

《国际登山技术手册》

图书基本信息

书名：《国际登山技术手册》

13位ISBN编号：9787115232007

10位ISBN编号：7115232008

出版时间：2010-8

出版社：人民邮电出版社

作者：皮特·希尔

页数：219

译者：严冬冬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《国际登山技术手册》

前言

《国际登山技术手册》并不是一本传统意义上的登山教科书，而是采取辞典的形式，把各种攀登术语作为词条，一一解释其含义和适用情境。这样的形式非常方便随手翻阅，无论是揣在背包里还是放在床头案前，都可以在闲暇时拿来翻上几页。这本书的内容相当全面，不仅涵盖了运动攀岩（包括有大量新手参与的集体活动）与开线、传统攀岩、攀冰、阿尔卑斯式登山、修路围攻式登山等诸多攀登形式涉及的操作与装备知识，而且包括了大量的救援相关操作，以及溜索、走扁带、轨道式攀登等相对“边缘”的内容。如果你是一名新手，正好可以利用这本书来拓宽知识面；如果你已经具备了自主攀登的能力，则可以借阅读本书的机会重新整理你的理论体系；如果你是一名职业向导或教练，那么这本书中关于集体活动、救援操作和围攻式登山的内容，一定可以对你有所助益。本书采用的英国式技术体系，相对国内登山者所熟悉的欧洲大陆和美国体系而言有点“非主流”，例如把真正意义上的“顶绳攀登”（Top Roping）称为Bottom Roping（直译为“底绳攀登”），而用“顶绳攀登”这一词语来描述跟通常意义上的跟攀保护（Belaying a Second）相同的操作；把安全带上的保护环（Belay Loop）称为“下降环”（Abseil Loop），认为这一结构不适用于可能需要承受较大冲击力的先锋保护（事实上完全没有问题）；引入“半直接保护”（Indirect Belay）的操作，等等。我在翻译过程中尽量采用国内绝大多数登山者所熟悉的译法。最后仍然要多说一句，攀登永远都不是纸上谈兵。从任何书刊资料上学到的技术，都需要经过动手操练才能在山下使用，而要判断什么样的技术适合什么样的具体情况，则更是需要足够的实践经验。教科书和其他资料可以帮助你入门，但是没有任何东西能替代攀登经验的作用。

《国际登山技术手册》

内容概要

《国际登山技术手册》是一本重量级新作，对于国内外的攀登者都是不可或缺的参考书籍。《国际登山技术手册》采用词条注释的形式，涵盖了攀登运动各大领域的相关技能，包括低海拔地区攀岩、冬季攀登、在高海拔山峰上沿路绳行进等诸多方面。书中内容循序渐进，从入门知识到专业技术均有详尽的阐述。

《国际登山技术手册》主要内容包括：攀登路线分级、绳结、个人装备、保护点设置、保护操作、平台管理、冲击力分析、运动攀登、紧急情况处理、冰裂缝救援、远征式登山技能。书中含有大量的插图，非常易于阅读和理解，内容丰富而全面，无论对新手还是经验丰富的登山者都相当适用。

点击链接进入新版：

[国际登山技术手册\(修订版\)](#)

[国际登山技术手册\(第3版\)](#)

《国际登山技术手册》

作者简介

作者：（英国）皮特·希尔（Pete Hill）译者：严冬冬皮特·希尔（Pete Hill），是一位注册高山向导，游历过全世界的许多大洲和国家，他在世界各地进行过大量的攀登，包括喜马拉雅山域数座山峰的首登。他获得了英国最高级别的登山教练教学资格证书，成为高山俱乐部的终身荣誉会员以及皇家地理学会的资深会员。皮特是一个极具冒险精神的登山者，你甚至可以于冬季在艾格尔峰和马特洪峰的北坡看到他的身影。他的攀登足迹遍及非洲、尼泊尔、印度，以及阿尔卑斯山等登山中的极端路线。皮特目前生活在苏格兰，除组织登山技能培训课程之外，还经常进行户外书籍方面的创作，包括参与编写畅销教材《登山技术训练手册》。严冬冬，2001年考入清华大学生命科学与技术系。在校期间加入清华大学登山队，并曾任攀登队长。2005年毕业后仍以技术指导身份和清华登山队一起攀登。2008年5月8日，北京奥运圣火成功登顶珠峰，严冬冬作为登山队后援队员随队登顶，成为首位成功登顶珠峰的清华学子。严冬冬主要的工作有两项：一是登山，一是翻译。他的外语水平较高，有过多本图书翻译的经验。曾翻译出版的书籍有《滑雪板》（中国青年出版社）（第二译者），《猫头鹰的叫声》（吉林文史出版社），《水是最好的药》（吉林文史出版社），《身体自愈的秘密》（吉林文史出版社）、《能让你戒烟》（吉林文史出版社），《少有人走的路：心灵地图》（吉林文史出版社）（第一译者），《危险的脚步》（中译英）等。

书籍目录

ABC A=保护站(Anchor) , B=保护者(Belayer) , C=攀登者(Climber)	1
V形冰洞	2
多段攀登中的第一段下降	3
下降换上升	3
下降器	4
保护环	5
下降姿势	5
A下降副保护	6
下降绳	8
取回下降绳	9
下降	11
下降过结	11
穿安全带下降	13
绕绳下降	14
辅绳	15
陪护下降	15
器械攀登	16
蝴蝶结	16
阿尔卑斯套结	16
保护点	17
上升器	17
沿绳上升	17
上升换下降	20
辅助拖拽	20
自锁铁锁	21
自锁装置	21
巴克曼抓结	22
保护器	22
锁定保护器	24
保护器的位置	25
保护方式	25
保护位置	27
永久保护点	28
挂锁	29
放绳下降(运动攀登路线)	32
靴镐保护	35
触底	37
顶绳攀登的保护系统	38
布林结	41
坐式保护	41
横埋冰镐保护点	42
胸式安全带	44
双套结	44
收绳	45
长绳套	48
平衡式下降	48
牛尾	50

冰裂缝救援	51
制动端	58
小型雪锚	58
雪锚	58
简易全身安全带(扁带套)	60
直接保护	61
直接保护：岩石地形	62
直接保护：冰雪地形	63
导向保护点	64
双环8字结	65
双渔人结	65
双绳技术	66
锤入式冰上保护点	67
动力绳	67
保护点的均衡连接	68
脱离系统	72
快挂	76
冲坠系数	78
8字结	79
路绳	80
路绳技术	81
悬空下降	87
法式抓结	88
分级	89
地面保护站	94
集体下降	95
集体活动：问题处理	98
集体攀登活动	100
HMS丝扣锁	103
悬空拖拽	103
安全带	104
拖拽	105
腰式拖拽	108
冰镐回收	110
冰墩	111
冰锥	112
冰锥回收	113
冰上穿绳保护点	114
冲击力	115
间接保护	118
半扣结	118
锁定半扣结	120
铁锁摩擦结	121
kiloNewton(千牛顿)	122
克氏抓结	122
单套结	123
冰镐腕带	123
攀爬端/承重端	125
静力绳	125

- 放绳下降 125
- 放绳下降(攀岩) 132
- 结组行进 133
- 多段攀登 136
- 岩塞 142
- 单结 142
- 反作用力保护点 142
- 简易胸式安全带 143
- 放绳下降：过结操作 144
- 岩锤 146
- 钟摆式坠落 148
- 钟摆式横移 148
- 岩锥 148
- 岩锥摩擦结 150
- 保护点 151
- 普鲁士抓结 151
- 抓结绳套 151
- 滑轮 152
- 平结 154
- 交叉冰镐保护点 154
- 可控式下降 155
- 绳索摩擦 155
- 绳垫 155
- 简易绳索保护：基本技术 155
- 中途保护点 158
- 越过中途保护点 158
- 丝扣锁 162
- 丝扣卡死 162
- 自我保护：单人攀登 163
- 自我保护：沿路绳行进 164
- 自锁保护器 165
- 跟攀自锁保护器：在受力状态下解锁 166
- 半直接保护 167
- 接绳结 167
- 冲击 168
- 肩式保护 168
- 天钩 168
- 机械塞 168
- 扁带套 169
- 扁带套：携带方法 169
- 缓冲扁带 170
- 收短扁带套 171
- 活结 171
- 普通铁锁 171
- 雪地保护点 172
- 雪墩 172
- 雪锥 173
- 套绳保护点 176
- 顺次下降 176

平台利用	177
辅助上升	178
踩踏保护	179
收尾结	181
T形冰镐保护点	183
水结/扁带结	184
应急绳	184
弧形横移	185
简易全身安全带(攀登绳)	185
穿绳保护点	187
安全带绳圈	187
收紧绳索	188
跟攀保护：用于集体活动	188
横移：先锋冲坠	189
双子绳操作	192
系绳	192
收短结组绳	196
溜索：绳索布置	198
溜索：通过方式	203
无辅助拖拽	206
矢量	208
竖插冰镐保护点	209
腰式保护	210
岩塞(预穿钢缆)	211
Y形冰镐保护站	212
Y形悬挂	212
附录 登山术语英汉对照表	214

章节摘录

插图：由攀登状态切换为下降状态的过程较为直接，但如果操作不顺畅，也有可能出问题。中断攀爬开始下降的原因有很多，例如天气变坏、爬错路线、上方路线太难或太危险、时间太晚、攀登者受伤或生病等。下面介绍的方法适用于双人单绳结组攀爬岩石路线的情况。假设领攀者利用突出的岩尖作为天然保护点，用半扣结进行直接保护。实际攀登中，具体情况可能与此有所不同，必须视情况采取快速、安全、合适的操作。操作方法跟攀者到达保护位置后，领攀者（保护者）将半扣结锁紧，两人都处于安全状态。如果无法确保在下降后可以抽绳，则需要路线上留下一些保护装备，例如套在岩尖上的扁带套或绳套。首先做好下降保护点，然后两名攀登者都通过菊绳、牛尾或其他不需要用到攀登绳的方式固定在保护点上。此时先不要把安全带上的绳结解开。两人都安全转移到新的保护点上之后，即可拆除原先的保护站，回收装备。两人中的一人解开安全带上的绳结，将绳头穿过下降保护点的扁带套或绳套，直至绳索中点和保护点扁带套或绳套接触为止。此时这一人同时抓住两股绳子，另一人则解开自己身上的绳结，这样就不存在意外掉落绳索的可能性。将绳子抛下或放下。两人中的一人穿好下降器，解除保护，开始下降。先下降的人应带上大部分保护器材，以便建立下一个下降保护点。如果没有适合站立的平台，设置保护点时可以把体重放在下降绳上。设好保护点后即可把菊绳或牛尾扣在上面，解开下降器，让另一人开始下降。如果需要，可以从下端抓住绳头，为另一人提供副保护。第二人也到达新的保护点位置之后，先把菊绳或牛尾扣在上面，再解开下降器。如果在绳子末端打了防脱结，则应该把会被抽上去的一端绳头上的防脱结解开，然后再开始抽绳。另一端（仍然打着防脱结）可直接穿进新的保护点绳套，一人抽绳时另一人负责穿绳，直至绳索中点和保护点扁带套或绳套接触为止。重新打好防脱结，然后即可开始下一段下降。

《国际登山技术手册》

编辑推荐

《国际登山技术手册》是由人民邮电出版社出版的。

《国际登山技术手册》

精彩短评

- 1、看了让人涨了很多知识。户外真不是一般人玩的。
- 2、本书是按照英文字母的顺序对各种登山技术进行介绍的，图片精美，印刷很不错。但由于只是按技术名称罗列，少了点总体的，或者是横向的串接，适合有一定水平和基础的读者。
- 3、本了想買結繩技巧的，結果一直沒貨，先買了這本瞧瞧，還不錯，有些地方看書還是不太清楚，比方說結繩部份，還是得有人教教比較好
- 4、书不错，很多需要我们借鉴，并应用到我们的户外活动中！
- 5、还没来得及看，期待
- 6、一次买了两本，书本不大，适合携带
全彩页，纸张质量很好，内容还没看
早上下单，下午就到了，可能是同城仓库有货的原因，是我在当当买东西最快的一次了
- 7、对于没有经验的我来说是很有用的，全彩，印刷不错，值得收藏
- 8、书的质量不错，但还是太浅了点
- 9、非常专业，很多可以学。
- 10、不是很系统.....
- 11、弄丢了~
- 12、挺全面的，图文并茂，很好。可以当作工具书用。
- 13、技术型必备
- 14、一直在读反复在读
- 15、居然是按照名词的英文字母排序，新手勿入！
- 16、很好，权威，实用，能够帮助人
- 17、内容不错，但是内容是按词条写的，顺序是按英文字母顺序排的
- 18、内容丰富，几乎还盖登山的方方面面。而且分类很清楚，针对个别概念，方便你快速查找。学到很多，下面开始练习了！
- 19、不错，对初学者适用，对绳结的介绍能更详实些就更好

《国际登山技术手册》

精彩书评

1、比较P记和BD厂家的宣传手册上那一点少得可怜的操作教程，这本书简直就是户外技术装备的说明手册，囊括了绳结 锁类 上升下降 SRT 保护站设置等等图谱，这个属于资深玩家的读本。需要进行高山拯救或者技术探洞的值得拜读，同时感谢严冬冬~

《国际登山技术手册》

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