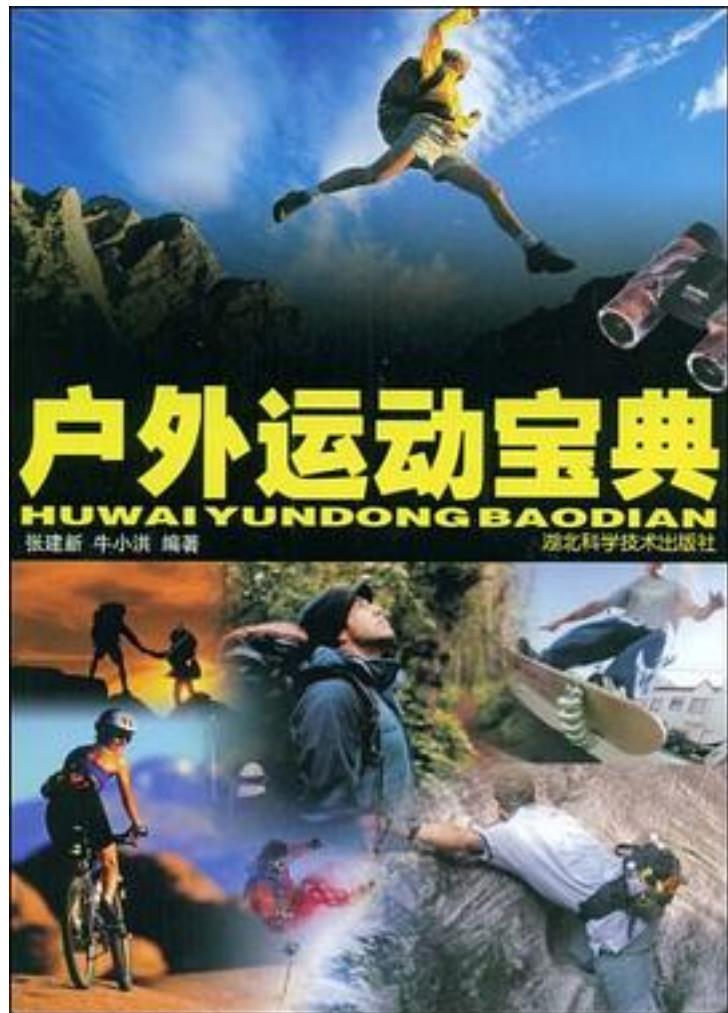


户外运动宝典



[户外运动宝典 下载链接1](#)

著者:张建新//牛小洪

出版者:湖北科技

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787535239983

《户外运动宝典》是一部颠覆传统的宝典。“挑战极限、亲近自然、探索未知”是我们

与生俱来的向往，正是基于这种理念，《户外运动宝典》才得以应运而生。它在解析户外运动自然发展的涵盖面时，让你体验追逐时代的脉动。户外是一种生活方式和态度，你想要看到远处的风景，就要站到更高处眺望，就此而言，《户外运动宝典》是一部指南。

随着《户外运动宝典》最新8000米以上高峰名录的发布，它让人类征服自然极限又多了更具挑战的新高度。从综合的数据而言，《户外运动宝典》是一杆标尺。

这本户外运动宝典中还蕴含着一个个奇妙的现实与虚拟之间的探索，只要你愿意，就会有意想不到的发现，从而充实丰富自己的人生、收获更多惊喜。仅此而论，《户外运动宝典》还是一把钥匙。

不要犹豫，一切都从这里开始吧！

作者介绍：

目录: 第一部分 户外运动常识篇

户外运动概论

蓬勃发展的中国户外运动

野营安全注意事项

户外技巧——野外辨别方向和时间

野外烧烤及生火

如何应付蛇咬伤

如何应付蜂蛰

热昏厥的防治

对付雨天的小常识

冬季或高海拔地区——吃之学问

雪地攀登装备

雪地服装

野外着装

山地与雪坡

野外生存求救信号

沙漠探险守则

安全走出沙漠

关于户外运动安全的提示

第二部分 户外装备篇

. 装备哲学

关于装备的一点经验之谈

户外登山鞋选购保养小常识

帐篷

睡袋、防潮垫

快干衣物的挑选和使用指南

关于冲锋衣裤

背包选择

有关羽绒及挑选

国家队冬训教材——装备课程

高山靴

冰雪时代的攀冰装备

如何挑选雪镜

滑雪装备ABC

第三部分 户外通信篇

电台魅力——业余无线电台入门

有关天线的一些知识

关于亚音

全国各地的业余中继台联络频率

Vx-5R的双频率监听和中继设置

车台性能比较

GPS概述

电波是如何传出去的

影响对讲机通话距离和效果的因素

购买对讲机需要考虑的几个因素

野外通信

莫尔斯电码

完全天线手册（非专业）解析

第四部分 户外运动医学篇

高山病的防治

关于地塞米松使用和高原病的防治

旅游途中的急救措施

恶劣环境下的生存

远征登山之医疗健康计划管理

登山运动中的两大杀手

户外运动常见急症处理

第五部分 登山攀岩篇

攀岩运动手册

户外绳结技术

攀岩运动的难度定级标准

完成攀登路线的形式

抱石保护方法

攀岩训练的内涵

攀岩的提高及定线技巧

运动训练理论及原则

高山攀登

登山运动员身体训练

女性登山心理与生理

饮食摄取与体能训练

.....

第六部分 户外运动项目篇

第七部分 山峰资料篇

第八部分 拓展运动篇

..... (收起)

[户外运动宝典](#) [下载链接1](#)

标签

野外

自然

生活

健康

体育

PDF

评论

[户外运动宝典 下载链接1](#)

书评

[户外运动宝典 下载链接1](#)