2026.7.20 星期一
主编｜陈耿 版式｜陈海冰 检校｜叶健升 陈伊蕾
海南日报

五指山日出。 孟志军 摄

逐光山海间

岛上日出拍摄秘笈

■ 陈泰伍

在海南拍摄日出，是一场与光、岛礁、雨林的对话。从铜鼓岭的日出霞光，到五指山、尖峰岭峰顶的日出云海，再到海棠湾的椰影摇曳、白马井渔港的灿烂朝霞，以及三沙岛礁的旖旎风光，每一处都能遇见惊喜，捕捉到瞬间美丽光影的“大片”。

然而，要捕捉到这转瞬即逝的自然光线之美，不仅需要耐心，更需掌握一套拍摄方法和技巧。结合多年来拍摄日出的实践，笔者从前期准备、基本装备、拍摄技巧等方面，分享在海南如何拍摄日出风光的一些体会。

前期准备 做点地理功课

拍摄日出，首要的是选好拍摄点位，做到前景与光影的结合。海南各地的日出拍摄点各具特色，需根据地理环境与拍摄需求选择。

海南岛中南部五指山主峰是海南第一高峰，海拔1867米。五指山常年云雾缭绕，景色变化万千，四季风光各异。五指山峰顶的日出云海景观颇有名气，但拍摄峰顶日出云海，爬山艰难，需提前做好各项准备，把握好拍摄时间。

海南岛西南部尖峰岭主峰海拔1412米，山势奇陡，在山顶可俯瞰和拍摄云海奇观。

文昌铜鼓岭素有“琼东第一峰”的美誉。登顶铜鼓岭，可俯瞰月亮湾海岸全景，遥望“海上仙山”七洲列岛。山脚下礁石与海浪在晨光中撞击出美丽景观，是出“大片”的地点之一。这里也是迎接海南第一缕阳光、拍摄航天火箭发射的较佳位置。

万宁石梅湾三面环山，一面向海，海岸地形独特，是拍摄以海岸为前景的日出风光景点；万宁山钦湾燕子洞也是拍摄日出的网红打卡点，这是个独特的海蚀洞穴，这里黑色的火山礁石与海浪撞击，涛声如雷。早晨，太阳的光芒穿过洞穴，在洞壁礁石上投下五彩斑斓的光斑，洞外是碧海，洞底下流动的海水在霞光的照耀下，形成金色的水流，梦幻而迷人。

陵水分界洲的早上，海天相接处常现“红霞如染”奇观，是个拍摄晨景的好去处。三亚海棠湾也是个拍摄日出景观的“黄金海岸”。

儋州白马井渔港虽地处海南岛西部，但那里的日出与云霞，以及“渔娘”身姿，会给拍摄日出带来新的视点。

提前到达 寻找最佳机位

海南的岛屿气候，虽然花开四季，但每个季节的早晨光线与云霞不一样。冬季气候稳定，云层较少，日出时天空色彩更纯净；夏季多雷雨，但雨后可能出现“丁达尔效应”特殊光影；夏秋两季，日出云霞壮观。

日出前30分钟至日出后15分钟是拍摄的“黄金窗口”。

日出前30分钟，可拍摄蓝调时刻的冷暖对比；日出瞬间，可拍摄太阳跃出海平面或山顶云海的“出彩时刻”；日出后15分钟，可用长焦镜头拍摄日出，拍下太阳特写。

学会运用手机APP软件查看天气预报和卫星云图，以及朝霞的预报，也很重要。结合天气情况，提前到达拍摄地点，至少预留1个小时寻找机位。

至于拍摄设备，全画幅、半画幅单反和微单相机皆可，现在的手机功能越来越强大，可将手机当作拍摄辅助设备。相机镜头一般选择广角（16–35mm、16–24mm）拍日出云海大场景，长焦（70–200mm、400mm等）拍太阳特写；海岸风大，需选择有一定重量的三脚架，牢固稳定；滤镜方面，需要渐变灰滤镜（GND），用于平衡天空与地面光比；偏振镜（CPL）可消除海面反光。

此外，备用电池、快门线、驱蚊液，也是必备用品。如夏秋季爬山拍日出云海，还需在脚上套上防蛇套，并携带高光手电筒或头灯，用于黑暗中照明和调整设备。

最大挑战 平衡天地光比

构图与曝光方面，一般使用三分法，天空无云时，天空占三分之一，地面景色占三分之二，以太阳为一个点，使画面平衡。手机拍摄注意控制好曝光，需将测光点放在太阳上，手指拉动屏幕上的“小太阳”减少曝光，锁定后迅速拍摄。太阳跃出海面时光线很亮，更需下拉“小太阳”降低曝光。拍摄时，太阳位置不能过低，避免太阳与地面连在一起，出现画面拥挤的情况，应等太阳稍高点再拍，实现画面平衡、美观。拍摄取景时，可利用椰树、桥梁、礁石等元素引导看图者视线至太阳，以增强画面纵深感。

拍摄模式上，设置光圈优先模式（A档）或手动模式（M档）皆可。

拍摄日出最大的挑战，是平衡天空与地面的光比。

当太阳刚跃出海面时，天空亮度是地面的10倍以上，若直接按相机自动测光拍摄，海面易成一片“死黑”，此时需用手动模式（M档）拍摄，光圈设为f8/—f/11，保证景深，快门速度从1/100开始试拍，逐步调整，做到“天空不过曝，海面（地面）有细节”；可以根据光线强弱，日出前可用1/15秒拍摄流水柔化效果，日出后用1/125秒或者1/300秒凝固海浪。感光度（ISO）：尽量控制在100—200，减少噪点；若光线不足可适当提升，但需后期降噪。

白平衡方面，可以选择自动，也可以设置为“阴天”或“阴影”模式。

拍摄日出时可强化暖色调，让光线更暖红，可手动调整K值至5000—5500K。

（作者系“视觉中国”签约摄影师）

以世纪大桥为前景拍摄海口日出。 哲断 摄

文字/陈耿 制图/陈海冰

昌江棋子湾日出。 清风 摄

儋州白马井渔港日出。 清风 摄

琼海长坡青葛港海上日出。 特约记者 蒙钟德 摄

日出海口龙塘蛇桥。 清风 摄

云海日出尖峰岭

■ 文\图 文立

为了观赏和拍摄尖峰岭日出，我与几位友人提前一天夜宿于山麓。次日凌晨，我们沿着曲折崎岖的山路向上攀登。林间寂静无声，唯有彼此的脚步声交织回荡于黑暗中。抬头望去，满天繁星，没有城市光的侵扰，点点星光显得格外的明亮清晰。风乍起，裹挟着雨林中独有的湿润凉意，提醒着我们海拔在不断地提升。

登顶时，天未破晓，观景台上已聚集了不少人。大家裹紧外套，一齐翘首东方，仿佛是在等待着一场庄严隆重的仪式。我在人群中寻得一处视野开阔之地，既能将全景尽收眼底，又不会被人群遮挡，静静等候着晨光降临。

天色微明，蓝调时刻悄然来临。东方天际泛起淡淡的鱼肚白，一条清晰的白色地平线温柔地切开黑暗，将沉睡的大地与辽阔的天空隔开。远山轮廓朦胧柔和，如水墨画中淡墨晕染的笔触，天地间只剩纯粹的白与深邃的蓝，干净得让人心生安宁与恬静。

太阳尚未露面，云海已汹涌而至。白茫茫的云雾铺满整个山谷，连绵起伏如汪洋大海，将群山包裹成一座座孤岛，只露出峰顶。此时，人群开始躁动起来，相机快门声此起彼伏，所有人都屏息凝神，目光紧锁云海尽头。

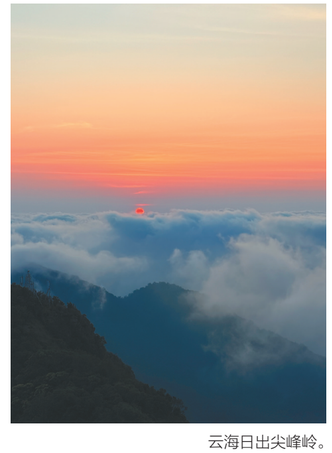
终于，一点金红从云海里探出头来，像一颗滚烫的丹珠，缓缓挣脱云层的束缚。光线愈发耀眼，金红渐渐染透整片云海，云浪边缘被镶上一层耀眼的金边，从纯白渐变为鎏金，再晕染成橘红、绯红，层次分明。当太阳完全跃出云海，金光倾泻而下，照亮了群山、雨林，也照亮了每一张满是期待的人脸。我抑制住内心的强烈冲动，轻轻点开了手机上的照相快门。

拍摄云海日出图时，我避开近处的幢幢人影，专注于捕捉太阳破云的瞬间、云海被照亮的细腻纹理，以及天际渐变的绝美的光与色。构图上采用三分法，将视觉重心落在云海与天际线的交界处，让红日恰好处于黄金分割点附近。我追求的，不是摆拍的精致，而是大自然最本真的壮丽与秀美，是光与云相遇时刹那间的奇迹。

山顶人潮涌动，欢呼与赞叹随风飘散。陌生人之间相视一笑，共享这份来自山野的浪漫与感动。风依旧很大，却吹不散心底的温暖；观光客众多，却不妨碍每个人与大自然的坦诚对话。

尖峰岭日出，是黑暗后的曙光，是等待后的惊喜。从暗夜的星空到破晓时的地平线，再到云海翻腾、云破日出，每一幕都深深镌刻在我的心底。它提醒我，只要心怀期待，勇敢地奔赴山海，终会遇见不期而遇的美好。

（作者系中南财经政法大学大二学生）



云海日出尖峰岭。