

བོད་ཕྱི་རང་སྐད་ཡི་ཁྱུ་སྐད་ཕྱི་རང་སྐད་

# 西藏

TIBET

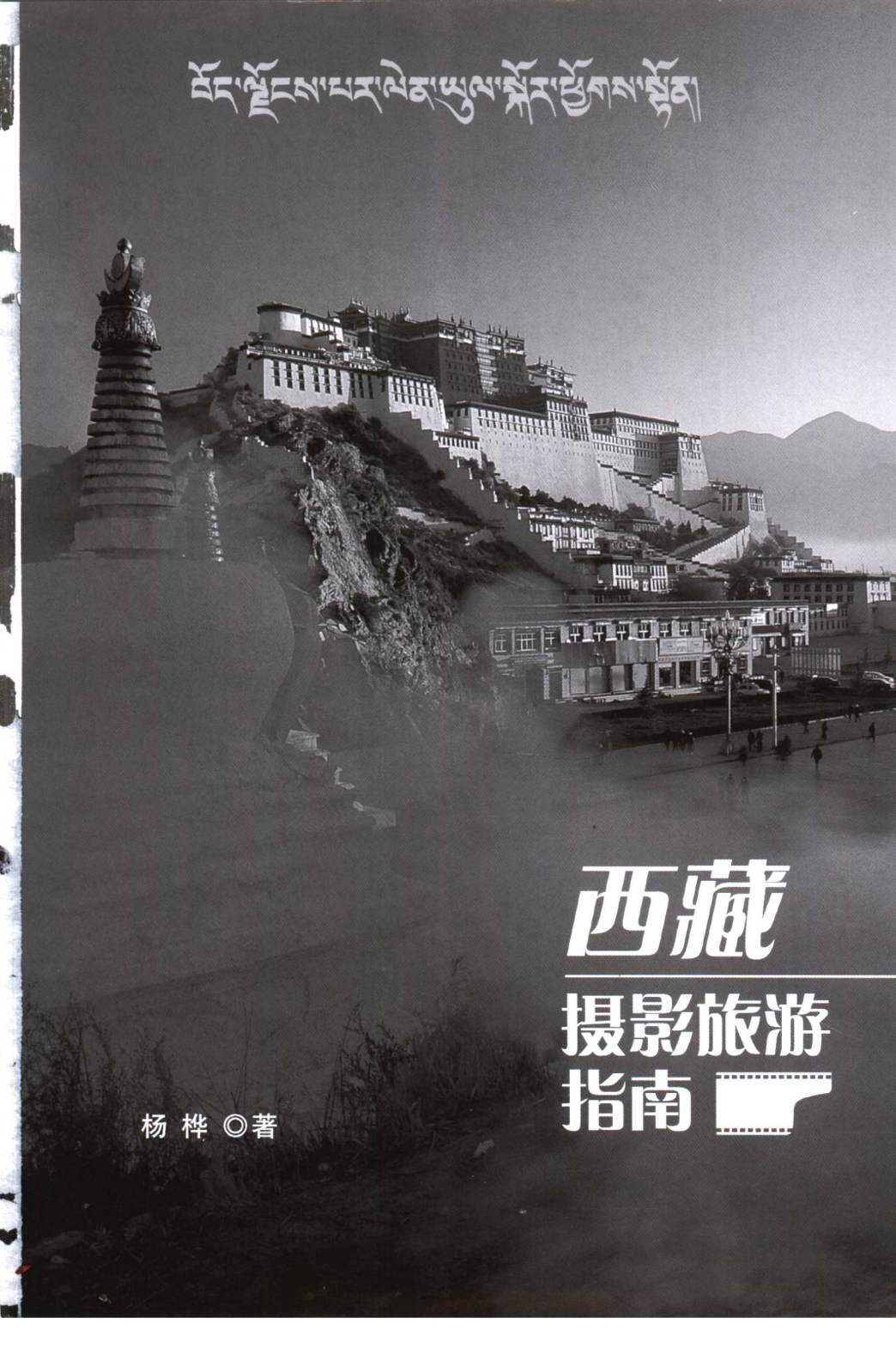
## 摄影旅游指南

杨桦◎著



中国旅游出版社

བོད་ཡུལ་ལ་ཕོད་པའི་ལུང་ལྟོ་ཕྱོགས་སྟེང་།



# 西藏

## 摄影旅游 指南

杨桦 ©著



## 图书在版编目(CIP)数据

西藏摄影旅游指南 / 杨桦著. —北京: 中国旅游出版社, 2006.4

ISBN 7-5032-2885-7

I. 西… II. 杨… III. ①风光摄影—摄影艺术  
②旅游指南—西藏 IV. ① J414 ② K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第033156号

## 书 名: 西藏摄影旅游指南

著 作 者: 杨 桦

责任编辑: 龚威健

封面设计: 赵 芳

藏文题字: 王玉龙

地图绘制: 张夜光

责任印制: 冯冬青

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京市建国门内大街甲9号

邮政编码: 100005

电 话: 010-85166715 85166506

http: //www.cttp.net. cn

E-mail: cttp@cmta.gov. cn

制 版: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次: 2006年4月第1版

印 次: 2006年4月第1次

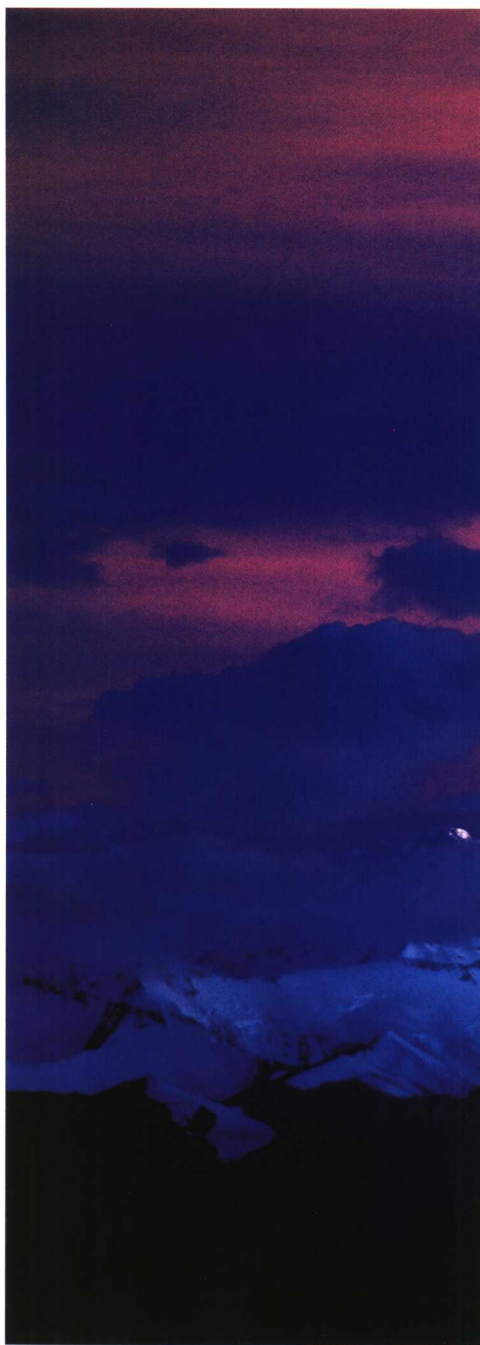
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 4.5

书 号: ISBN 7-5032-2885-7/K·1043

定 价: 36.00元

版 权 所 有 翻 印 必 究









# CONTENTS

## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>西藏摄影旅游概况</b> | 7  |
| 一 西藏主要陆地交通线     | 10 |
| 二 西藏最适合摄影旅行的季节  | 12 |
| 三 在西藏摄影旅行应注意的问题 | 12 |
| 1. 高原反应         | 12 |
| 2. 药品和保暖衣物      | 12 |
| 3. 尊重宗教习俗       | 12 |
| 4. 注意安全         | 13 |
| 5. 关于自驾车        | 13 |
| 6. 关于摄影器材       | 13 |
| <b>前藏及后藏地区</b>  | 14 |
| 一 拉萨市           | 14 |
| 1. 拉萨市区的主要摄影点   | 15 |
| 2. 拉萨的食宿及交通     | 20 |
| 二 拉萨——日喀则       | 20 |
| 1. 主要摄影景点       | 20 |
| 2. 日喀则市的食宿及交通   | 25 |
| 3. 日喀则的节日       | 26 |
| 三 日喀则——珠峰       | 27 |
| 1. 日喀则——拉孜沿线摄影点 | 27 |
| 2. 拉孜的食宿情况      | 28 |
| 3. 拉孜——定日       | 29 |
| 4. 珠峰地区主要摄影点    | 30 |
| 5. 从老定日(岗嘎)——珠峰 | 39 |

|          |                     |    |
|----------|---------------------|----|
| <b>四</b> | <b>江孜</b> .....     | 39 |
|          | 1. 江孜的主要摄影点 .....   | 40 |
|          | 2. 江孜的食宿及交通 .....   | 43 |
| <b>五</b> | <b>江孜—岗巴拉</b> ..... | 43 |
|          | 1. 江孜—卡惹拉冰川 .....   | 43 |
|          | 2. 羊卓雍错 .....       | 44 |
| <b>六</b> | <b>山南</b> .....     | 46 |
|          | 1. 主要拍摄点 .....      | 46 |
|          | 2. 山南的食宿情况 .....    | 49 |

## 藏北地区 .....

|          |                        |    |
|----------|------------------------|----|
| <b>一</b> | <b>纳木错</b> .....       | 49 |
|          | 1. 当雄的食宿及交通 .....      | 50 |
|          | 2. 当雄—扎西岛 .....        | 50 |
|          | 3. 纳木错的主要拍摄内容 .....    | 51 |
|          | 4. 扎西岛的食宿 .....        | 56 |
| <b>二</b> | <b>藏北高原</b> .....      | 56 |
|          | 1. 当雄—那曲 .....         | 58 |
|          | 2. 那曲的交通及食宿 .....      | 59 |
|          | 3. 那曲—安多及安多的食宿情况 ..... | 59 |

## 藏东地区 .....

|          |                    |    |
|----------|--------------------|----|
| <b>一</b> | <b>盐井</b> .....    | 61 |
|          | 1. 盐井概况 .....      | 61 |
|          | 2. 盐井的主要拍摄点 .....  | 63 |
|          | 3. 盐井的食宿情况 .....   | 64 |
| <b>二</b> | <b>芒康—八宿</b> ..... | 65 |
|          | 1. 芒康的食宿情况 .....   | 65 |
|          | 2. 芒康—左贡 .....     | 65 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 3. 邦达草原 .....                | 66  |
| 4. 八宿——然乌 .....              | 67  |
| <b>三</b> 然乌湖 .....           | 70  |
| 1. 然乌湖的主要拍摄点 .....           | 70  |
| 2. 然乌的食宿 .....               | 74  |
| 3. 然乌——古玉 .....              | 74  |
| <b>四</b> 波密 .....            | 75  |
| 1. 波密的主要拍摄点 .....            | 77  |
| 2. 波密的食宿 .....               | 83  |
| <b>五</b> 林芝 .....            | 84  |
| 1. 通麦——排龙 .....              | 84  |
| 2. 鲁郎——色季拉山 .....            | 88  |
| 3. 林芝的主要拍摄内容 .....           | 88  |
| <b>阿里、新藏线</b> .....          | 96  |
| <b>一</b> 阿里概况 .....          | 96  |
| <b>二</b> 阿里的交通 .....         | 97  |
| <b>三</b> 阿里的主要摄影点及食宿情况 ..... | 99  |
| 1. 拉孜——帕羊 .....              | 99  |
| 2. “圣湖”玛旁雍错 .....            | 104 |
| 3. 普兰 .....                  | 116 |
| 4. “神山”冈仁波齐 .....            | 121 |
| 5. 札达 .....                  | 127 |
| 6. 狮泉河——叶城 .....             | 137 |

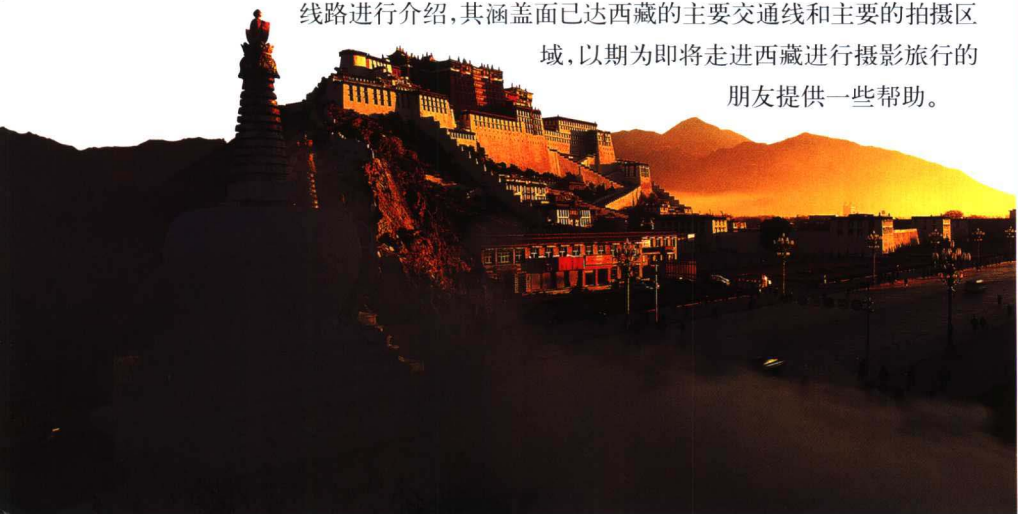


# 西藏摄影旅游概况

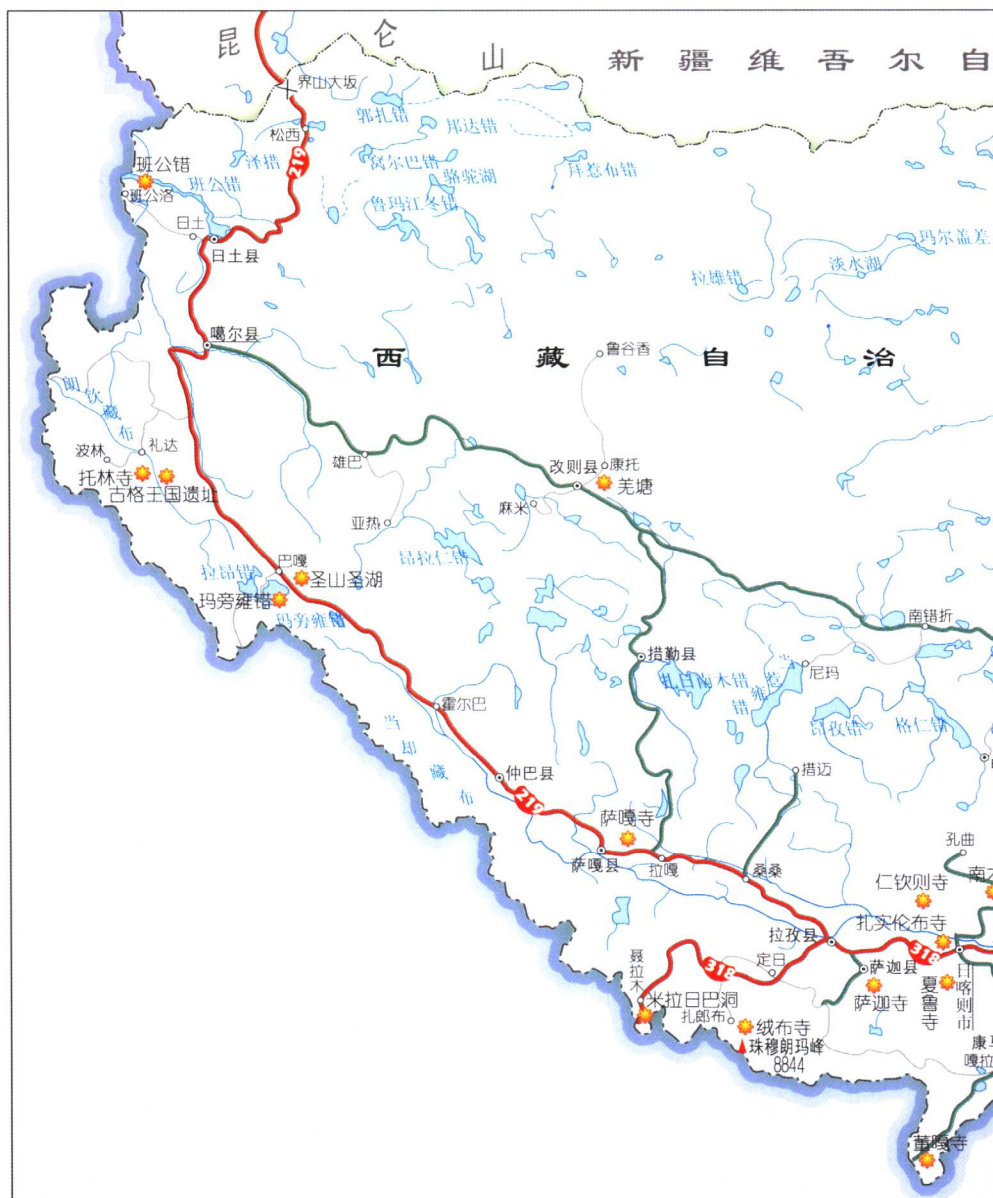
西藏自治区位于华夏大地的西南边陲,这是一个既神秘而又令人向往的地方。在这平均海拔4000米的高原上横贯着昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山、喜马拉雅山和横断山等气势磅礴盖世无双的巨大山脉,青藏高原也由此被称为“世界屋脊”。人们还把它与南、北极相提并论,称之为“遥远的地球第三极”。然而,青藏高原又是世界上最年轻的陆地。大约距今4000年前,印度大陆还远离亚洲大陆,青藏高原还隐没在古特提斯海的滚滚波涛之下。印度洋海底的扩张使印度大陆不断向北漂移。终于,它与亚洲大陆相碰撞了,并且像楔子一样插入亚洲大陆下面,将一块崭新的陆地撬出水面,并将它不断地抬高。从此,古特提斯海的滚滚波涛凝结成了青藏高原连绵起伏的高山峡谷和冰川雪原。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: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,以及独具特色的民族风情和宗教文化。西藏让世人无限神往,它是旅行家、艺术家心中的天堂,更是对摄影家永远的诱惑。

尽管西藏是摄影者心中的梦,但由于西藏的地理结构复杂,部分地区交通状况较差,因此个别地方除探险和科考以外,不适宜进行自助旅游和摄影旅行。本手册根据笔者多年来在西藏摄影和带摄影旅行团的经验,着重对西藏境内交通状况较好,有基本的食宿条件,安全系数较高地区的摄影景点和

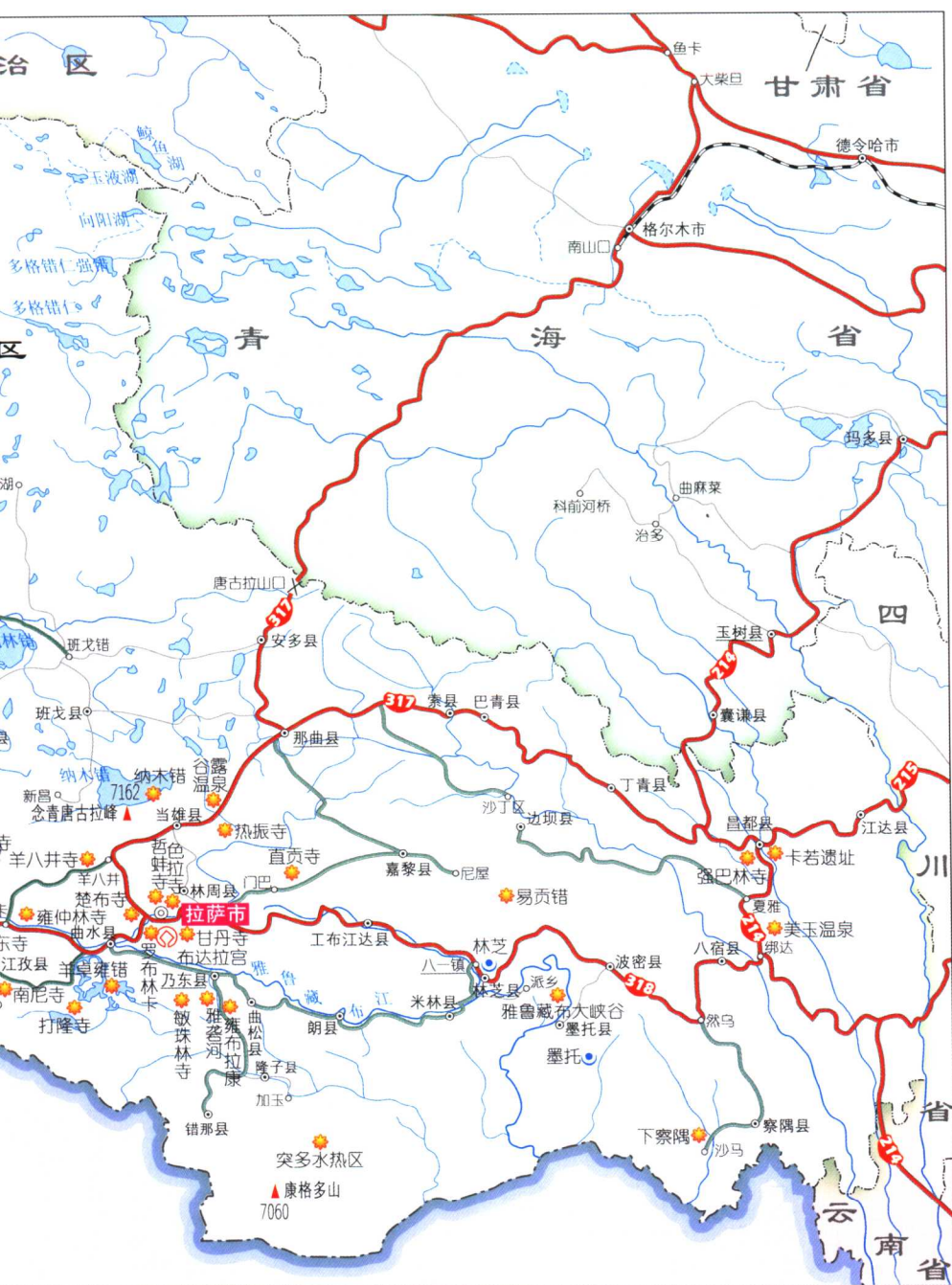
线路进行介绍,其涵盖面已达西藏的主要交通线和主要的拍摄区域,以期为即将走进西藏进行摄影旅行的朋友提供一些帮助。







西藏自治区旅游交通示意图





## 一. 西藏主要陆地交通线

1. **青藏线(国道 109 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。



青藏线简图

2. **川藏线**——由四川省会成都至拉萨。川藏线又分南线和北线，分界点在四川省康定县新都桥镇的东俄洛乡。南线经雅江、理塘、巴塘入藏，再经芒康、邦达、波密、林芝到拉萨，全长 2400 公里，为国道 318 线的一部分，沿线横跨横断山脉和多条江河。北线(国道 317 线)经甘孜、德格入藏，经昌都、丁青、巴青、索县至那曲并入青藏线，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**——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)**——始于云南省磨憨，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，再经邦达、昌都、青海玉树，最终在青海湖附近





川滇藏线简图



新藏线及中尼公路简图

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)**——西始新疆叶城, 东至西藏拉孜, 沿线穿越阿里高原, 全长约 2400 公里。

## 二、西藏最适合摄影旅行的季节

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，一般以4~7月和9月下旬~11月上旬为宜。4~7月西藏的天气稳定，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。但此时雨量偏多，清晨和傍晚很难见到阳光，道路也较艰难，安全系数差。建议摄影旅行避开7月中旬~9月下旬这段时间。9月下旬以后，天气又转于稳定，并且10月中旬~11月上旬是拍摄西藏金秋的最佳时节。

## 三、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，主要症状表现为：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的方面来看，可在去西藏一周前服用“红景天”，到西藏后可服用“高原安”。另外，在西藏除高原反应严重须抢救外，最好不要随便吸氧，一定要让自己的身体适应缺氧的环境。若时间允许，最好提前一两天到，在拉萨做适应性休息后，再到摄影点旅行拍摄（指乘飞机到西藏者，若乘汽车就不必了）。在西藏，体力活动不要太剧烈，走路都应比在内地慢一些。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“高原安”，但此药在内地药店不易买到，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，在高原缺氧环境下患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。并要多喝水，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,如千万不可踏上嘛尼堆,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落下飞石等。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、时间安排灵活的优点。但应注意的问题有:

**(1)** 对路况要有所了解,尤其是有些线路不适宜雨季或冬季通行的,最好不要在这些季节通过此线路进藏。

**(2)** 要了解沿线哪些地方能加油,并自备油桶,带些备用油。

**(3)** 要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。

**(4)** 个别人烟稀少的线路最好不要单车前往,还要有懂修车的人同行,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,需涉水而过。这些河流大多是由于冰川融化聚集而成,一般规律是,上午水小,下午水大,水量最大时是下午4点至8点。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。西藏个别地方油质较差,最好不要驾电喷车到西藏阿里地区,若造成油嘴堵塞只能在拉萨修理。预备一把小铁铲和拖车绳在车上也是必要的,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,也没必要到西藏而添置昂贵的摄影器材,平时用什么器材,到西藏还是用它。不过要注意的是:



**(1)** 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。

**(2)** 高寒地区电池使用寿命缩短，需多预备电池。最好用全机械相机。

**(3)** 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。

**(4)** 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。

**(5)** 每只镜头都应有相应的遮光罩，逆光拍摄时，先按下景深预测组，缩小光圈检查画面有无光斑。

**(6)** 在寺庙内和溶洞中拍摄不要用闪光灯，应用三脚架慢速度拍摄。

**(7)** 带足胶卷。拉萨只能补充 135 负片，反转片极少，而且价格很高。不必用 400 度以上的高速片。若用反转片，富士 RVP 应按中灰部充足曝光，柯达 E100VS 按灰部测光后减半档曝光。

**(8)** 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。

## 前藏及后藏地区

**前**藏是以拉萨为中心的藏区，后藏是以日喀则为中心的藏区，这一带也是西藏历史上政治、经济和文化的中心区域。主要摄影旅行线路有：

### 一、拉萨市

拉萨是西藏自治区人民政府驻地，地处拉萨河谷的冲积平原，海拔 3650 米，是世界上海拔最高的城市。拉萨河又称“吉曲”，意为“幸福水”，美丽的拉萨河像一条仙女的飘带自东向西绕城南而过，向西 70 公里后在曲水县汇入奔腾的雅鲁藏布江。拉萨河谷平原土地肥沃，其地形集沼泽、河滩、林地、浅丘和农田于一体，历史上就是西藏农牧业发达区。拉萨城中有三山，布达拉宫所在的红山是全城中心，全城制高点是药王山，格萨尔神庙所在地是磨盘山。拉萨气候为高原性半季风气候，雨量集中在 6~9 月间，且夜间多雨，白昼出太阳，故称“拉萨夜雨”。拉萨昼夜温差很大，夏无酷暑，冬无严寒，春秋干燥多风，全年日照充足，故有“日光城”之称。

公元 630 年，吐蕃王朝的第三十三位赞普（国王）松赞干布将吐蕃国从今山南地区的琼结迁往拉萨，并在红山上修建了布达拉宫。公元 641 年，文成公主入藏后，又先后修建了大、小昭寺等寺庙。拉萨旧城即以大昭寺为中心而建。目前的拉萨新城区

围绕旧城布局，面积约51平方公里，市区人口14万，民族构成以藏族为主，其余为汉族和回族。近年来拉萨也出现大量来藏经商务工的外来流动人口，尤以四川人居多。

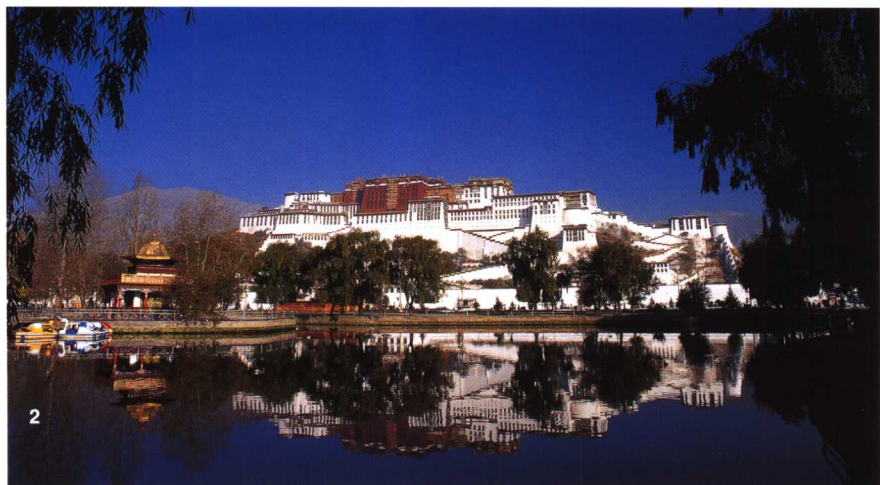
## 1. 拉萨市区的主要摄影点

**(1)【布达拉宫】** 世界文化遗产布达拉宫位于拉萨市中心的玛布日山(红山)上，它是世界上最著名的宫殿之一，是拉萨千百年的象征，是每一个到拉萨来的人必游之处。

松赞干布最初修建的布达拉宫建于三层围墙之中，共有房屋999间。公元762年，布达拉宫毁于雷击所引发的火灾。吐蕃末年的大动荡使该宫进一步遭受破坏，仅余法王修行洞和主供神殿。公元1642年五世达赖执政后，于公元1645年建成白宫，1690年扩建了红宫。20世纪初十三世达赖时，又增修了日光殿和西藏噶厦政府管理机构。十三世达赖圆寂后，在布达拉宫红宫西侧修建了灵塔殿和灵塔。现在所见的布达拉宫总体风貌即始于此。1989年至1994年间，国家曾对布达拉宫进行大规模维修，使这座千年古堡更加牢固和美丽。

布达拉宫庞大的建筑群依山势向上收紧，气势宏伟。红宫、白宫和金顶三大建筑单元构成布达拉宫的主体，对比鲜明的红、白、金三色以及相对统一的窗檐形制与装饰强化了布达拉宫整体外观上的对称与和谐。布达拉宫既是宫室殿堂又是堡垒要塞，同时又是宗教圣所。经过历代的重建和维修，布达拉宫在形式、功用、内在精神以及美感方面，都达成了完美的统一。在藏族人民以及更多人的心中，布达拉宫早已超越了建筑的范畴而进入了精神的领域。因此，拍摄布达拉宫也应做到外在的形式美感与内在精神的和谐统一。

因布达拉宫坐北朝南，故无论上、下午都是侧光。尤其在夏季，太阳偏北，上午10点以前和下午5点以后，几乎只有建筑边缘的轮廓光，整个布达拉宫正面全是阴





影。所以，夏季拍布达拉宫最好是在下午4点~5点。而在春、秋、冬三季太阳偏南，布达拉宫正面有光，是拍摄的最好季节。拍布达拉宫的位置有：

**(a)** 正面广场，可在广场东边文化宫的水池边，以水面和柳树为前景拍摄布达拉宫，镜头适宜用广角镜头(图2、3)。

**(b)** 广场西面的药王山，因药王山山顶现为西藏电视台，周围已封闭，不能上山，只能在广场大街上有白塔的一个高台上拍摄。拍摄时间为下午。在此点上还可以在早7点(夏季)以前，太阳未出之时，拍摄背景是朝霞的布达拉宫画面，若遇上藏历四月十五的萨嘎达瓦节，则晨曦中的布达拉宫香烟缭绕，更能表现布达拉宫的庄严和神秘。此时要注意曝光量的控制，一般来说，按背景天空的彩云测光后增加一级到一级半曝光。秋冬季节则可在拍摄早晚低角度阳光照射下呈金红色状的布达拉宫(在书第七页图1)。

**(c)** 在布达拉宫的背面以龙王潭为前景拍摄，此地适合早晨以及上午拍摄。

**(d)** 出拉萨城东，过架在拉萨河上的川藏公路大桥后向右转2~3公里后，在山坡上可拍布达

