

# 《凝视西藏》

## 图书基本信息

书名：《凝视西藏》

13位ISBN编号：9787807664086

10位ISBN编号：7807664088

出版时间：2013-7-1

作者：皮皮鲁的草鞋

页数：254

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)

# 《凝视西藏》

## 内容概要

《凝视西藏：一个自由摄影师的心灵镜像》以自助旅行摄影者的角度、散文游记的形式，图文并茂地描述了行走西藏的见闻和趣事，进而探究了在藏地景色里内心的感悟和变化。本文还从最初的行前准备到实际的拍摄应变，包括拍摄地点和季节的选择、拍摄时机、摄影后期的建议、户外生存的基本常识、吃住行的解决方案等等，做了详尽的描述，尽可能地让读者直观地感受到藏地美景的博大，感受自然景色对人心灵的冲击。《凝视西藏：一个自由摄影师的心灵镜像》亦可作为自助旅行西藏的指南书籍。

# 《凝视西藏》

## 作者简介

"宋一明，网名“皮皮鲁的草鞋”，人称“老皮”，籍贯广西，常住佛山的职业摄影师，中国摄影家协会会员：一个把自助旅行当生活的职业摄影人兼自由撰稿者，旅行的方式介于自助旅行和户外探险之间，喜好独自上路、独辟蹊径的深度游和徒步，多次深入西藏腹地，游历过滇（川）藏线、青藏公路线、青藏铁路线、新藏线等多条入藏路线，数次进入西藏阿里地区，文字和图片多发表在与西藏有关的人文地理杂志，并著有20余万字的图文游记《梦回故乡行走天堂(那一年我们一起去西藏)》。

## 书籍目录

西藏：

序 凝固的一帧风景

天路 定格那些绝美的瞬间

滇藏线

川藏线

青藏公路

青藏铁路

中尼航线

新藏线

阿里北线

青海湖环线

玄奘之路

行前准备

日常装备类

药品和食品类

边防证

银行卡

高原反应

住宿饮食

摄影器材

上篇 在路上——颠覆视觉的魅丽天路

难忘滇藏线——上有天堂，下有雨崩

大理——万丈光芒映苍山

香格里拉——神灵眷顾的松赞林寺

梅里雪山——神山脚下的新年

雨崩——忆梅里秋色浓

秀美川藏线——中国的景观大道

来古村——天使的绣花鞋

仁龙巴冰川——老驴也哭泣

米堆冰川——我们曾经那么快乐地看世界

从波密到派乡——垂直的风景区

悠悠青藏线——为爱走天涯

青藏公路——以爱的名义浪迹西藏

中篇·圣城拉萨——只为途中与你相见

布达拉宫——等到风景都看透

北京东路——驴群聚集地

大昭寺——艳遇墙前的红颜知己

哲蚌寺——雪顿节晒佛

罗布林卡——流浪歌手玄虚的琴声

纳木措——天使的家园

羊卓雍措——白云深处是故乡

下篇 大美阿里——离心最近的地方

绒布寺——漫步珠峰大本营

从措勤到狮泉河——雨季的阿里北线

巴嘎草原——纳木那尼的晚霞

转山——一个人的冈仁波齐

即乌寺——站在巨人的肩膀看神山圣湖

# 《凝视西藏》

古格——王朝的余晖  
跋 旅行的意义  
西藏摄影心得  
藏地精华攻略

## 《凝视西藏》

### 精彩短评

- 1、相比于普通游记多一点感悟吧
- 2、很喜欢作者老皮的笔调，叙述朴素而真挚，如临其境！推荐之~
- 3、2014年12月2-3日读，2014-403，图47。
- 4、有一天我会踏上这片土地。
- 5、作者的大段抒情和滥用形容词真是让人受不了

# 《凝视西藏》

## 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)