

<<西藏摄影之旅>>

图书基本信息

书名：<<西藏摄影之旅>>

13位ISBN编号：9787115289049

10位ISBN编号：7115289042

出版时间：2012-8

出版时间：人民邮电出版社

作者：藏羚羊旅行指南编辑部

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;西藏摄影之旅&gt;&gt;

## 前言

作为新版“摄影之旅”系列丛书中的一册,《西藏摄影之旅(第2版)》秉承了“藏羚羊”创作图书一贯的实用性和易用性,通过精心周到的编排,为读者提供了西藏摄影旅行的多种行程安排和全方位的摄影指南。

不同于普通的旅行手册,《西藏摄影之旅(第2版)》紧扣“摄影”这一关键词。全书的内容涵盖了西藏摄影的方方面面,无论是行程计划的制订、出发前的准备工作,还是西藏摄影题材的选定、行程中的食宿交通等信息,在书中都可以找到有参考价值的答案。

当然,最重点的部分当属为读者量身打造的西藏经典摄影行程以及拍摄经验和拍摄技巧等细节得介绍。

尽管这些线路不可能一次走完、处处都拍到,读者还是能从中获得对西藏最感性、最直观的印象。

即使不是摄影发烧友,读者也可以选择本书作为一本图文并茂的西藏旅行指南。

本书为读者搜集整理了大量翔实的最新旅行资讯。

带着它上路,旅途将会变得充满美感而又无比轻松。

西藏有着非常丰富的拍摄题材,从自然风光、风土人情到宗教文化、生态地貌等,在镜头里样样都美到极致,堪称摄影人的天堂。

在西藏进行拍摄,完全是一种精神享受,甚至可以说,这种源自内心深处的快乐在很大程度上超越了摄影器材带给摄影者的感受。

摄影本身并无一定之规,而是一种自由度非常大的艺术创作形式,对摄影器材的要求更没有统一的衡量标准。

所以,对于初次来到西藏的摄友来说,用好手中既有的、最熟悉的器材才是至关重要的。

很多初去西藏的朋友都会“兵马未动而粮草先行”,在起程前竭尽所能地添置器材和装备。

其实,无论是到西藏进行专业摄影创作,还是普通的旅行摄影,完全没有必要在摄影器材方面贪多求全,或者为了进藏而专门购买最新款的昂贵器材。

摄影本身是一种永无止境的追求,摄影爱好者应该量力而为,根据拍摄题材和需要来取舍。

对于初次进藏的旅行者而言,西藏处处充满了美的诱惑,恨不得将一切都拍到相机里带走。

其实,镜头后面的眼睛和脑袋往往比相机本身更加重要,毕竟再好的器材也只是用来创作的工具。

好的作品不在多,而在于精。

旅行携带的摄影器材也同样需要做到少而精。

如果背着一大堆器材进藏,不仅增加了旅途中的负担,而且在很多场合不可能有时间将每种相机和镜头都使用一遍。

不论是传统的胶片相机还是最新潮的数码相机,实用,得心应手的器材才最容易拍出好作品。

尤其在西藏这种“傻瓜机都能拍出好照片”的极美之地,更应将手中每一样器材的功用发挥到极致。

初次进藏,装备一定要精简,最好不要超过两个包,一个摄影包,一个背包即可。

背包里尽量只装轻便实用的个人旅行用品,笨重的、极少用到的东西尽可能不带。

另外,对于第一次到西藏旅行的摄影爱好者而言,抓住重点拍摄题材和另辟蹊径并不矛盾。

虽说像布达拉宫、大昭寺这样的经典景点是必游必拍的,但仔细观察总能发现一些新奇独特的拍摄视角。

只要善于观察,美就无处不在。

## <<西藏摄影之旅>>

### 内容概要

本书为《西藏摄影之旅》的第2版，不仅延续上一版的特色，介绍了雪山、湖泊、宫殿等具有当地风情的摄影题材，提供了摄影器材选择技巧、出行时间安排、经典摄影行程等信息供读者参考，还在上一版的基础上更新了旅行目的地的资讯，并根据摄影器材技术的发展更新了部分内容，以便摄影爱好者能通过镜头更好地捕捉那些动人心魄的美景。

## &lt;&lt;西藏摄影之旅&gt;&gt;

## 书籍目录

- 从这一刻起程 1
- 西藏旅行必读——写给第一次到西藏的旅行者 9
  - 高原风光 10
  - 民族风情 10
  - 神秘信仰 11
  - 高原反应 12
  - 安全第一 13
  - 坚持环保 15
- 出发前的准备 17
  - 西藏旅行必要的资讯 17
  - 藏族主要节日及时间 18
  - 交通 18
  - 气候 22
  - 住宿 23
  - 餐饮 26
  - 预算 27
  - 通信 27
  - 购物 27
  - 西藏旅游机构咨询电话 28
  - 边境通行证 29
  - 旅行装备 29
  - 标准服装 30
  - 特殊服装 30
  - 摄影的器材装备 30
- 制订个性化的西藏摄影行程 35
  - 根据拍摄目的地制订行程 35
  - 根据拍摄题材制订行程并选择季节 35
  - 根据所拥有的时间制订行程 36
- 七大专题摄影
- 雪山题材摄影 39
  - 雪山题材拍摄什么 40
  - 雪山题材摄影的器材选择和保护 44
    - 相机 44
    - 电池 44
    - 存储卡 44
  - 雪山题材摄影中的旅行装备 45
    - 登山鞋 45
    - 雪套 45
    - 手套 45
  - 雪山拍摄点 46
    - 珠穆朗玛峰 46
    - 冈仁波齐峰 52
    - 南迦巴瓦峰 58
- 湖泊题材摄影 65
  - 湖泊题材拍摄什么 66

## &lt;&lt;西藏摄影之旅&gt;&gt;

- 湖泊题材摄影的器材选择和保护 70
  - 相机 70
  - 滤镜 70
- 湖泊题材摄影中的旅行装备 70
  - 防水外套与登山鞋 70
- 湖泊拍摄点 72
  - 纳木错 72
  - 羊卓雍错 80
  - 玛旁雍错 86
  - 然乌错 92
  - 班公错 100
- 地质奇观题材摄影 109
  - 地质奇观题材拍摄什么 110
  - 地质奇观题材摄影的器材选择和保护 113
  - 地质奇观题材摄影中的旅行装备 113
  - 地质奇观拍摄点 114
    - 札达土林 114
    - 雅鲁藏布大峡谷 122
- 寺庙题材摄影 129
  - 寺庙题材拍摄什么 130
  - 寺庙题材摄影的器材选择和保护 134
  - 寺庙题材摄影中的旅行装备 134
    - 手电或头灯 134
  - 寺庙拍摄点 136
    - 大昭寺 136
    - 哲蚌寺 142
    - 色拉寺 148
    - 甘丹寺 152
    - 扎什伦布寺 156
    - 桑耶寺 160
    - 萨迦寺 164
- 宫殿题材摄影 169
  - 宫殿题材拍摄什么 170
  - 宫殿题材摄影的器材选择和保护 174
  - 宫殿题材摄影中的旅行装备 174
  - 宫殿拍摄点 176
    - 布达拉宫 176
    - 雍布拉康 182
- 集市题材摄影 187
  - 集市题材拍摄什么 188
  - 集市题材摄影的器材选择和保护 189
  - 集市题材摄影中的旅行装备 189
  - 集市拍摄点 190
    - 八廓街 190
- 藏族风情题材摄影 193
  - 藏族风情题材拍摄什么 194
  - 藏族风情题材摄影的器材选择和保护 197

## &lt;&lt;西藏摄影之旅&gt;&gt;

- 藏族风情题材摄影中的旅行装备 197
- 藏族风情拍摄点 198
  - 雪顿节 198
  - 藏历新年 200
  - 那曲赛马节 202
  - 当雄赛马节 206
  - 望果节 208
  - 萨嘎达瓦节 212
- 经典摄影行程 213
- 西藏摄影行程设计 215
  - 常规路线摄影之旅 216
    - 行程一 拉萨市内摄影之旅(2天) 216
    - 行程二 纳木错摄影之旅(2天) 217
    - 行程三 阿里大北线全景摄影之旅(14天) 219
    - 行程四 珠穆朗玛峰全景摄影之旅(5天) 223
    - 行程五 林芝全景摄影之旅(4天) 224
  - 特色路线摄影之旅 226
    - 行程一 冈仁波齐转山摄影之旅(2天) 226
    - 行程二 墨脱徒步摄影之旅(4天) 227
  - 进藏路线摄影之旅 230
    - 行程一 川藏线摄影之旅(8天) 230
    - 行程二 青藏线摄影之旅(3天) 233
    - 行程三 滇藏线摄影之旅(8天) 234
    - 行程四 新藏线摄影之旅(9天) 237
- 西藏摄影心得 240
  - 摄影是光影的艺术 241
  - 摄影是捕捉和放大美好的瞬间 241
  - 拍摄藏族人物要得到对方许可 241
  - 数据储存 244
  - 电池 244
  - 西藏旅游小贴士 244
  - 摄影器材的保护和使用 244

## &lt;&lt;西藏摄影之旅&gt;&gt;

## 章节摘录

实际上,无论选择哪条路线或哪种交通方式进藏,在西藏都可以欣赏并拍摄到令人惊叹的高原风光。甚至可以毫不夸张地说,西藏的每条道路两旁都分布着如画的景色。

或者说,每一条路线的选择都是正确的。

只要用心,总能发现令几心动的美好瞬间。

只要你带着一双善于发现美的眼睛去西藏,那么美就无处不在,你的镜头就随时都能创造出丰富多彩的光影艺术作品。

进藏的陆路交通主要有川藏线(国道317线及318线)、青藏线(国道109线)、滇藏线(国道214线)、新藏线(国道219线)和中尼公路(国道318线),可以说每条公路都是风景各异的景观大道,所有的景色因为高海拔而变得纯净。

川藏线上,每一处山口都有连绵起伏的雪山、迎风招展的风马旗,雀儿山、南迎巴瓦峰、色季拉山直插云霄,雅鲁藏布大峡谷更是透露出无尽的神秘;青藏线上,巍然耸立的唐古拉山、海拔最高韵咸水湖纳木错都是让旅行者狂按快门的拍摄之地-滇藏线上,梅里十三峰在晨曦中发出夺目的金色光芒,然乌错、巴松错耀动着比天更蓝的湖蓝色,新藏线上,班公错的鸟岛上百鸟争鸣,神山冈仁波齐峰和圣湖玛旁雍错吸引着无数的朝圣者转山转湖,札达土林和古格王朝遗址的自然景观和人文景观交相辉映;走在中尼公路上,羊卓雍错如一块巨大的绿松石倒映出宁金抗沙峰的雄姿,世界最高峰珠穆朗玛峰成就了无数游人的第三极梦想 高原风光无限好,怎叫人不心驰神往。

千万不要吝惜你的存储卡,用镜头记录下这些震撼人心的大美景色口巴。

能歌善舞的藏族同胞创造了五彩缤纷的民族文化艺术。

无论服饰还是建筑,无论节日还是风俗,西藏的一切都充满着令人耳目一新的雪域风情。

一如西藏所处的独特地域,藏族的民族特色也是独一无二的。

喜欢人文摄影的旅行者在西藏可以大饱眼福,各取所需,满足各自的拍摄需求。

夏日里的雪顿节恰似整个西藏的狂欢节。

人们从四面八方聚集到拉萨,在哲蚌寺瞻仰盛大而神圣的晒大佛仪式,在罗布林卡尽情享受野餐看藏戏,拉萨的大街小巷里处处都蕴藏着欢乐祥和。

此时也是手持各种“长枪短炮”的各路摄影师们最忙碌、最亢奋的时候。

游人和藏族同胞一起共同参演着这场一年一度盛大的嘉年华。

冬天并非西藏的旅游旺季,游客极少,冬季里的藏历新年相对而言就要清净得多。

在这期司去西藏拍摄,可以避开汹涌的人潮,很容易拍到画面干净清爽的摄影佳品。

在盛夏举行的赛马节同样吸引着四面八方的人们盛装出席。

这是一场欢乐的草原运动会,同时也是藏族民风民情的大荟萃。

西藏的赛马节以那曲和当雄的最为知名。

赛马节上,藏族牧民穿金戴银,尤其是藏族女性都将自己打扮得格外靓丽,红玛瑙、绿松石、藏银,身上的各种饰品应有尽有,如同一场藏族时装大赛,叫人应接不暇。

摄影爱好者手中的“长枪短炮”此时大有用武之地,快门声中记录下一个个生动鲜活的画面。

与赛马节一样吸引游人的还有拉萨、日喀则和山南地区的望果节。

每年到了青稞黄熟、准备开镰收割之前,这几个地区的藏族同胞都要高举佛像,诵念经书,吹着佛号,感谢上天给他们带来了风调雨顺的好年景。

这是一个庆祝丰收的大好节日,人们身穿各色藏袍、腰系彩绸带,毕恭毕敬地抬着用青稞穗扎成的丰收塔,塔上系着洁白的哈达,敲锣打鼓,好不热闹。

转完麦田以后,藏族同胞们照例还要在广场上举行群众性文娱活动,有藏戏、歌舞、赛马、射箭、拔河等。

丰富的民俗题材在这里荟萃,每一个细节都可以成为一幅美妙的摄影作品。

来到拉萨城中心的八廓街,游客与当地藏族同胞汇集一堂,熙来攘往中掩盖不住浓郁的藏族文化风情。

叩不完的等身长头、燃不尽的桑烟香火、长明不灭的酥油灯、川流不息的人群,将这里装扮成最具藏



## <<西藏摄影之旅>>

族特色的大集市。

透过镜头，你会看到更加迷人的藏族风情。

神秘信仰 博大精深的藏传佛教为西藏平添了无尽的神秘色彩，也是藏民族的精神寄托。

可以说，藏传佛教与藏族人民的日常生活息息相关，堪称西藏地区文化和信仰的精髓。

了解藏传佛教的基本常识，不仅有利于加深对西藏的认知和感悟，同时也有助于拍摄出更具视觉冲击力和震撼力的摄影作品。

在西藏，只要有人迹的地方就会有寺庙。

寺庙不论大小，都是拍摄宗教人文题材的好地方。

格鲁派(黄教)六大寺庙在西藏就有四个，它们是哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺和扎什伦布寺，这几个地方都是拍摄寺庙和佛教题材的绝佳场所。

比如，雪顿节当天在哲蚌寺举行的盛大的晒大佛仪式，吸引着数以万计的人们前来观瞻，是旅行者和摄影师捕捉经典人文画面的大好时机。

当巨大的佛祖唐卡迎着清晨的第一抹阳光沿着山坡展开，人们在一声声惊呼中虔诚膜拜，献上一条条圣洁的哈达。

还有每天下午在色拉寺举行的辩经活动，也是摄影师们喜欢架着“长枪短炮”等候抓拍的精彩场景。

大昭寺、扎什伦布寺、桑耶寺、萨迦寺里庄严神秘的法会也是难得一遇的拍摄题材。

宫殿题材中的布达拉宫、罗布林卡和雍布拉康不仅集中展示了藏传佛教的建筑艺术，同时也荟萃了壁画、雕刻等艺术形式。

总之，因为有了藏传佛教，才使西藏处处充满了神秘感。

也正因为无处不在的神秘感，才使西藏摄影之旅弥漫着人文的气息，就连大自然的山山水水也被笼罩上了神秘的气息所以，即使在西藏只拍摄自然风光，那也算得上一场不折不扣的人文地理之旅。

P10-11



## <<西藏摄影之旅>>

### 编辑推荐

西藏雪山、湖泊等7大摄影主是，7条景区旅行摄影路线丰富实用的旅行摄影指南专业摄影师独家秘技倾囊相授大美西藏，行摄于斯

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>