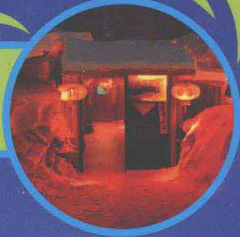


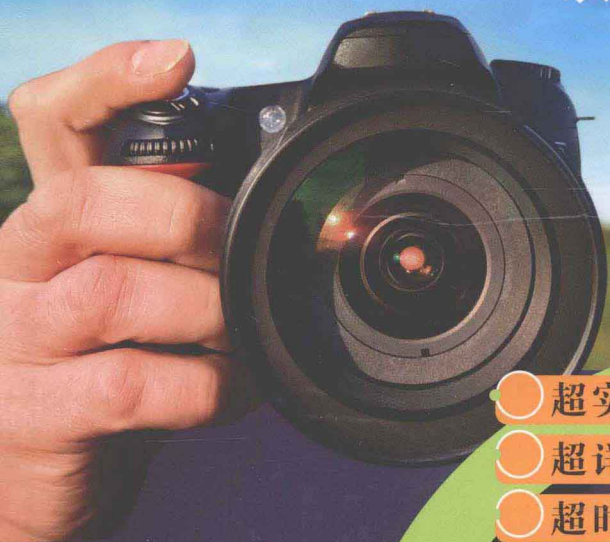
最值得推荐的拍摄地



捕捉美镜头

——从香格里拉到冰雪之乡

韩程伟 著



- 超实用
- 超详尽
- 超时尚



责任编辑：卞际平 任 力
装帧设计：任惠安
责任校对：程翠华
责任印制：朱圣学

图书在版编目（C I P）数据

捕捉美镜头：从香格里拉到冰雪之乡/韩程伟著.
—杭州：浙江摄影出版社，2012.8
ISBN 978-7-5514-0160-9

I. ①捕… II. ①韩… III. ①风光摄影—摄影
技术 IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第146471号

捕捉美镜头 ——从香格里拉到冰雪之乡

韩程伟 / 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

电话：0571-85159646

经销：全国新华书店

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

开本：890×1240 1/20

印张：8

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0160-9

定价：45.00元

目 录

云南游·摄影攻略

香格里拉朝霞	009
元阳梯田·多依树日出	011
元阳梯田·色彩斑斓多依树	013
元阳梯田·老虎嘴勐品梯田全景	014
元阳梯田·坝达日落	016
老虎嘴日落	018
大理三塔	020
蝴蝶泉外偶见	021
泸沽湖码头小景	022
白水洞	023
泸沽湖畔	024
晚 风	025
枯木幽林	026
石林觅踪	027
虎跳峡	028
玉龙雪山	030

川西游·摄影攻略

枯树滩	034
远眺贡嘎	037
佛塔生辉	038
祈 福	039
色达·金马大草原	040
掀起盖头的四姑娘山	042
羌寨碉楼	043
野溪奔流	044
折多山口	045
八美晨色	046
塔公寺一隅	047
摄影天堂新都桥	048
田园秀色	049

高山草甸	050
天 际	051
藏民居	052
袅袅炊烟	053
新都桥牧场	054
祥 云	055
花海子	056
夕照藏寨	057
日照金山	058

湘西、凤凰、漓江、三亚游· 摄影攻略

边城夕阳	068
沱江风情	069
凤凰城之夜	070
瀑布上的古镇	071
古城跳岩	072
黑白金鞭溪	073
雨中张家界	074
沱江晨色	076
烟雨漓江	077
冠岩溶洞景色	078
潜水平台	080
夕照三亚湾	081
椰林听涛	082

西湖游·摄影攻略

西湖暮色	086
武林广场焰火	088
西子烟柳	090
晨 光	091
秋雪庵月夜	092

蒹葭秋月	093
春风又绿	094
郁金香	095
归 棹	096
初夏观荷	097
杭州大剧院夜景	098
夜幕金球	099
元宵之夜	100
层林尽染	101
西湖黎明	102
黎明前的湖光	103
西湖音乐喷泉	104
亮灯军民桥	105
西湖六月中	106
西子残荷	107
映日荷花	108
惊 鸿	109
水天一色	110
踏雪探梅	111
冬 晨	112
西湖雪霁	115
傲 然	116
银装素裹	117
断桥日出	119

徽州、婺源游·摄影攻略

宏村小巷	122
宏村印象	123
人间仙境	124
山花烂漫	126
雾笼山村	127
云涌山涧	128
山乡春早	129
秋色赋	130

内蒙、雪乡游·摄影攻略

晨 牧	136
放牧科尔沁	137
午后科尔沁	138
科尔沁之春	139
草原落霞	140
科尔沁晚霞	141
金色黄昏	142
牧场风云	143
草原珍珠	144
远 山	145
冬日白桦林	146
雪乡行—童话世界	147
今日夹皮沟	148
雪乡之夜	150
雪乡好日子	151
冰雕城之夜	152

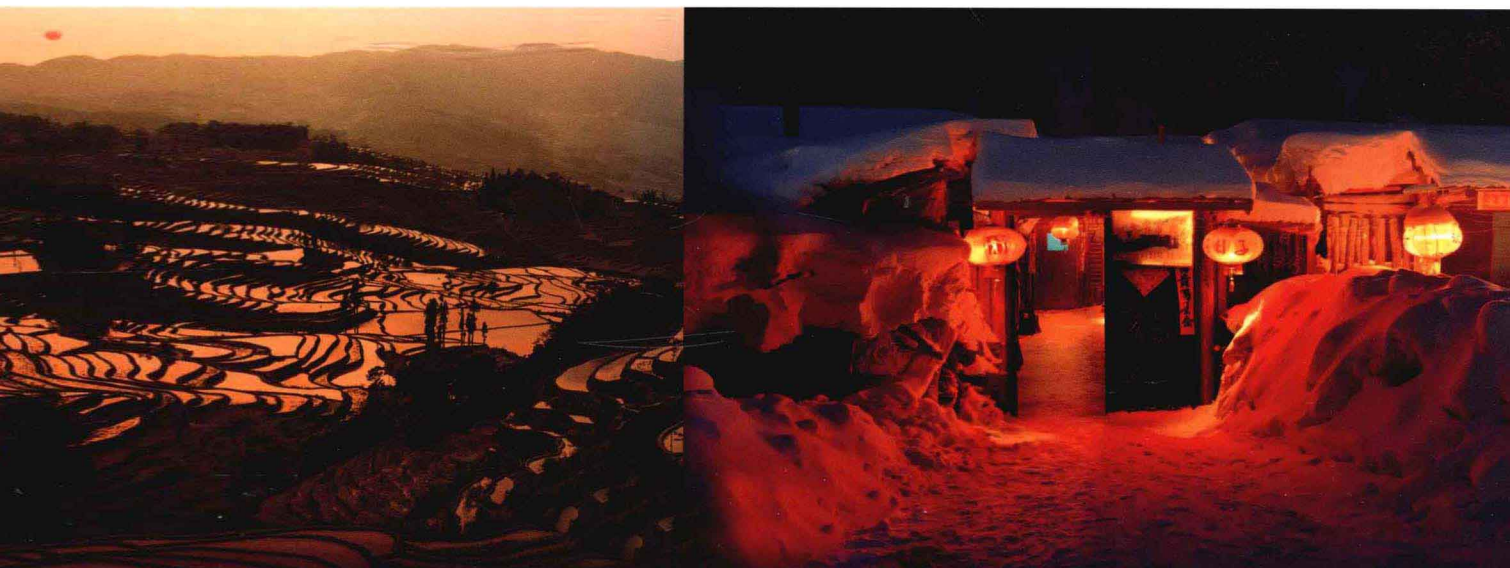
旅游风光拍摄13法

捕捉光影效果	154
关注水中倒影	154
突出场景气势	155
表现质感肌理	155
营造渲染气氛	155
合理选择前景	156
利用云雾晨霭	156
采撷天空色彩	157
摄入太阳与月亮	157
控制画面景深	158
抓住气象征候	158
表现蓝天白云	159
运用慢门拍摄	159

捕捉美镜头

——从香格里拉到冰雪之乡

韩程伟 著



 浙江摄影出版社

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

当休闲成为一个城市的品牌，而提高生活品质又成为地方政府的一项工作重点时，摄影也便成为现代人难以离弃的一种生活方式，而风光摄影则成为最受大众欢迎的摄影种类，这反映了人们对美的认同和追求。随着旅游业的发展，不少地方政府把摄影与旅游文化紧密结合，将其作为文化产业大力推广，以名胜古迹为专题的风光摄影大赛此起彼伏，旅游风光摄影也风生水起。在许多自驾游、长假游、风景名胜游的行列中，随队的“长枪短炮”成为另一道亮丽的风景。风光摄影已从“大师”们亲历亲为的高雅艺术转向普通民众参与度最高，娱乐性最强，也最易从中获得美感与愉悦的常规摄影。更不用说许多摄影发烧友直接参与“旅游摄影团”，风光摄影已成为这种独特的旅游方式的显著标识。

但是，曾几何时，在“摄影圈”里曾流传过“风光摄影无用”的说法，称其为“风花雪月”而鄙视与不屑，甚至有的将其从教学内容中删除。其实，跟风与偏激一直是幼稚与盲目的行为表象，殊不知，风光摄影是全人类的艺术与精神财富，摄影术自诞生之时起就与风光拍摄结下了不解之缘——达盖尔拍摄的第一幅照片，就是一幅户外景象：窗口的鸽子棚。更不用说，风光摄影是学习户外自然光摄影的重要途径和基础，而摄影发展史上那些著名摄影大师留下的风光名作，已成为脍炙人口的经典和人类文明的遗产。



从狭义的定义来说,“风光”是中国对自然景观摄影所起的特定名称,它带有浓郁的中华文化底蕴,许多中国摄影师拍摄自然类摄影作品,追求与讲究意境和神韵,在大力推崇国学的今天,研习风光摄影与意境说,无疑对弘扬传统文化是大有裨益的。从广义的角度来看,风光摄影是指各种气象征候下的自然景观摄影,其中也包括动物和植物的生存状态摄影。而旅游风光摄影只是风光摄影中的一个分支,顾名思义,是一种旅行途中对风景与自然景观的拍摄,更倾向于拍摄的行为方式和拍摄过程。如果说风光摄影更趋向于学术性与专业化的话,旅游风光摄影则更趋向大众化和更具娱乐性。

在本书中,作者无意对风光摄影作系统、详尽的研究介绍,只是结合近几年来带着学生外出采风或与摄友外拍创作时所获取的一些风光作品,就旅行途中风光摄影容易出镜的几种方法加以具体介绍,其中一些作品也融入了作者对风光拍摄的某些认识与思考,也有一些作品对旅途风光的特征及拍摄技巧作了具体的研究和探讨。本书中,作品可供读者欣赏,文字有对景点的简要介绍以及拍摄过程的记录,并对拍摄时的技术参数作了详尽的披露,以供广大摄影爱好者借鉴参考。

韩程伟于杭州

目 录

云南游·摄影攻略

香格里拉朝霞	009
元阳梯田·多依树日出	011
元阳梯田·色彩斑斓多依树	013
元阳梯田·老虎嘴勐品梯田全景	014
元阳梯田·坝达日落	016
老虎嘴日落	018
大理三塔	020
蝴蝶泉外偶见	021
泸沽湖码头小景	022
白水洞	023
泸沽湖畔	024
晚 风	025
枯木幽林	026
石林觅踪	027
虎跳峡	028
玉龙雪山	030

川西游·摄影攻略

枯树滩	034
远眺贡嘎	037
佛塔生辉	038
祈 福	039
色达·金马大草原	040
掀起盖头的四姑娘山	042
羌寨碉楼	043
野溪奔流	044
折多山口	045
八美晨色	046
塔公寺一隅	047
摄影天堂新都桥	048
田园秀色	049

高山草甸	050
天 际	051
藏民居	052
袅袅炊烟	053
新都桥牧场	054
祥 云	055
花海子	056
夕照藏寨	057
日照金山	058

湘西、凤凰、漓江、三亚游· 摄影攻略

边城夕阳	068
沱江风情	069
凤凰城之夜	070
瀑布上的古镇	071
古城跳岩	072
黑白金鞭溪	073
雨中张家界	074
沱江晨色	076
烟雨漓江	077
冠岩溶洞景色	078
潜水平台	080
夕照三亚湾	081
椰林听涛	082

西湖游·摄影攻略

西湖暮色	086
武林广场焰火	088
西子烟柳	090
晨 光	091
秋雪庵月夜	092

蒹葭秋月	093
春风又绿	094
郁金香	095
归 棹	096
初夏观荷	097
杭州大剧院夜景	098
夜幕金球	099
元宵之夜	100
层林尽染	101
西湖黎明	102
黎明前的湖光	103
西湖音乐喷泉	104
亮灯军民桥	105
西湖六月中	106
西子残荷	107
映日荷花	108
惊 鸿	109
水天一色	110
踏雪探梅	111
冬 晨	112
西湖雪霁	115
傲 然	116
银装素裹	117
断桥日出	119

徽州、婺源游·摄影攻略

宏村小巷	122
宏村印象	123
人间仙境	124
山花烂漫	126
雾笼山村	127
云涌山涧	128
山乡春早	129
秋色赋	130

内蒙、雪乡游·摄影攻略

晨 牧	136
放牧科尔沁	137
午后科尔沁	138
科尔沁之春	139
草原落霞	140
科尔沁晚霞	141
金色黄昏	142
牧场风云	143
草原珍珠	144
远 山	145
冬日白桦林	146
雪乡行—童话世界	147
今日夹皮沟	148
雪乡之夜	150
雪乡好日子	151
冰雕城之夜	152

旅游风光拍摄13法

捕捉光影效果	154
关注水中倒影	154
突出场景气势	155
表现质感肌理	155
营造渲染气氛	155
合理选择前景	156
利用云雾晨霭	156
采撷天空色彩	157
摄入太阳与月亮	157
控制画面景深	158
抓住气象征候	158
表现蓝天白云	159
运用慢门拍摄	159

云南游·摄影攻略

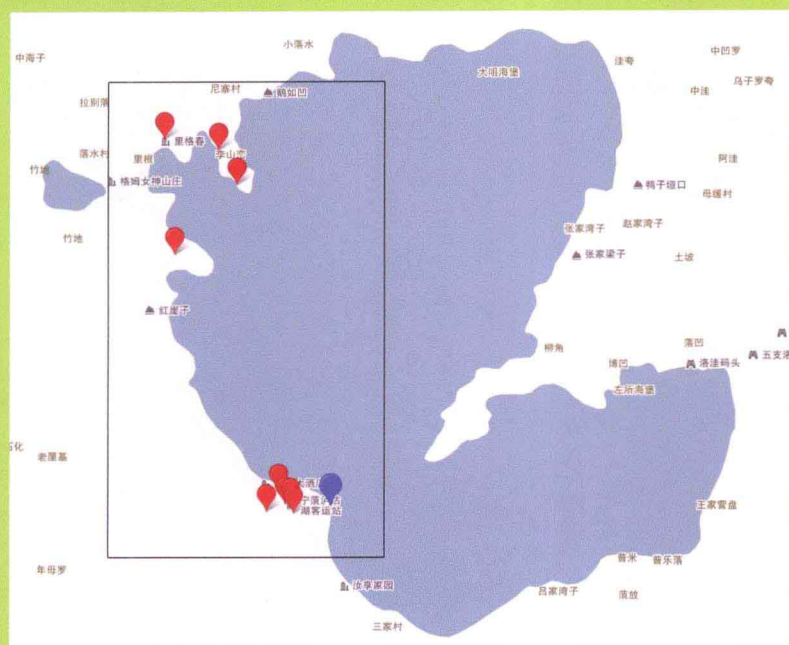


云南旅游各景点

出发，宿丽江中转，途经大理时，也可安排住宿一天，游览拍摄著名的蝴蝶泉、崇圣寺三塔和苍山洱海。在丽江时，先安排一天住宿，游览大研古镇，夜拍古镇景色，第二天早餐后乘车至香格里拉(迪庆中甸)，途中游览拍摄气势磅礴的虎跳峡，远眺长江第一湾(但 viewpoint 难以拍到第一湾江面，权当途中休息)。在香格里拉可住宿1~2晚，分别游览拍摄松赞林寺、纳帕海、属都湖，晚间可前往藏民家访，品藏族美食，观藏民歌舞。然后返回丽江，住1宿，休整后从丽江出发直达神秘的女儿国——泸沽湖。泸沽湖在云南宁蒗县，与四川交界，属高原湖泊，绝少污染，湖水清澈宁静，自然脱俗，湖畔世代居住的纳西族摩梭人，至今仍保留着母系社会的走婚习俗，成为反映人类社会进程的活化石。可在泸沽湖小住两宿，拍摄壮丽的日出日落，乘坐特有的猪槽船，荡漾清澈的湖面，登上里务比岛游览，或拜访当地摩梭人，了解摩梭风土人情，晚上同当地摩梭人进行篝火晚会。第3天早餐后返回丽江，住一宿后游览玉龙雪山，应早起拍雪山日出，然后坐索道登山，拍雪山风光，下山后游览白水涧，返回丽江住宿。若时间充裕，可至丽江附近的束河古镇游览、住宿，第二天早餐后乘车返回昆明。从昆明出发，还可以游览著名景点石林，往返只需1天时间。

我曾三次带学生赴云南采风，其中两次走丽江、香格里拉和泸沽湖的热线，一次抵达元阳，拍摄世间奇观哈尼梯田。云南四季温暖如春，虽地处云贵高原，但植被丰富，氧分充沛，除了登上海拔4000多米的玉龙雪山，极少有令人不适的高原反应，只是南方热带雨林气候，时不时会下一场雨，到了5月下旬以后进入雨季，更是淫雨连绵。所以，游云南最好在二三月间，风和日丽，蓝天白云，繁花似锦，能拍到很多好片，尤其元阳梯田，此时田内灌满水，天光映照，田埂阡陌纵横，晨间还可见云雾萦绕山涧，十分壮丽。

行摄香格里拉、泸沽湖，行程宽裕的可安排9~10天，紧的可安排5~6天。头天从昆明出



泸沽湖景区(图中黑框)



元阳梯田分布图

元阳梯田在云南省元阳县的哀牢山南部，是哈尼族人世世代代耕种开垦所产生的杰作。赴元阳，从昆明出发，车程比较辛苦，头天昆明早餐后出发，抵达元阳时已近黄昏，可直达梯田所在地的中心小镇胜村，小住3~4晚，可拍摄多依树、箐口日出，坝达、老虎嘴日落，碰巧还可以拍到胜村的哈尼族赶集，那里逢七才有一个集市，可领略当地的民俗风情。元阳梯田比较著名的有多依树、箐口、全福庄、坝达、老虎嘴勐品等多处，那里的梯田随山势地形而变化，坡缓地大则开成大田，坡陡地小则开成小田，大的有数亩，小的只有簸箕大，大小梯田连绵成片，往往一坡就有成千上万亩，整体规模宏大，气势磅礴。元阳雨量充沛，每年11月至第二年4月，田中稻谷收割后，便灌满了水，水面透着反光，光影变幻莫测，效果极佳。而春节前后还常可遇见云海，元宵前后，野樱花、野木棉花、野桃花和棠梨花开得满山的红、白色，场面极为壮观。

到元阳拍梯田，最大的优势是可以坐汽车直达拍摄点，许多梯田就在公路两侧，有的拍摄点也只要再步行几百米就到了。以前是不购门票的，2009年开始在多依树和老虎嘴售门票。



技术数据

- 曝光时间 1/100秒
- 光圈 f/8
- ISO200
- 28毫米焦距(28~70毫米镜头)

香格里拉朝霞

屋顶 乌云 天际云线 朝霞

关键词



大凡拍摄风光,很多人喜欢追寻日出时的霞光,盼望能拍到满天红霞的壮丽景色,并以为只有登上高山或面对大海,才能拍到这种美景。其实在旅行途中,有时只需日出前爬上住宿旅店顶层的露台,就可拍到这种壮观的景象,关键是朝东方向并视野开阔,有较理想的前景与背景。所以,住宿时根据所到之处的环境地形,选择一个视野开阔,并带有制高点性质的旅馆宾馆,在凌晨时登上屋顶平台,也许会有意想不到的收获。

《香格里拉朝霞》就是在云南迪庆藏族自治州府中甸的一所旅馆屋顶平台拍摄的。当安排好房间后,首要的任务,就是打探寻找通往平台的楼梯,并根据南北方向确定最佳拍摄位置,以便第二天可以快捷地进入拍摄点。滇西的日出比沿海地区晚,既然可以在住宿地直接拍摄日出,第二天便小睡了一个懒觉,直到6点左右,才叫上几个学生,带上相机、三脚架,一起登上屋顶。但天公似乎不作美,满天乌云盖顶,使人心都凉了一截。当时有的学生就说:“老师,今天没戏了,回去再睡吧。”但我发现东方远处的山脉与云层之间,有一条稍亮一些小缝,而且还在扩展,边缘已渐渐显出一点红色,便估计云层与大地之间还有一条缝隙,太阳初出之时,地面不会有更多的雾气,可能太阳不会露脸,但阳光可以穿过缝隙,出现霞光,映红云层的底部。由于这条横贯天际的缝隙并不宽,霞光出现的时间不会太长,于是快速支好三脚架,装好相机,并招呼学生赶快做好拍摄准备,等待时机。只一小会儿,只见霞光从云缝中透出,乌云的下部被刷上了一层红色,并迅速由东向西蔓延。“哇!朝霞!”“太漂亮啦!”露台上沸腾起来,有学生说:“老师,我下去喊他们(未起床的学生)。”我一边不停地按动快门,一边大声喊:“快拍!不要去叫了!”因为云层变红的速度太快,下去喊人,不仅被叫上来的人拍不到美景,就连去叫人的也会失去拍摄的机会,这不是赔了夫人又折兵吗!果然,红霞漫到头顶,不到5分钟时间,就开始向东退缩,过了两三分钟,天空又恢复到了满天阴沉的景象,好像太阳从来没有光顾过一样。计算一下时间,从上屋顶到拍摄结束,才不过二十几分钟,可见机遇不仅是留给有准备的头脑,同时也是留给勤奋且会思考的人。





技术数据

梯田

- 曝光时间 1/20秒
- 光圈 f/11
- ISO100
- 35毫米定焦镜头
- 拍摄时间 8:17

技术数据

天空

- 曝光时间 1/4秒
- 光圈 f/13
- ISO100
- 35毫米定焦镜头
- 拍摄时间 7:45

元阳梯田是哈尼族人几代人耕种开垦所产生的杰作。那里的梯田随山势变化,大则开成大田,小则开成小田,大小梯田连绵成片,整体规模宏大,气势磅礴。每年稻谷收割后,灌满了水后的梯田透着反光,光影变幻莫测,如遇云海气势更佳。

多依树的观景台坐西朝东,是拍摄日出的最佳去处。而老虎嘴则相反,所以常在那里拍摄日落。2009年3月,我带领摄影班的学生到元阳采风,头天下午到达胜村,第二天就起个大早,5点半起床,坐上大巴,直奔多依树。到达景点后,下车、买票,花了半个多小时,等进入观景台,东方已经开始发亮了,还好我们到得比较早,排队还没误多大事,招呼学生们赶紧寻找合适位置,架好三脚架。不一会儿,又有一车游客到了,等他们买完票,进入观景台,天已经大亮了。这天天气不是太好,天空云层比较厚,所以太阳没有露脸,只是透过云层较薄处,见到了一小块略黄的光斑,天空也没有出现更多的红霞,倒是梯田的水面,还带来大小不一的红色反光。我抓住机会,用不同曝光组合连续拍摄了两组接片,前一组以天空层次表现为主进行曝光,后一组以地面梯田层次表现为主进行曝光,后期经电脑拼合成两张多依树日出的场景,然后前一张取天空部分,后一张取地面梯田部分,合成目前的这幅照片。



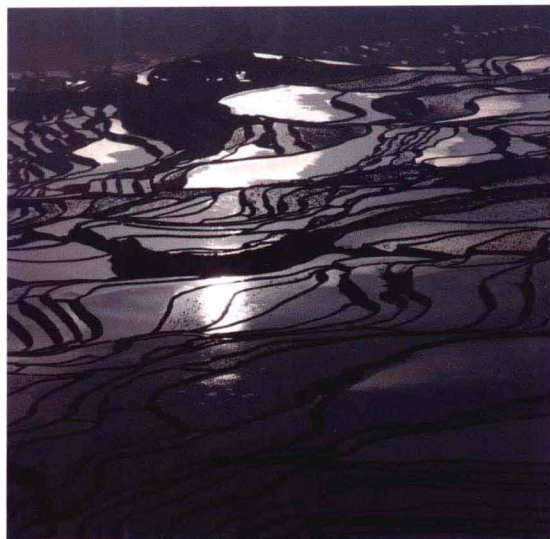
技术数据

- 曝光时间 1/125秒
- 光圈 f/16
- ISO100
- 210毫米定焦镜头

元阳梯田·
色彩斑斓多依树

多依树 光带覆盖 梯田
5张照片 合成 夸张的色彩

关键词



在多依树，拍完了大场面的日出接片，我换上长焦镜头，开始拍摄梯田局部景色，前几天没有下雨，又过了起雾的最佳季节（1月份），所以只好拍些梯田水面的反光，到早晨9点多钟，太阳已经升得很高了，反光的光比也逐渐大了起来，我选择了光带覆盖的几块梯田为主体，用RAW格式、自动白平衡拍摄了几张。后期电脑显示色彩比较单一，与现场的斑斓色彩相距甚远，于是我根据色温与色彩变化的规律，选择其中一幅，分别导出红、橙、紫、蓝不同色相、不同明度的5张照片，经电脑合成，获得最终的斑斓色彩效果，这种略为夸张的色彩，完成了我心中对多依树日出意象的诠释。

1400米到2000米的上半山，多为哈尼族居住。

