

《攀登手册》

图书基本信息

《攀登手册》

前言

上世纪80年代末，攀岩运动进入中国。作为登山运动的分支，攀岩最初也是在全国地矿系统的高校中普及的。1991年春天，刚上大一的我走进了攀岩的世界。回想当日，没有配套的训练设备，没有系统的技术训练，甚至没有岩壁可供攀爬，只能根据国外攀岩影像资料琢磨动作，用自己的方式加强身体素质训练。时至今日，攀岩这项体育运动已比当日有了长足的发展，中国已经多次举办国际性的赛事，而在民间，对攀岩的热情也与日俱增。因而催生了众多的室内攀岩场所。攀岩作为一项体育运动，是登山活动的分支。而攀岩由于场地的原因更易普及。二者在实践中具有一定的联系。登山活动古已有之。但现代系统理论的登山知识还是在20世纪得到了长足的发展。20世纪登山界向一座座8000米高峰发起了挑战，在登山的实践中人们总结出了相关的理论知识。这正应了古人所说“读万卷书，行万里路”。人们在任何一项活动中如果能做到知行合一，便可做到事半功倍。而随着技术的进步，条件的改善，登顶高海拔雪山不再是少数登山家的专利。在这样的背景下，越来越多的普通登山爱好者，参与到高海拔雪山的攀登中。但由于高海拔雪山的危险性，人们十分需要理论知识的指导，于是各种登山教材应运而生。《攀登手册》是一部与众不同的登山/攀岩方面的教科书。由于作者本人是世界上知名优秀的登山家，因此具有丰富的实践经验，所写内容从装备到技术，从气候因素到地貌状况，从体力到补给，都有颇为具体的介绍，实在是一部实用的登山“红宝书”。大凡教科书恐怕难脱说教匠气，读者在虔诚拜读之时总免不了对条条框框的理论、精准丰富的数据心生恐惧。幸而本书并不是一部严格意义上的教科书。与其说作者在写一部教科书，不如说作者像一个亲和的长者向读者娓娓道来他的登山经验。书中内容不仅翔实丰富，深入浅出，更配有大量生动写实的图片，图文并茂，使得内容更易理解。因而读来如沐春风，实是一次愉快之旅。如果你是一名刚刚入门的户外登山者，也许高海拔雪山对你而言就像一个遥不可及的梦想。那就怀揣着梦想来分享作者的经验吧，毕竟现在是一个一切皆有可能的时代，谁知道有一天你会不会站在世界之巅呢？如果你是一名准备攀登高海拔雪山的登山者。本书对你将大有裨益，理论指导实践会使得我们事半功倍，在户外，有些看似不经意的小技巧甚至可以挽救你的生命。

《攀登手册》

内容概要

登山运动日益风靡，以其独特的魅力吸引了全球不同年龄层和不同地域的爱好者。它要求参与者具备超乎寻常的专注，无与伦比的勇气，胆大心细，临危不惧，除此以外还要求兼备力量与灵巧，掌握一整套有关特殊器材与攀登技能、登山环境的知识。

本书不仅对从运动攀登到阿尔卑斯式攀登的各种攀登形式进行了深入解析，而且讨论范围涉及这项激动人心的运动的各个方面，从攀登装备、技术、技巧、导航方法到紧急情况处理和救援程序步骤。作者甚至在书中讨论了登山者对攀登区域脆弱的生态系统和社会组织应付的责任问题。书中的海量信息配有细致的绘图和高清的照片，能够帮助读者更快的掌握要领和更直观的领略这项运动的魅力。

《攀登手册》

书籍目录

序一天天向上序二爱山，就到山上去作者声明英文版序言第一章 简介——攀登的精髓第二章 攀登者身处的自然环境——关爱我们的环境第三章 攀登的基本要素——装备及其他第四章 运动攀登——岩壁上的健将第五章 传统攀登——头脑的游戏第六章 大岩壁和器械攀登——在垂直面上生活第七章 冰雪攀登——冬季的诱惑第八章 阿尔卑斯式攀登——追求速度的登山家附录一 远征活动附录二 定向导航的基本知识附录三 急救护理和营救技巧附录四 攀登的难度等级系统附录五 国际登山组织重要词汇出版后记

章节摘录

插图：这是大多数人所设想的攀登——一个人“先锋”攀上一个岩石路线，身上拖着保护绳，在岩石裂缝中放置各种攀岩保护装置，这样，自己或跟攀者一旦脱落，便可以保护攀登者。这是传统的攀登方式，现在也仍然是最常见的方式。它常被称为传统（‘traditional’或‘trad’）攀登，也被当做“冒险攀登”，根据具体情况也有着大量不同的规则。传统攀登可以是爬一个小峭壁，也可以大到阿尔卑斯山脉或喜马拉雅山脉的石柱。在当地的小峭壁上，用放置的保护点来借力或者在上面挂着休息是“不能接受的”；而如果是喜马拉雅山脉川口塔峰（Trango Tower）上，在经历了五天的风雪攀登之后的最后绳段的攀登，做同样的事情大概被认为是“可以接受的”。传统攀登可以进一步分为：巨石攀登（Crag Climbing）这种是在小一些的峭壁上进行，高度从20到100米（65~330英尺），通常攀登长度只有几个绳段。目标是“自由”攀登，意思是攀爬中不寻求任何人工帮助。在英国、欧洲的一些地区、美国以及诸如南非和澳大利亚等国家，这是最流行的攀登方式。连续岩壁攀登（Continuous Rock Climbing）这种是在大型峭壁上攀登，有更长的多绳段攀登，路线长度基本上要大于100米（330英尺），在美国某些地区以及欧洲的多洛米蒂山区（Dolomites）可以见到，中国北京密云县的白河峡谷也有。保护装备可能会用来直接借力，例如拉拽绳套。而最主要的规则是在时间上以一天为限。大岩壁攀登（Big Wall Climbing）目标是让整个队伍“不择手段地”爬上一个巨大的岩壁，例如约塞米蒂山谷的船长峰（El Capitan），或多洛米蒂山的岩壁。这种攀登的特点就是很可能要借助人工器械，攀登者可以放攀登的道德准则，基本上是攀登界的内部共识——经常是潜移默化地——定下来，在不同的情形下可以有很大差别。去某些地方如果不注意可能会带来问题：例如在斯洛伐克的塔状砂岩以及伦敦附近的鲍尔斯岩（Bowles Rocks），放置保护装备是不允许的；在法国的枫丹白露攀登，使用镁粉是很不受欢迎的——而是使用一种树脂粉末（被称为poff）作为替代。

后记

近年来，越来越多的国人加入到户外运动的行列中，甚至是以往在我们看来很遥远的雪山攀登也有越来越多的非专业人士参与。对于初学者而言，一本系统完整的入门级书籍可以让我们迅速地掌握事物的要领。对登山而言，这尤其重要，因为当你在险峰上遭遇危险的时候，书中的经验与细节能够挽救你的生命！普通人或许很难理解攀登者的动力。除了一般体育运动中会体会到的体力上的消耗之外，登山的过程中更会体会到种种极限的考验，突发意外时需要冷静的判断。暴风雪天气时需要冷静沉着的应对，无论你做了多么充分的准备，路上也总有一些意外等待着你，即使如愿的登顶顺利的下撤，可过程中又包含了多少不为外人道的惊险意外。更遑论因意外而夭折的登山之旅。哈廷的这本书足够让你近距离的感受这项运动的魅力。如果你是一个对攀登感兴趣却又不得其门而入的初学者，书中雄奇瑰丽的雪山美景、专业登山设备的图片详解、各种登山形式的全方位解读，以及处理紧急状况和救援技巧的介绍，一定能吸引你急欲尝试一种全新的生活体验；如果你已经有了一定的攀登经验，你可以静下心来仔细品味书中的每一个细节，从中全力汲取其他登山者的经验与教训；如果你已经身经百战，我相信你一定可以用一种批评的眼光与哈廷进行更高层次上的交流和对话。当然，阅读无论如何也无法取代你亲自迈开攀登的第一步的，如果你真的喜欢这项运动，就去亲身体验那里的激情与梦想吧。

《攀登手册》

媒体关注与评论

与其说作者在写一部教科书，不如说作者像一个亲和的长者向读者娓娓道来他登山中的经验。书中内容不仅翔实丰富，深入浅出，更配有大量生动写实的图片，图文并茂，使得内容更易理解。因而读来如沐春风，实是一次愉快之旅。——丁祥华，中国国家攀岩队主教练你手里捧着的是一本全面、

简约而优秀的教材，多拿儿本教材彼此对照，你就会发现它的特别之处，它会帮你形成自己的见解。

——严冬冬，登顶珠峰的清华第一人

《攀登手册》

编辑推荐

《攀登手册(插图第2版)》：爱山，就上山去吧！详细评点专业登山设备,全方位解读岩石、冰雪、阿尔卑斯等登山形式,零起点快速进入登山运动,紧急情况处理及救援技巧指南,领略各大洲登山人的圣地

精彩短评

- 1、印刷和纸张很好，只是好贵...
- 2、是本介绍基础知识的书籍，插图很精美，纸张很好，看似手册，其实跟看大片一样，所以阅读起来很愉快。主要是介绍攀爬方面的，介绍知识的同时穿插了些历史故事，确实很享受。对完全没接触过的TX是本精美的易懂的书籍。不过收到的是第2版，看出版日期也是10年9月的第一版，所以应该只是标题的错误。
- 3、对于刚刚接触攀登的初学者来说，是本不错的好书。
同类攀登的书籍买了不少，但都有一个感觉，书上讲的东西，但凡没有经过实践的，都感触不深。攀登这个东西，还是得靠实践，没有切身的经历和体验，看书都是雾里看花，即使书上讲得再丰富详实，也没有什么感觉。
在参加过一些攀登实践之后再读此类书，对照检验自己的操作，可能会感受更加深刻一些。
- 4、文字实用、准确，几乎没有废话。
图片精美、传神，绘画简练清晰。
装帧考究、结实，属于中上水平。
- 5、很不错的一本进阶指导书
- 6、1本好书
- 7、我见过的最实用的登山入门教材
- 8、令人神往的结实肌肉！图解很详细
- 9、攀登手册印刷很精美，介绍比较全，也有一些经验说明，由于题目很大，总是感觉知识吃不饱。
- 10、这个书比较适合初学者，恩，送人的
- 11、如果不去某个山实践的话，那买这个书的钱还真是浪费的说
- 12、这是我继美国塞拉户外运动俱乐部写的《户外运动指南后》看的第二本专门关于户外的书。虽然有很多对装备和方法的介绍，但是丝毫没有影响全书的激情 好书
- 13、攀岩的部分很多，而雪山攀登的部分也主要以阿尔卑斯为主。
- 14、如是，另外，有点外伤。
- 15、喜欢户外就会喜欢本书 推荐阅读
- 16、对我个人来说，觉得有些地方讲得还不够细，比如运动攀登的内容，我就觉得太少了。后面的阿式攀登和攀冰，我又觉得太深了。
但知识面还是很全的。
- 17、国内攀登这方面的书籍比较少。这本书的优点在于图片翔实，对于基础入门是本好书。
缺点在于各方面技术介绍不够详细深入，也许攀登这方面的知识技术更深层次的东西不容易写清楚，或者说有相当经验的攀登者往往文字表达功力欠缺，所以难能见到攀登方面的专业书籍。

精彩书评

- 1、一直喜欢攀登，渴望一份攀登的完美手册，去和大自然实现一段奇缘，这么一等，就是好多好多年。。。直到今天，你，终于来到我身边——《攀登手册》。尽管我不知道是谁把你送到我面前的，但是你是真实的——我需要你。谁不能说你坏话。凡是谤毁你者，皆因他（她）不懂攀登乐趣，不解自然美丽，不晓人生意义，无悟世事真谛。你敢说不？。。。
- 2、开本大，看起来眼睛很舒服，彩图也配得好，很精美。是一本关于攀登的入门好书，至少是认真负责的。唯一的遗憾是校对审核有点粗糙，文中提及的图经常与页码对应不上，有时候需要找一下才找得到。不过总的来说，是一本好书
- 3、转自《新京报》7月3日【一周注目】作为一名曾经的山货（喜欢登山的人自称），阅读过不少关于登山的书，如经典的《登山圣经》，实用的《登山手册》等，但成了宅男后，这些登山读物也落满了尘埃。但山的诱惑其实始终在我心底埋藏。记得每一次攀登的过程，记得那些一同在山里露营的驴友，记得每一次极限后的刺激与感动，记得每一条峭壁和羊肠小道。太多记得，让人对山有着挥之不去的眷恋，但山，离我越来越远，有点模糊了。这本《攀登手册》由北大山鹰社组织人翻译，是一群热爱山的人，对攀登行为的一次入门推荐。书中除了描述攀登的历史，攀登的精髓等鼓舞人的篇章，更多的是攀登要素、装备、技巧等普及性的介绍，这些知识看起来简单，但执行起来却不容易，半点闪失都有可能导致严重的后果，所以，登山是一项需要绝对用心和计划的运动。如今，越来越多的人加入登山的群体，登山的魅力也被越来越广泛地放大，也就越发需要这类普及读物的介入。阅读这本书，最大的触动就是书中那些熟悉的装备和亲切的岩壁，这些东西曾经和我那么亲密接触，有它们相伴，幸福得像是上帝在法国。但是，为什么突然就远离那山、那人和那狗呢？是时间不允许吗？还是精力不济？也许都不是，只是自己对山的那份热爱，被自我扼杀了，或者是被深深埋藏了，想重新来过，已是难上加难。在微博上看见有企业家、媒体人，年过半百还在攀登珠峰，真敬佩他们的勇敢和努力，更羡慕他们和山在一起的那种幸福感。

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:www.tushu000.com