

《登山圣经》

图书基本信息

书名：《登山圣经》

13位ISBN编号：9787229055448

10位ISBN编号：722905544X

出版时间：2012-9-1

出版社：重庆出版社

作者：登山协会 (Mountaineers Club)

页数：551

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.tushu111.com

《登山圣经》

前言

《登山圣经》

内容概要

《登山圣经(第8版中文典藏)》是《登山圣经》全新第八版，也是50周年纪念版。《登山圣经(第8版中文典藏)》对前七版的内容进行了全面梳理，新增“辅助性攀岩和大岩壁攀登”、“野外搜救”、“年度训练计划的解析”、“新手训练计划”、“救难”、“酷热指数”等全新内容，增补图例50余幅。《登山圣经(第8版中文典藏)》为初学者和专家提供了最清楚、最完整、最权威的登山观念和技巧，是迄今为止内容最丰富、最详细，图例最多的版本。

《登山圣经》

作者简介

作者：（美国）登山协会(Mountaineers Club) 译者：宋德凯 黄海涛美国登山协会（mountaineers Club）成立于1906年，现已编写多本享誉全球的登山工具书，其中《登山圣经》被全球专业登山者和登山初学者奉为圭臬。

书籍目录

前言

第一部分 登山活动入门

第1章 迈出登山第一步

专业的登山知识与技巧/体能准备/心理准备/判断力和经验

登山守则/保护荒野，不留痕迹/纵情山林之乐

第2章 服装与装备

服装/鞋袜/背包/登山物品的准备

第3章 露营与食物

扎营的装备/选择营地/冰雪地和冬季露营

过夜装备/炉具/饮水/食物

第4章 体能调试

设定训练目标/明确训练项目/训练原则/训练指南

构建年度训练单元/解析年度训练计划/新手训练计划

训练后的恢复

第5章 导航

出发前的准备/地图/指南针/倾斜仪/高度计

全球定位系统（GPS）接收器/利用工具定位

利用工具导航/迷路和落单时自救

第6章 山野健行

山野寻路/观察路线/步行/保持路线正确/善待动物/通过困难地形

第7章 不留痕迹

提前做好规划/行进或扎营/使用炉具/妥善处理排泄物/做山林守护者

第8章 管理山林与探索山林

进出山林的限制/取得进入山林的许可/纵情山林的愿景

第二部分 登山基础技能

第9章 基本安全装备

登山绳/打绳结/岩盔/吊带/带环/钩环

第10章 确保技术

运用确保技术/完善确保方法/固定点/控绳/沟通/其他技巧

第11章 垂降技术

垂降系统/垂降固定点/绳子/垂降方法/垂降技巧/开始垂降

垂降过程/垂降中途停止/完成垂降/多段垂降/陌生路线垂降

安全保障/抽回垂降绳

第三部分 攀岩

第12章 高山攀岩技巧

攀岩类型/攀岩装备/高效率攀登/岩面攀登/裂隙攀登

其他攀登技能/攀登风格和道德规范

第13章 岩壁上的固定支点

连接绳子和固定支点/天然固定支点/膨胀铆钉和岩钉

可拆除式固定支点/固定支点的设置方法/相对置放法

平均受力法/堆叠法/道德准则/技巧进阶

第14章 先锋攀登

非技术性先锋攀登/技术性先锋攀登/先锋攀登

一些技巧和注意事项/恶劣天气与突发事件

第15章 人工攀登

人工攀登的环保观念/人工攀登的形式/人工攀登的装备

设置人工攀登固定支点/人工攀登的基本技巧/后攀者

《登山圣经》

持续多天的大岩壁攀登

第四部分 雪攀、冰攀与高山冰攀

第16章 雪地攀登

基本装备/雪地攀登技巧/绳攀技巧/在雪地中寻找路径

雪崩时的安全守则/雪崩时如何求生/讯号器救难三部曲

安全的雪地行进

第17章 冰河行进与冰河裂隙救难

冰河与冰河裂隙/冰河险情/冰河行进装备

冰河行进的基本守则/找出冰河裂隙/绕过冰河裂隙

冰河裂隙救难/坠落者的自救措施/救援方法/特殊情况救援

第18章 高山冰攀

冰攀装备/高山冰攀的基本方法

平缓到中等斜坡的攀登技巧/中等到陡峭斜坡的攀登技巧

置入冰攀工具/攀登垂直冰壁/横渡垂直冰壁/冰攀下降/结绳攀登

第19章 冰瀑攀登与混合地形攀登

基本装备/冰瀑攀登/垂直攀登/架设固定点

特殊冰瀑的攀登方法/冰瀑垂降/混合地形攀登

第20章 远征登山

计划与准备/远征技巧/远征的天气

高海拔地区的健康隐忧/远征的哲学

第五部分 急难预防与应对

第21章 领导和统御

领队/筹备登山/成为领队

第22章 登山安全

评估风险/吸取经验/登山者面对的危险/可接受的风险范围

制定预案/时刻保持警惕/作出正确的决策/安全返家

第23章 紧急救护

计划与准备/处理意外的七个步骤/高山病症/闪电造成的伤害

肠胃不适/伤口处理/心理调节/事故急救/个人急救箱

第24章 高山搜寻和救援

学习救难技术/面对意外的七个反应步骤/救难/撤离/搜寻

第六部分 高山环境

第25章 高山地质

山脉如何形成/山脉的结构/山脉的构成/获得地质资讯的途径

第26章 雪的循环

雪层的表面状态/雪面的老化/冰河的形成/雪崩

第27章 高山气象

影响天气的力量/雷暴雨/区域风/山区的气象预测/自己作气象预报

附录一 等级系统

附录二 风寒指数

附录三 酷热指数

《登山圣经》

章节摘录

版权页：插图：时间 训练时间的长短，要根据最终的目标、训练计划以及运动类型决定，不同情况下应采取不同程度的心血管训练与强度训练。要提高心血管功能，攀登者最初可以持续展开至少15至20分钟的有氧运动，然后逐渐增加强度，进入到无氧运动阶段。虽然正常的力量训练应持续20至60分钟，但只要频率适当，即便一次力量训练只持续8至10分钟，也可以取得一定的效果。类别 类别是根据不同的心血管训练或力量训练来区分的。攀登者可以根据个人喜好、地点（气候和地形）、季节以及运动类别选择不同的训练类别。不同的训练者选择的类别千差万别：攀岩或攀冰运动员可能会花更多的时间在室内攀岩，并且着重于上肢训练与淡季训练；高山攀登者倾向于选择在一年四季任何时间进行背包攀登训练，在淡季着重于下肢协调训练。补充交叉训练偏向于休整与恢复，可以刺激心血管系统及肌肉系统。

《登山圣经》

媒体关注与评论

如果世界上只有一本能同时指导初学者与登山专家的权威著作，它就是《登山圣经》。事实上，它影响了每一位攀登者。——康拉德·安科尔（美国北面登山队成员，1999年，安科尔在珠穆朗玛峰最先找到了英国传奇登山家乔治·马洛里的遗体）当我还是一个初学者时，《登山圣经》就给我上了无数个“第一课”。它的文字深入浅出，易学易懂，让我尽情畅享了登山的魅力。——迪安·波特（美国知名徒手攀岩家，2010年4月25日，波特徒手爬上了海拔3962米的瑞士艾格尔峰）第八版的《登山圣经》已被练得炉火纯青，它被公认为是学习攀登知识的最佳读物。我已经告诉很多人，包括我的几个儿子：“如果你想要登山，就认真看完《登山圣经》，这样你才会真真切切地了解：你将如何才能登上山峰，又如何才能顺利地下来。”——吉姆·惠特克（美国著名登山家，首位登上珠穆朗玛峰的美国人）

《登山圣经》

编辑推荐

《登山圣经(第8版中文典藏)》编辑推荐：全球顶级登山专家共同编写，8次修订扩充，50年精心锤炼而成，全球销量逾500万册。累积了几代登山家的宝贵经验，提供了全面、正确的登山指南，不仅介绍了实用的登山技巧，更教导登山者自我锻炼体魄，最终实现纵情山林的梦想。《登山圣经(第8版中文典藏)》是所有登山爱好者都不可错过的经典登山指导书。

《登山圣经》

名人推荐

《登山圣经》

精彩短评

- 1、内容太实用了，右图有真相。
- 2、已经买过之前的版本，这一本修订新增内容虽然不多，但经典必须收藏一本！
- 3、相当全面，图也多，值得
- 4、翻看了下，好书、啰嗦、实用，自己没注意总结的书上给总结了。推荐。
- 5、看了推荐后买的，经典好书毋庸置疑。
- 6、可以慢慢读
- 7、涉及到户外的大部分运动，插图非常棒，媲美PETZL的图片，户外登山必备手册。
- 8、很好的一般工具书，强烈推荐
- 9、我靠.....非常非常非常详细的内容，如果说，字典把中国的文字全部记录进去了，这本书就将野外出行的所有内容都记录进去了。包括骑行和背包客，很棒的书，细节很赞
- 10、因为山在那里
- 11、想买这本很久了，一直没有货，正好50周年纪念版出了，终于到手@！户外的圣书！必看
- 12、书很喜欢 还没有开始读 希望有帮助吧
- 13、喜欢登山的必须要有的一本书
- 14、还没看好，先不评价
- 15、很详细，真不错
- 16、参考工具书
- 17、物有所值，五折入手~~~很喜欢
- 18、书内容很全
- 19、书很好 内容很不错
- 20、作为工具书很好用。
- 21、突然发现这本绝版的书再版了，赶紧收下
- 22、给野驴兄弟买的，他很喜欢。他建议：内容很新、很充实，只是这种出了好几版的工具书，希望精装就更完美了，起码易于保存。
- 23、还未细看，介绍的应该挺详细
- 24、主要是看其中的身体素质锻炼，以及各种情况下的应对措施。对于登山姿势，以及装备使用都很详细。不过实在太厚了，要都读完我就是半个户外专家了。
- 25、很出名，很实用的工具书。
- 26、可惜太专业，一般人看不懂呀
- 27、为死在山里计划添砖加瓦
- 28、里面是黑白的没有图片
- 29、好好好，好书，服务也很好
- 30、期待已久的好书，必须收藏
- 31、很厚的书，内容丰富详细。专业性不用说了
- 32、户外攀登的经典教材，值得学习
- 33、还没开始看，应该不错。入行的时候就听过这本书，没想到都第八版了...留着当教科书看吧！
- 34、没对比过，但够用了
- 35、非常经典的野外运动教科书
- 36、理论/理念入门，待实践学习。
- 37、全面，详实，插图也很清楚。
- 38、等了几年终于再版了，山友必备。
- 39、朋友推荐的户外学习书，慢慢看吧。
- 40、快递挺速度的书不错 是我想要的
- 41、内容很详细 技术方面细节到位
- 42、记得在8264上有过团购 错过了 最近对户外有兴趣，买来学习下 很不错的书
- 43、一本很实用的书，至少让我明白了登山过程中的基本注意事项，和如何面对一些危险。自己看了觉得很好，又买了几本送朋友。看了它，可以减少好多事故的发生，让自己和朋友在享受山野的同时

《登山圣经》

，也能更好地保护自己以及自己所在乎的人。

- 44、我喜欢登山，爱这本书
- 45、闲时读读，慰藉一下不安分的心
- 46、早就想买本这方面扫盲的书，终于……
- 拿到手了，真不错！正！尤其内容权威详细！
- 47、值得一看 对户外活动的安全有很大帮助
- 48、书很厚，新增内容跟介绍好像有些出入，另外，为啥比第七版少了近百页，少了什么内容？
- 49、一星扣在翻译上
- 50、7
- 51、从穿衣选择，工具使用，注意事项，地形图，等等，就是个全啊
- 52、书内容不错，就是纸张稍微差了点，感觉容易坏，总的来说还是很值的！！
- 53、户外爱好者的登山宝典、
- 54、不错的书！非常推荐！经典里面的经典！
- 55、牛书！
- 56、书是正品，不错不错，很好
- 57、这书可以一看，但是登山好费钱。
- 58、增加和更新了内容，学习一下。
- 59、感觉这本书还行，但实用性差了点。
- 60、陕图G881/20 2013.12泛读于陕图暂无笔记
- 61、很多登山技巧详细分解图，内容很丰富，很详细，对于喜欢登山的我而言真是精神中的粮食，一拿到书就一种爱不释手的感觉。
- 62、送货太慢了，用了15天
- 63、写的很不错，蛮喜欢的这本书的，朋友看了又看。
- 64、我很喜欢，正是我需要的书。
- 65、还没看 不过看着分量挺足的
- 66、今天刚到手,第三页开裂啦,算了,有空买个液体胶粘下吧。
- 67、还没看完，内容非常丰富，好多还用不上
- 68、帮同事买的，内容据说很不错
- 69、很專業，而且這些物件兒真心不便宜。內容豐富，操作性不錯。偶有錯別字，略有瑕疵
- 70、当当现在天津这边的物流配送实在是太**了！考虑更换其它网站购买图书！
- 71、教科书中的经典，什么都有。
- 72、美国登山协会的《登山圣经》，应该是山友、驴友最权威的指导书了。比较了一下以前的版本，这个“第八版”增加了新的登山技术的介绍和新的登山装备的使用。还有就是强调了登山者和驴友对于大自然的负责任的内容。整体说，值得拥有。
- 73、除了攀岩和雪山那部分，其他的都翻着看了看。每个运动完的晚上，看一会儿准困的去睡觉了…
- …
- 74、想要登山的人都需要去看一看。。
- 75、确实非常好的书，值得拥有！
- 76、书很实用，喜欢户外运动的可以收藏，慢慢读着学习！
- 77、日常放床头翻翻
- 78、户外登山者、爱好者应该拥有一本，学习、实践、拥有里面的知识。
- 79、好厚一本 很实用爸爸说很好
- 80、专业书籍，登山或攀岩专业书籍。
- 81、户外必备
- 82、要买一本
- 83、送货及时，包装完整。一直梦想找这本书，终于盼到再版，又赶上促销，毫不犹豫出手。美死我了。
- 84、老美的书写的就是详细，内容丰富易懂。比前面几版多了些内容。
- 85、内容实用，图解清晰，有过户外实践的都知道书里的方法很管用

《登山圣经》

- 86、给男朋友买的，他很喜欢，不过我觉得纸质跟我预想的不一样。毕竟比实体店便宜很多嘛！
- 87、这两本书都是帮同事的孩子买的，他说不错吧
- 88、翻译太糟糕
- 89、人生妄想之一：登一次8000米的山
- 90、超赞，很实用的一本书，自己看也推荐给别人看
- 91、书不错，比较专业。快递速度也快。非常高兴。
- 92、一本基础的户外工具书，对初级户外是很好的教材!
- 93、这个商品不错，第七版没买到，第八版果断入货
- 94、好久以前草草过了一遍电子版 这次重新买了一本第八版 用作细细研究。这说明这是本工具书 爬山必备吧~
- 95、很厚的一本书,551页.对于一个居住在城市的人来说,阅读这本书也是向往自然的一种方式!
- 96、不仅仅是讲登山。如何增强身体力量，野外基本的生存技能，力学&生物学&化学&more&more 如何站到世界上最摄人心魄的地方。可预见的未来应该是没可能做到了，但是第一步，俯卧撑和核心力量训练要练起来~！
- 97、非常值得仔细阅读的登山宝典，喜欢户外的必备
- 98、台湾版的翻译比较生硬，说实话不怎么样
- 99、书的封面引得有些错位，感觉不是正版。内容倒是很好。登山客必备的
- 100、当初一时兴起下单了。买回来看了两遍，但目前未达到极限户外境界。。涨见识是真，用处一般。
- 101、好书内容精彩、全面。看称登山宝典，是每一个登山爱好者必备之书，细细研读、知行合一。必能获得你所想要的技能。

《登山圣经》

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.tushu111.com