

<<登山的智慧>>

图书基本信息

书名：<<登山的智慧>>

13位ISBN编号：9787562524281

10位ISBN编号：7562524289

出版时间：2009-11

出版时间：中国地质大学出版社

作者：田村宣纪

页数：224

译者：杨晶,李建华

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>

<<登山的智慧>>

内容概要

登山是一项非常好的运动项目，充满着智慧和挑战。

在自然当中，在山的怀抱，你不仅要学会如何应对困难和挑战，用科学的态度认知自然、认识世界，掌握前辈用生命和汗水积累的宝贵经验，还应在此基础上具有创造性地发现和发展，这样才能使登山运动保持生命力和魅力。

<<登山的智慧>>

作者简介

田村宣纪 (Nobuyoshi Tamura)

1940年 日本长野县长野市出生。
现居住长野市。

18岁开始正式登山，开辟了颈城山群的未知登山路线。

1971年 任西亚登山探险队队长。
登土耳其、伊朗的未登峰。

1976年 指挥日本与伊朗的联合马纳斯卢 (8156m) 登山队，秋季首次登顶。

1980年—1990年从事实施持续十年的“日中登山技术研修项目”。

1990年 任长野县山岳协会与中国西藏登山协会联合西藏自治区羌塘高原登山探险队队长。
首次登顶藏色岗日峰 (6460m) 。

1996年指挥长野县山岳协会与中国登山协会联合卓木拉日峰 (7326m) 登山队。
全体队员登顶成功。

历任：长野县山岳协会会长、日本山岳协会常务理事、长野县环境审议委员等。

现任：长野县山岳协会顾问、山学山游会会长、Group Des Moraine OB会员、日本山岳会会员。

著述：《登山的智慧》（信浓每日新闻社） / 《喜马拉雅之赋》（合著桐原书店）

<<登山的智慧>>

书籍目录

前言第一部 登山的智慧 1 步行术是登山的基本技术 2 未雨绸缪 3 呼吸有方 4 宜于登山的服装 5 定时休息 6 充分补充水分 7 营养饮料 8 防止燃料断档 9 帆布背包和打包——重量要轻 10 做好牵伸运动 11 安全登山的基本原则在于速度 12 领队与队员的分工 13 认清危险与困难 14 上优先和下优先 15 小心危险地点的下行 16 集体登山必备固定绳索 17 工具要认识其功能，为我所用 18 装备品的量身订制 19 有备无患 20 雨衣既挡风雨又御寒 21 以打理登山靴结束登山 22 秋天的山危机四伏 23 怕打雷 24 善于用地图 25 山上小道具方便簿 26 快乐的露营生活 27 雪山，经验之谈的小技 28 收获巨大的集训山行 29 让回忆有形 30 预测山的气象 31 找“北”的简单方法 32 身边的山家乡的山也要登 33 习惯是生与死的分水岭 34 登山与训练 35 每况愈下的平衡感 36 中老年登山的陷阱 37 攀岩的乐趣 38 贴布术 39 爱山人的如厕规范 40 生火、用火第二部 随想集第三部 小论集中文版后记译后记

<<登山的智慧>>

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>