

## 题目

题一 | 广色域炼狱：混合光环境人像 + 霓虹红绿 + 玻璃反射 + 双交付（Web + A4）

场景：傍晚咖啡馆窗边：窗外冷色天光；室内暖 LED；背景有红色霓虹+绿色植物；人物靠近玻璃，玻璃里有反射与室内灯点。

硬约束： - 只能：A7M5 + 28-70 F2 GM；无闪光灯（可用一块小反光板） - 必须交付两套成片： - A) 小红书 Web 图（3:4, sRGB, 手机看不“发灰/发绿/发橙”） - B) A4 打印版（300dpi, 留出裁切边；必须描述“软打样/色域策略”） - 必须写：Mac 上 Safari/预览/手机一致性验收流程（照片也要） - 加分：给“如果皮肤被霓虹染色”的修复路径（局部、但不塑料）

你回答必须包含： - 拍摄：对焦策略（眼控/区域）、测光与曝光策略、如何压住霓虹不过曝、反射控制（角度/偏振镜若没有怎么办） - LR：从 WB 到 HSL/Calibration 的顺序、局部蒙版（肤色保护/霓虹压制/玻璃反射处理） - PS：非破坏精修（反光/杂点/灯牌高光修复的可执行路径） - 导出：Web 与 Print 的色彩空间/锐化策略差异 + 验收步骤

---

## 回答（按 I-VII）

### I. 本次小目标

在“冷窗光 + 暖顶灯 + 红绿霓虹 + 玻璃反射”的地狱里，拍到一张肤色稳定、霓虹不爆、反射可控的环境人像；并做到 Web(sRGB) 与 A4 打印两套交付在 Mac 与手机端观感一致。

---

### II. 拍摄端 SOP（按键/菜单路径 + 起步值 + 调整顺序）

说明：A7M5 的菜单命名我可能有少量不确定处，以下若与你机身不完全一致，属于 **基于 A7 IV/A7R V 的经验推断**。【搜索关键词】（中/英）：**A7M5 高光测光 / Sony highlight metering**；**A7M5 AWB 锁定 / AWB lock Sony**；**Tracking Flexible Spot**。

#### 【新手MVP】（高成功率主干）

1) 文件/色彩基础 - 机内：拍摄设置 → 文件格式：RAW 或 RAW+JPEG（建议 RAW+JPEG 便于当场用 JPEG 预览高光） - 创意外观/Creative Look：选 NT/Neutral（或最接近“低对比”），对比/饱和度各 -1（目的：让机内预览更不容易“假爆”，便于判断霓虹是否真的要炸）

2) 对焦策略（避免对到玻璃反射） - 模式：AF-C - 人脸/眼控：开启 人脸/眼部AF，优先人眼 - 对焦区域：对焦区域 选 追踪：灵活点 (M)（或“追踪：区域”） - 操作：用触屏点人物眼睛/脸 → 让追踪框锁定人物；如果它总跑到玻璃反射： - 先把对焦点落在人物眼睛上（更近的实物），再半按保持追踪 - 人物离玻璃 至少 10-20cm（反射更弱、AF 更不易被骗）

3) 测光与曝光（核心：先保霓虹高光，再用反光板救脸） - 曝光模式：M 手动 + Auto ISO - 起步值：F2, 1/125s, Auto ISO（上限 3200/6400） - 曝光补偿：先从 -0.7EV 起（保护霓虹与灯点） - 检查方法： - 拍一张后

按回放：开启高光警告（闪烁） + 看直方图右侧是否贴边 - 原则：霓虹字/灯点“允许很亮”，但不要大面积纯白无细节（闪烁一片就是过了） - 调整顺序（只按这个改，别乱拧）：1) 先把曝光补偿从 -0.7 调到 **-1.0 / -1.3** 直到霓虹不大片闪 2) 脸暗了：**用反光板补光**（比拉曝光更干净） 3) 仍暗：把快门从 1/125 放到 **1/80**（人稳、你也稳时） 4) 最后才提高 ISO 上限（但尽量别靠 ISO 硬顶）

4) 白平衡（混合光别让它每张乱跳） - WB 建议：别完全信 AWB。起步用 **K 值 4300-4800K**（窗边偏冷 + 室内偏暖折中） - 如果你更想保暖氛围：4800-5200K；想更干净商业：4200-4600K

5) 反射控制（没有 CPL 也能做） - 角度：让镜头对玻璃的角度偏斜 **20-45°**，不要正对玻璃；反射会明显减少 - 距离：镜头尽量贴近玻璃（配合遮光罩更好），让外界反射被遮挡 - 遮挡：你穿深色/用一张黑衣服当“旗”（flag）挡在镜头旁边，专门挡室内灯点反射 - 构图：让最亮的室内灯点不要落在人物脸上/眼睛上

6) 安全底牌：包围曝光 - **驱动模式 → 包围曝光**：3 张 (-0.7/+0.7) - 目的：霓虹/玻璃反射变化很敏感，回家你会感谢自己。

#### 【高手Pro】（不改主干，只加控制）

- 测光模式：若有“高光测光/Highlight”可用（菜单名可能略不同），开启后更容易保霓虹细节。
- 自定义键：把“**AWB 锁定**”分配到 C1/C2（对准人物按住锁 WB），避免同一组照片色温乱飘。
- 双版本拍摄：同一机位拍两张：
  - A：保霓虹 (-1.0EV)
  - B：保皮肤 (-0.3EV + 反光板更近) 后期用 PS 做轻量亮度融合（比 HDR 自然）。
- 反射更极致：让人物与玻璃更远一点，并让背景灯点尽量在玻璃反射“盲区”（你移动 10cm 可能反射就消失）。

---

### III. 后期端 SOP (LR/ACR → PS → PR)

#### A) Lightroom Classic / ACR

##### 【新手MVP】（顺序固定，别跳步）

0) 导入与整理（最低可用规则） - 文件夹：**2025-12-13\_CafeNeonPortrait/Raw**、**/EXPORT\_WEB**、**/EXPORT\_PRINT** - 命名：**20251213\_CafeNeon\_####.ARW**

1) Profile 与镜头校正 - **基本 → 配置文件**：先选 **Adobe Portrait**（或相机 Portrait） - **镜头校正**：勾选 **启用配置文件校正 + 移除色差**（霓虹边缘很需要）

2) WB（先定调子，再动曝光） - **基本 → 白平衡**：用吸管点“应当中性”的区域（白桌布/灰墙），没有就手动 - 建议范围：Tint（色调）先把皮肤从绿/橙里拉回： - 皮肤偏绿：Tint 往 **洋红加 (+5~+20 常见)** - 皮肤偏橙：Temp 往 **冷一点 (-200~-600K 量级)**

3) 曝光与高光（先救霓虹，后救脸） - **基本**： - Highlights：**-40~-80**（先压霓虹/灯点） - Whites：**-10~-30**（防止纯白破相） - Shadows：**+10~+40**（再抬暗部） - Exposure：最多微调（±0.3 内尽量解决） - **曲线**：轻微 S（别把霓虹再推爆）

4) HSL (先“降污染”，后“提好看”) - 颜色混合器/HSL : - Reds (红) : Saturation -5~-20 (先避免红霓虹把脸染成番茄) - Greens (绿) : Saturation -10~-30 (避免植物和霓虹绿脏) - Oranges (橙/肤色) : Hue 微调 ( $\pm 5 \sim \pm 15$ ) 让肤色回自然

5) Calibration (最后微调“底盘”，别一上来就拧) - 校准/Calibration : 只做小幅：Blue Primary Hue/Sat 轻调 ( $\pm 5 \sim \pm 15$ )，用来控制“整体偏青/偏紫”。

6) 局部蒙版 (解决加分点：皮肤被霓虹染色) - 蒙版 → 选择人物 : 得到人物蒙版 - 在人物蒙版里：**Texture -5 ~-15, Clarity -5~-10** (只轻微，避免塑料) - 颜色 : Saturation -5~-15 ; Tint 视情况往洋红/绿色微推 - 专治“霓虹染脸”(关键) : 1) 蒙版 → 新建 → 画笔 在被染色的脸颊/下巴刷一层 2) 范围 (如果有) → 颜色范围 吸取霓虹红/绿污染区域 (让蒙版只锁定污染颜色) 3) 在该蒙版里 : Saturation -10~-35, Exposure -0.05~-0.20, Tint/Temp 微调把颜色拉回肤色 4) 放大 100% 看皮肤纹理：如果开始“糊”和“灰”，把 Texture/Clarity 调回去 (优先保质感)

7) 玻璃反射处理 (LR 先做 70%，PS 再精修) - 蒙版 → 线性渐变 沿玻璃反射区域拉一条 : - Highlights -20 ~-60, Whites -10~-30 - Clarity -10~-25 (压反射硬边) - Dehaze -5~-15 (适度“加雾”弱化反射；别过头，过头会脏)

#### 【高手Pro】

- 两份虚拟副本：一份“保霓虹”，一份“保皮肤”，后面进 PS 做亮度融合（更自然）。
- 颜色一致性策略：
- Web 版：尽量把红/绿霓虹压到“好看但不过饱和”，减少 P3→sRGB 压缩引起的发灰/偏色。
- Print 版：在软打样里允许更饱和，但必须在目标 ICC 下看“是否剪裁”。

---

## B) Photoshop (非破坏精修)

#### 【新手MVP】 (可执行路径)

1) 从 LR 送进 PS (保持可回改) - LR : 右键照片 → 在 Photoshop 中编辑 → 作为智能对象打开 (Smart Object)

2) 反光/杂点清理 (全部在空图层做) - 新建空白图层 : 图层 → 新建 → 图层，命名 Retouch - 工具 : 修复画笔/Spot Healing 勾选“取样所有图层”→ 点掉小灯点/小杂点 - 大块反射 : 用 仿制图章 (取样所有图层)，低不透明度 20-40% 慢慢刷

3) 灯牌高光修复 (不把霓虹修成灰) - 方法 A (最稳) : 复制智能对象 (可选) : 图层 → 智能对象 → 通过拷贝的新智能对象 - 滤镜 → Camera Raw 滤镜 : 只压 Highlights/Whites (别动太多) - 给该层加蒙版，只让它作用在“爆掉的霓虹区域” - 方法 B (局部亮度回收) : - 新建曲线调整层 (Curves) 压亮度 → 蒙版反相 (Ctrl/Cmd+I) → 只刷需要回收的高光

4) 霓虹染肤的“最终兜底”(不塑料) - 选择 → 主题 (Select Subject) → 进入 选择并遮住 微调边缘 - 新建 色相/饱和度 调整层 (Hue/Sat)，在“红色/绿色”通道里 : - Saturation -10~-30, Hue 小幅偏回肤色 - 把调整层蒙版只限制在“被染色的皮肤区域” (别影响背景霓虹本体)

### 【高手Pro】

- **亮度融合（保霓虹 + 保皮肤）：**
  - 两张曝光不同的图层 → 上层加黑蒙版 → 用柔边白笔刷只刷“脸部亮度/皮肤”区域 → 100% 检查边缘是否有光晕。
  - **Blend If 精细压反射**：双击图层打开混合选项，在“本图层/下方图层”用滑块只影响高光反射（按住 Alt 分裂滑块）。
- 

### C) Premiere Pro

- N/A (本题为照片)
- 

## IV. 导出规范 (Web vs Print)

### 【新手MVP】

A) 小红书 Web (3:4, sRGB) - LR : 导出 : - 文件 : JPEG - 色彩空间 : **sRGB (必须)** - 质量 : **80-85** - 尺寸 : 长边 **3000px** (或平台建议尺寸；稳妥且清晰) - 锐化 : **输出锐化 → 屏幕 → 标准** - 勾选 : **嵌入颜色配置文件**

B) A4 打印 (300dpi + 出血/裁切边) - 尺寸建议 (含 3mm 出血) : **216x303mm** - 300dpi 像素约 : **2551x3579px** (可四舍五入到 2560x3584) - LR : 导出 : - 文件 : TIFF (16-bit) 优先；不方便就 JPEG 100 - 色彩空间策略 : - 你有打印店/打印机 ICC : 导出 **该 ICC** 或在软打样里用它 (更靠谱) - 没 ICC : 保守用 **sRGB** (很多冲印默认 sRGB) ; 若你确定对方支持 Adobe RGB, 再用 Adobe RGB - 分辨率 : 300 ppi - 锐化 : **输出锐化 → 哑光纸/光面纸 → 标准** (按纸面选择)

### 【高手Pro : 软打样/色域策略】

- LR : 显影 → 软打样 (Soft Proofing) : 1) 选择目标 Profile :
    - Web : sRGB IEC61966-2.1
    - Print : 打印店/打印机提供的 ICC (若没有, 至少用 sRGB 做保守预估) 2) 打开“色域警告”：看红/绿霓虹是否大面积超出 (会导致打印或转 sRGB 后发灰/发脏) 3) 生成“校样副本 (Proof Copy)”：  
◦ 只在校样副本里微调：降低极端红/绿饱和度、微调亮度对比，使其在目标色域内更稳定。
- 

## V. 常见坑 & 快速修复 (≥3条：症状→原因→解决)

- 1) 手机上肤色发绿/发灰 → P3→sRGB 压缩 + 红绿霓虹污染 → Web 版务必 sRGB 导出，并在 LR 用局部蒙版把“染色区域”降饱和、回 Tint；必要时 PS 用 Hue/Sat 只修皮肤。
- 2) 霓虹字一片死白、没细节 → 拍摄端高光已剪裁 (RAW 也救不回) → 现场把曝光补偿再压 (-1.0/-1.3)，或用反光板补脸而不是提曝光；必要时包围曝光留底。
- 3) 对焦跑到玻璃反射/背景霓虹 → AF 被高对比反射吸走 → 用“追踪：灵活点(M)”点眼睛锁追踪；人物离玻璃 10-20cm；必要时改用更小的点并触控追踪。

4) 玻璃反射压完变“脏雾” → Dehaze/Clarity 拉过头或黑位被抬 → 反射处理优先压 Highlights/Whites，Dehaze 只小幅 (-5~-15) ；不够再去 PS 精修，不要硬在 LR 一步到位。

---

## VI. 边界 / 风险 / 验证清单 (Checklist)

**拍摄端** - [ ] 回放开启高光警告：霓虹区域不应大面积闪烁成片 - [ ] 直方图右侧不长时间贴边（允许少量点状高光） - [ ] 眼睛在 100% 放大回放下清晰（别被反射骗焦） - [ ] 同机位至少一组包围曝光 (-0.7/0/+0.7)

**后期端 (Mac 广色域一致性)** - [ ] Web 导出文件确认为 **sRGB** 且嵌入 **ICC** (Preview 信息里可查看) - [ ] 同一张 Web 图：在 **LR / Preview (预览) / Safari** 观感基本一致（亮度/色相不应大跳） - [ ] iPhone 抽检：AirDrop 到“照片”查看；关闭 **True Tone / Night Shift** 再判断肤色 - [ ] 如果 Safari 比 LR 更“灰”：先检查是否忘了嵌入 sRGB；再回 LR 软打样 sRGB 看是否有色域压缩

**打印端** - [ ] 在 LR 软打样下检查红/绿霓虹是否超色域（色域警告） - [ ] 打印用版本保留 3mm 出血 + 5-8mm 安全边距（避免裁切吃掉头顶/手） - [ ] 打印验收光源尽量中性（接近白天窗边/5000K），别在黄灯下判色

---

## VII. (可选) 一句话练习建议

下次同场景只练一件事：**固定 K 值白平衡 + -0.7EV 保护霓虹 + 反光板把脸提起来**；连拍三组不同角度（正对/斜 30°/贴玻璃）回家对比，你会很快形成“反射直觉”。