

# 《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

## 图书基本信息

书名：《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

13位ISBN编号：9787122215164

出版时间：2014-10-1

作者：李济山

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

## 内容概要

适读人群：西藏摄影旅游爱好者，数码摄影爱好者

《圣地光影：西藏摄影旅游指南》是一部浓缩著名摄影家李济山多年西藏摄影创作经验和技巧的潜心力作，他先后85次进藏，或独自领略西藏的美景，或带领摄影采风团进行创作，足迹几乎遍布了西藏适合摄影旅游的每个角落，对在西藏独特的高原气候条件和人文环境中如何拍出好照片积累了丰富的实战经验。本书包含了西藏常规旅游准备；西藏摄影旅游准备；晴天、阴天、雨天、雾天等不同天气高原摄影技巧；雪山、湖泊、草原、戈壁、日出日落等高原特色风光摄影技巧；寺庙、宫殿、集市、日常生活、藏服藏饰、民俗节日等高原特色人文摄影技巧；几十个西藏主要旅游景点的摄影旅游指南，针对每个景点都通过具体拍摄案例，详细介绍了这个景点都能拍什么、最佳拍摄位置和角度、黄金拍摄时间以及拍摄路线的安排，同时也详尽地讲解了作者的拍摄思路、整体构思和实际拍摄的过程。

# 《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

## 作者简介

李济山，中国摄影家协会会员，中国艺术摄影家协会副主席，中国数码摄影家协会主席，实力派摄影家，共有200多幅摄影作品发表在《中国摄影报》、《中国摄影》、《数码摄影》、《摄影世界》、《旅游》、《时尚旅游》等报刊上，最近十年带领并亲自指导过近万名摄影爱好者奔赴世界各地进行采风创作，拍摄了大量各种题材的摄影作品，多次在国内外摄影大赛中获奖。

## 书籍目录

### 第1篇 西藏摄影旅游前期准备

#### 第1章 360度了解西藏

##### 1.1 西藏旅游概况

###### 1.1.1 得天独厚的自然环境

###### 1.1.2 气候及适宜摄影的季节

###### 1.1.3 藏族群众的风俗与禁忌

###### 1.1.4 旅游提示

##### 1.2 进藏线路及其特点

###### 1.2.1 青藏线

###### 1.2.2 川藏线

###### 1.2.3 滇藏线（国道214）

###### 1.2.4 新藏线

###### 1.2.5 中尼公路

##### 1.3 自驾游注意事项

###### 1.3.1 选择出行车辆

###### 1.3.2 保证汽油供给

###### 1.3.3 了解路况和气候

###### 1.3.4 制定旅游计划

#### 第2章 西藏常规旅游准备

##### 2.1 西藏旅游常用装备

###### 2.1.1 旅行服装越暖越好

###### 2.1.2 双肩背包够用即可

###### 2.1.3 经常用到的小物件

##### 2.2 高原反应不可小觑

###### 2.2.1 高原反应的症状

###### 2.2.2 必备常用药品

###### 2.2.3 如何应对高原反应

##### 2.3 旅游证件及行程安排

###### 2.3.1 边境证

###### 2.3.2 边境地区通行证

###### 2.3.3 旅游行程安排

#### 第3章 西藏摄影旅游准备

##### 3.1 合理配置摄影器材

###### 3.1.1 机身首选较高档机型

###### 3.1.2 根据拍摄题材配置镜头

###### 1.了解各焦距段的特性

###### 2.定焦镜头和变焦镜头各有用途

##### 3.2 附件一个都不能少

###### 3.2.1 滤镜

###### 3.2.2 闪光灯

###### 3.2.3 快门线

###### 3.2.4 手电筒

###### 3.2.5 反光板

###### 3.2.6 三脚架

###### 3.2.7 存储设备

###### 3.2.8 笔记本电脑

###### 3.2.9 清洁工具

## 3.3 摄影器材的携带与安全

### 3.3.1 摄影包的选择

### 3.3.2 行程中的器材安全

### 3.3.3 拍摄中的器材安全

## 第2篇 西藏摄影旅游必修课

## 第4章 不同天气高原摄影必修课

### 4.1 晴天高原摄影

#### 4.1.1 了解不同角度光线的特性

##### 1. 顺光对景物的影响

##### 2. 侧光对景物的影响

##### 3. 逆光对景物的影响

#### 4.1.2 选择正确的拍摄时间

##### 1. 日出时段光线的特征

##### 2. 上、下午时段光线的特征

##### 3. 中午时分光线的特征

##### 4. 日落时段光线的特征

#### 4.1.3 利用滤镜改善画面

##### 1. 利用UV镜过滤紫外线

##### 2. 利用偏振镜消除反光

##### 3. 利用渐变镜平衡反差

#### 4.1.4 合理控制画面的强反差

##### 1. 光比的概念

##### 2. 控制光比

#### 4.1.5 掌握晴天拍摄的曝光技巧

##### 1. 利用测光表获取曝光组合

##### 2. 了解影响测光的因素

##### 3. 利用直方图判断曝光是否准确

##### 4. 设置RAW格式为后期调整留出空间

#### 4.1.6 学会常用构图技巧

##### 1. 牢记“黄金分割”原则

##### 2. 善用几何学进行构图

##### 3. 不要填满画面

##### 4. 让被摄体更明确一些

##### 5. 为画面构造一个“画框”

##### 6. 纳入有生命的元素为照片带来生机

### 4.2 阴天高原摄影

#### 4.2.1 了解阴天光线的特点

##### 1. 阴天的光照特征

##### 2. 适合阴天拍摄的题材

#### 4.2.2 选择合适的曝光组合

##### 1. 使用大光圈保证画面亮度

##### 2. 利用高感光度提高快门速度

#### 4.2.3 运用好色彩

##### 1. 什么是色温

##### 2. 调整白平衡

#### 4.2.4 阴天拍好风光的技巧

##### 1. 善用阴天的光照条件

##### 2. 通过构图改善画面

##### 3. 保留画面的层次感

## 4.2.5 阴天拍好人像的技巧

- 1.使主体与背景分离
- 2.使用广角、长焦和大光圈
- 3.使用闪光灯为人物补光

## 4.3 雨天高原摄影

### 4.3.1 保护摄影器材

- 1.机身防水
- 2.镜头防水

### 4.3.2 选择拍摄主题

- 1.彩虹
- 2.植物上的雨珠
- 3.藏族群众生活
- 4.雨水景象
- 5.闪电
- 6.城市或建筑
- 7.人物

### 4.3.3 雨天的拍摄技巧

- 1.寻找趣味点凸显主题
- 2.运用影调表现景物
- 3.制造虚实对比美化画面
- 4.掌握雨天的曝光技巧

## 4.4 雾天高原摄影

### 4.4.1 了解雾天

- 1.雾的形成
- 2.什么是大气透视
- 3.影响大气透视的因素

### 4.4.2 抓住最佳拍摄时机

- 1.根据雾气的形成时间决定景别
- 2.根据时间调整白平衡

### 4.4.3 改善雾天的画面效果

- 1.利用小光圈获得丰富的画面层次
- 2.利用暗调前景增加反差
- 3.前、中、远景的合理配置
- 4.巧妙运用雾中的光线

### 4.4.4 根据需要控制曝光

- 1.大面积雾气需增加曝光
- 2.拍摄主题决定曝光
- 3.妙用滤镜改变雾气的浓淡

## 第5章 高原特色风光摄影必修课

### 5.1 雪山摄影技巧

#### 5.1.1 西藏的雪山拍什么

#### 5.1.2 拍摄雪山所需摄影器材及保护

- 1.相机及配件
- 2.电池

#### 5.1.3 雪山旅行需准备的装备

- 1.服装
- 2.登山鞋和雪套
- 3.手套

#### 5.1.4 西藏的雪山怎么拍

- 1.注意前景与背景的选择
  - 2.运用光线强调质感与层次
  - 3.合理安排画面结构
  - 4.辩证运用“白加黑减”原则
  - 5.使用偏振镜消除反光
  - 5.2 湖泊摄影技巧
    - 5.2.1 西藏的湖泊拍什么
    - 5.2.2 拍摄湖泊所需器材及保护
      - 1.相机
      - 2.滤镜
    - 5.2.3 西藏的湖泊怎么拍
      - 1.选择最佳拍摄时机
      - 2.善用不同方向的光线
      - 3.利用前景和点缀物增加变化
      - 4.控制曝光获得好的效果
      - 5.拍好水中倒影
      - 6.活用滤镜
  - 5.3 草原、戈壁摄影技巧
    - 5.3.1 西藏的草原、戈壁拍什么
    - 5.3.2 选择器材
    - 5.3.3 西藏的草原、戈壁怎么拍
      - 1.充分结合点、线、面
      - 2.表现画面的辽阔感
      - 3.尝试不同的取景角度
  - 5.4 日出日落摄影技巧
    - 5.4.1 西藏的日出日落拍什么
    - 5.4.2 拍摄日出日落所需器材
      - 1.相机
      - 2.测光表
    - 5.4.3 西藏的日出日落怎么拍
      - 1.把握最佳拍摄时机
      - 2.调整快门、白平衡等相机设置
      - 3.正确控制曝光
      - 4.如何拍好太阳
      - 5.如何拍好日出日落时的云彩
      - 6.如何拍好剪影
      - 7.日出日落照片的后期处理
- ## 第6章 高原特色人文摄影必修课
- 6.1 寺庙、宫殿摄影技巧
    - 6.1.1 西藏的寺庙、宫殿拍什么
      - 1.建筑外景
      - 2.建筑内景
    - 6.1.2 了解宗教场所的禁忌
    - 6.1.3 拍摄寺庙、宫殿所需器材及保护
    - 6.1.4 西藏的寺庙、宫殿怎么拍
      - 1.寻找制高点拍摄全貌
      - 2.截取建筑的局部特色
      - 3.利用光线和烟雾烘托氛围
      - 4.切忌曝光过度

## 5.提高弱光下的拍摄能力

### 6.2 民俗风情摄影技巧

#### 6.2.1 西藏的民俗风情拍什么

##### 1.藏族群众的日常生活

##### 2.藏服藏饰

##### 3.集市

##### 4.民俗节日

#### 6.2.2 拍摄民俗风情所需器材

#### 6.2.3 民俗风情怎么拍

##### 1.善用光线控制画面气氛

##### 2.充分结合人物与环境

##### 3.控制快门来表现不同形式的美

##### 4.利用细节表现精神特质

## 第3篇 西藏旅游景点摄影指南

### 第7章 拉萨地区摄影旅游攻略

#### 7.1 日光城——拉萨旅游攻略

##### 7.1.1 拉萨印象

##### 7.1.2 拉萨食宿

##### 7.1.3 拉萨交通

#### 7.2 拉萨主要景点摄影攻略

##### 7.2.1 布达拉宫?众神所在

###### 1.在布达拉宫拍什么

###### 2.在什么位置拍摄布达拉宫

###### 3.拍摄布达拉宫的黄金时间

##### 7.2.2 大昭寺?千里之外的膜拜

###### 1.在大昭寺拍什么

###### 2.在什么位置拍摄大昭寺

###### 3.拍摄大昭寺的黄金时间

##### 7.2.3 哲蚌寺?雪顿节晒大佛

###### 1.在哲蚌寺拍什么

###### 2.在什么位置拍摄哲蚌寺

###### 3.拍摄哲蚌寺的黄金时间

##### 7.2.4 罗布林卡——拉萨的颐和园

###### 1.在罗布林卡拍什么

###### 2.拍摄罗布林卡的黄金时间

##### 7.2.5 甘丹寺——格鲁派祖寺

###### 1.在甘丹寺拍什么

###### 2.拍摄甘丹寺的黄金时间

##### 7.2.6 八廓街?市井拉萨

###### 1.在八廓街拍什么

###### 2.在什么位置拍摄八廓街

###### 3.拍摄八廓街的黄金时间

##### 7.2.7 市井巷弄中的寺庙?规模虽小但颇具特色

###### 1.市井巷弄中的寺庙拍什么

###### 2.拍摄市井巷弄中寺庙的黄金时间

### 第8章 山南地区摄影旅游攻略

#### 8.1 人文摇篮——山南旅游攻略

##### 8.1.1 山南印象

##### 8.1.2 山南食宿



## 8.1.3 山南交通

## 8.2 山南地区主要景点摄影攻略

### 8.2.1 雍布拉康?西藏第一座宫殿

#### 1.雍布拉康拍什么

#### 2.在什么位置拍摄雍布拉康

#### 3.拍摄雍布拉康的黄金时间

### 8.2.2 桑耶寺?西藏第一座寺庙

#### 1.在桑耶寺拍什么

#### 2.拍摄桑耶寺的黄金时间

### 8.2.3 羊卓雍错?流淌的碧玉

#### 1.在羊卓雍错拍什么

#### 2.在什么位置拍摄羊卓雍错

## 第9章 林芝地区摄影旅游攻略

### 9.1 西藏的江南——林芝旅游攻略

#### 9.1.1 林芝印象

#### 9.1.2 林芝交通

#### 9.1.3 林芝食宿

#### 9.1.4 林芝购物

### 9.2 林芝主要景点摄影攻略

#### 9.2.1 尼洋河?神山的眼泪

##### 1.在尼洋河拍什么

##### 2.在什么位置拍摄尼洋河

##### 3.拍摄尼洋河的黄金时间

#### 9.2.2 巴松错?红教著名的神湖

##### 1.在巴松错拍什么

##### 2.拍摄巴松错的黄金时间

#### 9.2.3 色季拉山?满山满眼杜鹃花

##### 1.在色季拉山拍什么

##### 2.拍摄色季拉山的黄金时间

#### 9.2.4 南迦巴瓦峰?直刺天穹的长矛

##### 1.南迦巴瓦峰拍什么

##### 2.在什么位置拍摄南迦巴瓦峰

##### 3.拍摄南迦巴瓦峰的黄金时间

#### 9.2.5 雅鲁藏布大峡谷?最深的藏地秘境

##### 1.在雅鲁藏布大峡谷拍什么

##### 2.在什么位置拍摄雅鲁藏布大峡谷

##### 3.拍摄雅鲁藏布大峡谷的黄金时间

#### 9.2.6 鲁朗?林海莽莽

##### 1.在鲁朗拍什么

##### 2.在什么位置拍摄鲁朗

##### 3.拍摄鲁朗的黄金时间

#### 9.2.7 波密?色彩斑斓的田园

##### 1.在波密拍什么

##### 2.在什么位置拍摄波密

##### 3.拍摄波密的黄金时间

## 第10章 昌都地区摄影旅游攻略

### 10.1 藏东明珠——昌都旅游攻略

#### 10.1.1 旅游?昌都

#### 10.1.2 昌都交通

## 10.1.3 昌都食宿

## 10.2 昌都地区主要景点摄影攻略

### 10.2.1 然乌湖?藏地蓝宝石

#### 1.在然乌湖拍什么

#### 2.在什么位置拍摄然乌湖

#### 3.拍摄然乌湖的黄金时间

### 10.2.2 米堆冰川?世界上海拔最低的冰川

#### 1.在米堆冰川拍什么

#### 2.拍摄米堆冰川的黄金时间

### 10.2.3 左贡、芒康、盐井?茶马古道上的风景

#### 1.在左贡、芒康、盐井拍什么

#### 2.在什么位置拍摄左贡、芒康、盐井

#### 3.拍摄左贡、芒康、盐井的黄金时间

## 第11章 那曲地区摄影旅游攻略

### 11.1 羌塘风光——那曲旅游攻略

#### 11.1.1 旅游?那曲

#### 11.1.2 那曲交通

#### 11.1.3 那曲食宿

### 11.2 那曲地区主要景点摄影攻略

#### 11.2.1 纳木错?落到土地上的蓝天

##### 1.在纳木错拍什么

##### 2.在什么位置拍摄纳木错

##### 3.拍摄纳木错的黄金时间

#### 11.2.2 羌塘?世界屋脊的屋脊

##### 1.在羌塘拍什么

##### 2.在什么位置拍摄羌塘

##### 3.拍摄羌塘的黄金时间

## 第12章 日喀则地区摄影旅游攻略

### 12.1 水土肥美的庄园——日喀则旅游攻略

#### 12.1.1 日喀则印象

#### 12.1.2 日喀则交通

#### 12.1.3 日喀则食宿

#### 12.1.4 日喀则通信

#### 12.1.5 办理边境证须知

### 12.2 日喀则地区主要景点摄影攻略

#### 12.2.1 江孜?英雄城

##### 1.在江孜拍什么

##### 2.在什么位置拍摄江孜

##### 3.拍摄江孜的黄金时间

#### 12.2.2 扎什伦布寺?日喀则的灵魂

##### 1.在扎什伦布寺拍什么

##### 2.在什么位置拍摄点扎什伦布寺

##### 3.拍摄扎什伦布寺的黄金时间

#### 12.2.3 珠穆朗玛峰?万山之王

##### 1.在珠穆朗玛峰拍什么

##### 2.在什么位置拍摄珠穆朗玛峰

##### 3.拍摄珠穆朗玛峰的黄金时间

## 第13章 阿里地区摄影旅游攻略

### 13.1 世界屋脊的屋脊——阿里旅游攻略

- 13.1.1 旅游?阿里
- 13.1.2 阿里交通
- 13.1.3 阿里食宿
- 13.2 阿里主要景点摄影攻略
  - 13.2.1 玛旁雍错?西天王母瑶池
    - 1.在玛旁雍错拍什么
    - 2.在什么位置拍摄玛旁雍错
    - 3.拍摄玛旁雍错的黄金时间
  - 13.2.2 普兰?雪山环绕的地方
    - 1.在普兰拍什么
    - 2.拍摄普兰的黄金时间
  - 13.2.3 冈仁波齐峰?阿里之巅
    - 1.在冈仁波齐峰拍什么
    - 2.在什么位置拍摄冈仁波齐峰
    - 3.拍摄冈仁波齐峰的黄金时间
  - 13.2.4 纳木那尼峰?圣母之山
    - 在什么位置拍摄纳木那尼峰
  - 13.2.5 札达?幻境下的宫殿
    - 1.在札达拍什么
    - 2.在什么位置拍摄札达
    - 3.拍摄札达的黄金时间
  - 13.2.6 日土?雪域"神画"
    - 在日土拍什么
- 13.3 野生动物摄影攻略

# 《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

## 精彩短评

- 1、3.5星。一本比较实用的书，书中插图大多都标明了拍摄参数，对于想去西藏、想拍好西藏的摄影新手会有一定的帮助。
- 2、专门写西藏摄影的，比较模式化的指南，后面就是在哪拍拍什么什么时候是黄金时间，还没去过西藏，倒是对整个西藏地理有了概念

# 《圣地光影：西藏摄影旅游指南》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)