

老戴说镜头

行走也是一种 生活方式

一位摄影作家的藏、西部行摄笔记

戴占军◎著／摄影





老戴说镜头

行走也是一种 生活方式

一位摄影作家的藏、西部行摄笔记

戴占军◎著／摄影



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

行走也是一种生活方式 / 戴占军著. — 北京: 西苑出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5151-0414-0

I. ①行… II. ①戴… III. ①游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ① I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 288622 号

行走也是一种生活方式

作 者 戴占军

摄 影 戴占军

责任编辑 李雪松 Email:woyaozhenggao@126.com

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮政编码 100013

电 话 010-88637122

传 真 010-88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10.5

版 次 2014年2月第1版

印 次 2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0414-0

定 价 39.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

序

保持一双好奇的眼睛

司马小萌

我当记者三十多年，经常照片、文字一把抓，自觉玩儿得很“嗨”。

没料到有一哥们儿，在这方面比我还要“游刃有余”。此人姓“戴”名“占军”，人称“老戴”。

叫他老戴，实在抬举了他。想当年，我小学都快毕业了，他还在娘胎里翻跟斗哩。如今的他，忽略掉鬓角两撮白毛儿，单看那股风风火火的办事劲头、爽爽朗朗的谈笑风度，就很难与“老”字挂钩。

不叫他老戴，又多少委屈了他。看此君办成了多少事啊：长篇小说两部、长篇报告文学三部，还有诗歌散文集、摄影集、摄影普及专著问世；他编写电视连续剧，演过“男二号”，在电台做节目，还到处授课传经，又玩出点击率超过数十万众的博客，真是精力充沛，劲头十足。作为新闻人，他的本职工作不但没耽误，还“墙里墙外”都吃香。难怪他这个五十岁出头儿的人，在十几年前就拿到了国务院颁发的专家特殊津贴。众所周知，大凡能进入这名单的，都不是一般人，要么有成就，要么有说头儿，要么……

老戴千真万确属于第一种。

也许你会问，此君的冲天干劲从何而来？

我没有认真研究过他，说不清楚。不过，有关此人的一些零星片段，却叫人印象深刻。

例如，他从十几岁起练武术，从不间断，至今一把年纪了，还能站桩走套、散手对搏；

例如，他没有睡午觉的习惯，晚上也是五六个钟头足矣，而且倒下就着，自称睡眠效率极高；

他进藏多次，最长一次不过月余，竟然倒腾出上万张照片、十数万字文章。好像他的手指一直按在快门上，似乎他的脑瓜子始终在忙着撰文、排版。

有句话他说得精彩：“我不停地走，不停地看，期待着瞬间的永恒。”

当瞬间真的化为永恒的时候，我们这才领悟到：其实大千世界，什么都可以写，什么都可以拍。我们身边充满素材，一路走来全是体验。你可以写得让人爱读、想读，你可以拍得让人觉得好看、耐看。关键是，你能否看到别人常看却没有看到的東西，写出别人想写却没有写出的文字。

当老戴用他那些“不很专业”的相机拍出许多“相当专业”的照片，结集画册《长旅瞬间》问世，中国摄影家协会主席邵华在她生命的最后时刻还为他作了序；当他出版了一本厚达三百页的摄影专著《你也能成摄影家——用低端数码相机拍出好照片》，把诸多专业知识讲得天花乱坠、头头是道，我等从事摄影多年的资深人士，不禁“瞠目结舌”、肃然起敬。不难看出，这位摄影“票儿友”，早已从照相的初级阶段进化到摄影的高级阶段，从猿到人了。

在今天这本摄影文化随笔《行走也是一种生活方式》中，老戴继续“发扬光大”着他的码字水平和快门功夫。在散而不松、杂而不乱的叙述中，

在图文并茂、有声有色的氛围里，历史与艺术的双重价值得到了完美体现。这是一个童心未泯、时刻准备“踏上快乐和发现之旅”的家伙在身体力行地为大家“抛砖引玉”，并发出“与我同行”的诚挚邀约。

让我们永远保持一双孩子般好奇的眼睛，在兴趣中探索，在探索中兴趣。这样你会发现，生活其实可以很充实。

而且，你也不会老得太快。真的。

2013年12月

自序

从摄影回归文字

五年前，当我出版第一本摄影集《长旅瞬间》的时候，写了一篇文章，题目是《从照相走向摄影》。这篇文章，无涉技法问题，主要谈的是在网络和数码时代，我们手持普通数码相机的人，如何通过理念和意识的创新，玩出“照相”的新感觉，赋予影像语言新的含义，实现摄影创作的目标。

该文后来被多家平面媒体、网络媒体转载，并被摄影爱好者和部分专业人士所认同。

这极大地鼓励了我的积极性，遂在摄影课 PPT 课件的基础上，撰写了一本近 30 万言的摄影普及读物《你也能成摄影家——用低端数码相机拍出好照片》，出版发行后，获得较好的市场反应。

一时间，我俨然成为摄影艺术的行家。

兴奋之余，这着实让我心内打鼓。

这是因为，照相也好，摄影也好，本不是我的专业和全部兴趣所在，不过是“票儿友”的干活。没成想一不留神，竟然挤到了“摄影家”的行列中。

如果放下谦虚，说实在的，我不过是个新闻专业出身的文字匠，摄

审美的普及功能。

另一位是著名摄影家、新闻人和作家司马小萌先生，我要对她表示特别的敬意，她在百忙中审读书稿，并给我许多鼓励和支持。我不仅要感谢她为本书作序，更感谢她看透了我的心。

戴占军

2014年1月



目录

CONTENTS

壹 缺氧

摄影技巧：前景的作用与“补白法”

1



贰 念唐气质

摄影技巧：顶光下巧用云影

11



叁 天路抒怀

摄影技巧：在汽车和火车上怎样抓拍

17



肆 天葬台与尼姑庵

摄影技巧：没有光影层次怎么办

27





伍 在母体的怀抱

37

摄影技巧：抓住被摄对象的本质



陆 神女恩泽

47

摄影技巧：光影的力量与视角转换



柒 中华水塔 江河母亲

57

摄影技巧：让主体轮廓清晰并具有雕塑感



捌 神羊与“佛光”

65

摄影技巧：影像元素与主题



玖 做客扎西岗

73

摄影技巧：色调决定成败



拾 逛新城

81

摄影技巧：主体和陪体共同营造气氛

拾壹 黄花百里作金声

87

摄影技巧：用反衬法强化主题



拾贰 俄博写真

91

摄影技巧：蹲伏式拍摄获取“扑面而来”



拾叁 大美之秀卓尔山

95

摄影技巧：巧用拍摄模式



拾肆 黄河清水映丹霞

103

摄影技巧：用好不同的对焦方法



拾伍 在毛乌素的边缘

111

摄影技巧：“趣味中心”与沙漠的拍摄



拾陆 鄂尔多斯婚礼

119

摄影技巧：拍摄舞台照的“四注意”





拾柒 额济纳四记

125

摄影技巧：赋予事物新含义与“高光溢出”



拾捌 陕北梦寻

143

摄影技巧：打破千“片”一律



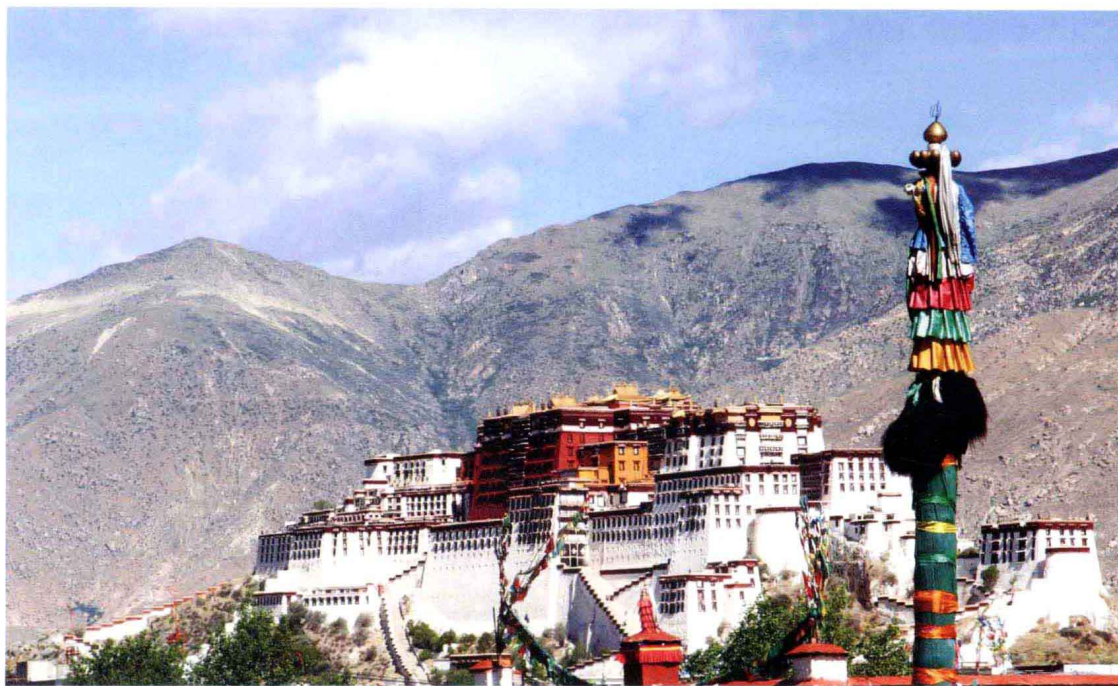
拾玖 苦劳之得

147

摄影技巧：拍雪景应循“白加黑减”

缺氧

前景的作用与“补白法”



▲ 眺望布达拉

摄影一点通：拍摄于大昭寺金顶，借助经幡作前景，强化了画面的远近空间感，使得作为主体的布达拉宫看上去更为悠远、神秘。一般而言，前景对主体主要是陪衬作用，因此，前景在位置上，不能抢夺视觉，更不能掩盖主体。



“圣城？圣城……”“圣城”俩字儿，怎么写来着？

我脖子上吊着相机，捧着采访本发呆，像一头扣在木桶里的鹅。

突然会忘记常用字，不能很快理解别人的话，瞄了半天却忘记打开相机的通电开关——这是我来到拉萨后，高原反应的最初症状。

“别急别急，我们这儿的人反应都慢，忘性比你大。”西藏质监局的马局长安慰我，“要不，你吸点儿氧？”

我扛着，没吸。而且此后在藏 20 几天时间里，一口都没吸过。我就是想试试，看我这半百的身子骨，还抗不抗造！

是成心跟缺氧叫劲儿，从采访的第一站拉萨开始，我就把进藏的“清规戒律”，全抛到脑后。烟，抽了；酒，喝了；澡，洗了；山，爬了。而且在 4500 多米的那曲，和藏族青年们跳了锅庄；在 5000 多米的米拉山口，秀了瓶啤“一口灌”；在 5300 米的嘉措拉山顶，玩儿了倒立。

初上雪域高原，人们会告诉你，由于缺氧，可能会导致身体不适甚至生命危险，所以要戒烟戒酒，少洗澡（怕因洗澡引发感冒而患肺水肿），更不要做剧烈运动。而我，面对高原的神奇，早激动得全然不顾了。

马局长不是说嘛，“缺氧不能缺精神”！无奈“精神”倒是有了，心脏却蹦到嗓子眼儿。在野外拍摄的时候，时常躺倒在地，四肢摊开，张着嘴大喘气，像条河滩上快死的鱼。

缺氧的另一个明显症状，是睡不着觉。

进藏当天晚上睡不着，还以为是兴奋过度。

雪域高原的山川风貌和人文景观，给人的视觉冲击和心灵震撼，让所有的表达样式都成为小儿科。她的神圣、神秘和伟大的壮阔，



给你一种勾魂摄魄的倒错感，颠覆你所有肉体 and 心灵的经历，让你惊叹而又觥觥不安。我当天的摄影日志，只有十二个字：“水在天上，云在脚下，山在怀中。”

后来依然睡不着，才知道不是“高原兴奋”，而是高原反应。

躺在床上颠来倒去，可眼睛闭半天，愣是睡不实。半梦半醒间突然惊起，开灯一看表，才过去一刻钟。如此这般，鼠跳猴蹿也似，一宿何止一二十回！

缺氧的再一个症状，是头晕。而且就我晕得怪诞。

▼ 拉萨河谷里的圣城



人家头晕，是海拔越高越晕。而我却是离开拉萨晕得轻，一到拉萨，就晕得厉害。

我这次在藏的采风路线，是以拉萨为中心，分别去林芝、山南、日喀则、那曲等地，每去一地之后，都要返回拉萨休整。除林芝外，其他几个地方，都比只有 3600 多米的拉萨，海拔高了不少。照理说，在这些地区的高原反应，应该比拉萨更严重才对。可我却是一进拉萨，头就大晕特晕，好像被施了法术。你说怪不？

提到我这一怪状，以及由此而来的奇特经历，还得从拉萨的特殊说起。

位于雅鲁藏布江支流拉萨河北岸的西藏自治区首府拉萨市，是一座具有 1300 年历史的古城。市区总面积近 60 平方公里，沿拉萨河谷，呈狭长状铺展开来。站在哲蚌寺的山坡上俯瞰拉萨，金黄色的河谷里，清流蜿蜒，绿树掩映，高低错落的城市建筑与金碧辉煌的庙宇相互交织，犹如一串镶嵌在金带上的玛瑙翡翠。

由于水源丰沛，特别是近年来在环城路边开辟出了自然保护区——拉鲁湿地，又在城区内广植树木、花卉，所以拉萨的局地小气候，得到了极大改善。尤其是在春夏两季，不期而至的拉萨夜雨（拉萨的雨总在夜里下），飘飘洒洒，时紧时慢，不仅湿润了干燥的空气，而且提高了河谷的含氧量，带给人异乎寻常的舒适和清爽。

因此，进藏的旅人，在高原上有胸闷气短、记忆力下降等缺氧反应，虽是常事，但在拉萨头晕到难以忍受的情况，却很少听说。所以，对于我在拉萨晕得厉害，无论是我自己还是周围的人，起初都感到困惑不解。

最后一站是去海拔 4500 多米的那曲。这里虽然不是我去过的最高的地区，但由于植被脆弱、树无一棵，所以是氧气最稀薄的地区之一，据说当时的含氧量，不足 50%。可是即使这样，我在那曲，也远不及在拉萨头晕得严重。

那曲某政府机关，有一藏族同胞叫拉巴，耳阔如轮，慈眉善目，人称“大师”。拉巴颇有来历，早年曾是某某大活佛的贴身随从，因此也是法力了得。

我在采访、拍摄中，和拉巴甚是投缘。他把我前后左右仔细端详，

又闭目掐指算了半天，突然眼睛一亮惊呼：“戴大哥，你是大喇嘛转世啊！”

我说大师您别吓唬我，我还转世呐，我都快晕成不倒翁啦！接着，把我在拉萨晕得奇怪等等说了一通。

拉巴凝眉沉吟，突然神秘兮兮地问：“你，在拉萨，得罪过佛！是不是？”

我听了，心里一惊，脊梁骨嗖嗖直冒凉气。

拉巴面色肃穆，两眼直勾勾地看定我，仿佛是自言自语：“拉萨是佛的驻锡地，是个容不得不敬和杂念的地方啊。人在那里说话做事，可要小心谨慎、恭恭敬敬才对啊……”

我更晕了，心中满是惶恐。

我当时虽然还说不清拉萨有多么神奇，但它神奇的历史，我还是略知一二的。

拉萨在藏语里，意为“圣地”或“佛地”，长期以来就是西藏政治、经济、文化、宗教的中心，特别是修建在红山上的布达拉宫，更是历史上政教合一政权的象征，地位至高无上。因此在拉萨，到处都有它充满神奇力量的传说。

拉萨河的古名叫“吉曲”，地处拉萨河谷的拉萨，在一千多年以前被人们称为“吉曲沃塘”，意为“吉曲河下游的肥沃坝子”。

公元7世纪初，雅砻部落首领朗日松赞率兵北上，主宰了吉曲河流域。而朗日松赞的儿子，就是吐蕃王朝的缔造者、大名鼎鼎的松赞干布。

传说这位能征善战的少年王子，在一个盛夏时节偶过吉曲沃塘，为这里的群山四合、秀水中流、风和日丽所深深吸引，特别是考虑到这里地处雪域高原的中枢位置，交通便利，物产丰富，于是松赞干布做出了迁都吉曲沃塘的重大决策，并在红山上用巨石修建了布达拉宫的前身——红山堡寨。

后来，松赞干布先后迎娶了尼泊尔尺尊公主和唐朝文成公主，为两位公主修建了大昭寺、小昭寺，分别供奉释迦牟尼八岁和十二岁等身佛像。史载，寺庙的修建极为不易，土石是用山羊一点一点驮来的。为此，