

<<登山>>

图书基本信息

书名：<<登山>>

13位ISBN编号：9787200049985

10位ISBN编号：7200049980

出版时间：2003-7-1

出版时间：北京出版社

作者：刘小晖

页数：174

字数：73000

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>>

### 内容概要

走出都市的喧嚣  
摆脱职场的纷扰  
沉浸在大自然的天地之间  
登山  
已经成为了现代人生活中的一个亮点。

循着山间小路  
人们找回的是  
健康，快乐  
还有身心的满足  
本书要召唤更多的朋友们做好知识和物质的准备  
让我们一起去登山——

## <<登山>>

### 书籍目录

健身新主张 与自然亲密接触 1、登山健身火了全中国 2、优美的景色与新鲜的氧气 3、在山里的几种享乐方式 做做精神体操 1、我们的身体 2、愉快幸福的体验 3、丢掉焦虑和忧郁 4、积极的生活 5、名人与登山 给身体一个健康的理由 1、极佳的空气浴场 2、锻炼有氧耐力 3、促进毛细血管功能 4、减肥 5、脑力劳动者的身体“修护场” 6、病患者的免费“康复中心” 7、“病人”登山注意事项安全、科学地去登山 登山健身必要的原则 1、循序渐进 2、个体对待 3、当天返回 4、一般性健身与专项登山相结合 5、不间断锻炼 6、清晨登山的原则 登山前的计划与准备 1、做好身体准备 2、必要的心理准备 3、拟定时间 4、制定路线 5、对山的了解 6、团队计划 7、结伴而行 登山的装备 1、鞋、袜的选择 2、背包 3、衣服 4、水壶 5、防水火柴和手电筒 6、刀子 7、地图或指南 8、食品 9、小药箱 10、手杖 11、其他登山的知识和技巧登山健身成功者实录附录

## &lt;&lt;登山&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 有位老人讲了这样一个故事：他刚刚退休以后，很不适应，心里既委屈又害怕，终日无所适从。

偶然的一次机会，他来到十多年不曾踏入的公园，试着爬爬山。

没想到走在山路间的竟有许多白发的同龄朋友。

他们热情而又乐观，有在山路上唱歌的，有在山腰上休息闲聊的，还有的是参加“老年登山队”活动的。

一位老人告诉他：谁说我们没有用了，我们积极锻炼身体，不光是要健康长寿，还要为子女省心、省力，让他们安心工作，又替国家省药费，这不都是我们老年人对社会的再次奉献嘛！老年登山队员还总结了个顺口溜儿：锻炼身体，健康自己，一为国家(节约药费)，二为儿女(减少后顾之忧)。

这也是人生在老年阶段的第二次奉献。

这一番乐观旷达的话，使他怦然心动。

他也慢慢地汇入到这登山的队伍中。

与山相约，生活依然是鲜活快乐的，他又重拾年轻时的业余爱好——摄影。

而每当他登上山顶，纵目四望的时候，他会觉得在大自然面前，作为个体的人是那样的渺小，但胸怀又可以是那样宽广。

一切的迷茫都豁然开朗起来，生活又变得从容不迫。

人生，从年轻到衰老是不可更改的自然规律，而正视现实，就是一种勇敢，正视自己，同样也是一种挑战。

山，再一次给了他幸福的独特体验。

其实，老年人的幸福也是我们所有人的幸福。

谁没有过风华正茂的年代？谁又永远不会有白发苍苍的一天，青少年是我们的未来，老年人也是我们每一个人的未来。

关注老年人的生活状态，也是关注我们的未来。

从现在起，多陪自己的父母登山吧，那里有我们共有的幸福感觉。

随着工业化进程的加快，越来越多的工作需要脑力劳动者承担，一定程度的脑力劳动是会起到健康长寿的作用。

但是脑力劳动者同体力劳动者相比，大肌肉活动缺乏，造成“运动饥饿”状态。

脑力劳动者有个特点：长期伏案工作，这些人除了动脑、动手之外，身体的其他部位极少活动，这样就对健康十分不利。

长时间的低头伏案，会使流向脑部的血液受到限制，导致氧及养料的不足，会头昏脑涨：胸部不能充分的扩展，这样肺活量就会变小，影响机体对氧和二氧化碳的充分交换；心脏得不到很好的锻炼，心肌的收缩能力弱，新陈代谢缓慢，另外还会发生肌肉松弛无力、下肢浮肿、便秘、胃下垂、神经衰弱等病状。

所以，工作之余进行锻炼能促进全身的血液循环，改善大脑的营养状况，增强脑细胞的活力，使大脑的生理功能得到发展。

对于脑力劳动者来说，郊游登山更显得重要。

有位记者朋友，已人到中年，体态明显发福，并有快速发展的趋势。

长期的伏案，熬夜写稿，弄得身体疲惫不堪，脸色浮肿苍白，目光暗淡。

但自从他选择了登山之后，便有了很大的改善，人显得更结实了，脸色也渐渐红润起来。

登山对他的最大好处是将他已紊乱的生物钟进行了再调整。

除必要的坐班之外，写作安排在上，中午午觉后便去登山，每周两次，晚11点前一定要睡觉。

而他的写作效率并没有降低，在山里或在山路的行进途中，有时也会文思泉涌。

他说：山给我的太多了，有健康、有灵感，甚至在我的文章中都流露出山的气息。

登山览胜历来是名人学者、文人墨客喜爱的活动，可以说，登山是集雅趣和健身于一体的活动。

大诗人李白58岁时还登上了巫山，写下了“飞步凌绝顶，极目无纤眼”的佳句；而杜甫的“气象高浑

## &lt;&lt;登山&gt;&gt;

”之句“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”也是出自《登高》诗：我们所熟悉的朱德元帅也很喜好登山，在他76岁时还写下了“登上北高峰……天堂逊人间”的诗篇。

登山是脑力劳动者一举两得的美事，又何乐而不为呢？背包的种类有很多，有横宽形的背包，就是那种两旁都有大的口袋的那种厚布背包。

这样的背包并不适用。

两侧被填得鼓鼓囊囊，既易刮蹭山路两旁的树枝，又妨碍了狭路相逢时对面的山友的行动，也可能由于两侧物品的重量不一，而造成肩膀负重的不平衡。

所以，用尼龙质地的纵长形的轻便背包较好。

包的背部按人体自然曲线而设计，使包体紧贴人的背，以减轻背带对双肩的压力。

这类包都经过防水处理，即使在大雨中也不会漏水。

背包带 一定要选择双肩背。

两个肩膀同时受力，即使是重的物品，也让双肩感到均衡，这样，登山会觉得轻松很多。

所选择的背包，一定要检查背包带与背包连接处是否结实。

这时候绝不能图便宜、好看，结实最重要。

笔者就有个失败的教训，在登泰山途中，新潮的背包，有一端带子忽然折了，随身又没有带针线，更别说在途中找个商店什么的换换了，只好单肩背着那装着所有物品的大背包。

身体总是一侧吃力，结果没到泰山顶，就已经累得苦不堪言了。

需要野营的背包 如果不是当天就返回的登山健身，而是有了丰富经验以后要在山间过夜的朋友，应选择大一点的背包，能装下睡袋、帐篷，炊具、外衣、食品、雨伞、水壶等所需物品。

所以，背包的大小要依自己的体力、需要选择。

3. 衣服 总的来说，衣服要轻、实用，便于活动身体。

上衣 在这里我们先说说登一般高度的山时所要选择的衣服。

春秋时，最好内衣为棉麻质地，这样容易吸汗，对身体也有益。

再套上毛衣或厚一点的运动衫。

当然，春秋时节登山最好带一件挡风的外套，以短、中长为佳，最好带个单帽，这样可以在出汗、起风时保护身体。

因为春秋的天气，在山里还是有些寒意的，尤其是出汗的身体，这时不注意保暖，就会受凉。

夏天时，穿短袖棉制衣服，或根据山的高度、路程的远近，带长袖衫或薄线衣，山里的温度毕竟与陆地不同。

外裤 我们大家都可以买到的，脚腕处为缩口的运动裤，或者有弹力的灯笼裤。

这样既可以避免小虫侵入裤管儿，裤脚也不会被山路上的树枝刮到。

我们日常登山中也有这样的事，当我们告别山返家时，有的人的裤脚已被刮破成条状了。

夏天最好不要穿短裤登山，以防腿在登山路途中受伤。

并不是每次登山都要带雨衣的。

要根据天气预报，自己登山的高度以及时间而定。

雨衣也最好选择上下分身式的，一定要轻便。

比如旅游登山就更需要雨衣了。

帽子 一提起帽子，恐怕有的朋友会嫌戴它麻烦，其实不然，戴一顶帽子登山是很必要的，尤其是要戴有檐的帽子。

夏天时，可以遮挡紫外线对脸和颈的侵袭；山风乍起时，还可以保护出汗的头部。

当然帽子以运动帽，薄质地透气的帽子为宜。

4. 水壶 这是所有的登山者都应携带的装备。

在登山过程中，随着运动时汗的挥发，人体内的水分在不断的丧失，因此一定要及时补充水分。

水壶要选择轻便、不易摔碎的类型为宜。

有塑料的和不锈钢等。

体积要以能放进背包为宜。

5. 防水火柴和手电筒 这两件东西还是根据登山的朋友自己的需要而携带。

## <<登山>>

在山中，会发生一些意想不到的事情，比如没有按自己的规定时间返回，尤其是登较高的山时，天一黑，就会需要这些东西来照明了。

好在我们现在都可以买到小巧的手电，一般用5号或7号电池即可。

当然，如果要宿营的话，还是应该携带使用时间较长的手电或头灯的。

防水的火柴也是为了宿营野炊而备。

6. 刀子 这里说的可不是那种足以成凶器的刀子，一般的健身者是不会使用它们的。

对那些需要在野外过夜的朋友来说，带一把小刀，或是与叉、匙等在一起的小工具，还是有必要的。

7. 地图或指南 一般的登山健身者，常常去一座较固定且很熟悉的山锻炼，所以这些东西也可不备。

但相信大多数爱山的朋友是不会满足总爬一座山的，所以这两样东西还是有必要携带，特别是初次登山，或旅游登山者。

不论是单独还是与团队登山，地图和当地的指南一定要带。

这样有利于确定自己在山中的方向和位置，以及自己所处山路周围的情况，是否安全，及时判断上山、下山的时间，调整速度，不至于迷路等。

.....

<<登山>>

媒体关注与评论

书评本书部分资料、图片由新辰文化体育有限公司登山俱乐部香山登山大本营提供。  
本书是送给朋友的礼物；送给父母的礼物；自己给自己的礼物。

编辑推荐

《登山：健身+快乐新主张》部分资料、图片由新辰文化体育有限公司登山俱乐部香山登山大本营提供。

《登山：健身+快乐新主张》是送给朋友的礼物；送给父母的礼物；自己给自己的礼物。



#### 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>