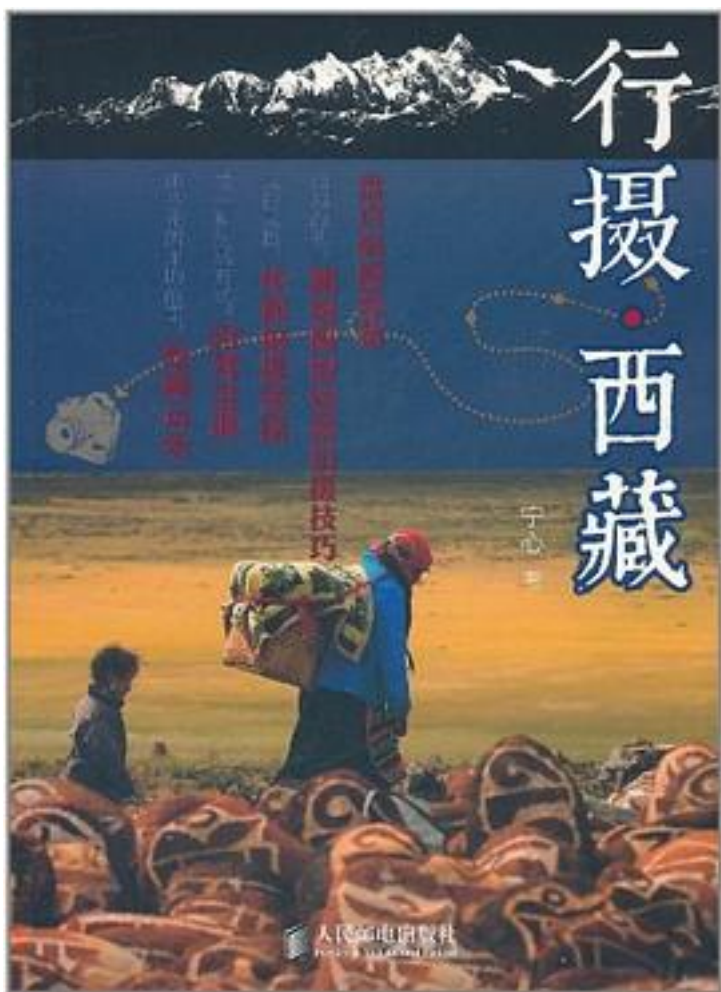


# 行摄西藏



[行摄西藏\\_下载链接1](#)

著者:宁心

出版者:人民邮电

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787115254986

《行摄西藏》提供了详尽的西藏摄影旅行的线路、装备、拍摄技巧，全方位地为摄影旅游爱好者提供了西藏摄影旅游资讯，介绍了与众不同的西藏摄影旅行体验。对于西藏的

地理地貌、人文、动植物等可拍摄的题材提供了实用的拍摄建议。

《行摄西藏》适合喜爱摄影旅行的影友作为参考之书。

作者介绍:

目录: 序 我们为什么摄影第一章 盘点高原装备 1.摄影器材 DC 单电 微单 单反类数码相机  
数码相机的选配原则 器材推荐 个人使用器材简介 三脚架、闪光灯 2.存储设备  
3.旅途实用装备 4.了解当地习俗是拍摄的前提条件 礼仪·行动·安全  
健康·高原反应第二章 西藏面孔: 藏地典型场景的拍摄技巧 1.高原的性格: 风光摄影  
光与影的邂逅: 影响拍摄的高原气候特征 晴天·高原紫外线、强反差、闪光灯补光  
阴天·层次、局域光 雨、雪、沙暴等极端天气 日出日落色温、色彩对比、剪影 云层  
高原彩虹 自然之歌: 高原地貌特征 湖泊、河流 雪山 草场、荒原等开阔地带 山区峡谷  
特殊地貌: 土林 文化拼图: 藏地符号 擦擦 玛尼石刻 经幡 佛塔 酥油花、酥油灯  
转经、转经筒 煨桑 2.远古遗风: 人文摄影 方寸之地的威仪: 唐卡 时光印记: 壁画  
凝固的历史: 塑像 旋转的力量: 羌姆 指尖的记忆: 手工艺 有一种微笑: 人像摄影  
节日盛宴 3.生命的姿态: 生态摄影 高原生灵: 野生动物 田园春梦: 高原植物  
4.简单但是有效: 高原摄影的重要技巧与后期处理技术  
曝光、测光——高原风光和我们器材眼里的风光 关于HDR 快速拼接第三章  
且行且摄: 经典线路 1.世界尽头: 新藏线(日喀则、阿里地区) 线路特征及主要拍摄题材  
季节选择 器材装备 目的地指南 日喀则地区 阿里地区  
最美的水: 羊卓雍措、卡若拉冰川 佛塔艺术: 白居寺 第二敦煌: 萨迦寺  
风的方向: 珠峰、佩枯措 荒原孤岛: 帕羊镇  
父亲和母亲: 玛旁雍措、岗仁波齐、纳木纳尼峰、拉昂错  
魔界: 扎达土林、托林寺、古格故城  
孔雀河流淌的地方: 贡不日寺、“尼泊尔大厦”、边贸市场、科加寺、普兰服饰  
一万年有多长: 日土岩画、日土宗、传统村落 一半咸水一半淡水: 班公湖 攻略  
路线建议 生活装备 沿途食宿信息 沿途景点门票 2.温情圆舞: 川藏线(昌都、林芝地区)  
线路特征及主要拍摄题材 季节选择 器材装备 目的地指南 林芝地区 昌都地区  
黑白世界: 尼洋河、米拉山、巴松措、钟措湖 走到哪里都是家: 色季拉山、鲁朗  
直刺天空的长矛: 南迦巴瓦峰、加拉白垒峰  
隐秘莲花: 波密、巴卡寺、经幡群、米堆冰川 翡翠与蓝宝: 然乌湖、乃古冰川  
数不尽的大山: 邦达草原、芒康民居 攻略 路线建议 生活装备 沿途食宿信息  
沿途景点门票 3.放牧梦想: 青藏线(那曲地区) 线路特征及主要拍摄题材 季节选择  
器材装备 目的地指南 那曲地区 攀登亦或仰望: 羊八井、噶洛尼姑寺、启孜峰  
放歌草原: 羌塘 荒凉的守望: 戈壁风光 攻略 路线建议 生活装备 沿途食宿信息  
沿途景点门票 4.拉萨周边秘密拍摄线路(拉萨、山南地区) 线路特征及主要拍摄题材  
季节选择 器材装备 目的地指南 拉萨市区 山南地区 宇宙的中心: 大昭寺及周边 大昭寺  
仓姑寺 一河相间的想象: 拉萨河南岸 布达拉宫的别样视角: 策觉林、日吾楚赞  
西藏唯一的渔村: 俊巴村 香巴拉之门: 止贡峡谷 龙女墨竹色青的故乡: 噶则寺  
世外桃源: 宗孜寺、羊日岗村、夜日米久德林 香巴拉之门: 止贡提寺 雪夜裸泡温泉  
盘旋着俯瞰: 夺底沟 藏文发祥地: 帕帮喀宫 空中圣殿: 格藏日山  
时间并不存在: 扎囊沟 残垣断壁间的辉煌: 强巴林、结林措巴  
11世纪的壁画绝唱: 扎塘寺 秘境: 宁多寺 彼岸: 雅鲁藏布以北 雅江之畔: 多吉扎寺  
寺院中的神奇湖水: 措杰拉措寺 西藏第一座寺院: 桑耶寺  
山尖的辉煌: 丹萨梯寺第四章 某一种生活方式: 自驾宝典 1.车辆选择 2.汽车改装  
3.驾驶技巧 4.资讯: 主要修理厂第五章 那些光阴里的故事: 吃喝玩乐 1、吃点、拍点  
嘴里嚼着, 手里拍着——这就是生活 玛吉阿米——偷窥八廓街的露台  
刚吉餐厅——瞭望大昭寺广场的地方 娜玛瑟德——本地人的聚集地 几种普遍的藏餐  
休古馍馍 夏扒雷 布吐 香则 匈木择 卓玛磨古 夏馍馍 久玛 夏坚 资讯: 拉萨美食集合  
2.一张床 香巴拉 雅鲁藏布大酒店 八朗学 资讯: 拉萨美床集合  
· · · · · (收起)

标签

摄影

旅行

西藏

摄影，西藏

评论

此书把西藏拍得很漂亮，可以说这书是关于拍摄西藏的一些技巧！

-----  
一般般

-----  
西藏梦

-----  
在地铁上看背着有点重。还算不错。

-----  
#周四是读书日# 西藏是远方，总有一天要到达。

-----

于西西弗

专业的西藏摄影指南，有逼格，照片漂亮，直观简洁，适合驴友，比西藏一本就GO之流靠谱多了

风景图超赞。人需要执着于一些东西。

还是挺好的一本书，讲解各种摄影技巧。

摄影有时候会延伸你的思想，有的时候会切断你的思路，能拍到什么，只与心灵的厚重有关。

希望近期有机会走一趟西藏

一般吧，比较失望，就是照片比较好看

太干 咽不下去

整体感觉含金量并不高。作者大量的篇幅只是用自己的方式讲述自己的作品，作为游记来看比较合适，但如果想从这本书中得到什么去西藏的建议，只需要读书的前几页就够了。

近期的云南，可惜长假期最长也就端午，不然可以为进藏作准备

西藏风光

-----  
第206页的照片好看

-----  
很真诚

-----  
8分。

-----  
真想找一个志同道合爱摄影的朋友一起去！！

-----  
[行摄西藏\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[行摄西藏\\_下载链接1](#)