

# 我的第一支旅游镜头

■ DIGI PHOTO 编辑部 著 ■ 赵霞 改编

旅游镜头必备**8**大理由  
**6**大热门旅游镜头深度点评  
**3**款备用镜头精析  
精通**11**种旅游拍摄主题  
风光照片后期处理的**7**大实用技巧

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 我的第一支旅游镜头

■ DIGI PHOTO 编辑部 著 ■ 赵霞 改编



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

我的第一支旅游镜头 / DIGI PHOTO编辑部著 ; 赵霞  
改编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-115-21516-1

I. ①我… II. ①D… ②赵… III. ①数字照相机: 单  
镜头反光照相机—摄影镜头—基本知识 IV. ①TB851

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第175870号

## 版 权 声 明

我的第一支旅游镜头 © 城邦文化·流行风 DIGI PHOTO 编辑部  
中文简体字版 ©2009 由人民邮电出版社发行

本书经城邦文化股份有限公司流行风出版事业部授权, 同意由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。本书不得在中国香港、澳门特别行政区及台湾地区发行及销售。

## 内 容 提 要

本书全面讲解了旅游镜头(即高倍率变焦镜头)的相关知识及应用技巧, 精选多款热门旅游镜头进行深度点评, 指导读者根据自己的拍摄需要选择适用的旅游镜头, 拍出具有视觉震撼力的摄影作品, 另外还有针对性地讲解了与旅游相关的风光摄影技法及注意事项。

本书适合有意为自己的数码单反相机添置旅游镜头的摄影爱好者、摄影器材发烧友阅读。

### 我的第一支旅游镜头

- 
- ◆ 著 DIGI PHOTO 编辑部
  - 改 编 赵 霞
  - 责任编辑 李 际
  - 执行编辑 翟 磊
  
  - ◆ 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>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷
  
  - ◆ 开本: 889×1194 1/16  
印张: 7.75  
字数: 345千字 2010年1月第1版  
印数: 1-4000册 2010年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-5756号

ISBN 978-7-115-21516-1

定价: 45.00元

读者服务热线: (010) 67132705 印装质量热线: (010) 67129223  
反盗版热线: (010) 67171154

## Part 1

### 旅游镜头必备8大理由

变焦范围广	0
机动性强	0
轻巧便携	0
适用于各种拍摄环境	0
内置防抖功能	2
价格相对便宜	2
适合全家人使用	3
帮助摄影者找到习惯使用的镜头焦距	3



## Part 2

### 抓住最真实的旅游感受

广角焦距的演示效果	5
标准焦距贴近真实世界	6
中长焦距与人互动	8
超长焦距拉近距离	10
关于旅游镜头的几件事	12



## Part 3

### 6大热门旅游镜头深度点评

Canon EF-S 18-200mm f/3.5-5.6 IS	14
Nikon AF-S DX VR Zoom-ED 18-200mm f/3.5-5.6GIF	16
OLYMPUS ZUIKO DIGITAL 18-180mm f/3.5-6.3 ED	18
SIGMA 18-200mm f/3.5-6.3 DC OS HSM	20
Sony DT 18-200mm f/3.5-6.3	22
TAMRON AF 18-270mm f/3.5-6.3 DiII VC [B003]	24

## Part 4

### 第二只附加镜头——鱼眼、广角、大光圈镜头

Tokina AT-X 107 AF DX Fish-Eye	27
Tokina AT-X 124 AF PRO DX	31
SIGMA 50mm f/1.4 EX DG HSM	35

## Part 5

### 旅游相机备选方案——高倍率变焦数码相机

高倍率变焦数码相机6大特点	38
首款采用CMOS的消费机型Canon PowerShot SX11S	40
长焦旅游相机推荐	44





# 目录

## Part 6

### 单车摄影配件推荐

热门配件推荐·····	46
单车摄影包推荐·····	49

## Part 7

### 旅行摄影的器材配件推荐

携带配件一览表·····	51
两大等级，三大搭配方案·····	53

## Part 8

### 11种旅游拍摄主题全攻略

都市风情·····	58
农家野趣·····	64
壮丽山景·····	70
热情海滩·····	76
湖光水色·····	80
浪漫岛屿·····	84
溪流瀑布·····	90
缤纷花海·····	94
红枫寻奇·····	98
异国风情·····	102
铁道之美·····	106

## Part 9

### 风光照片这样修更出色

消除脏点，完美影像立现·····	111
提升锐度，影像更鲜明·····	112
逆光、曝光不足，一键搞定·····	113
部分色彩增艳，画面更出色·····	114
弹指间，天空比爱琴海更蔚蓝·····	115
用滤镜效果轻松转换色调·····	117
裁切也能成就好照片·····	118







由于旅游镜头的焦距范围广，目前已经成为许多摄影爱好者旅行记录的最佳选择

利拍摄位置、抢拍是常有的事，有时甚至会因为人潮拥挤根本无法动弹，更别说要临时打开背包来更换镜头，再说经常更换镜头也会增加相机感光元件沾到灰尘的几率，但是旅游镜头由于一镜到底，所以能够有效避免上述问题。拍摄过程比较紧凑的主题时，旅游镜头更能显示出它的优势。

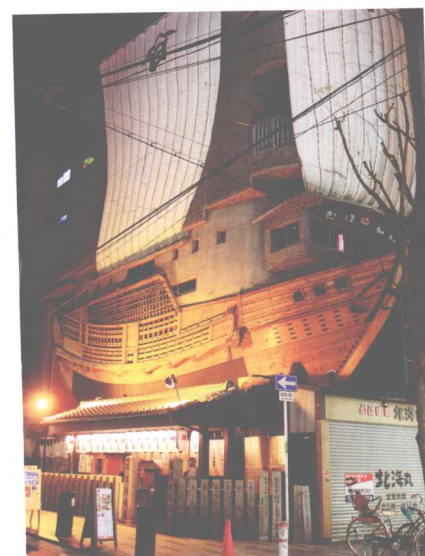
另外在拍摄过程中，有时会遇到不太理想的拍摄环境，就像民俗庆典（烟雾弥漫）场合及雨天等，由于机身镜头进灰尘、受潮的机会特别高，所以多数拍摄者也只能望景兴叹；如果使用旅游镜头，虽然没有防水防尘设计，但拥有全焦段的拍摄范围，所以会比冒险更换镜头更符合这些场景的拍摄需求。



拍摄过程时间比较紧凑时，旅游镜头更加好用



由于一镜走天下，即使在雨天，也能享受拍照的乐趣



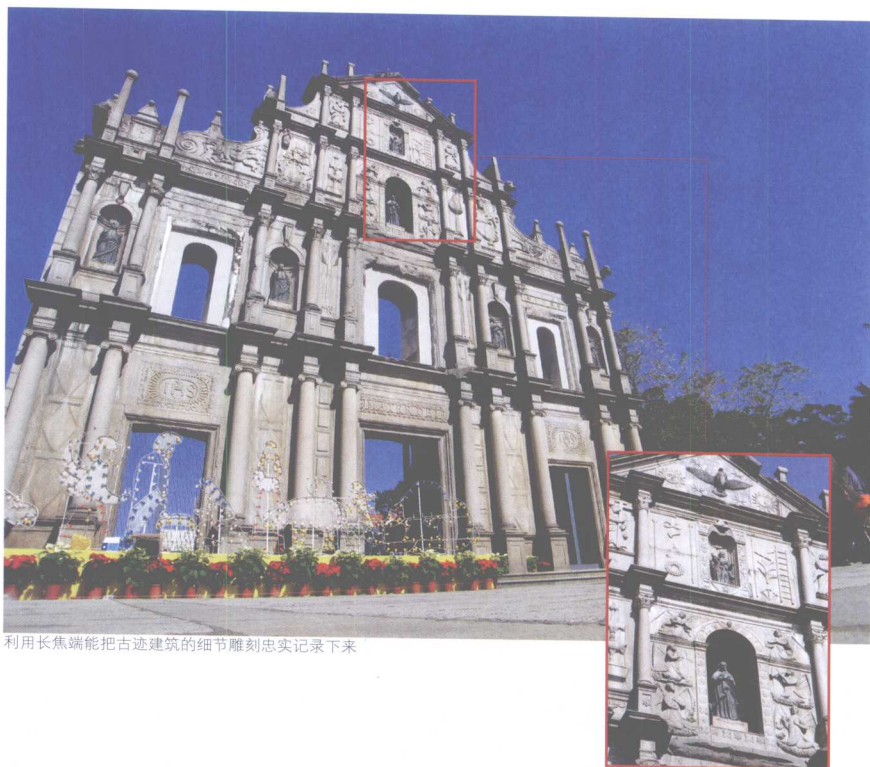
旅游镜头虽然光圈普遍偏小，但只要搭配高感光相机机身使用，也能在夜间拍出清晰的影像



## 必备理由之五： 内置防抖功能

高倍率变焦镜头长焦端光圈普遍偏小，最大值往往介于  $f/5.6 \sim 6.3$ ，所以使用长焦端拍摄时，常会因快门过慢导致抖动和模糊。一般来说，若要远眺拍摄，除了可提高 ISO 值提升快门速度外，使用三脚架也是不错的稳定方式，但对于选购旅游镜头的用户，大多数是以轻便作为考虑因素，所以携带三脚架并不是非常理想的替代方式。

有鉴于此，许多镜头厂家纷纷推出具有防抖功能的高倍率变焦镜头，以降低镜头长焦端小光圈时容易产生的抖动问题。以 200mm 长焦端来说，以往要  $1/200$  秒以上快门速度才能获得清晰的影像，但有了防抖装置后，大约  $1/60$  秒用手持拍摄仍能获得非常清晰稳定的影像，再加上高感光性能的辅助，要手持拍摄夜景也不再是遥不可及的事。另外，由于索尼、奥林巴斯和宾得已将防抖功能内置在机身上，所以不管是任何镜头安装在这三厂家的数码单反机身上，都具备防抖功能，而这和其他品牌将防抖功能内置在镜头中有些不同。



利用长焦端能把古迹建筑的细节雕刻忠实记录下来



目前市面上销售的旅游镜头基本都有内置防抖功能（索尼、奥林巴斯和宾得除外）

## 必备理由之六： 价格相对便宜

一般中高端的广角镜头和长焦镜头，单价差不多要 5000 ~ 10000 元，如果将广角镜头和长焦镜头一起买齐，势必要花上三四万元，但一只涵盖全焦段的高倍率变焦镜头，却只要十分之一不到的价格就能买到手，所以性价比很高，这也难怪许多摄影爱好者会纷纷添购该焦段镜头作为入门镜头或备用镜头使用。

目前旅游镜头不管是原厂镜头还是副厂镜头，由于镜片结构用料不同、有无内置防抖功能及对焦模块设计不同，在价位上有明显的差异，但一般来说，相对于“大三元”和“小三元”镜头，高倍率变焦镜头价格普遍较低，是相当超值的镜头，所以在添置预算上，并不会带来太大负担；只不过并非所有旅游镜头都会随镜头附赠遮光罩，所以在添置时要特别注意。



能轻松记录下人物生动的表情，也是高倍率变焦镜头主要特长之一



旅游镜头虽然光圈普遍偏小，但只要搭配高感光相机机身使用，也能在夜间拍出清晰的影像



## 必备理由之七： 适合全家人使用

高倍率变焦镜头除了焦距范围广和价格合理外，操作起来也是相当容易上手，对不懂摄影的使用者来说，即使不清楚镜头焦距范围背后的含义，也能用高倍率变焦镜头轻松拍摄。广角端 18mm 装在 APS-C 数码单反相机上使用时，视角等同于 135 相机的 28mm，与目前主流消费型数码相机的广角端大致相同，至于长焦端 200mm 则能拍到一般消费型数码相机拍不到的局部特写，所以对于习惯使用消费型数码相机的人来说，应该会很顺手。

新款入门数码单反相机都有先进并且简单的操作模式，就算使用者对摄影一窍不通，使用 P（程序自动）模式、自动 ISO 与 LiveView 实时取景，加上高倍率变焦镜头的内置防抖功能，也能轻松拍出清晰、生动的照片，因此，高倍率变焦镜头搭配入门数码单反相机，非常适合当作家中用来记录生活的相机，说不定还可以通过摄影来增进家人之间的感情呢！

## 必备理由之八： 帮助摄影者找到习惯使用的镜头焦距

许多摄影者刚开始入门时，除了选择 18-55mm 标准焦距范围的套机镜头以外，还有不少人选用高倍率变焦镜头当作第一支镜头。由于高倍率变焦镜头有焦距范围广的特性，对镜头焦距与视角不是很了解的使用者，可以凭借高倍率变焦镜头来认识自身摄影习惯和常用焦距范围，作为日后购买第二支镜头时的重要依据。

除了自行记录照片 Exif 摄影信息以外，网络上也能下载到专门用来统计常用镜头焦距的小程序，使用这个免费程序，可以通过照片 Exif 信息统计出使用者常用焦距区域。例如一位摄影者统计出的结果大部分落在 50mm 这个焦距，表示他通常将高倍率变焦镜头转到 50mm 端进行拍摄，因此，可以将 50mm 的大光圈定焦镜头作为日后购买第二支镜头的目标。



高倍率变焦镜头用来记录日常生活点滴非常合适，能轻松抓到生动有趣的画面



使用 liveview 即时取景功能，即使是初学者，也能利用旅游镜头拍出好照片

## Exif Analyzer 2 拍摄习惯统计程序

旅游镜头的焦距范围广，到底哪个焦距最符合自己的拍摄需求呢？下面为大家推荐一款软件 Exif Analyzer 2，它能帮你快速了解常用的相机型号、快门速度、镜头光圈、焦距等信息，这将有助于了解自己的拍摄习惯。  
(软件下载网址：[mr.chobits.googlepages.com/exifanalyzer2](http://mr.chobits.googlepages.com/exifanalyzer2))

运行软件后，单击界面上方的“Add”按钮，可根据实际情况勾选“include sub-directories”和“convert focal length to 35mm equiv”复选框

选择要统计的数码照片文件夹位置后，单击“确定”按钮

选择相机厂商和画幅参数

软件将开始进行分析，完成后单击“Report”按钮即可查看统计结果图表

透过分析图表，就可以快速了解自己的拍摄习惯

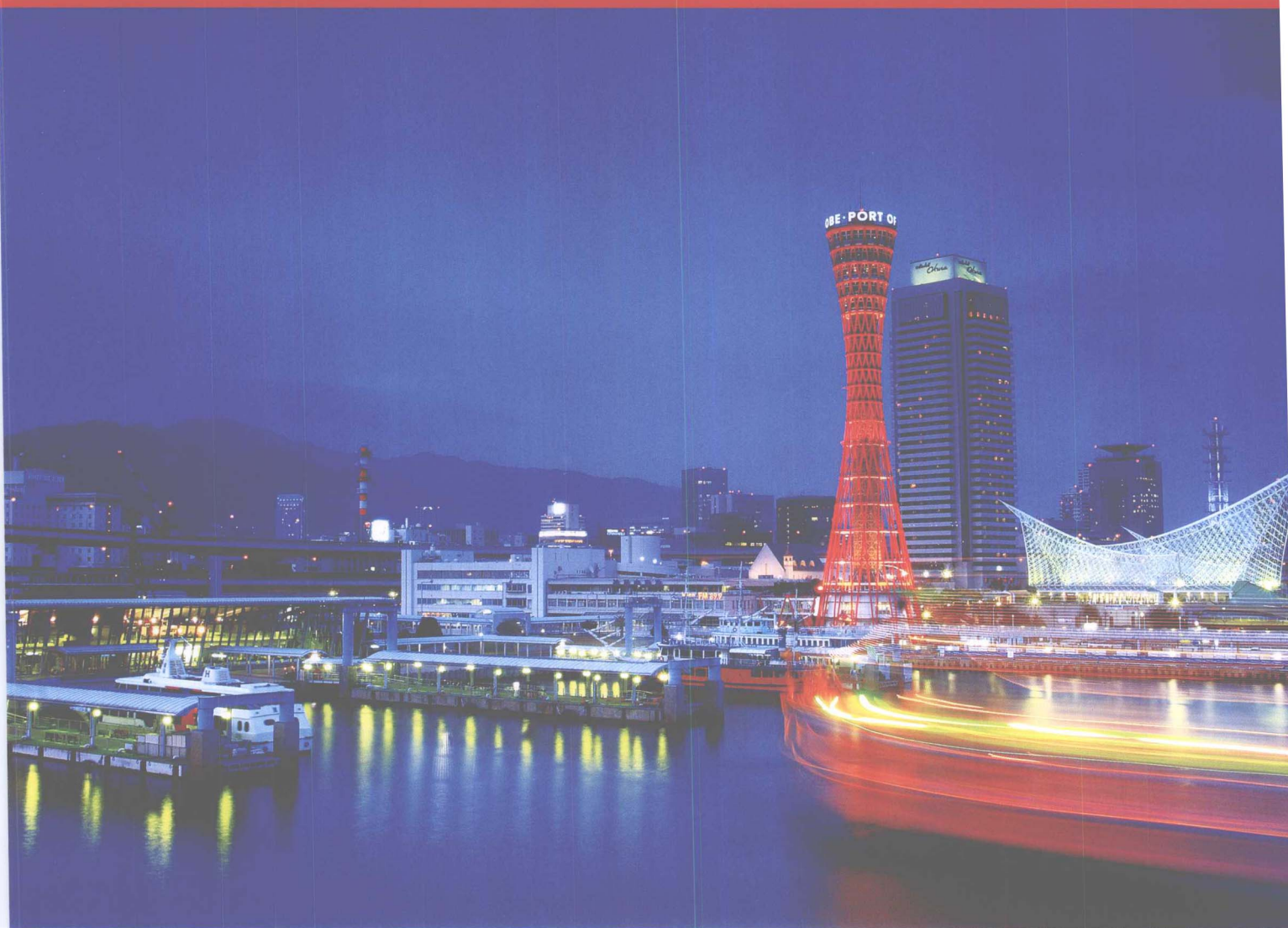
Focal Length (mm)	Percentage
18	~5%
28	~10%
35	~15%
45	~20%
50	~45%
60	~15%
70	~10%
80	~5%
90	~5%
100	~5%



## Part 2

# 抓住最真实的旅游感受

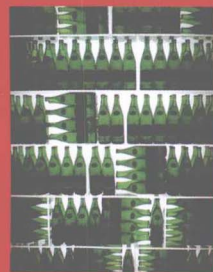
涵盖广角端到长焦端的高倍率变焦镜头，因为镜头很轻而且适合各种拍摄主题，所以非常符合外出旅行的携带需要。应该怎样灵活使用镜头各焦距特点，抓住最真实的旅游感受呢？下面就进行详细介绍。



广角焦距能拍摄视角宽阔的景物，并且能将拍摄对象晃动的影响降至最低，图中停靠在左侧码头上的船只，虽然会随水波摇晃，但影像还算清晰，右方船只则因为航行，可拖曳出行进光线轨迹，配合日落色温，能重现旅游时的感受

### 室内拍照的好帮手

室内微弱的光线，很容易拍出晃动的影像，利用广角焦距安全快门要求较慢的特点，配合提高感光度，就算用手持拍摄也能拍出稳定的影像

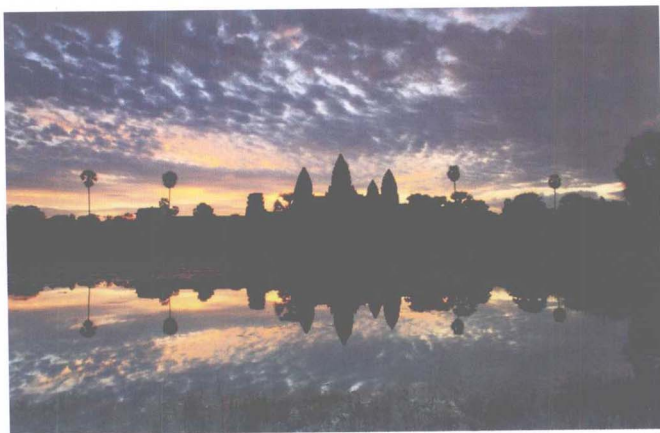




# 广角焦距的演示效果

APS 画幅专用镜头实际焦距范围 18 ~ 24mm (等效焦距 28 ~ 36mm)

以目前支持APS画幅的旅游镜头来说，乘上各厂家焦距转换率后，广角端都在28mm左右，所以用来拍摄壮丽风景、雄伟建筑或者以人带景时，其边角的桶状变形都不算严重，非常适合作为初学者驾驭超广角镜头的学习起点。



风光摄影经常采用三分构图的方式，但本作品因为天空与水色倒影的层次都相当迷人，将水平面放置在画面中央，建筑物的剪影作为主角，因此极具特色，考虑到对称性，所以放置在中央位置，是一般风光摄影中很少使用的构图方式

## 风光拍摄建议

以风光主题来说，最适合用广角镜头来拍摄，一般利用三分构图法就能拍出相当不错的作品。最常用的手法是将水平线（又称地平线）放置在画面中1/3的位置，至于天空所占比例是1/3还是2/3空间，就要视画面元素精彩程度而定了。如果天空比例较大，会使画面看起来较为宽阔，但相对也容易出现空洞的感觉，所以最好搭配有特色的景物一起入镜，才不会让整体画面过于单调。如果想要突出空洞孤寂的感觉，当然也可打破常规，让地平线与画面底部几乎对齐，这就要看拍摄者所要表达的意境是什么。

将地面景物放在画面2/3处的比例，常用于拍摄花海、森林等主题。建议采用此类型构图时，最好多表现拍摄对象细节与色彩的丰富性，同时引入线条、色块等元素共同体现。另外，积极寻找有曲线的地面景物，并适当引入前景、中景、远景的概念，也能让平面的影像画面，表现出立体的空间感受。

## 建筑拍摄建议

旅游中最容易表现身处异地的照片，莫过于本地位置标志或者是特色建筑，通常是在外地感受异地文化的第一印



利用广角焦距可以拍摄旅途中，极有特色的建筑。本图左右两侧引入盛开的樱花作为前景，并指向前方的寺院，让画面虽然有深远的景深，但还是能表现出立体空间感，是同时记录旅游季节与地点的佳作

象，而要在近距离的环境下，完整记录建筑本身，就要擅长使用广角焦距大视角的特性。

用广角镜头拍摄建筑物的第一要点，就是要避免歪斜，就算利用仰角拍摄，只要地平线还在画面中出现，就得注意水平线的使用，不要让画面产生失衡现象。而画面中如果没有水

平面作为基准，也可以参考垂直线，尤其要以靠近画面中央的为准。以透视原理来看，就是利用画面中的垂直线或水平线，来体现空间的立体感。

虽然三分构图的方式也能用在建筑摄影上，但遇到特色十足的建筑物，不妨将比例拉到画面的3/4处，并可将招牌、窗户、标志等与三分构图的视觉焦点相结合，也可以适当引入邮桶、路人、车辆。一方面可当作前景，另一方面也作为参照物。另一种推荐读者尝试的拍摄方式，就是利用窗户、拱门、树木等构成的框景，将建筑物置于其中，但要特别注意边框的比例不宜过大，否则会抢去主体的风采。

## 人景合一拍摄建议

广角端超长景深可同时拍摄同游的亲朋好友，超大视角则能忠实记录出游的风景特色，最适合拍摄人景合一照片，常用于拍摄到此一游照片。不过要如何拍摄才能同时记录当地特色与同游亲友呢？

拍摄单人或双人的照片时，最重要的就是考虑人与景的比例，人的比例过大，就会盖过大量的景物，人的比例过小，就会看不清拍摄的人。以横幅构图的情况下，一般建议拍半身到3/4身，如果以常见旅游镜头来拍摄，大约距离1.5~2米。而建筑物或景物的大小，就要看拍摄者想要拍多大来调整，在阳光充足的情况下，建议将光圈缩到f/5.6~8，可以拉长景深，让风景与人物都能清楚呈现。

如果拍摄合影就要特别注意画面的两侧，容易因透视变形造成头部变形或手臂、腿部变粗，可以利用前后排，或干脆不把人放在画面两侧，从而避免人物变胖或头脸扭曲的情况。



广角焦距最适合拍摄合影，除了能摄入同游的朋友，还能记录当地景致。本图巧妙安排每个人的位置，并用较快的快门凝固跳跃动作，让合影也能生动有趣，传达当时的愉悦





旅途中经常见到当地的特色商品，此时利用标准镜头可以真实记录，防止图像变形

## 标准焦距贴近真实世界

APS 画幅专用镜头实际焦距范围 24 ~ 45 mm (等效焦距 36 ~ 70mm)

标准焦距适于写实，被誉为最易上手，也是最不容易表现的焦距，尤其是居中的等效焦距50mm，在135画幅系统发展的初期，便因为布列松纪实性的摄影风格与优秀的光学设计，被誉为多数摄影师推荐学习摄影的敲门砖。

### 练习构图好帮手

初学摄影最有趣的就是学习构图的方式，这让我们有机会用不同的思维模式，去认识身处的环境。而利用标准焦距学习构图的最大好处，其一便是与人眼视角类

似，可以快速上手，也训练我们更细腻地观察世界，并通过构图去表现内心世界。

常见的构图方式有三分构图、中心点构图、对角线构图、三角构图和几何构图，三分构图法适用于许多不同场合、焦

段，读者可参考广角焦段的拍摄建议，至于不相同的地方，便是用标准镜头拍摄时，就算为满足构图将主体放在画面四周，也不太容易出现透视变形的问题。中心点构图是未接触过摄影的人最常用的拍摄方式，





这样的拍法并非不好，只是相对其他的构图方式平庸了不少，比较适合用在表现极度对称，且拍摄对象特色十足的主题上，例如硕大的向日葵花朵，就适合利用中央点构图来表现。

对角线构图可用来表现大片色块，也可以利用情绪对比，来展现两者间的对峙、因果互动的关系。通常能在画面平衡的前提下，展现出强烈对比的感觉。相对于对角线构图，三角构图反而呈现稳定、专业、严肃的视觉效果，用在拍摄建筑物、表现人物专业素养时，多以这个方式来构图。而几何构图则是拍摄四周，有线条、方、圆等构成的特殊图形。



利用标准焦距拍摄，最大的优点就是真实，最大的问题就是平庸。所以如何强调主题就是重点，而“构图原则”就是最简单的标准。本图以门框圈选本身就很有特色的吴哥窟石雕，让影像具有强烈的聚焦效果

## 突破构图限制

构图是好作品的先决条件？其实并非如此，构图概念仅是让我们掌握画面平衡，让主题容易体现，并让我们学习如何为作品赋予精神。所以更要细细品味不同构图带来的影像冲击力和感官享受，进而学习如何在画面上“讲故事”。

正如使用广角焦距时，笔者提到突破三分构图的方式，去强调空泛或者拥挤的感受。利用标准镜头去突破构图限制，在平凡的画面中，表现与众不同的观察、独特的构图想法，经常是构建个人特色的出发点。不过在突破构图限制之前，建议读者要先熟悉各种构图方式，毕竟“基本原则”是学习及体验乐趣的基础。



本图并非采用常见的构图，只是利用地平线和建筑物来稳定画面，让运动中的主题更加具体的表现出来

## 用决定性瞬间向大师致敬

50mm 标准焦距在当时常被布列松所采用，与其时代背景及拍摄主题有密不可分的关系。纷乱的年代、相对轻便易携的相机、快速底片的出现，让布列松能借助独特的慧眼，将许多发生在当时，普通却又能代表时代性的历史记录下来，不论是“提酒瓶的男孩”、“跃入积水的男子”都是他的成名作品，也启发了许多人欣赏摄影作品的方式。

什么是决定性瞬间？布列松曾说“拍摄的那一刻是个充满创造力的瞬间，你所构建和表达的画面，是生活本身所提供，并且必须凭个人直觉判断何时按下快门。按下快门那便是摄影师所创作的一瞬间，一旦你错过，它将不复存在”。

旅游摄影中的人文纪实，与新闻摄影的本质其实颇有类似之处。旅游中，你不妨停下脚步，仔细观察周围人的生活步调、习惯或互动方式，拍摄每一个点滴瞬间，都属于你当时内心的思绪与感受。



旅途中的纯真童颜，总让读者自热而然的感染上愉悦的气氛。但要记录最真实的笑容，就需要抓住决定性的瞬间





利用中长焦拍摄人像，能保持适度距离，又能确保各角落的人物不会因为透视影像造成变形

## 中长焦距与人互动

APS 画幅专用镜头实际焦距 45 ~ 85mm (等效焦距 70 ~ 135mm)

通常使用最大光圈拍照时，画质会较为松散，缩小光圈却又景深过长，表现不出人像的细腻特色，而将中长焦焦距适度缩小光圈，既顾全了画质又有长焦帮助模糊背景，所以被称为最适合拍摄人像的焦距。

### 拍摄人像特写建议

旅游中详实记录当地人的表情、动作，能让旅游不仅仅是走马看花，通过与人的互动与对话，能更进一步贴近当地人的文化与生活。但人与人相处，就如排站

在电线杆的鸟，彼此间需要留有一定的空间距离，才能让彼此在初次见面时自在愉悦。此时，采用中长焦镜头能避免由于拍摄距离过远或过近而产生的疏离感或压迫感，也就不难捕捉最真实的情感。

除此之外，如何互动是许多人拍摄旅游人文的最大障碍。一般来说，笑容是全世界共通的语言，加上正面、自信、尊重的邀请，除非是特殊文化禁忌，不然通常都能有良好的互动。许多人在偏远国家





旅游，拍摄纯真小孩的笑容时，习惯用现金作为回赠或答谢，其实这不见得是好事，可以利用表演、零食等其他方式取代。

采用最大光圈拍摄特写人像，就是最好的拍摄方式吗？其实并不尽然。诸如人物细腻的肤质、衣着色彩纹理，都是旅游人文纪实的重点。肤色与肤质能诉说模特个人的生活质量、习惯，眼睛则是诉说故事的窗口，如果采用最大光圈拍摄，常会因浅景深流失这些细节。所以适度缩小光圈，能将人像深度包围在景深范围内，更真实地描绘个人特质。

除了当地人文，拍摄一同出游的家人朋友，也是相当重要的主题，只是这类型的照片除非用中长焦镜头才能将背景一同拍摄，且表现出当地特色，否则还是建议采用广角焦距以人带景，会更有意义。



利用中焦距拍摄人像特写，拍摄者虽然将人物放在画面边缘，但中焦具有不会变形，和适度的景深，成功表现出细致的皮肤质感

### 拍摄半身人像建议

与广角焦距拍摄半身人像的距离相比，中长焦距具有不容易变形的优点，但是也需要较远的拍摄距离。利用中焦距拍摄半身人像照片，通常采用竖幅构图方式，并将拍摄对象眼睛放置在三分构图中的视觉焦点，并以平视角度拍摄。

平视角度拍摄的好处是拍摄者与拍摄对象之间原来就处于平视的角度，如果贸然采用高角度或低角度，那么很容易使拍摄对象产生顾虑。当然，如果是长期相处的朋友伴侣，不会有太大问题。如果真想要用高或低角度抓拍当地人像，建议先以平视



利用竖幅构图拍摄半身人像，长焦距抑制图像变形极佳，可真实记录特殊服饰与动作，生动的作品让观众者如亲眼目睹。此时建议稍微缩小光圈拍摄，让主体全身都落于景深内，具体表现服饰细节

拍摄为主，再边用数码相机回放照片边与拍摄对象攀谈，以解除对方戒心，之后借机取得对方同意，以这样的方式拍摄仰角或俯角人像，会比较生动自然。

采用中长焦距拍摄人像的另一好处就是便于在单纯背景下将拍摄对象突显出来。如果是在较为杂乱的环境下拍摄，则建议拉远人物到背景的距离，再将背景模糊。当然也可以找寻较为单纯的区域，例如颜色单纯的墙壁、门等作为背景，也能帮助呈现主体特色。

### 拍摄人像采光建议

要拍出优质人像，正确采光相当重要。旅游摄影中，大多采用现场光线拍摄，仔细观察光线方向，并利用好不同光质，更是需要长时间练习。

通常最容易拍摄的光线方向，就是正面照射主体的顺光，但因没有阴影，也会让影像变得相对平淡无味。

拍摄人像最理想的光线，是由主体左、右前方照射过来的侧光，通常能表现主体的丰富层次与立体感，尤其配合前面讲述的特写人像的建议，能细腻表现脸部的肤质。

光线按方向可分为逆光与顶光，通常建议在四周有强烈反射的区域（如白色墙壁或镜面、金属等）时挑战这类的主题，否则就要采用闪光灯补光。通常建议将闪光灯补光量降低，以保持画面的自然，但也有反其道而行，利用亮度大于现场光，照亮主体并让四周环境或天空呈现曝光不足，这也就是所谓的“压光”技巧。



图中僧人坐在门坎上，光线由画面左侧射入，阴影中的人物正好有侧逆光与右侧墙壁反射补光，让人物的立体感十足，配合景深效果与框景，是相当优秀的旅游人像作品

### 拍摄宠物要点

用中焦距来拍摄宠物，要保持一定的距离进行拍摄，有助于拍摄最自然的动作。只是旅游镜头的光圈较小，室内拍摄时要将环境光打亮，并提高感光度增加快门速度，凝固宠物的动作







拍摄嘉年华游行，经常因为人潮拥挤而无法靠近，利用超长焦距能跨越距离的限制

## 超长焦距拉近距离

APS 画幅专用镜头实际焦距范围 85 ~ 200mm (等效焦距 135 ~ 320mm)

超长焦距最主要的特色，就是将远方主体清楚地拍摄下来，是远摄街头即景、建筑细节、迷人生态的最佳伙伴。由于视角相当狭小，最适合表现摄影这种“减法艺术”的特点，初学者也能用此焦距拍出好照片。

### 练习减法摄影的利器

什么是减法艺术呢？摄影与绘画都在表现影像，但绘画是用笔在白纸上画出影像，也就是将主体一个个加入画面，所以称为“加法艺术”；而摄影则是利用镜

头攫取主题反射的光线，造就一张张的照片，本质上需要利用摄影师微妙的观察与选择，再攫取世界一隅，所以被认为是“减法艺术”的代表。

要学习摄影的减法艺术，最好就是

利用超长焦距。笔者接触摄影时，教导笔者的老师就曾经说过“用广角镜的方式看世界，用望远镜的方式攫取影像”。虽然不是要我们全部采用长焦镜头拍摄，只是教导我们懂得取舍，借此训练减法艺术的





概念，但也由此可见，长焦焦距在学习“选定”与“筛选”主题的重要性。



杂乱的环境下，利用仰角避开四周杂乱的景物，强调拍摄主体

## 活用超长焦焦距

超长焦镜头除了视角小，还具有压缩空间、超浅景深的特色，最适合拍摄极具特色的主题。压缩空间的原理，是拍摄对象在画面上所占比例固定的状态下广角焦距能拍进更多、更广的背景，而长焦焦距仅会截取主体后方较少的空间，以透视效果来看，就像背景与主体的距离变近了。例如上图中玩偶道具与后方的橘色屋顶，距离超过40米，但画面中看来却近在咫尺。如果背景很特殊，也可将主体与背景置于超视距对焦范围内，再搭配小光圈来抵消景深效果，将距离遥远的两地结合在同一画面中。

而超浅景深则是长焦焦距的另一大特色。浅景深通常是最初尝试人像拍摄主题的摄影者最喜爱使用的表现手法，只要将光圈开到最大进行拍摄，就能轻松模糊背景，突显主体，但对于最大光圈本来就较小的旅游镜头，利用长焦端并不见得能拍出大光圈的模糊感觉，这时候就可以利用

超长焦焦距来展现。只要让拍摄对象与背景间的距离拉开，并利用超长焦焦距构图拍摄，就算光圈不够大，也能拍出浅景深的效果，不过这样的拍摄方式并不是最好的，只能算是处理人像主题的方式之一。

## 防止出现影像模糊

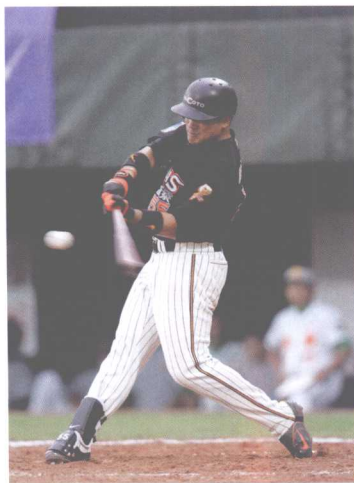
超长焦焦距最主要的作用，就是用来拍摄距离远、不易接近的主题，以APS画幅的数码单反相机搭配专属旅游镜头来说，长焦端换算等效焦距可达300mm以上，采用TAMRON B003旅游镜头，更可高达400mm以上的焦距。枝头跳动的小鸟、只可远观不可把玩的莲花、建筑高处的逗趣雕像，利用长焦镜头通通都能轻松拍摄。

不过长焦焦距也有容易产生影像模糊的困扰。模糊源自于两个方面，其一是受到拍摄者本身手部抖动的影响，其二则是拍摄主体本身的移动。在两者晃动都不大的前提下，只要维持在安全快门以上，通常就能避免晃动所产生影像模糊，以目前常见的旅游镜头的等效焦距来看，大约需要1/500秒的快门速度才能去除晃动的影响。

但从旅游镜头稍小的光圈值来看，除非在日光充足的室外环境，否则要达到安全快门并不容易，所以建议拍摄前先了解问题产生的根源所在。如有手抖困扰，借助防抖功能，使用正确稳定的拍摄姿势，便能有效降低晃动影响，让使用者用长焦端也能用1/60秒的快门速度拍摄。

但要凝固拍摄对象的晃动，就只能用高速快门解决问题，建议采用Raw格式拍摄，通过提高感光度，或是配合降低EV值来换取快门速度，事后再利用软件做调高亮度和降噪处理，才能保证影像的质量。

目前主流的数码单反相机在高感光抑制噪点的表现已经有很大的进步。所以下次遇到主体移动的拍摄主题（如拍摄树上的鸟类或远处行动中的美女），把感光度提高来拍摄吧。



利用超长焦焦距能拉近主体，仿佛身处现场（摄影：赖德刚）



适当提高感光度，不但能凝固拍摄对象的动作，也能防止长焦端手持拍摄时，常发生的影像模糊问题



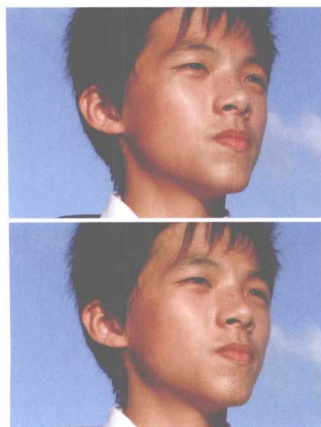
# 关于旅游镜头的几件事

高倍率变焦的旅游镜头虽然方便，但因光学上的物理限制，这类镜头有光圈较小、画质松散等先天缺陷。下面针对旅游镜头的特点进行介绍，教你用旅游镜头也能拍出高画质照片。

## 采用Raw格式文件保留最多细节

旅游镜头常出现画质松散等问题，虽然是先天上的缺陷，但现在借助 Raw 格式文件的后期处理，就能稍微改善画质。市面上的数码单反相机都支持各家专属的 Raw 格式，Raw 格式文件是记录拍摄当时的原始数据，而一般用户常用的 JPEG 格式是具有破坏性的压缩文件，如果再加上多次后期处理，就会让影像质量更差。相比较之下，Raw 格式文件提供了更多细节与信息，能让使用者针对各项设定做优化处理，一次转出所需的图像文件，减少画质的损坏，获取更优质的影像质量。

早期 Raw 格式文件并不受用户喜爱，主要原因在于文件占用存储空间较大，会拖垮拍摄流畅度，而且以前的存储卡容量较小，价格很高，加上后期转换文件又费时，从经济和制作考虑上，都让使用者控制操作的想法受到影响。但近年来，数字影像处理器技术进步、存储卡质优价廉，而且计算机运算的速度变快，弥补了使用 Raw 格式文件的缺点，也是旅



RAW 转 JPEG 不但锐利度高，画质表现也比较扎实

相机直接输出 JPEG，足够一般用户使用，但放大后还是不如 RAW 格式文件的质量

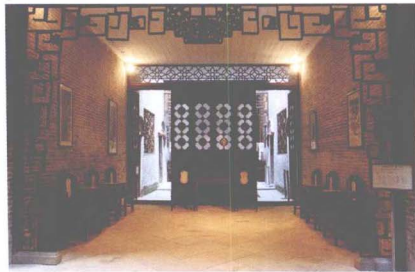
游镜头用户的一大福音。

## 减少影像晃动的方法

高倍率变焦旅游镜头的另一个先天缺陷就是光圈较小，光圈越小就代表着快门速度需要更慢才能获得正确的曝光，也意味旅游镜头容易受光线不足的影响，而拍出影像晃动的照片。

常见旅游镜头的广角端最大光圈多从 f/3.5 开始，长焦端则为 f/5.6~6.3 不等。较小的光圈，在广角端或许还不会有太大的影响，毕竟广角端所需要的安全快门速度并不快，以常见旅游镜头等效焦距落在 28mm 来看，安全快门大约为 1/30 秒，但长焦端等效焦距动辄 300mm，安全快门最好在 1/500 以上，才不会造成影像晃动。

现在各厂家的旅游镜头大多内置防抖功能，但只能提高拍摄成功的几率，如果遇到拍摄对象快速移动，就算是最好的防抖技术，也无用武之地。所幸厂商在高感光度噪点抑制的技术也有相当大的进展，所以适当提高感光度，能帮助旅游镜头发挥高倍变焦的优势。



利用广角焦距，开启防抖，再配合较高的感光度设定，室内弱光也能避免影像晃动模糊

## 等效焦距的换算

各厂家在发布旅游镜头时，都以 APS 画幅机型的使用人群做旅游镜头的主力顾客群，所以想要了解各镜头的拍摄视角，都须经过画幅换算，才能以一致标准来衡量。读者可参考右图中画幅能拍摄的范围，体会等效焦距换算原理。

以本书介绍的几款旅游镜头来看，广角端实际焦距都落在 18mm，等效焦

距落在 27~28mm。而奥林巴斯所属的 4/3 系统，由于画幅更小，广角端焦距乘 2 后，仅能提供 36mm 的小广角，与传统全画幅呈现的画面大不相同。

倒是长焦端经换算后落在 300~320mm，而 Tamron 高达 15 倍变焦的旅游镜头，接在各厂家接口上，焦距高达 405~432mm，配合现在动辄千万像素的数码单反相机，就算想要用来抓拍飞鸟，也不会再望而兴叹了。



全画幅系统，28mm 实际焦距 = 等效焦距 (示意图)



APS 画幅，28mm 实际焦距换算等效焦距，大约是 43mm 视角 (示意图)



4/3 系统，28mm 实际焦距换算等效焦距，大约是 56mm 视角 (示意图)