

<<登山圣经>>

图书基本信息

书名：<<登山圣经>>

13位ISBN编号：9787229055448

10位ISBN编号：722905544X

出版时间：2012-9

出版时间：重庆出版社

作者：登山协会

页数：551

字数：456000

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>

<<登山圣经>>

前言

<<登山圣经>>

内容概要

本书是《登山圣经》全新第八版，也是50周年纪念版。

《登山圣经》全新第八版对前七版的内容进行了全面梳理，新增“辅助性攀岩和大岩壁攀登”、“野外搜救”、“年度训练计划的解析”、“新手训练计划”、“救难”、“酷热指数”等全新内容，增补图例50余幅。

本书为初学者和专家提供了最清楚、最完整、最权威的登山观念和技巧，是迄今为止内容最丰富、最详细，图例最多的版本。

<<登山圣经>>

作者简介

作者：（美国）登山协会(Mountaineers Club) 译者：宋德凯 黄海涛美国登山协会（mountaineers Club）成立于1906年，现已编写多本享誉全球的登山工具书，其中《登山圣经》被全球专业登山者和登山初学者奉为圭臬。

<<登山圣经>>

书籍目录

前言

第一部分 登山活动入门

第1章 迈出登山第一步

专业的登山知识与技巧/体能准备/心理准备/判断力和经验

登山守则/保护荒野, 不留痕迹/纵情山林之乐

第2章 服装与装备

服装/鞋袜/背包/登山物品的准备

第3章 露营与食物

扎营的装备/选择营地/冰雪地和冬季露营

过夜装备/炉具/饮水/食物

第4章 体能调试

设定训练目标/明确训练项目/训练原则/训练指南

构建年度训练单元/解析年度训练计划/新手训练计划

训练后的恢复

第5章 导航

出发前的准备/地图/指南针/倾斜仪/高度计

全球定位系统(GPS)接收器/利用工具定位

利用工具导航/迷路和落单时自救

第6章 山野健行

山野寻路/观察路线/步行/保持路线正确/善待动物/通过困难地形

第7章 不留痕迹

提前做好规划/行进或扎营/使用炉具/妥善处理排泄物/做山林守护者

第8章 管理山林与探索山林

进出山林的限制/取得进入山林的许可/纵情山林的愿景

第二部分 登山基础技能

第9章 基本安全装备

登山绳/打绳结/岩盔/吊带/带环/钩环

第10章 确保技术

运用确保技术/完善确保方法/固定点/控绳/沟通/其他技巧

第11章 垂降技术

垂降系统/垂降固定点/绳子/垂降方法/垂降技巧/开始垂降

垂降过程/垂降中途停止/完成垂降/多段垂降/陌生路线垂降

安全保障/抽回垂降绳

第三部分 攀岩

第12章 高山攀岩技巧

攀岩类型/攀岩装备/高效率攀登/岩面攀登/裂隙攀登

其他攀登技能/攀登风格和道德规范

第13章 岩壁上的固定支点

连接绳子和固定支点/天然固定支点/膨胀铆钉和岩钉

可拆除式固定支点/固定支点的设置方法/相对置放法

平均受力法/堆叠法/道德准则/技巧进阶

第14章 先锋攀登

非技术性先锋攀登/技术性先锋攀登/先锋攀登

一些技巧和注意事项/恶劣天气与突发事故

第15章 人工攀登

<<登山圣经>>

人工攀登的环保观念/人工攀登的形式/人工攀登的装备
设置人工攀登固定支点/人工攀登的基本技巧/后攀者
持续多天的大岩壁攀登
第四部分 雪攀、冰攀与高山冰攀
第16章 雪地攀登
基本装备/雪地攀登技巧/绳攀技巧/在雪地中寻找路径
雪崩时的安全守则/雪崩时如何求生/讯号器救难三部曲
安全的雪地行进
第17章 冰河行进与冰河裂隙救难
冰河与冰河裂隙/冰河险情/冰河行进装备
冰河行进的基本守则/找出冰河裂隙/绕过冰河裂隙
冰河裂隙救难/坠落者的自救措施/救援方法/特殊情况救援
第18章 高山冰攀
冰攀装备/高山冰攀的基本方法
平缓到中等斜坡的攀登技巧/中等到陡峭斜坡的攀登技巧
置入冰攀工具/攀登垂直冰壁/横渡垂直冰壁/冰攀下降/结绳攀登
第19章 冰瀑攀登与混合地形攀登
基本装备/冰瀑攀登/垂直攀登/架设固定点
特殊冰瀑的攀登方法/冰瀑垂降/混合地形攀登
第20章 远征登山
计划与准备/远征技巧/远征的天气
高海拔地区的健康隐忧/远征的哲学
第五部分 急难预防与应对
第21章 领导和统御
领队/筹备登山/成为领队
第22章 登山安全
评估风险/吸取经验/登山者面对的危险/可接受的风险范围
制定预案/时刻保持警惕/作出正确的决策/安全返家
第23章 紧急救护
计划与准备/处理意外的七个步骤/高山病症/闪电造成的伤害
肠胃不适/伤口处理/心理调节/事故急救/个人急救箱
第24章 高山搜寻和救援
学习救难技术/面对意外的七个反应步骤/救难/撤离/搜寻
第六部分 高山环境
第25章 高山地质
山脉如何形成/山脉的结构/山脉的构成/获得地质资讯的途径
第26章 雪的循环
雪层的表面状态/雪面的老化/冰河的形成/雪崩
第27章 高山气象
影响天气的力量/雷暴雨/区域风/山区的气象预测/自己作气象预报
附录一 等级系统
附录二 风寒指数
附录三 酷热指数

<<登山圣经>>

章节摘录

版权页：插图：时间 训练时间的长短，要根据最终的目标、训练计划以及运动类型决定，不同情况下应采取不同程度的心血管训练与强度训练。

要提高心血管功能，攀登者最初可以持续展开至少15至20分钟的有氧运动，然后逐渐增加强度，进入到无氧运动阶段。

虽然正常的力量训练应持续20至60分钟，但只要频率适当，即便一次力量训练只持续8至10分钟，也可以取得一定的效果。

类别 类别是根据不同的心血管训练或力量训练来区分的。

攀登者可以根据个人喜好、地点（气候和地形）、季节以及运动类别选择不同的训练类别。

不同的训练者选择的类别千差万别：攀岩或攀冰运动员可能会花更多的时间在室内攀岩，并且着重于上肢训练与淡季训练；高山攀登者倾向于选择在一年四季任何时间进行背包攀登训练，在淡季着重于下肢协调训练。

补充交叉训练偏向于休整与恢复，可以刺激心血管系统及肌肉系统。

<<登山圣经>>

媒体关注与评论

如果世界上只有一本能同时指导初学者与登山专家的权威著作，它就是《登山圣经》。事实上，它影响了每一位攀登者。

——康拉德·安科尔（美国北面登山队成员，1999年，安科尔在珠穆朗玛峰最先找到了英国传奇登山家乔治·马洛里的遗体）当我还是一个初学者时，《登山圣经》就给我上了无数个“第一课”。

它的文字深入浅出，易学易懂，让我尽情畅享了登山的魅力。

——迪安·波特（美国知名徒手攀岩家，2010年4月25日，波特徒手爬上了海拔3962米的瑞士艾格尔峰）第八版的《登山圣经》已被练得炉火纯青，它被公认为是学习攀登知识的最佳读物。

我已经告诉很多人，包括我的几个儿子：“如果你想要登山，就认真看完《登山圣经》，这样你才会真真切切地了解：你将如何才能登上山峰，又如何才能顺利地下来。”

——吉姆·惠特克（美国著名登山家，首位登上珠穆朗玛峰的美国人）

<<登山圣经>>

编辑推荐

《登山圣经(第8版中文典藏)》编辑推荐：全球顶级登山专家共同编写，8次修订扩充，50年精心锤炼而成，全球销量逾500万册。

累积了几代登山家的宝贵经验，提供了全面、正确的登山指南，不仅介绍了实用的登山技巧，更教导登山者自我锻炼体魄，最终实现纵情山林的梦想。

《登山圣经(第8版中文典藏)》是所有登山爱好者都不可错过的经典登山指导书。

<<登山圣经>>

名人推荐

<<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>