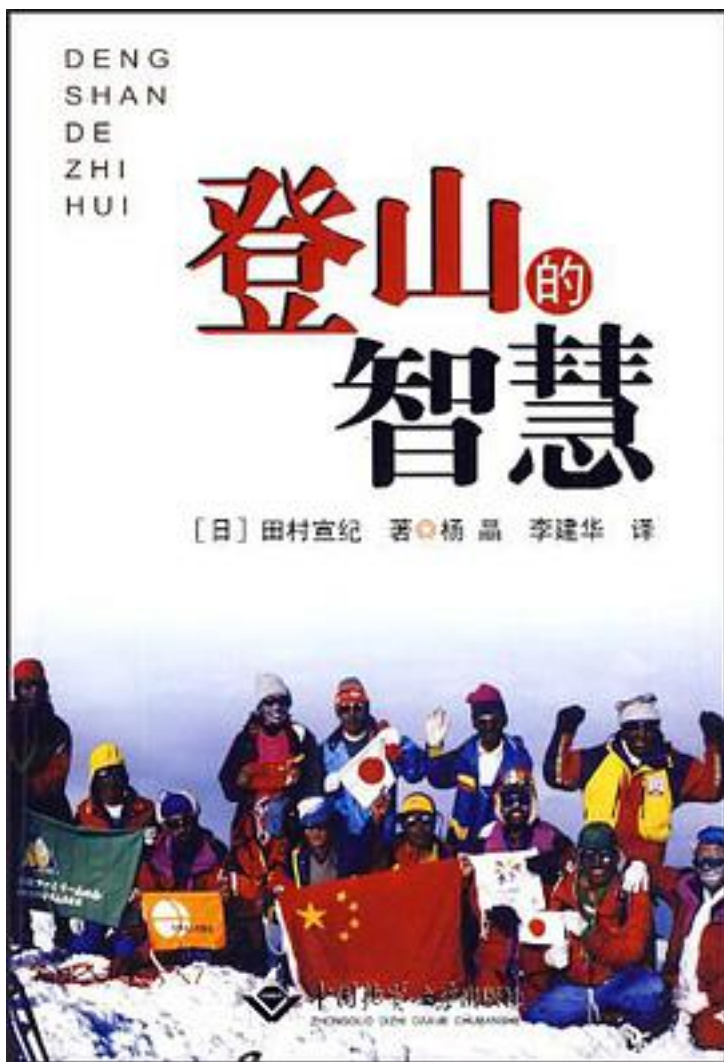


登山的智慧



[登山的智慧_下载链接1](#)

著者:田村宣纪

出版者:中国地质大学出版社

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787562524281

《登山的智慧》由中国地质大学出版社出版，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。

作者介绍:

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）

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
• • • • • [\(收起\)](#)

[登山的智慧_下载链接1](#)

标签

运动/养生

登山

旅游

评论

有点意思的登山个人文集，可以看到80年代中日登山界的交流情况

对登山小白来说必要了解的知识，很有用。

[登山的智慧 下载链接1](#)

书评

[登山的智慧 下载链接1](#)