 143 |
|     | 人像摄影构图 .....        | 145 |
|     | 人像摄影影调 .....        | 148 |
|     | 人像摄影色调 .....        | 149 |
|     | 人像摄影视角 .....        | 153 |
| 8.3 | 用大光圈拍摄以突出人物主体 ..... | 155 |
| 8.4 | 让模特放松的方法 .....      | 156 |
| 8.5 | 人像摄影道具 .....        | 157 |
| 8.6 | 户外人像摄影用光 .....      | 157 |

## Chapter 09

### Nikon D90 实战篇之风光摄影

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 9.1 | 使用广角镜头拍摄风光 .....    | 160 |
| 9.2 | 使用较小光圈拍摄风光 .....    | 160 |
| 9.3 | 风光摄影构图中的技法应用 .....  | 161 |
|     | 风光摄影构图中的减法原则 .....  | 161 |
|     | 增加前景增强画面的透视感 .....  | 162 |
|     | 避免将主体至于画面居中位置 ..... | 163 |
|     | 风光摄影构图中的黄金分割法 ..... | 164 |
| 9.4 | 风光摄影构图中的色彩应用 .....  | 165 |
| 9.5 | 风光摄影的用光原则 .....     | 166 |
| 9.6 | 风光摄影好光在晨、昏 .....    | 167 |
| 9.7 | 常见风光题材的拍摄技法 .....   | 169 |
|     | 拍摄山峦的技巧 .....       | 169 |
|     | 拍摄瀑布的技巧 .....       | 170 |
|     | 拍摄树木的技巧 .....       | 170 |
|     | 拍摄日出、日落的技巧 .....    | 171 |
|     | 拍摄冰天雪地的技巧 .....     | 173 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 拍摄湖泊的技巧 .....   | 175 |
| 拍摄雾霭景象的技巧 ..... | 176 |

## Chapter 10

### Nikon D90 实战篇之动物摄影

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 10.1 如何拍摄昆虫 .....     | 178 |
| 昆虫摄影常用焦距 .....        | 178 |
| 昆虫摄影常用视角 .....        | 178 |
| 昆虫摄影常用景深 .....        | 179 |
| 昆虫摄影常用光线 .....        | 180 |
| 10.2 如何“打鸟” .....     | 180 |
| 长焦镜头适合“打鸟” .....      | 180 |
| 使用连拍功能拍摄精彩瞬间 .....    | 181 |
| 捕捉飞行中的鸟 .....         | 181 |
| 拍摄鸟的特写 .....          | 183 |
| 捕捉鸟类有意境的场景 .....      | 183 |
| 10.3 如何拍摄宠物 .....     | 184 |
| 捕捉宠物可爱的一面 .....       | 184 |
| 拍摄宠物不常见的神情 .....      | 184 |
| 捕捉特别光影效果为宠物拍艺术照 ..... | 184 |
| 表现主人与宠物之间温馨与依恋 .....  | 185 |
| 宠物安静时的特写 .....        | 185 |
| 宠物精彩运动瞬间的定格 .....     | 186 |
| 宠物也可以摆拍 .....         | 186 |

## Chapter 11

### Nikon D90 实战篇之花卉摄影

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 11.1 选择不同镜头拍摄花卉 .....     | 188 |
| 使用广角镜头拍摄花丛 .....          | 188 |
| 使用长焦镜头拍摄花卉 .....          | 188 |
| 使用微距镜头拍摄花朵 .....          | 189 |
| 11.2 拍摄花卉的形态、颜色、细节 .....  | 189 |
| 11.3 寻找不同视角拍摄花卉 .....     | 190 |
| 仰拍花卉 .....                | 190 |
| 平拍花卉 .....                | 191 |
| 俯拍花卉 .....                | 191 |
| 11.4 拍摄花卉的用光技巧 .....      | 192 |
| 11.5 虚化背景以突出花卉主体 .....    | 192 |
| 11.6 以深色与浅色为背景拍摄花卉的技巧 ... | 193 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 11.7 以天空为背景拍摄花卉的技巧 .....           | 194 |
| 11.8 以补色为背景拍摄花卉的技巧 .....           | 194 |
| 11.9 拍出风摇花摆的迷幻效果 .....             | 195 |
| 11.10 拍摄昆虫点缀花朵的技巧 .....            | 195 |
| 11.11 拍摄挂有盈动水珠花朵的技巧 .....          | 196 |
| 11.12 花卉摄影常用构图技法——散点构图 ...         | 196 |
| 11.13 花卉摄影常用构图技法——黄金分割<br>构图 ..... | 197 |
| 11.14 花卉摄影常用构图技法——居中式<br>构图 .....  | 197 |
| 11.15 花卉摄影常用构图技法——紧凑式<br>构图 .....  | 198 |

