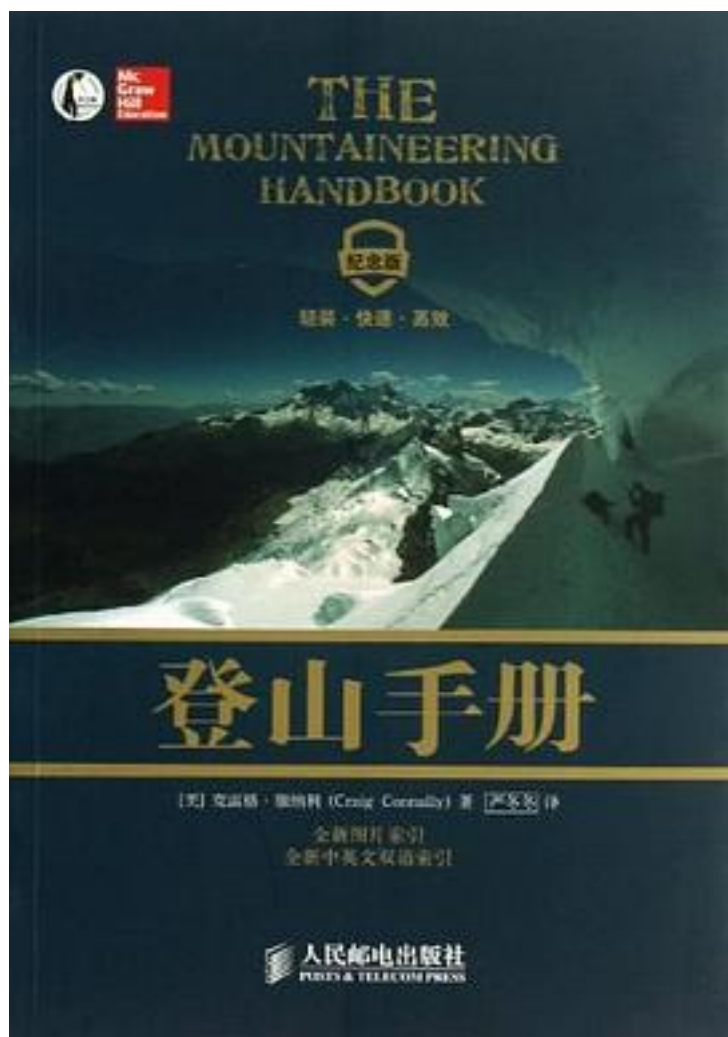


# 登山手册



[登山手册\\_下载链接1](#)

著者:克雷格·康纳利

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787115218735

《登山手册》是作者多年登山运动经验的总结，针对登山爱好者广为关注的问题给出了

答案。在讲述登山装备使用和登山技术运用中，作者特别强调了相关细节。对于这些细节的把握，有助于爱好者安全快乐地享受巅峰之旅。

点击链接进入新版：[巅峰之旅:登山手册\(修订版\)](#)

作者介绍:

目录: 第一部分 登山

1 简介

这本书写给谁 3

2 一起去登山吧

思想准备 5

技能准备 5

轻装快速行进 6

身体准备 6

装备准备 6

出发 6

大本营 7

起床 7

接近路线 7

攀登 7

攀岩 8

下撤 9

灵活应变 9

努力坚持 10

学会享受 10

第二部分 接近路线

3 快速行进

进山过程 12

攀登过程 14

4 野外导航

地图导航 16

利用地形特征 20

指北针 22

高度计 27

数字地图 29

GPS与UTM 30

估测行进时间 35

迷路 35

与自然交流 37

5 山区危险

落石和落冰 38

降雨 39

过河 40

雷电 41

雪崩 43

高海拔 47

温度 52

日晒与紫外线 54

6 山区气象

基本常识 56

看云识天气 56

气候学 58  
天气预测 59  
保持清醒 61  
7 出发  
为什么要早起出发 62  
日落意味着早晨开始 63  
睡眠 63  
露宿 64  
第三部分 岩石  
8 攀登难度分级系统  
攀爬难度级别 66  
YDS系统 67  
攀冰难度 68  
登山路线级别 69  
难度分级对登山运动的意义 71  
9 绳索  
基本知识 74  
单绳、半绳和双子绳 75  
哪些参数无所谓 76  
哪些参数是关键 78  
登山绳索推荐 79  
绳索使用与保养 81  
10 攀岩装备  
安全带 86  
保护/下降器 88  
头盔 89  
铁锁 91  
绳套与扁带套 92  
长绳套 95  
保护器材 96  
岩塞钩 99  
下降环 99  
小刀 100  
11 攀登力学  
物理常识 101  
静态力学 102  
动态力学与先锋冲坠 103  
影响冲击力的其他因素 107  
保护系统各环节的强度 108  
力的增加 116  
12 保护站  
绳索与安全带的连接 118  
保护点 122  
保护站 126  
总结 131  
13 下降  
与绳索连接 133  
下降保护点 136  
开始下降 137  
接绳 138  
最后的准备 139  
抓结下降 139  
开始下降 140  
着陆 141

决定权 141  
当绳子卡住的时候 141  
14 攀岩  
前期准备 143  
先锋保护 144  
领攀 146  
攀爬 147  
设置保护点 148  
跟攀保护 149  
跟攀 151  
交替 151  
快速行进 152  
第四部分 冰雪  
15 冰雪装备  
冰镐 158  
冰爪 162  
踏雪板 163  
登山杖 163  
雪橇 165  
雪镜 165  
雪铲 165  
保护器材和个人装备 165  
16 冰雪地形攀登  
雪坡攀登 166  
冰爪技术 171  
冰镐技术 172  
下坡 174  
雪坡结组行进 175  
有保护攀爬 176  
快速行进 179  
攀冰 180  
第五部分 其他基础内容  
17 轻量化登山  
减轻重量 184  
18 大本营装备  
鞋具 188  
背包 193  
着装系统 195  
遮蔽系统 201  
睡眠系统 206  
燃料和炉具 211  
必备物品清单 215  
急救包 216  
非必备物品 217  
野炊必备 218  
净水手段 218  
19 营养  
热量消耗 222  
部分补充 223  
水分 223  
电解质 224  
热量 225  
脂肪 226  
蛋白质 227

实际情况 228  
早餐 228  
攀登中 228  
休息时 229  
从补水开始 229  
之后是热量 230  
实际攀登中的食谱 230  
电解质补充 231  
营养品 231  
运动营养品 232  
素食主义 233  
20 训练  
尼采的理念 234  
最大摄氧量——有氧运动能力的权衡标准 235  
最大摄氧量百分比——有氧运动强度的判断标准 235  
心率——适合绝大多数人的判断标准 236  
训练时间 237  
训练强度 238  
训练方式 238  
力量训练 239  
坚持不懈 241  
心理训练 241  
21 野外急救  
野外急救课程 243  
急救包 244  
创伤处理 244  
心理急救 244  
22 环境保护  
不留痕迹 245  
攀登场所的开放性 246  
向希拉里爵士学习 246  
第六部分 进阶技术  
23 细绳操作  
下降 248  
使用细绳进行先锋保护 250  
跟攀保护 252  
解除自锁 252  
24 结组和修路  
行进间保护 254  
固定路绳 256  
下降 257  
25 自救  
做好思想准备 259  
脱离保护 261  
沿绳上升 263  
滑轮系统 264  
协助下降 269  
脱离危险区域 270  
26 冰川行进和裂缝救援  
冰裂缝的形成 271  
结组方式 273  
行进方式 276  
营地选择 277  
裂缝救援 277

第七部分 登山运动的人文内涵

27 攀登过程的人文因素

    风险管理和决策 283

    恐惧控制 284

    领导力 285

    紧急情况处理 286

28 我们为什么要登山

    单人攀登 290

    人类的伙伴 290

附录A 非必需技能 292

附录B 地图尺 297

附录C 词汇表 298

· · · · · (收起)

[登山手册\\_下载链接1](#)

标签

登山

户外

旅行

攀登

严冬冬

阿尔卑斯

登山、登山、登山

指导书

评论

2013.4.30金图三楼；已做成笔记；感觉排版不太习惯之外，知识结构比较清楚，读了三篇，后面的没什么经验和操作，需要实践后或跟一群人聊过以后再来读，需多读几遍的书

-----  
非常棒，概念非常新颖，最好的中文登山书之一

-----  
对照着英文读，不知道体能能不能跟上今年的玉珠峰。。。。

-----  
一本细致的科学的登山书籍，看过之后你就会明白，什么才是科学的登山，而另一些方式为什么被叫做玩命。

-----  
收一本，膜拜&&纪念 严冬冬

-----  
以登山过程为线索，从登山的准备到行进、攀爬、技术训练，娓娓道来，新手友好度极高。而且作者敢于淘汰旧技术，只讲他认为安全、有效的，使得全书免于拖沓而又不失细节。

-----  
科学登山。在这条路上，我还是个小学生啊

-----  
图书馆偶尔看到的，没有机会但很多东西有趣并管用。

-----  
冬冬的翻译，登山最好的指导书之一

-----  
装备轻量化的具体数据、老式SRT设备的取舍等等以及阿式攀登的技巧，统统都记载了一一较之《登山圣经》这本书写得更加老道。

-----  
纪念下冬冬

-----  
由于登山与骑行有所差别，仅读了4.野外导航 6.山区气象 7.出发 18.大本营装备 19.营养 21.野外急救这几个章节。感觉本书细节并不是特别相近，但涉及面较广，适合没有经验的初级驴友阅读

-----  
虽然是译本，但不妨碍他是专业领域的经典之书

-----  
登山、登山、登山.....，头好痛.....

-----  
感觉非常棒，翻译得很通常，读起来很舒服有意思。除了绳子部分，因为还没有要进阶，没读。其他的都摘录重要信息在便利贴。三峰，加油！对了，致敬严冬冬

-----  
全面的技术和知识储备书籍。不爽的是译者自己挂了。

-----  
名字听起来很无聊，但是读起来很顺畅，像是高手在咖啡馆里跟你边聊天边传授经验，毫无说教感。介绍的知识也很新颖。

-----  
缅怀严冬冬

-----  
关于登山的技术不是越高深越好，特别对于初学者，用简单的语言把事情说明白，自己看得懂，才最重要。

-----  
严冬冬翻译的很严谨



-----  
[登山手册\\_下载链接1](#)

## 书评

登山就是修心的过程。一步，两步。一万步。  
看过很多关于登山的教科书，《登山圣经》《登山计划》《攀登训练》《极限登山》等等。相比之下这本《登山手册》不是最详细的，但绝对是最实用和比较容易记在脑子里的。不管是老手还是新手，相信都能从书中得到自己想要的概念和技术指...

-----  
[登山手册\\_下载链接1](#)