

<<登山圣经>>

图书基本信息

书名：<<登山圣经>>

13位ISBN编号：9787811200874

10位ISBN编号：7811200872

出版时间：2007-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：考斯

页数：645

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>

## &lt;&lt;登山圣经&gt;&gt;

## 内容概要

《登山圣经》是一本范围极广、内容丰富的登山工具书，是我们这个时代最实用的登山知识源泉，它累积了欧美登山前辈珍贵的经验，提供了全面且正确的登山指南，不仅告诉我们正确实用的登山技巧，更教导登山者自我锻炼体魄，甚至也指导我们如何与山林共处、保护大自然的每一寸土地。本书为根据英文版第七版翻译的新版，这意味着国内的登山爱好者几乎可以和欧美人士同时吸取最新的登山知识和技术。

《登山圣经》可说是全世界阅读人口最多的一本登山工具书，它的每一章节都是由一、两位专精该项技术和知识的专家所撰写，所以本版最后是由40多位经验丰富的登山家共同完成，这无疑是《登山圣经》出版以来动用人力最多的一次，也是内容最丰富、图表最多的一个版本，如果要学好登山这门技术，必须从头到脚好好熟读《登山圣经》，建立起一套正统的登山技术和观念，然后根据书中所教方法身体力行，最后才能享受到纵情山林的乐趣。

《登山圣经》并非只注重顶尖的技术，在基础内容上，它绝对可以提供一个初学者所需要的完整知识与概，而在冰雪攀登技术上，《登山圣经》当然有着非常重要的分量，毕竟它是一本教授级的参考书，包含了人类几代登山家的宝贵经验。

登山者必备的案头参考，初学者最好的入门教材。

本书详细讲解了登山和攀岩、攀冰运动的方方面面，从理念、技术到装备的使用，以及登山计划的制定和登山活动的领导，再到登山运动的风险，都有详尽实用的说明。

本书语言流畅，插图简洁易懂，更难得的是不论新手还是行家，都能从阅读此书中获益。

尤其是刚开始接触登山运动的读者，更应把此书作为必读教材。

## <<登山圣经>>

### 作者简介

作者：(美)史蒂芬·考斯 (美)克里斯·佛萨斯 译者：吴佩真 吴俊奇 吴逸华 译者简介 吴佩真，台大财金所毕业，大学时代曾担任台大登山社重要职务。

吴俊奇，台大森林所毕业，曾任台大登山社领队，喜欢登山、攀岩、溯溪等户外运动，曾经到泰国、美国、欧洲等地从事攀岩及健行活动。

吴逸华，高中时开始爬山，之后继续在台大登山社随老小山胞走过台湾好山好水。因爬山开始热爱自然生态，所以先读物理系，读完再念东华自然资源所。希望能一直爬山到走不动为止。

## <<登山圣经>>

### 书籍目录

前言第一部 野外活动入门第一章 野外活动的第一步第二章 衣着与装备第三章 露营与食物第四章 体能调适第五章 导航第六章 山野行进第七章 不留痕迹第八章 守护山林与进出山林第二部 攀岩基础第九章 基本安全系统第十章 确保第十一章 垂降第三部 攀岩第十二章 山岳麓岩技巧第十三章 岩壁上的固定点第十四章 先锋攀岩第十五章 人工攀岩第四部 雪攀、冰攀与高山冰攀第十六章 雪地行进与攀登第十七章 冰河行进与冰河裂隙救难第十八章 高山冰攀第十九章 冰瀑攀登与混合地形攀登第二十章 远征登山第五部 急难预防与应变第二十一章 领导统御第二十二章 登山安全第二十三章 紧急救护第二十四章 高山救难第六部 高山环境第二十五章 高山地质第二十六章 雪的循环第二十七章 高山气象附录一 等级系统附录二 风寒系数

<<登山圣经>>

章节摘录

插图

## <<登山圣经>>

### 编辑推荐

《登山圣经》(全新第7版)由40多位登山家合作写成。

销售逾500000册，史上最畅销的登山经典。

完整介绍最新的登山技术和装备。

全新图表四百余张。

新增《冰瀑攀登与混合地形攀登》、《守护山林与进出山林》及《体能调适》等章节。

<<登山圣经>>

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>