

<<登山手册>>

图书基本信息

书名：<<登山手册>>

13位ISBN编号：9787115218735

10位ISBN编号：7115218730

出版时间：2010-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：克雷格·康纳利

页数：304

字数：462000

译者：严冬冬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<登山手册>>

前言

毫无疑问,《登山手册》是一本好书。

这是一本内容相当全面的登山教科书,涵盖了从攀登技术到装备、训练、营养、山区危险、识图定向、天气判断、心理调节等诸多方面,并且正如作者克雷格·康纳利所言。

这本书里没有任何冗余的东西,对于你在山上会碰到的每一种情况,它都会给出(作者认为是)最好的解决方法,并且解释为什么这种方法是最好的。

它不会像大部分写给新手看的登山技术材料那样——罗列出许多种可以用来应付同一种情况的方法,却不告诉你每种方法的优点和局限性,让你无所适从。

然而,这毕竟是一本由美国攀登者写给美国攀登者看的、主要关于攀爬美国境内山峰的书。

中国的山峰情况与美国的并不相同:一方面这里有更多的高海拔,甚至是极高海拔山峰资源;另一方面,这里的山峰路线资料通常更为缺乏,没有统一的数字体系用来描述每一座山峰的难度和危险性,许多山峰和路线只有一些大概的描述(例如“提高级技术型山峰”之类笼统的概括),并且山峰的可接近性通常较差,你不能每次都把车开到山脚下,徒步几个小时,然后就取出绳子开始进行技术攀登。

书中的一些思想和技术带有很强的美国式风格,而这种风格与中国攀登者习惯的风格并不完全吻合。举个最简单的例子,美国人在冰川上结组行进时总会在绳子上事先打好抓结,为可能发生的冰裂缝自救做好准备,而大多数中国攀登者则不会这样做。

翻译本书的过程中,我尽量做到细节的本土化,例如将所有的英制单位换算成公制单位,但对于国情、思想和技术风格的差异,则需要你在阅读的过程中自己去注意。

<<登山手册>>

内容概要

本书是作者多年登山运动经验的总结，针对登山爱好者广为关注的问题给出了答案。在讲述登山装备使用和登山技术运用中，作者特别强调了相关细节。对于这些细节的把握，有助于登山爱好者安全快乐地享受巅峰之旅。

<<登山手册>>

书籍目录

第一部分 登山	1 简介	这本书写给谁	2 一起去登山吧	思想准备	技能准备
轻装快速行进	身体准备	装备准备	出发	大本营	起床
攀登	攀岩	下撤	灵活应变	努力坚持	学会享受
第二部分 接近路线	3 快速行进	进山过程	攀登过程	4 野外导航	地图导航
征	指北针	高度计	数字地图	GPS与UTM	估测行进时间
与自然交流	5 山区危险	落石和落冰	降雨	过河	雷电
高海拔	温度	日晒与紫外线	6 山区气象	基本常识	看云识天气
学	天气预测	保持清醒	7 出发	为什么要早起出发	日落意味着早晨开始
睡眠	露宿	第三部分 岩石	8 攀登难度分级系统	攀登难度级别	YDS系统
攀冰难度	登山路线级别	难度分级对登山运动的意义	9 绳索	基本知识	
单绳、半绳和双子绳	哪些参数无所谓	哪些参数是关键的	登山绳索推荐	绳索	
使用与保养	10 攀岩装备	安全带	保护/下降器	头盔	铁锁
套	长绳套	保护器材	岩塞钩	下降环	小刀
识	静态力学	动态力学与先锋冲坠	影响冲击力的其他因素	11 攀登力学	物理常
强度	力的增加	12 保护站	绳索与安全带的连接	保护点	保护系统各环节的
13 下降	与绳索连接	下降保护点	开始下降	接绳	保护站
抓结下降	开始下降	着陆	决定权	当绳子卡住的时候	14 攀岩
备	先锋保护	领攀	攀爬	设置保护点	跟攀保护
快速行进	第四部分 冰雪	15 冰雪装备	冰镐	冰爪	踏雪板
雪橇	雪镜	雪铲	保护器材和个人装备	16 冰雪地形攀登	雪坡攀登
冰爪技术	冰镐技术	下坡	雪坡结组行进	有保护攀登	快速行进
冰	第五部分 其他基础内容	17 轻量化登山	减轻重量	18 大本营装备	鞋具
包	着装系统	遮蔽系统	睡眠系统	燃料和炉具	必备物品清单
包	非必备物品	野炊必备	净水手段	19 营养	热量消耗
水分	电解质	热量	脂肪	蛋白质	实际情况
休息时	从补水开始	之后是热量	实际攀登中的食谱	早餐	攀登中
养品	运动营养品	素食主义	20 训练	尼采的理念	最大摄氧量——有氧运动
能力的权衡标准	最大摄氧量百分比——有氧运动强度的判断标准	心率——适合绝大多数人的判断标准	训练时间	训练强度	训练方式
心理训练	21 野外急救	野外急救课程	急救包	创伤处理	心理急救
环境保护	不留痕迹	攀登场所的开放性	向希拉里爵士学习	第六部分 进阶技术	23
细绳操作	下降	使用细绳进行先锋保护	跟攀保护	解除自锁	24 结组和修
路	行进间保护	固定路绳	下降	25 自救	做好思想准备
沿绳上升	滑轮系统	协助下降	脱离危险区域	26 冰川行进和裂缝救援	冰裂
缝的形成	结组方式	行进方式	营地选择	裂缝救援	第七部分 登山运动的人
文内涵	27 攀登过程的人文因素	风险管理和决策	恐惧控制	领导力	紧急情况
处理	28 我们为什么要登山	单人攀登	人类的伙伴	附录A 非必需技能	附录B 地图
尺	附录C 词汇表				

<<登山手册>>

章节摘录

我们决定在路线起始处的冰川边缘建立大本营。

好消息是，之前的一拨登山者已经用石块铺好了营地；坏消息是，那些登山者没有读过第22章的内容，所以没有清理营地附近的粪便，搞得整个营地臭气熏天。

我们只好另找了块平地，面积刚好够两个人用露营袋过夜。

通常情况下，冰川边缘是不适合宿营的，但是这天天气不错，而且我们处在山峰的迎风面上，所以晚上并不会太冷。

我们把第二天的装备和衣物整理好的时候，天还没有黑下来。

我们收集了一些冰川融水，用来做晚饭和第二天的早饭，因为夜里天气冷，早上可能不会再有融水了（第5章）。

我们点起炉头开始烧水。

吃完晚饭，天已经黑了，我们远眺着山下的万家灯火，觉得生活真是美好 起床 生活的确美好——直到你的手表闹钟响起来为止。

时间是凌晨三点半。

点亮头灯，加快动作——周围又冷又黑，谁都不愿意磨蹭起床是登山过程中非常重要的一个环节，然而却很少有技术文章会提及。

在本书里，整个第7章都用来讨论起床出发的话题。

穿上高山靴（靴子又冷又硬，因为我睡前忘记把它们放进睡袋里了），就着冷水吃些高能食品（至少我把水壶放进睡袋里了，所以水没有结冰）把用不着的装备留在露营袋里，拉上拉链，用大石头压好。

羽绒服最后放进露营袋，我们穿大本营接近路线。

究竟进山过程什么时候结束，正式的攀登什么时候开始，很少有准确的说法。

我们把开始使用绳索作为攀登开始的标志。

就着头灯的光芒，我们穿过碎石坡，来到了冰舌末端，开始按第26章介绍的方法攀爬冰川。

冰川很小，几乎全是亮冰，所以我们穿上了冰爪，但是没有结组，因为即使有冰裂缝也肯定是明裂缝

我使用带有滑坠制动功能的登山杖，你则选择了冰镐。

第16章会详细解释这样选择的原因，以及冰雪地形行进的技术。

冰川很小，唯一的难点在于通过上端的背隙，也就是流动的冰川冰和上方的永久高山冰分离的区域。

如果上方发生落石，就会威胁到我们。

正是因为这样，我们才选择了这么早出发，并且一直戴着头盔。

第5章详细介绍了登山过程中的各种客观危险，以及应对危险的方法。

冰川越来越陡，冰也越来越坚硬。

当我们到达背隙边缘时，我已经在后悔没有把登山杖换成冰镐了攀登。

写作本书的过程中，我一直在考虑一个问题：究竟是先描述装备的特征，还是先介绍它的使用方法？

在所有涉及攀登过程的章节中，我都以介绍装备特征作为开头，然后再解释这些装备在不同情境下的使用方法，这样更方便你理解。

<<登山手册>>

编辑推荐

《登山手册》是一本非常优秀的登山教科书，既汇聚了新颖、实用、高效的攀登技术，又相当浅显易懂，即使是登山新手在读过这本书之后，也能很容易地理解和掌握这些技术。

这本书涵盖了登山运动的方方面面，从计划制定、路线掌控、天气判断、识图定向到装备、训练、营养与后勤，再到各种不同方式、不同难度层次的攀登，均有详尽的阐述。

书中内容不仅翔实丰富，深入浅出，而且毫不拖泥带水，绝不会像当今的大多数攀登技术资料那样，把最新、最好的理念技术跟旧的、不太合适的东西混在一起，弄成一锅大杂烩，让读者无所适从。书中还配有准确生动的插图，更加方便读者对照图中步骤进行操练。

如果你是一名登山新手，刚刚把眼光投向高海拔攀登，那么，这本书就是你最好的选择之一。即使你已经是一名经验丰富的登山家，这本书也可以对你有所启发。

《登山手册》并不是那种因循守旧的老套教科书，而是新思想。

新技术的集粹，“轻装·快速·高效”的思想贯彻全书始终。

克雷格·康纳利会教你：
· 采用适当的安全系统，在冰雪和岩石地形上快速上升和下降
· 对雪崩、落石、雷电、高山病等危险应对自如
· 选择最适合你的目标与攀登风格的装备
· 用最先进的科学理念指导训练与营养安排
· 理解登山运动中的社会学和心理学因素，一在关键时刻作出恰当的决策

<<登山手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>