

云南西双版纳：影像记录成就新兴业态 “镜头感”品味文化魅力

本报记者 张 驰

来自云南昆明的王子仪是名旅拍达人，趁着假期，她奔赴西双版纳，体验当地的沉浸式旅拍。为何热衷旅拍？对于王子仪而言，旅拍让她看到了“另一个自己”——在陌生的环境，打扮成傣族少女，既能收获“爆改”后的新鲜感，也是旅行过程中独一无二的个性体验。“出片率”高不高，是旅拍达人们选择是否赶赴一座城的重要考量；而在不同的旅拍视角下，许多城市的“旅拍宝藏机位”也被不断挖掘出来。

云南省西双版纳傣族自治州景洪市曼听公园内，宽大的芭蕉叶将身着筒裙、头上簪花的女孩映衬得娇小动人。藤蔓间、镜头里，装扮一新的游客王子仪仿若清早出门挑水的傣族少女。“旅拍的体验将这趟旅行愉悦值‘拉满’了！”王子仪兴奋地展示自己的傣族旅拍写真。

沉浸式旅拍是王子仪此趟“西双版

纳游”的重点。在线上与摄影师充分沟通后，天刚破晓，她便精心挑选了一套传统傣族服饰，认真梳妆打扮，前往约定的旅拍地点——曼听公园。

“旅行中穿特色服饰拍一套写真，已经是跟买特产、品美食一样常见的打卡体验。”王子仪说，许多传统服饰本就美丽、独特，在传统建筑群或当地环境的衬托下，装扮不显得突兀，参与沉浸式旅拍的游客也更能深刻感受当地特色文化。

在池塘边拿起银碗洒水祈福，坐在树荫下用傣文书写，在星光夜市里捧起辣椒拌水果等特色美食……旅拍摄影师的镜头记录着王子仪品味当地特色文化的点点滴滴。用镜头定格记忆并不是新鲜事，不过，近几年大热的沉浸式旅拍与过去“到此一游”的游客照大不一样，不论是造型、角度还是成片效果，旅拍都更加专业、更具艺术感。

如王子仪一般，许多游客愿意为一组照片奔赴一座城，而一组爆火的照片也能点燃一座城市的热情。随着沉浸式旅拍的热度持续攀升，来到西双版纳的各地游客数量不断增多。据统计，2024

年仅“湄公河·星光夜市”全年游客接待量就达1000余万人次，周边旅拍店铺发展到230余家。“除了告庄景区、曼听公园这些热门地点，像曼贺纳这样的传统村寨，也成了旅拍爱好者的心仪之选。”景洪市旅拍店主崔文说。

“沉浸式旅拍是一个‘支点’，它能够撬动文旅行业的场景化营销，探索‘旅拍+酒店’‘旅拍+露营’‘旅拍+咖啡’等新兴文旅业态，丰富景区的二次消费场景。”云南省旅游规划研究院副研究员张冬认为，旅拍火爆的同时，也要注重行业发展的标准化和规范化。

当前，有些地方的旅拍行业存在从业人员水平良莠不齐的问题，导致拍摄质量难以保证；有些地方存在占道拍摄、违规拍摄等，影响游客出行体验；还有一些旅拍商家为吸引顾客而夸大宣传、隐瞒真相，造成市场混乱。为进一步规范旅拍行业秩序，推动行业健康有序发展，西双版纳州持续推行旅拍“红黑榜”季度公示制度。“我们采用政府部门监督管理、本地社区加强宣传、行业协会自我管理的多方协同治理模式，力求为游客提供更优质的旅游体验。”景洪市市场监督管理局有关负责同志表示。

R视线

装扮具有文化底蕴或民族特色的服饰和妆容，融入当地美景，用相机镜头记录下美好相遇——近段时间，沉浸式旅拍成为许多人出游时的新选择。

“出游”即“出片”，“看景”变“入景”，沉浸式旅拍不仅是游客打卡景点的新方式，也为城市文旅提供了新的“出圈”机遇。作为文旅新业态，沉浸式旅拍的火热带动形成了一条包括服饰、妆造、摄影的产业链；与此同时，一些城市也巧借旅拍“东风”，利用自然景观、人文景观因地制宜布置“出片”场景，在增强游客体验感的同时，造就了一个又一个旅游热门目的地。

——编者



陕西西安：文旅场景凸显互动特色

“大演艺”体验诗意图长河

本报记者 张丹华

夜城旅拍的最佳点位。“在大唐不夜城，丰富的互动演绎能为游客提供更具故事感与画面感的沉浸式旅拍场景。”穆玉琛介绍，“例如在‘盛唐密盒’板块，两位从古代穿越而来的文官，可以与游客进行历史、文化、诗词问答；‘旋转的胡旋’板块技巧性更强，装扮成‘西域男子’的演员快速旋转、轻盈灵动，游客也可一试身手……”

每一个节目都是一个“小故事”，它们串联起盛唐时期经济、文化、军事、舞乐的宏大图景。当游客身穿唐装置身其间，不仅能近距离感受传统文化的璀璨光芒，也能将自己对历史文化的见解与感触带到旅拍过程中，让拍摄体验更具个性化与层次感。

如今的大唐不夜城，每天都有无数镜头聚焦，记录着唐装少女与雁塔的合影，捕捉着外国友人吟诵唐诗的姿态，留存着老者与孩童漫步盛唐市井的温情……为了加快推进文旅深度融合，大唐不夜城还引入了最新的数字化技术，通过虚拟技术与现实场景的结合，让游客在步行过程中感受光影交错，也让优秀传统文化的传播更有趣味性。

当暮色浸染西安的天际，大唐不夜城便化作流淌千年的诗意图长河。

徜徉大唐不夜城，就会发现这里处处皆是舞台。通过一系列互动演出的串联，游客不仅能感受到唐代的文化与繁华，更能体会到那个时代特有的烟火气息。

大雁塔东西步行街走廊“诗意图长河”诗词灯串灯组、大雁塔南广场玄奘雕像、唐礼坊、唐食坊灯笼装置都是来大唐不夜城必打卡的景点。

『出游』即『出片』，『看景』变『入景』

旅拍，让旅途更有沉浸感

福建泉州：服饰体验强化摄影属性

“簪花围”定格千年风雅

本报记者 施 钰

泽区蟳埔村的一家蟳埔女服饰体验店内，店主黄芳芳正用鲜花为一位女顾客设计着传统簪花围样式。女孩坐在镜前，穿着以“大褶衫、阔脚裤”为特色的蟳埔女服装，缤纷的花朵绽放在发间鬓边。

拍摄一套“簪花围”写真，沉浸式体验蟳埔女服饰，是很多游客泉州之行的重要目的。“簪花围”是国家级非物质文化遗产“蟳埔女习俗”中的重要组成部分。在蟳埔，遇上重要节日或喜事，我们都会以花代礼，赠送亲友，逐渐发展成日常常盘发簪花的习惯。”黄芳芳介绍，如今日常生活中，还有不少蟳埔女会头戴一两朵花，遇上盛大活动，则会加上边花等更多花饰。

蟳埔女发间鲜亮的花朵，绽放在黄芳芳的童年记忆中。黄芳芳的父亲黄晨是省级蟳埔女服饰非遗代表性传承人，“我父亲

常说，传统的技艺是有价值的，他希望将来我不论从事什么行业，都先学会这项技艺，把它一代一代传下去。”黄芳芳说。2008年，蟳埔女习俗被列入第二批国家级非物质文化遗产代表性项目名录后，“簪花围”也受到越来越多的关注。2017年，黄芳芳选择返乡经营蟳埔女服饰体验店。

2022年，以“簪花围”为特色的旅拍产品在各社交平台火爆，这场“簪花热”让到访泉州的各地游客络绎不绝，不少外来旅拍店铺也纷纷入驻蟳埔。黄芳芳介绍，“我们学习旅拍店铺的做法，引入了化妆、摄影等服务。”

“和传统‘簪花围’相比，现代旅拍店铺的‘簪花围’增加了特定颜色主题的搭配样式，花簪得更多更密，服饰搭配上也多了旗袍、汉服等选择。”“簪花围”定格着千年风雅，在黄芳芳看来，无论游客如何选择，都代表着对蟳埔女习俗的喜爱与欣赏，“我们会在坚持传承传统技艺的同时，推出更多创新产品，回应游客的现代审美需要。”

依托“簪花围”热度，蟳埔社区目前有近300家旅拍店铺，游客日均2万人次，带动了文创、餐饮、民宿等多元业态的发展，居民收入从2022年到2024年增长2倍以上。

图①：在湖北恩施市，身穿土家族服饰的游客体验沉浸式旅拍。蔡俊摄

图②：游客在福建泉州市丰泽区蟳埔村头戴“簪花围”体验旅拍。周古凯摄

图③：游客在四川华蓥市高顶村石林内，身着当地服饰进行拍摄。邱海龙摄

图④：游客在甘肃酒泉市敦煌鸣沙山月牙泉景区内进行沉浸式旅拍。李亚龙摄

图⑤：在陕西西安市大唐不夜城，身穿传统服饰的游客在自拍。鲜康摄

R延伸阅读

旅途中怎样拍好人物照

本报记者 伊 肖

明媚夏日，不少人选择带上家人、邀上好友出门旅行。如何让朋友圈中的人物照脱颖而出？几个旅途中的人物像拍摄技巧或许可以帮助到您。

1. 提前规划，更有针对性地做好准备工作。

出发前，可以先充分了解目的地的特色景观和最佳拍摄时间。比如，拍摄向日葵花海中的人像最好选在上午，这时花朵形态好，人像也不会逆光；而拍摄城市中的夜景人像可以选在太阳刚落但天色还没完全暗下来的“蓝调时间”，这时的城市华灯初上，车水马龙，人物置身其中会更有情绪氛围感。当然，穿上和目的地环境相得益彰的特色服饰，带上气球、手提灯等拍照小道具，也能为照片增色不少。

2. 巧用设备，发挥不同镜头的视觉效果。

广角镜头能在较近的距离内拍到景点全貌，避免其他游客的干扰；长焦镜头带来的压缩感可以从视觉上拉近人物和景物的距离，带来独特的视觉体验。

如果使用手机进行拍摄，0.5倍焦段等效单反13毫米焦距，适合拍摄微距或大场景的风光和建筑，能在狭小的场景下拍摄出全景，在空旷的场景拍摄出大气风光；1倍焦段等效单反24毫米焦距，适合拍摄人像、纪实等，人物占比不大，适合交代人物和环境的空间感；5倍焦段等效单反120毫米焦距，适合拍摄人物特写、景物特写等。在旅途中，可以根据环境和预期拍摄效果选择相应的焦段。

3. 注重构图，拍照要如画家取景。

拍摄旅途中的人像时，构图尤为重要。可尝试“三分法”构图：将画面横纵三等分，形成九宫格和四个交叉点。拍摄时将主体置于交点或沿分割线布局。如将地平线置于画面下部1/3处，将人物置于画面左1/3处，通过留白强化视觉焦点，使画面均衡且富有张力。此外，引导线构图、框式构图也是效果不错的构图技法。

4. 尝试抓拍，增强互动感与交流感。

旅行不仅是景点打卡，更要体验不同的风土人情，而摄影只是记录这一切的手段。在旅途中，尝试参与到当地的节日、民俗活动中，逛逛当地的市场，与街边的摊贩聊天，在夕阳下的草地上和孩子们踢足球。抓拍能凝固这些无法复制的真实瞬间，让照片留下独特的记忆，这些画面蕴含着时空切片中的情感流动，比摆拍更能唤醒记忆的立体感。

R信息服务平台

正确防晒，您做对了吗？

刘仲荣

夏季有效防晒指南

太阳伞

内部最好为深色系

遮阳帽

帽檐直径大于10厘米的遮阳帽，内部最好为深色系

防晒衣

防晒衣、防晒口罩、黑色墨镜、黑色外套等都具有防晒作用

防晒是夏日绕不开的话题。皮肤科专家提醒：科学防晒不仅是美白需求，更是守护皮肤屏障的重要防线。

首先要搞清楚防晒“防”的是什么？阳光中的紫外线有三把“利刃”：短波紫外线和中波紫外线和长波紫外线。短波紫外线被大气层完全拦截，真正需要防范的是中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)。中波紫外线宛如“快刀”，短时暴晒即可引发皮肤红肿脱皮；而长波紫外线则能穿透玻璃直抵真皮层，导致持久晒黑和皱纹滋生。真正的科学防晒，需要同时建立对这两种紫外线的防护网。

防晒方式主要分为物理防晒和化学防晒。物理防晒主要包括避性防晒、遮挡性防晒以及使用无机防晒剂。以二氧化钛、氧化锌为代表的无机防晒剂如同“反光盾牌”，通过反射紫外线实现广谱防护，尤其适合敏感肌，但质地相对厚重。化学防晒指使用有机防晒剂进行防晒，采用有机成分的防晒霜如“紫外线吸收海绵”，质地清爽适合日常使用。但有机防晒剂的稳定性不如无机防晒剂，易透皮吸收，有一定致敏性。

防晒产品的两个指标SPF和PA分别是针对中波紫外线和长波紫外线的防护能力。SPF指日光防护系数，是评价防晒化妆品防止皮肤发生日晒红斑的能力，SPF值越大，防日晒红斑效果越好；而PA是反映产品防护长波紫外线晒黑的能力，PA等级越高，说明防晒化妆品防晒黑能力越强。

不同场景如何选择防晒方式？在一般的室外活动时，我们可以选用衣帽、伞、太阳镜等遮盖性防晒方式。在室内可能受到紫外线照射时，如靠窗、接触较强紫外线光源、强炭光灯、驱蚊灯、娱乐场所的霓虹灯等，可选择SPF15、PA+以内的防晒产品。在阴天或树荫下的室外活动时，可以选择SPF15至SPF25、PA+至PA++的防晒产品。直接在阳光下活动时，在遮盖性防晒的基础上，可选择SPF25至SPF30、PA++至PA+++的防晒产品。在雪山、海滩、高原，或春末、夏季阳光等高强度紫外线线下活动时，可加用SPF50+、PA++++的防晒产品。而如果涉及出汗或水下工作，应选择防水抗汗类产品。

特殊人群防晒则需专属方案。对于小于6个月的婴儿，不建议使用防晒产品，可通过避免阳光照射、衣物遮盖等方式进行防晒。6个月至2岁的婴幼儿仍然以衣物遮盖为主，也可选用SPF10、PA+以内的物理性防晒产品，即使涂抹了防晒产品也不要再在强烈阳光下活动。老年人是骨质疏松的高发人群，可接受适宜的阳光照射，但为延缓皮肤衰老、预防皮肤肿瘤的发生，老年人长时间在阳光下活动，仍需要进行一定的防晒。孕妇使用防晒霜可以阻止或减轻黄褐斑的发生，但是防晒产品配方应简单，尽量选择一些物理防晒方式。

如果晒伤了，应如何补救？首先应尽快冷敷，可在药店购买生理盐水、硼酸溶液或者医用面膜进行湿敷或冰敷。如果出现大面积水疱、发热、头晕等症，需立即就医寻求专业帮助。

（作者单位：广州医科大学附属第一医院，本报记者李纵采访整理）

本版责编：孟扬 唐中科 曹怡晴 版式设计：张丹峰