

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



藏羚羊
旅行指南

四川 摄影之旅

5条个

影路线

自然风光、民俗风情、宗教文化3大摄影专题

13个热门摄影目的地

丰富的旅行资讯



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

摄影之旅

摄影之旅

四川

摄影之旅



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

四川摄影之旅 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 1

(摄影之旅)

ISBN 978-7-115-23800-9

I. ①四… II. ①上… III. ①旅游指南—四川省②摄影集—中国—现代 IV. ①K928.971②J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第167101号

内 容 提 要

本书介绍了四川代表性的摄影题材,包括雪山、草原、藏传佛教寺院等,并为读者提供了到四川旅行摄影的基本信息,包括摄影器材的选择、出行时间的安排、不同自然环境下的摄影方案等。另外,还规划了5条经典摄影行程供读者参考。本书适合作为摄影爱好者和旅游爱好者到四川旅游摄影的指南用书。

摄影之旅

四川摄影之旅

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 10.5 2011年1月第1版
字数: 103千字 2011年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23800-9

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

致本书的读者

如今以自助游的方式进行摄影创作的摄影旅游者越来越多,原因是显而易见的,那就是自助游可以以最少的花费,选择最多的内容。然而对于摄影旅游者来说少花钱、多看景并不是最终目的,能够用手中的相机留住瞬间的美景并使之成为永恒,才是他们所追求的终极目标。

为了达到这个目标,本书将有别于一般的自助游书籍,将从摄影旅游者的角度出发,以更贴近拍摄者的实际需求,并提供更多实用的、与拍摄密切相关的信息及内容,同时还为摄影爱好者设计多条拍摄线路,以点带面地把蜀地美丽的风光介绍给大家。当然,川蜀大地有太多等待着您的惊喜,是远远超出您所期待的,因本书的篇幅有限,区区百张图片无法尽展蜀地之美,那么就沿着书中的线路,去发现您心中最美的四川吧!

本书的内容

川蜀大地景色秀丽,丰富的自然景观和人文景观数不胜数,在选择和设计线路时,我的确犹豫再三,难以取舍。为了在有限的篇幅展现蜀地美景的精华,同时又能兼顾到摄影旅游者在出行时间上的“预算”要求,我决定放弃通常游客众多且已被无数摄影人“轮番轰炸”多年的景点,如九寨沟、黄龙、海螺沟等,而以游客较少、

条件相对艰苦但仍保留着原始之美的甘孜藏族自治州内的景点作为本次的拍摄重点,将多条线路贯穿其间,并对线路中最具有代表性的经典拍摄地做了相关拍摄介绍,使广大摄影旅游者在有限的时间内可以进行有选择性的拍摄。

野性中国

本人曾在《云南摄影之旅》一书中向大家推荐并介绍过致力于拍摄中国野生生物和自然环境的图片和纪录片专业的民间机构。

受限于器材和时间,动植物摄影不是我的强项,为了在书中弥补这一遗憾,我想把一群可爱的动植物摄

影人和他们的网站介绍给您。野性中国: www.wildchina.cn, 是一家用影像的方式来传播和推广自然保护理念的专业的民间机构;致力于拍摄中国野生生物和自然环境的图片和纪录片,努力实现“用影像保护自然”的信念。他们用手中的镜头记录着中国濒危特有物种,网站中有许多您熟悉或不熟悉的中国特有的濒危动植物物种,而每张照片的背后都有太多的故事……

关于数字时代的摄影

当摄影进入数字时代,拍摄照片已成为一件非常简单的事情,无论何时何地,只要轻按快门,一张数码照

拍摄于冲古寺观景台上的照片。以俯视的视角展现了这处具有强烈空间感的场景。在图片中以三等分的构图形式分割了画面,而画面上半部冷色调的山脉和下半部暖色调的草场形成对比,草场上河流的形态使得原本生硬的画面产生动态的效果。



片就诞生了,而且数码照片成本低,数码相机携带方便,似乎每个人都能成为摄影师,但拍摄真的变得这么简单了吗?我的回答当然“不是”。数字时代的拍摄允许摄影师利用电脑技术对照片进行后期处理,也就是通常所说的照片的二次创作。后期技术的大量运用,使得对于拍摄到的图片进行二次创作成为一件极其方便和富有乐趣的事情,同时也对摄影师提出了更高的要求:不但要有扎实的前期拍摄功底,更需要富有创意的后期再创作的能力。

然而,摄影圈内对于数码摄影是否需要后期再创作的争论始终没有定论。我认为随着数字技术的发展,一张完美的数字照片的呈现,其后期润饰及再创作的过程势必将与前期的拍摄在创作中占据同样重要的地位。本书中所呈现的照片,几乎都经过了后期处理润色。对图片后期处理所涉及的相关软件及技巧,我会结合书中不同的拍摄地点以提示的方式加以说明,希望您从中能有所启发。

在《四川摄影之旅》的图片标注部分,我舍弃了胶片时代常用的有关图片光圈、快门等参数的注解,而是更多地介绍拍摄照片过程中的体会和一些经验,供读者和摄友参考。

总之,希望每位阅读过本书的朋友都能够从书中得到帮助和启发,这也是我在本书创作过程中自始至终的宗旨,是否真正做到,还需您的评定。



利用长焦镜头虚化背景,突出行走中的人物,并以背景中的具有弧线的白塔墙,来加强凝固画面的运动感。

给每一位摄影旅游者的建议

对一位将进入藏族地区拍摄的摄影旅游者来说,下面的建议是非常有用的。

在藏传佛教寺院里参观拍摄时,注意尊重宗教习惯。藏传佛教的绝大多数教派(黄教、红教、白教等)的寺院中,转经取顺时针方向。而在藏区较偏远地区依旧有为数较少的苯教寺院还保持着藏传佛教最原始的习俗,如转经的方向:逆时针旋转。

作为藏区广为信仰的藏传佛教的教义提倡尊重生命和自然。长期以来,居住在这里的人们一直都在以他们自己的传统方式守护着这里的一山一水,以及生活在其中的飞鸟走兽。当我们进入藏区拍摄,请您维护着这一方山水的宁静与圣洁,一定不要在其间大声喧哗,更不要戏水、游泳。

在高海拔及高寒地带旅行拍摄

时,您随身携带的塑料包装袋,是对高原脆弱生态环境的最大威胁。也许您不知道,每年都会有一定数量的野生动物和家畜因误食了游人丢弃在草场上的塑料包装袋消化不良而死亡。希望每一位摄影旅游者在您尽兴拍摄之余,带走不属于这里的白色垃圾。

对于自驾车的摄影旅游者来说,能够驾车飞驰在广袤的高原草场之上的确是一件令人心驰神往的事。但是,您知道吗?由于高原气候条件的恶劣,草场上的植被一旦被车轮碾压,其缓慢的生长速度是您无法想象的,这将导致草场的退化和沙化。如果您不想看到如戈壁滩一样的高原,那么建议您拍摄时徒步进入草场。其实保护环境就是那么简单!

希望每一位摄影旅游者带走的只有相机中的美景,留下的仅仅是您的脚印。



目录

从这一刻起程

四川旅行必读——写给第一次到四川的旅行者	1
南线——318之旅 4	北线——317之旅..... 5

出发前的准备 13

四川旅行必备资讯 13

四川省西部藏族节日、地点及时间 ...	14
四川省主要景区的门票价格	14

旅行装备 32

摄影的器材装备	32
关于135型相机的镜头选择	32

三脚架	34
各类摄影配件	34

如何制订你的“摄影家行程” 35

根据拍摄目的地制订行程 35

时间上的预算	35
--------------	----

费用上的预算	35
了解拍摄目的地的距离和交通方式	35

根据拍摄题材制定行程和选择季节	36
根据你所拥有的时间制订行程	36



专题摄影

37

雪

川西代表性雪山的拍摄 20

雪山拍摄什么 40

主体(雪峰的拍摄) 41

环境(雪山周围景物的拍摄) 41

雪山摄影器材的选择和保护 ... 46

雪山摄影器材的选择建议 46

雪山摄影器材的保护 46

雪山摄影中的旅行装备 47

雪山拍摄点 48

仙乃日雪山 48

央迈勇雪山 52

夏诺多吉 54

草

川西代表性草原的拍摄 59

草原拍摄什么 60

草原摄影器材的选择和保护 ... 64

草原摄影器材的选择建议 64

草原摄影器材的保护 64

草原摄影中的旅行装备 65

草原拍摄点 66

毛垭大草原 66

塔公草原 70

石渠扎溪卡草原 78

景

川西代表性自然景观题材的拍摄 85

自然景观题材拍摄什么 86

自然景观题材摄影器材的

选择和保护 90

自然景观题材摄影器材的选择建议... 90

自然景观题材摄影器材的保护 90

自然景观题材摄影中的旅行装备 91

自然景观拍摄点 92

马尼干戈-玉隆拉措-新路海风景区 92

新都桥 98

保

川西代表性自然保护区题材的拍摄 103

自然保护区题材拍摄什么 104

自然保护区题材摄影器材的

选择和保护 108

自然保护区题材摄影器材的

选择建议 108

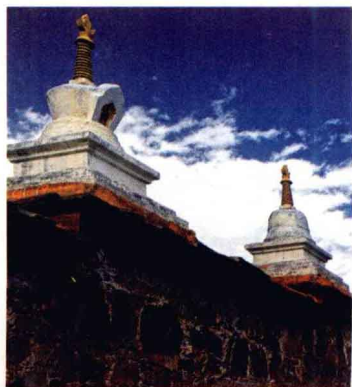
自然保护区题材摄影器材的保护... 108

自然保护区题材摄影中的旅行装备 91

自然保护区拍摄点 110

新路海白唇鹿自然保护区 110

亚丁自然保护区 112





川西代表性藏传佛教寺院题材的拍摄..... 119

藏传佛教寺院题材拍摄什么 ... 120

藏传佛教寺院题材摄影器材的选择和保护 124

藏传佛教寺院题材摄影器材的

选择建议 124

藏传佛教寺院题材摄影器材的保护 124

藏传佛教寺院题材摄影中的旅行装备 124

藏传佛教寺院拍摄点 126

塔公寺 126

冲古寺 130

长青春科尔寺 136





经典摄影行程

143

四川摄影行程设计..... 145

行程一

寻找传说中的香格里拉——

风光摄影之旅 146

行程三

沿着朝圣者的脚步——

雪山摄影之旅..... 157

行程五

终极之美——新路海玉龙拉措

摄影之旅(7天) 157

行程二

追寻着玛尼石的足迹——

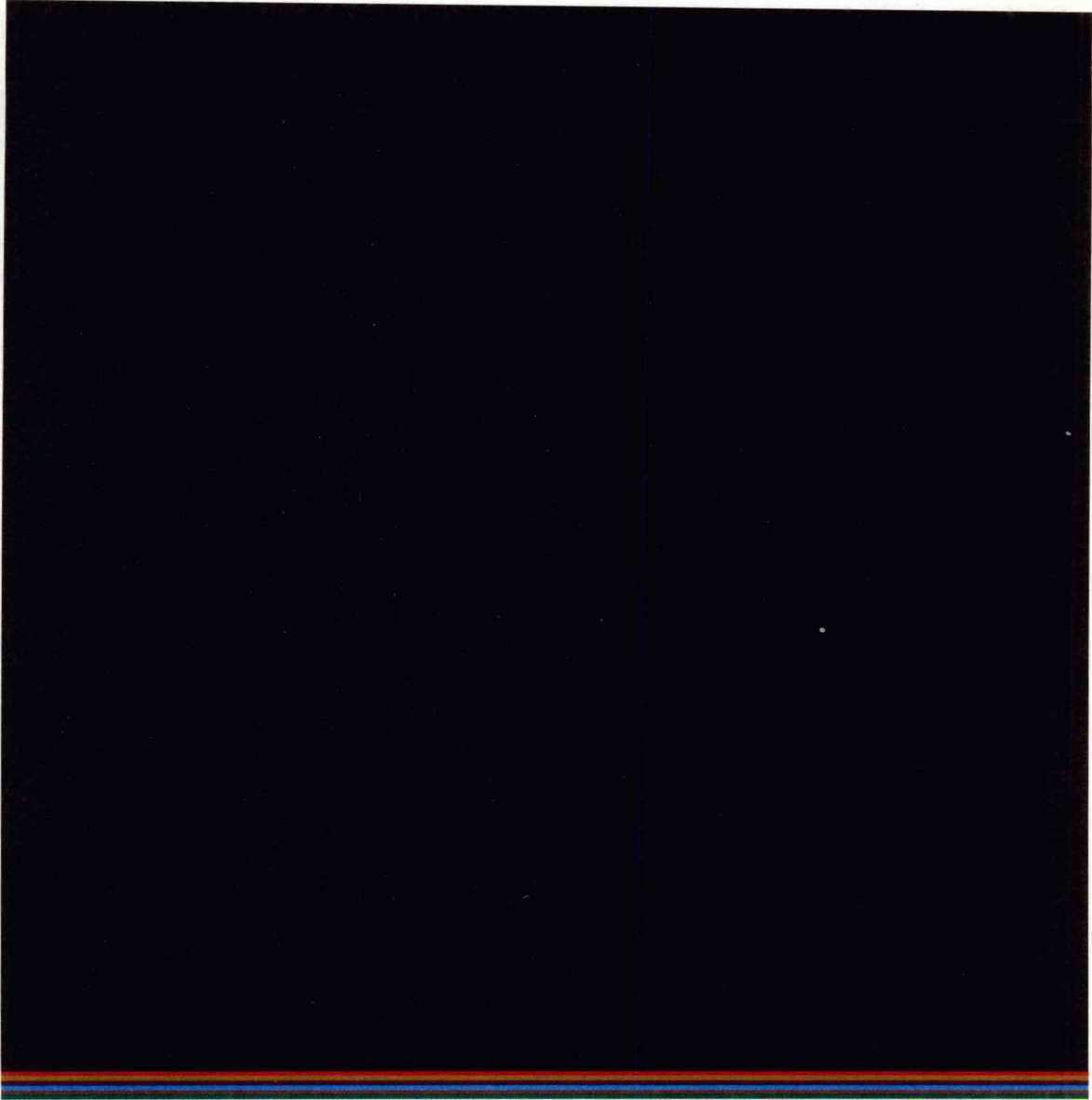
朝圣摄影之旅 153

行程四

寻访洛克的足迹——亚丁自然保护区

徒步摄影之旅(7天) 157

四川摄影心得..... 158



从这一刻起程

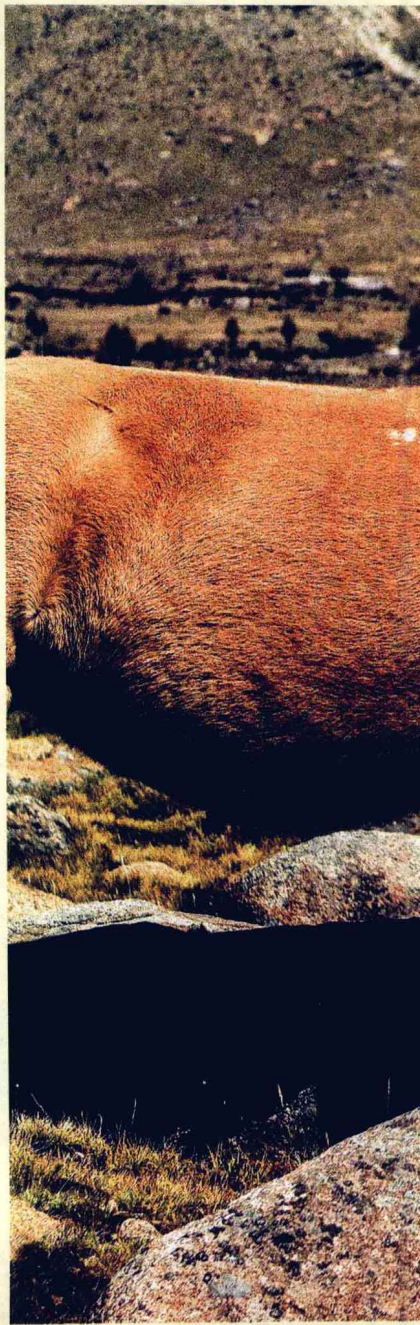
玛尼石边的马。玛尼石是藏族人们寄托信仰和愿望的载体，在牧区的草原上玛尼石随处可见，体积有大有小。画面中以玛尼石作为近景，以说明环境。

“西南山水，惟川蜀最奇。然去中州万里，陆有剑阁栈道之险，水有瞿塘、滟滩之虞。跨马行，则竹间山高者，累旬日不见其巅际。临上而俯视，绝壑万仞，杳莫测其所穷，肝胆为之悼栗。水行，则江石悍利，波恶涡诡，舟一失势尺寸，辄糜碎土沉，下饱鱼鳖。其难至如此。故非仕有力者，不可以游；非材有文者，纵游无所得；非壮强者，多老死于其地。嗜奇之士恨焉。”

这里我借用了明代文学家宋濂在《送天台陈庭学序》一文中的开篇语句，作为这段文字的引言。虽寥寥片言，但从文中不难看出，川蜀大地的奇特、秀丽景色早在古代就已被文人墨客加以传颂，但这蜀道之艰难也可见一斑。

如今说到四川，多数人会想到青城山、都江堰、黄龙、九寨沟这些闻名遐迩的景点，然而川蜀大地之美，远不止于此。下面我将结合书中所规划和设计的拍摄线路，为您展现蜀地之美和蜀道之难。

本书所涉及的拍摄线路均围绕317，318国道展开，根据两条国道在地图上的位置，我把它们分为南线——318之旅和北线——317之旅。



四川旅行必读——

写给第一次到四川的旅行者



南线——318之旅

318国道是一条中国人引以为豪的国道，它东起上海市，西至西藏自治区的友谊桥岸，全长达5476公里，是连接中国最多省份的一条公路。其自然景观丰富多彩而被称为中国的“景观大道”。

当318国道进入四川，就被称作川藏公路，我们的拍摄路线就此展开。对于摄影旅游者来说，从成都出发沿318国道一直向西，通常低海拔地区无缘相见的雪山冰川将会频频出现在您的取景器中：如折多山、雅拉雪山、仙乃日峰、央迈勇峰、夏诺多吉峰、雀儿山……

318国道在四川境内，为东起成都，西至理塘（成都—康定—理塘）沿线及周边地区。当318国道西至理



甘孜寺大殿的佛像。

塘后转而南下进入217省道，直达稻城之后进入亚丁自然保护区。

南线之旅在拍摄题材上大致可分为以下四种：雪山风光、草原风光、藏族风情和藏族建筑摄影。只因这里高山峡谷间有着高耸入云的皑皑雪山，在各种宏伟壮观的地貌形态间那秀丽风光，使得无数摄影人流连忘返。春末夏初，山谷间百花争艳，溪水潺潺，蜂飞蝶舞，此时这里俨然已成

为摄影人镜头中的世外桃源。

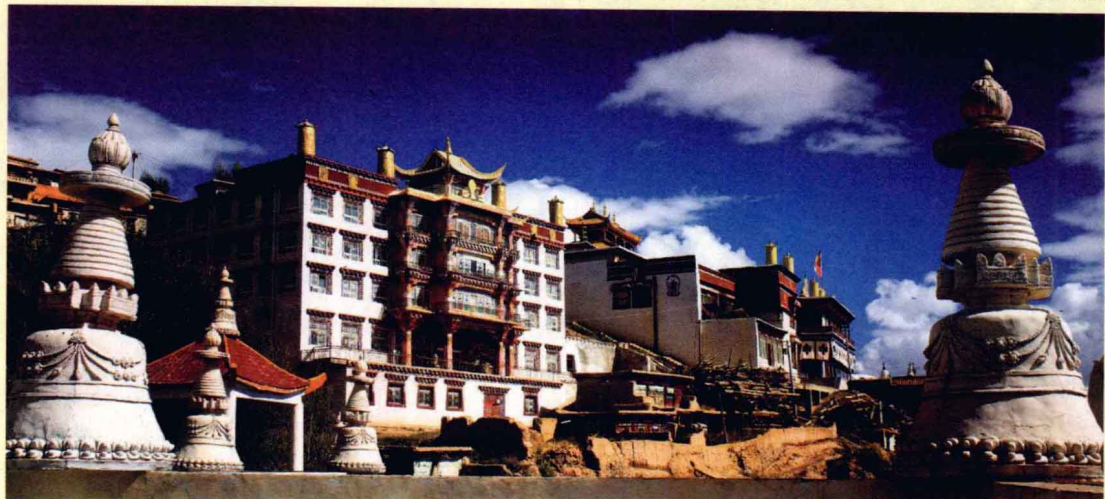
雪山风光的拍摄绝对不可以错过的地方有塔公草原上的雅拉雪山以及亚丁自然保护区中的仙乃日、央迈勇和夏诺多吉等雪峰。

拍摄草原风光、藏族风情在318国道沿线最佳的地点是塔公草原、理塘的毛垭大草原和亚丁自然保护区中的洛绒牛场，其中毛垭草原上的藏族游牧部落依旧保留着许多古老的传统，而以每年10月中旬的草原法会最为热闹，具有浓郁民族特色的服饰和充满神秘色彩的宗教仪式，是人文摄影者的最爱。

全线拍摄至少需要15天的时间，但对于时间有限的摄影旅游者，沿线完善的交通，足以令你随意组合线路上的兴趣点，进行选择性的拍摄，即

亚丁自然保护区亚丁村日出。





甘孜寺有三个出入口，分别为东、南、北入口。整座寺院修建于坐西朝东的山坡之上，出于对当地宗教的尊重，每次到访我都以顺时针的方向，由南门进，北门出。而这张照片就拍摄于寺院南门口后的平台之上，以平台栏杆上的白塔作为构图元素而置于画面两侧，以框景的形式表现位于画面中央的甘孜寺大殿。

使你只有三四天时间，也可以前往新都桥捕捉光影世界中的藏族村寨和田园风光。

关于线路上的组合，会在后面章节中做详细的介绍，相信无论你是专业的摄影师还是摄影旅游者一定能够从中找到适合的拍摄路线和题材。

北线——317之旅

317国道是一条从四川成都到西藏那曲的“天路”，之所以称为“天路”，是因为这条路尤其是从甘孜向西至西藏昌都段，公路所处的高原环境和海拔高度以及沿途所经过地区的动植物资源，决不逊色于青藏公路。对于摄影旅游者来说，这里是体验“天国”美景的绝妙去处。

317国道在四川境内，为东起成都，西至德格县（成都—炉霍—甘孜—马尼干戈—德格或石渠）沿线及周边地区。

在本书中，北线之旅指的是由甘孜向西至马尼干戈之后，一路继续向西经新路海，翻越雀儿山到达德格；另一路则经马尼干戈后北上沿217省道，至石渠县。

北线之旅最适合那些热爱风光摄影的旅游者。牛羊成群的高原牧场、镶嵌在雪山峡谷间的高山湖泊、遮天蔽日的原始森林，还有扎溪卡草原上绵延数里的玛尼墙，新路海边遥望雪山的玛尼石群，以及德格印经院中历史悠久的古经版，这一切构成了北线的摄影之旅。

北线特别之处在于，国道沿线的美景是北线摄影之旅中风景图片的重要组成部分，尤其是从甘孜县城前往马尼干戈的路上，甘孜河水奔腾在雪山河谷间，时而舒缓时而咆哮；而包裹在时隐时现晨雾间的、不时出现在山间的喇嘛寺院，更使这一路的景色

充满神秘的色彩。

北线之旅在时间的安排上不如南线灵活，原因是北线各县城间的距离都比较远，无论是乘坐班车还是包车前往，各县城之间的距离至少也需要一天的时间，加之景区和景点距离县城少则几公里多则十几公里，所以时间“预算”紧张的摄友也许只能进行选择性的拍摄了。

❶ 每年10月中旬甘孜州广大地区便开始下雪，平日光秃的山顶将被积雪覆盖，景色迷人，利用这个季节山体上的积雪作为背景进行拍摄，您会得到意想不到的效果。

❷ 这个季节即使还没有下雪，由于海拔较高（甘孜县城海拔3394米），早晚的温差也是很大，一早一晚在户外拍摄需要穿着防寒性能好的衣裤，以防着凉感冒。

318国道交通示意图

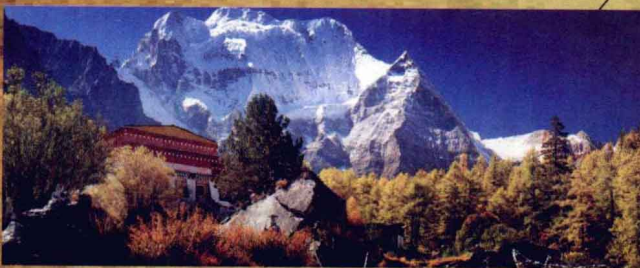
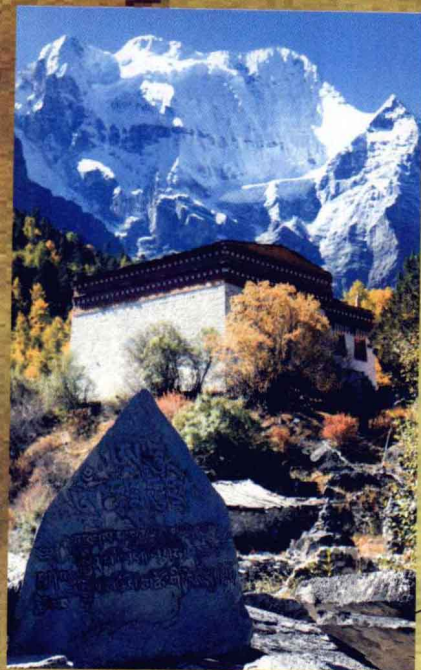


西
藏
自
治
区

四
川



云
南
省





甘孜藏族自治州交通示意图



西
藏
自
治
区

