第一图书网, tushu007.com

<<极限登山>>

图书基本信息

书名：<<极限登山>>

13位ISBN编号：9787030246509

10位ISBN编号：7030246500

出版时间：2009-8

出版时间：科学出版社

作者：（美）德怀特，（美）马丁　著，严冬冬，孙斌　译

页数：219

字数：278000

译者：严冬冬,孙斌

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

前言

1977年6月，我有幸与两位偶像级的攀登宗师——Jeff Lowe和George Lowe一起，在阿拉斯加山脉进行攀登。
在Hunter峰北壁的一条新路线上攀登到1200米左右时，Jeff领攀的冰檐断裂了，他冲坠了18米距离，挂断了一只冰爪，脚踝严重扭伤。
突发的事故让我感到十分紧张，甚至有点无所适从，但我的两位同伴却立即有条不紊地展开了行动，仿佛一点儿都不担心一样。
事实上，他们担心的程度丝毫不比我低，只不过他们的攀登经验比我丰富得多，完全知道这样的情况该怎么处理。
单论攀登和操作技术，我可能并不比他们差，我所欠缺的是清醒冷静的头脑。
他们的处理方式和效率着实给我上了一课，而当时我还不知道，在之后的几个星期里，我还会学到更多的东西。
我们很快建立起有效的保护和下降系统，花了一天半时间降到了路线下方的冰川上。
Jeff飞回美国去治疗脚伤，而我和George则在休息了几天后重返路线，顺利完攀并从西山脊下降，耗时共计5天。
这条路线现在被命名为Lowe-Kenne-dy路线。
完成了攀登之后，我们面临着一个艰难的抉择：我们三人原本计划接下来攀登另一条新路线——Foraker峰南壁，但Jeff是三人中实力最强的，没有了他，我们不禁感觉到疑虑重重。
要是碰上对付不了的技术问题怎么办？
要是两人中有一人受伤怎么办？
最重要的是，我们两人的心理和生理，究竟还能不能承受得住新路线的攀登压力？
我们刚刚完成的Hunter北壁路线以冰雪为主，而Foraker南壁则不同，主要是岩石和混合攀登，且山峰高度比Hunter更高，路线也更长：先登上南侧主峰，再一路横切到达北侧主峰，最后沿冰岩状况并不稳定的东南山脊下降。
在此之前，从未有人在阿拉斯加地区进行过类似的攀登。
经过讨论，我们决定先去麦金利峰的（Cassin山脊，那是一条许多人都攀登过的路线，我们对安全完攀很有信心。
但这样的决定让我无法释怀，就在出发前15分钟，我告诉George，我们还是应该尝试Foraker的新路线，因为我觉得，不应该就这么放弃了对未知路线的探索。
我们当晚进山，在路线脚下扎营，第二天花一整天时间修整和观察路线，计划具体的行进方式和营地安排，寻找路线上可能的难点。
第三天，我们早早起床，迅速通过悬冰川下方，开始了正式的攀登。

内容概要

本书是由美国著名登山家Mark F.Twight和James Martin合著的对极限登山运动现状的一份报告，内容包括四个部分。
通过讲述作者对登山运动危险性的切实理解，探讨了攀登者的性格和态度，描述了综合、力量、耐力训练的方法，训练营养学，装备等，并对攀登技术进行总结。
书中从头到尾穿插了大量真实的攀登故事，其中许多都是Mark的亲身经历，另一些则是根据熟人和朋友的讲述整理而成。
这些故事为《极限登山》增添了报告文学的色彩，引人入胜。
　本书可作为户外攀登运动员的学习指南，也可供其他户外运动爱好者参考阅读。

作者简介

Mark Twight是美国最顶尖的登山者之一。
他在亚洲、北美和阿尔卑斯山区开辟过不少挑战想像力的新路线，其中许多都没有人重复过。
近年来，他在攀登方面的成就包括：1990年，在前苏联境内海拔7500米的共产主义峰，首次单人完攀捷克队路线，并首次沿IV峰滑雪下降；1994年，与ScottBackes首登阿拉斯加Hunter峰的 Depriva-tion路线，共用72个小时，这一速度纪录比过去沿Hunter峰北壁登顶的最快纪录提高了一倍；1996年，与Scott Backes无背包、无绳索，首登玻利维亚Pico del Norte峰的They ’ re All Posers Anyway路线。
Mark独树一帜的理论文章和精彩绝伦的攀登照片，曾在世界各地的多家著名攀登杂志上发表。
他的攀登经历在许多电视节目中都有所体现，包括ABC推出的“ The Extreme Edge ’ 系列节目。
他也是由Thierry Donard执导的影片Pushingthe Limits中的主角，参加了在法国、瑞士、玻利维亚和阿根廷等地的拍摄。
James Martin是一位自由职业撰稿人兼摄影师，曾在Simthsonian，Spotts Illus一trated，Climbing，Outside，Outdoor Pho一tographer等多家杂志上发表过文章。
他也是North Casfades Crest：Notes&Ima-ges一书的作者，并亲自拍摄了书中75张彩色插图。
他自1966年开始攀登，在美国和加拿大都曾参与过新路线的开辟。
译者简介：　　严冬冬，男，1984：年11月生于辽宁鞍山。
2001年进入清华大学生物系学习，2002年加入清华大学登山队，参与攀登西藏宁金抗沙峰，由此与登山运动结下不解之缘，期间开始逐步接触攀岩、攀冰活动。
大学毕业后，继续坚持攀登的梦想，马不停蹄地在西部各个山峰尝试攀登。
2006年代表清华大学参加奥运火炬珠峰传递集训队，参与了2007年的测试攀登和2008年的火炬传递，并于2008年5月8日护送火炬登顶珠峰。
截至2009年3月，共参加过19次5000米以上山峰的攀登活动，其中有传统的建营修路围攻，有纯粹的阿尔卑斯风格，也有介于二者之间的“ 太空舱 ”（Capsule）式；有长时间的消耗战，有轻装快速攀登，也有自始至终一个人的solo。
孙斌，31岁，The North Face运动员，原国家登山队队员，毕业于北京大学，曾是北京大学山鹰社的骨干，攀岩队队长。
因对攀登的激情和对山峰的热爱而加入国家登山队，拥有丰富的攀登经验和登山活动组织经验，参与设计了中国攀岩从业人员培训、高山向导培训、冬季攀冰培训的课程和教材，并以教练身份组织和实施了大量的相关培训。
2006～2008年借调至北京奥组委，负责火炬接力珠峰传递项目，珠峰火炬手，2007年5月24日登顶珠穆朗玛峰。

书籍目录

前言序译者序引言第一部分 走近高山　第一章 态度与性格第二部分 训练　第二章 心理训练　第三章 体能训练：基础训练　第四章 力量训练　第五章 耐力训练　第六章 营养第三部分 装备　第七章 衣物　第八章 攀登装备　第九章 保护装备第四部分 技术　第十章 生存　第十一章 搭档　第十二章 上升　第十三章 扎营　第十四章 下撤后记致谢附录1附录2作者简介译者简介

章节摘录

第一部分　走近高山　　第一章　态度与性格　　登山是一项精神运动。
尝试处于能力边缘的路线时，你的态度和情感既可能成为帮助，也可能造成负担。
最牛的攀登者，靠的并不仅仅是拔尖的体能和技术，更是对攀登活动的一腔热忱、坚韧的意志，以及随时了解自身情况和外界环境变化的能力。
真正伟大的攀登者总是在孜孜不倦地改造自我，抛弃平地生活的负担，重新塑造强韧的性格，以迎接来自上方的挑战。
他们天生满腔激情，又训练自己控制这种激情，因为只有理性认识自己，才能学习和提高。
他们只要看清了通往目标的道路，就会克服艰难险阻，一直坚持下去。
以顶尖的攀登者为榜样，的确合情合理，但应该关注的不是他们取得的成就，而是他们的准备过程、他们为成就付出的努力。
精神比生理更为重要。
在挑战极限的攀登中，成败往往只是一念之差，决定最终结果的乃是精神和思想。
首先要弄清楚的是，你是谁？
你想要什么？
什么是你的动力？
自我了解是建立自我控制的第一步。
在攀登过程中强调自我控制，可以逐渐养成下意识的正确习惯，逐渐积累成经验。
经验的积累会带来自信，而自信是挑战极限高山路线的必要条件之一。
了解你自己　　涉足极限登山运动之前，应该先对你自己的性格进行评估。
你的性格类型更偏向于“工程师”还是“艺术家”？
有些人以工程师般的态度对待攀登活动，将问题化整为零逐步解决。
这样的攀登者会采用完全量化的方式安排训练，按每天的热量消耗值安排食谱，精确计算每一件装备的重量，研究山峰周边地区的天气周期，并尽可能向有经验的人咨询，以确定最佳的攀登时间。
他们会在照片上标注出路线，计划好每段攀登的距离，每天扎营的位置，队伍中每个成员的职责。
另一些攀登者则更像是艺术家，他们只要看一眼路线，就能在心里对整个攀登的过程做出大概的估计，至少他们相信这一点。
他们觉得需要什么，就把什么装进背包，肩膀一感受到背包的重量，他们就知道这重量意味着成功还是失败。
他们制定的计划十分笼统。
他们知道大概的攀登季节，也知道自己大概需要多少食品才能坚持下去。
他们凭感觉安排训练。
他们的活动安排通常很有弹性，经常是先进行尝试性的勘探，再开始正式的攀登。
绝大多数攀登者的性格介于这两种极端之间，而且其中一种起主导作用。
了解你自己起主导作用的性格类型，然后按你的性格安排攀登。
明确认识你自己的强项和弱项，你的经验和能力。
如果你刚刚花了8天时间完成麦金利峰的Cassin山脊，别想着去尝试珠峰西南壁路线，因为你只有6000米左右海拔的经验，还不到珠峰路线基部的海拔。
梦想固然是重要的，因为梦想能指引你未来的道路，为你提供努力的目标和方向。
不过，未来终究是未来。
如果因为偶然的原因成功完攀了超出你能力范围的路线，千万小心。
成功容易让你过于高看自己的能力，而下一次，你可能就没这么幸运了。
要学会分辨什么样的成功是能力所致，什么样的只能归结为幸运。
如果缺乏这种分辨能力，偶然幸运的成功就会导致你轻视更容易的山峰和路线。
轻视会导致散漫，最终铸成大错。
对任何山峰和路线都要保持敬意，无论你是否已经成功完攀。

对山峰的敬意，乃是攀登生涯成功的基石。
　　了解你自己的气质类型。
阅读这一方面的书籍，如Choose Your Best Sport & Play It（Jonathan Niednagel著），理解和运用其中的内容。
如果你能正确认识自己的实力，又能明确自己的气质类型，对攀登路线和方式的选择就会相当容易。
　　比如，就算你有很好的有氧耐力，也不等于你能够在24小时之内完攀K2，除非你的心理能够适应那种风格的攀登。
许多攀登者不屑于在低难度的地形上长距离行军，有些人攀登时离不开绳索，另一些则情愿选择较低海拔、较高难度、更“有意思”的路线。
如果你喜欢快速上升的感觉，希望在尽量短的时间内通过尽量长的距离，那你一定不会愿意靠在吊帐上一连保护4个小时，直到领攀者完成下一段绳距。
　　路线的选择应该扬长避短，让你的优点和长处能够得到充分发挥，并让你的心理能够接受和适应。
多尝试不同的攀登风格，从中选择最适合你的那一种。
如果你攀爬困难路线的目的就是为了显示你自己的能力——也就是说，你是为了别人的看法而攀登——那你可能会在完攀一两条极限路线之后退役。
只有了解你自己，才能避免盲目按别人的标准衡量自己。
　　接受恐惧　　攀登新手对高手总是心存敬畏，因为后者表面上似乎无所畏惧，不过事实上，没有人能对恐惧免疫。
顶尖的攀登者对危险具有很好的心理适应，但这并不意味着他/她不知道害怕。
一个真正的攀登高手绝不会对即将降临的暴风雪无动于衷，他/她心中同样充满了恐惧，只不过不会受制于这种恐惧，而是能将恐惧转化为动力。
恐惧经由思想产生，所以也能通过思想得到引导和控制。
学会引导你自己的恐惧，将其转化为能量和动力，这是成为攀登高手必须具备的能力。
每个人的思想和心理各不相同，获得这种能力的心路历程也各自不同，但指导性的理念都是相似的。
　　在山上，没有人能控制全局，所以也不要追求控制，那只不过是自负的表现。
学会接受事实，在混乱和不确定的环境下做出最适当的反应。
如果尝试控制千变万化的局面，只会适得其反，不仅得不到控制权，而且还会导致恐惧加深。
要承认你无法控制局面的事实，接受周围环境的变化，用你的能力和技术应对这些变化。
　　要在恐惧中继续攀登，让恐惧成为向上的动力而不是累赘，你必须努力坚持，维持决心和意志，直到完攀整段绳距。
害怕的时候，可以把目光放近，成功完成的每一步动作都会加强你的信心，帮助你完成下一步动作、下一段绳距。
当你感觉信心足够时，就放开顾虑，直奔绳距的顶点。
不要犹豫，把降回保护点、换人领攀的念头赶出脑海。
相信你自己的能力，放手全力一搏。
　　恐惧通常会让攀登者心中只想着下撤，想着相对安全的地面。
这样的攀登者与地面之间的心理联系太过强烈了，以致影响了向上的攀登。
转移恐惧的方向，心中想着上方的保护点，而不是下方的地面。
我的搭档Scott Backes曾用这样的话描述另一位攀登者：“他眼里只有上面的保护站。”他的意思是，那位攀登者的心态永远是向上的，要不是绳长的限制，他会一直攀登下去。
他不只是“达到”了目标，还想着“击穿”目标，一往无前。
对于这样的攀登者，恐惧只会转化为向上的动力。
　　如果不加引导和控制，恐惧就会演化成惊慌。
惊慌会浪费大量的能量，却几乎没有建设性的意义。
要在千钧一发之际躲开迎面冲来的汽车，惊慌或许还有所助益，但面对高山路线上的危险，惊慌却是一无是处。

惊慌会让你丧失思考的能力。
在山上，不能思考就意味着死亡。
　　要把恐惧转化成积极的动力，不是简单告诉自己“不要慌”就能办到的。
我早年在华盛顿州North Cascades进行冬季攀登时，就深深领悟到了这一点。
有好多次，恐惧导致我在路线上无功而返，因为我的目标大大超出了心理和生理的承受范围。
在Twin Sisters双峰之一的顶峰上，我跟搭档Andy Nock大吵了一架——他坚持接着攀登另一座顶峰，而我只想着尽快下撤回家——那一次的经历让我心灰意冷，我决定彻底放弃高山攀登，因为无法抗拒心中的恐惧。
　　我的导师Gary Smith认为，攀登本身无法给我带来解脱。
他在越战中曾在海军陆战队侦察部门服役，对恐惧的体会十分深刻。
Gary建议我练习中国武术，向我推荐了西雅图华人街上的一所武术学校。
在那里，我每周花三个晚上训练，一共坚持了18个月。
那里没有什么绿带黑带的概念，没有对抗赛，没有那些乱七八糟的东西——只有艰苦的训练、严明的纪律，以及缓缓浮现的自信。
　　一开始，同学们的水平都比我高，在对战中能够轻松将我击败，长期与他们同场训练，让我逐渐锻炼出了面对恐惧的正确反应。
随着练习的进展和自己水平的提高，我逐渐开始重新相信自己的能力，而每天清晨与Gary进行的围棋对弈，也帮助我建立起了新的自信，这种自信最终让我回归了高山攀登。
我怀着感激之心向师父告别，重新开始了攀登的历程。
　　无论是武术还是围棋，其内在理念都包含了“战胜恐惧”的内容。
武术中调理气息、放松身心的技巧，能够将惊慌转化为普通的恐惧，使思想恢复对恐惧的控制，对攀登和其他活动都大有裨益。

编辑推荐

策略高于技术，技术高于装备。
《极限登山》通过描述Mark在面对攀登时，如何去思考，如何去判断，如何去选择的过程，可以让读者很清晰地触摸到如Mark这样的登山高手思考问题的角度和方法。
当然，书里面提到的某些观点很多人可能无法接受，但不管怎样，它一定会给我们很多启发。
我相信，这《极限登山》可以为所有爱山、爱登山的朋友们提供一场思想和心灵的盛宴。
更轻、更快、更高

第一图书网, tushu007.com

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