

题目（原封不动）

答题要求：必须按提示词的 I-VII 结构输出；必须含“拍摄 SOP + 后期 SOP + 导出规范 + 坑修复 + 验证清单”。

题1 | 混合光地狱：室内人像 + 窗光 + 顶灯（肤色难） 场景：傍晚咖啡馆，窗外冷色天光 + 室内暖色钨丝/LED 顶灯；人物在窗边一米处，背景有灯牌与玻璃反光。 目标：一张“肤色自然、背景柔和、灯牌不爆、氛围感”的环境人像；同时要一份“更清透的商业风”备选版本。 约束： - 只能用 A7M5 + 28-70 F2 GM；允许带一块小反光板但没有闪光灯 - 输出需要：小红书 3:4 + 微信朋友圈横图 16:9（同一张图两种裁切） - 必须给：拍摄参数起步 + LR/ACR 完整调色顺序 + 必要时 PS 精修（非破坏）+ 两个平台导出参数 加分点：如何避免肤色偏绿/偏黄、玻璃反光怎么处理、如何做“两种风格”而不把皮肤做塑料。

回答（原封不动）

I. 本次小目标

在“窗外冷天光 + 室内暖顶灯”的混合光里，用一张 RAW 同时做出两套风格：

- 1) 氛围感环境人像（肤色自然、背景柔、灯牌不爆）
 - 2) 更清透的商业风（更干净、更通透、更可复制）
-

II. 拍摄端 SOP (A7M5 + 28-70 F2 GM + 小反光板)

核心思路：让“脸”尽量被一种主光统治（优先窗光），顶灯只当环境；曝光优先保灯牌高光，后期再把人拉亮。

0) 站位与控光（比参数更重要）

1. 人离窗约 1m：让窗光成为主光，脸朝窗 45°，眼睛更立体。
2. 顶灯尽量别直打脸：
3. 能选座就选“顶灯不正上方”的位子；
4. 不能关灯也没关系，把人稍微往窗方向挪（让窗光比顶灯更强）。
5. 反光板：放在胸口下方/侧下方（“下巴补光”），离人 30-60cm。
6. 你自己一个人：用包/椅子卡住反光板，角度对准脸的阴影侧。

1) 相机参数起步值（先保证成功率）

- 模式：A 档（光圈优先）
- 光圈：F2（起步）
- 背景太乱：收到 F2.8（环境更“可读”，也更商业）
- 快门下限：1/200（人像防糊）
- 菜单路径（基于 A7 IV/A7R V 经验推断，A7M5 类似）：MENU → 拍摄设置 → ISO → ISO AUTO 最低快门
- ISO：AUTO，范围 100-6400（室内傍晚可接受）

- 曝光补偿：**-0.3EV ~ -0.7EV**（优先压住灯牌/窗外高光）
- 测光：高光测光（若有；没有就用多区 + 负补偿）
- 经验推断路径：**MENU → 拍摄设置 → 测光模式 → Highlight**
- 对焦：**AF-C + 人脸/眼部优先（人）**
- 对焦区域：**Tracking: Flexible Spot (M)** 或 **Tracking: Zone**（人动也稳）
- 焦段：**50-70mm**更稳更“人像”（28mm 容易脸变形、玻璃反光也更难控）

2) 白平衡策略（混合光地狱的“最低可复制解”）

你只有两条路，别摇摆：

方案 A（推荐）：锁定一个“看起来正常的肤色”WB - WB：**K 4500-5200起步**（傍晚窗光偏冷、室内偏暖，取中间）

- WB 色调（Tint）：如果脸发绿 → 往洋红 **+5 ~ +15**
- 为什么：你要的是“脸正常”，背景暖/冷允许带一点情绪。

方案 B：AWB 但固定模式 - AWB 选“白色优先/标准”（别用环境优先把脸搞黄）

- 缺点：同一场景不同构图 WB 会漂，后期批量不稳。

3) 现场“验收动作”（拍完立刻知道成没成）

1. 回放看直方图 + 高光闪烁：灯牌字/窗外别一片死白。
2. 放大 7-10x 看眼睛：睫毛清晰才算对焦成功。
3. 连拍 3 张：表情/眨眼/抖动都能兜底。

III. 后期端 SOP (LR/ACR → PS 可选，非破坏)

关键：同一张 RAW 做两套风格 = 在 LR 里做“虚拟副本/版本”，共享基础修正，再分叉风格。

A) Lightroom Classic / ACR 完整调色顺序（可复制）

0) 导入与基础

- 导入：建立文件夹 **2025-12-13_CafePortrait/Raw**
- LR：启用 **镜头校正 & 移除色差**
- 面板：镜头校正 → 勾选“启用配置文件校正 / 移除色差”

1) WB（先把肤色“拉回人类”）

- 吸管别乱点窗外/灯牌，优先点：脸颊中间偏亮但非高光处（或白衬衫阴影处）
- 经验范围：
- Temp：**4500-5200**
- Tint：**+5 ~ +20**（抗 LED 绿）

2) 基础曝光与动态范围（先保高光再抬人）

- Exposure：先让整体变灰（通常 **+0.1 ~ +0.6**）
- Highlights：**-30 ~ -80**（压灯牌/窗）
- Shadows：**+10 ~ +60**（抬暗部）
- Whites：按住 Option 拖，刚好不大片溢出（常见 **-10 ~ +10**）
- Blacks：按住 Option 拖，留一点黑位（常见 **-5 ~ -20**）

3) 曲线（控制“氛围 vs 清透”的分水岭）

- 先做“轻 S”：提一点高光、压一点暗部
- 氛围版：黑位稍抬（胶片感）
- 商业版：黑位更实、对比更干净

4) HSL（专打“偏绿/偏黄肤色”）

优先修肤色，再动背景。 - Orange（橙）：

- Hue：**-5 ~ +5**（脸偏黄就往红一点：-；偏红就+）
- Saturation：**-5 ~ +10**
- Luminance：**+5 ~ +20**（提亮肤色质感）
- Yellow（黄）：
 - Hue：**-10 ~ -30**（把“黄绿”拉回“黄”或“橙”）
 - Saturation：**-10 ~ -40**（顶灯黄别糊到脸上）
- Green（绿，咖啡馆植物常见“吃肤色”）：
 - Saturation：**-10 ~ -40**（先压绿，再看脸是否自然）

5) 颜色分级 Color Grading（做“氛围感”的核心）

- 氛围版（电影暖室内 + 冷窗外光）：
- Shadows：轻微偏青/蓝（强度很小）
- Highlights：轻微偏暖
- 重点：别把中间调（Midtones）染色太多，否则脸脏
- 商业版：更克制，基本只做微调，让肤色靠 WB+HSL 解决

6) 细节（抗噪 & 皮肤不塑料的底线）

- Sharpening：Amount **40-70**；Masking **60-90**（按住 Option 拖，避免锐化到皮肤）
- Noise Reduction：
- Luminance **10-25**（室内 ISO 高就上到 30，但注意蜡像）
- Color **20-30**（抗彩噪）
- 不要全局 Texture **-40** 这种“磨皮式操作”：塑料感就是这么来的。

7) 局部蒙版（混合光必做：把“脸”和“灯牌/反光”分开管）

蒙版 1：选择主体（人） - Exposure：**+0.2 ~ +0.7**（把人从背景里抬出来）
- Temp：脸偏冷就稍微加暖；偏黄就稍微降温
- Tint：偏绿就 **+5 ~ +15**（洋红方向）

- Texture : -5 ~ -15 (轻微柔化，别过头)

- Clarity : -5 ~ 0

蒙版 2：皮肤（颜色范围/人像皮肤） - 目标：只修皮肤，不动五官与头发

- Saturation : -5 ~ -15 (去油腻黄)

- Tint : 再微调抗绿

- 如果你发现“脸一块绿一块黄”：

- 再加一个蒙版专门圈住“被顶灯污染的那一侧脸”，单独拉 Tint/Temp

蒙版 3：灯牌/窗外高光（亮度范围） - Highlights : -30 ~ -80

- Whites : -10 ~ -40

- 必要时加一点 Dehaze +2 ~ +8 (让灯牌字更“立”)

蒙版 4：玻璃反光区域 - 先在 LR 里试：Exposure -0.2 ~ -0.8 + Clarity -10 (让反光“软掉”)

- 若反光有“硬线/亮斑”破坏画面 → 进 PS 精修（见下）

8) 裁切（同一张做两种比例）

- 先做 **3:4** (小红书主图构图)
 - 再复制版本做 **16:9** (朋友圈横图)
 - 建议：16:9 更容易把窗外和灯牌纳入画面，注意把脸放在三分线交点
-

B) 两种风格的“分叉配方”（在 LR 里做两个版本）

操作：右键照片 → 创建虚拟副本（或“版本/快照”）

版本 1：氛围感（自然、柔、带点暖冷对比）

- 对比：略低一点 (Contrast -5 ~ -15)
- 黑位：略抬 (曲线最左端抬一点点)
- 色彩：整体饱和别太高 (Vibrance +5 ~ +20, Saturation 0~5)
- 背景：清晰度/去朦胧别太猛，保持“咖啡馆空气感”

版本 2：商业清透（干净、通透、肤色更中性）

- Exposure : 主体更亮一点 (人像蒙版 +0.1~+0.3 额外加)
 - 对比：更干净 (Contrast +5 ~ +15)
 - 曲线：更标准 S (黑更黑、白更白，但灯牌不爆)
 - HSL：绿色更克制 (Green Sat 再 -10)，让背景不抢人
 - 质感：Texture +5 ~ +15 (只加在五官/头发：用蒙版，不要全局)
-

C) Photoshop 精修（必要时才进，且非破坏）

适用：玻璃反光硬斑、灯牌边缘溢光、脸上混合光造成的“色块”。

1. LR 中右键 → 在 Photoshop 中编辑（作为智能对象）
 2. 反光/亮斑去除（非破坏）
 3. 新建空白层：`Shift+Cmd+N`，模式“正常”
 4. 工具：修复画笔/仿制图章 → 勾选“取样：当前及以下”
 5. 先修“最刺眼的点/线”，别把玻璃质感全抹没
 6. 溢光压暗（更像商业片）
 7. 曲线调整层（Curves）压高光
 8. 用蒙版只涂到灯牌边缘/反光处，羽化 50-200（看分辨率）
 9. 肤色局部偏绿/偏黄的“分区修”
 10. 可选：新建“可选颜色/色相饱和度”调整层
 11. 只在偏色那一小块脸上用蒙版轻涂（力度宁可小，多次叠加）
 12. 保存（`Cmd+S`）回到 LR，保持可回滚。
-

IV. 导出规范（小红书 3:4 + 朋友圈 16:9）

默认：JPEG + sRGB（跨设备最稳），锐化为屏幕。

A) 小红书 3:4

- 裁切比例：3:4
- 尺寸：长边 3000px（想更省就 2160px）
- 色彩空间：sRGB
- 格式：JPEG，质量 80-90
- 锐化：输出锐化-屏幕-标准
- 元数据：可保留基础 EXIF（不想暴露地点就去掉定位）

B) 微信朋友圈横图 16:9

- 裁切比例：16:9
 - 尺寸：长边 2560px（微信会压缩，2560 相对抗打）
 - 色彩空间：sRGB
 - JPEG 质量：80-85
 - 锐化：屏幕-标准
 - 小技巧：发朋友圈前用手机相册预览，确认脸不发绿、灯牌不糊成白块。
-

V. 常见坑 & 快速修复（症状 → 原因 → 解决）

1) 肤色偏绿/灰 → LED 顶灯绿偏 + 暗部被抬起放大偏色

→ 先在 WB 把 Tint 往洋红 +，再用“皮肤蒙版”单独加 Tint；必要时压一点 Yellow/Green Saturation。

2) 肤色偏黄/油腻 → AWB 环境优先/钨丝灯主导 + HSL 没管黄

→ Temp 略降、Yellow Sat -10~-40；皮肤蒙版里 Saturation 轻减；别全局加太多橙饱和。

3) 灯牌文字糊成一片白 → 曝光没保高光、或后期 Whites/Highlights 拉过头

→ 拍摄时 -0.3~-0.7EV + 高光测光；后期对灯牌做“亮度范围蒙版”单独压 Highlights/Whites。

4) 玻璃反光像一条刀疤 → 拍摄角度导致镜面反射直进镜头

→ 现场微移机位/改变角度/用遮光物挡侧光；后期先 LR 局部压暗软化，不行再 PS 修复画笔+曲线压反光。

5) 皮肤“塑料/蜡像” → 全局降噪/纹理过度、或磨皮一刀切

→ 锐化用高 Masking；降噪别超过必要；磨皮只在“皮肤蒙版”里轻做 Texture -5~-15，五官用反向蒙版保留质感。

VI. 边界 / 风险 / 验证清单 (Checklist)

- [] 拍摄端：回放看高光闪烁，灯牌/窗外不大片死白。
 - [] 对焦：放大看眼睛睫毛；若虚，优先提高快门 (1/250) 再让 ISO 上去。
 - [] 混合光边界：如果顶灯强到把脸染成“半边黄半边绿”，且无法换位/遮光——只能接受“局部修色”，商业版会更难做干净。
 - [] LR 皮肤检验：用采样点看 RGB (大体上肤色应 R > G > B，且 G 不应异常接近 R)。
 - [] 跨设备颜色风险 (Mac 广色域)：导出前在 LR 开 软打样 sRGB；导出后用 Safari/Chrome + 预览 (Preview) + iPhone 相册各看一遍，确认不偏绿/不发灰。
 - [] 灯牌细节：在 100% 放大确认文字边缘仍有结构，不是“白洞”。
 - [] 玻璃反光：缩略图视角看一遍——反光最容易在小图里变成“视觉噪点”。
-

VII. 一句话练习建议

同一家咖啡馆用同一机位连拍 10 张：每次只改一个变量（人离窗距离 / 反光板位置 / 曝光补偿），回家按上面流程做两套风格——你会非常快找到“混合光必胜手感”。