

# 《登山进阶》

## 图书基本信息

书名：《登山进阶》

13位ISBN编号：9787302326694

10位ISBN编号：730232669X

出版社：清华大学出版社

作者：Mark Houston, Kathy Cosley

译者：严冬冬, 何浪

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](http://www.tushu111.com)

# 《登山进阶》

## 前言

“因为山实在是太大了，没法一口吃掉！”这就是我们的老朋友、早年在喀斯喀特山脉的攀登搭档Bruce Pratt对他为什么如此热爱登山的解释。为什么要登山？我们每个人都有自己的理由。这理由或许是山区环境的狂野与美丽，或许是与搭档分享的深刻攀登体验，或许是山峰在生理上、精神上、情感上对我们提出的挑战，又或许是在原本不适合人类生存的环境里高效地、舒适地行动所带来的与无与伦比的自由感。《登山进阶》介绍的技术和知识可以帮你打开通往高山的大门，让你能够享受登山赋予你的全部收获。在这本书里，我们希望能引领读者超越基础入门知识的层面，重点关注在山区复杂多变的地形上顺利行动所需要的特殊能力和技术。在我们两人合起来超过50年的攀登和向导工作经历中，我们曾帮助过许多对高山满怀憧憬的户外爱好者、徒步者和攀岩者成为合格的登山者。在这本书里，我们的目标是把关注点放在“登山”——相对于“徒步”或者“攀岩”——涉及到的特殊环境、装备、技术、技巧和决策过程上。为了让这本书尽量适合更多的人阅读，我们试图尽量准确全面地回答这几个问题：登山需要哪些专门的装备？在难度多变，通常会包括岩石、积雪、冰面和冰川的山区地形上，登山者需要什么样的专门知识？什么样的技能可以让登山者在如此复杂的地形上高效快速地行动，越过通常非常漫长的攀登距离？最重要的是，登山者怎样才能学会在如此复杂的环境中做出复杂的、恰当的、及时的决策？尽管用装备构建的保护系统经常是必要的，但在更加本质的层面上，并不是它们保证了我们的安全。登山的安全和顺利取决于以下几种可以培养的技能和素质：良好的攀爬能力，尤其强调精准的、富有信心的移动技巧；良好的决策能力，让在崎岖的、经常充满暴露感的地形上安全高效地进行长距离的攀登成为可能；良好的身体素质，这也是登山所必需的。这本书主要的目的是帮助你培养在高山环境下进行安全高效的攀登所需要的生理、技术和心理能力。登山过程中会用到的技术保护系统种类并不多，操作也不难学会。然而要真正掌握这些技术，就需要知道该在什么地方、什么时候应用什么样的技术，这比技术操作本身要难学得多。要建立在诸多选项中间选出最合理的一种的能力，并不仅仅是熟悉这些选项就够了。这需要灵活的、富有创造性的决策能力，而要建立这样的决策能力，就需要透彻地理解各种选项是处在什么样的复杂情境当中，每种选项会导致什么样的系列结果。这本书涵盖了什么这本书主要讨论中高海拔（5000米左右或更低一些）的山区地形，包括岩石、积雪、冰面和冰川，例如美国本土的诸多山脉、加拿大的落基山脉、欧洲的阿尔卑斯山系、新西兰的南阿尔卑斯山系等。这里介绍的装备、能力和技术最适合在这样的地形上进行的攀登。我们在第一章首先讨论决策与风险，这是合理运用后面章节介绍的知识、技术与能力的基础。第二章介绍山区环境，山区风险（包括山区本身的客观风险和人类活动带来的主观风险），山区天气，以及山区的环境保护。第三章涉及登山前期准备的诸多方面，包括装备的选择。第四章讲解在山区如何寻找路线，包括在能见度极差的环境下如何利用地图、指北针、高度计、GPS接收机等设备导航。第五章涵盖了在山区岩石地形上高效行动的技巧，包括一系列保护策略，从短绳结组同时攀登到陡峭地形上的多段攀登。第六章是关于积雪与冰面上的攀登，包括行进技能、攀爬技能、保护系统和策略。第七章讨论冰川和冰川行进，强调为了应对冰川上复杂多变的风险，应该如何灵活运用各种保护器材与技术。这本书不涵盖什么这本书的目标读者是具有一定攀登经验的中级登山者。我们假设读者已经拥有了攀岩技术方面的基本知识。基础绳结、保护、下降、岩石保护站构建、领攀、保护点设置和攀岩技术最好是在更加可控的低海拔岩壁上学习。这方面有很多指导资料可供参考（见本书后附的参考书目）。不过，这本书会介绍这些技术中对登山特别有价值的几种。我们也假设读者对户外活动的常识有所了解，包括背包徒步和宿营，以及运用地图、指北针和高度计进行基本的山区导航。这本书并没有涵盖某些登山者可能会很感兴趣的重要话题，包括冬季登山、极高海拔探险登山等。在这些方面，别的作者们已经撰写了不少内容丰富全面的参考书籍，我们会在后附的参考书目中列出其中几本。

# 《登山进阶》

作者简介

# 《登山进阶》

## 书籍目录

引言这本书涵盖了什么2这本书不涵盖什么2第一章成为一名登山者5决策7考虑风险11学习16第二章高山环境19山区风险21山区天气39保护高山环境47社会冲击50第三章准备与装备53身体训练55精神准备与计划58装备63第四章寻路和导航85路线寻找87导航91第五章高山岩石攀登111移动技巧和保护系统113下撤141第六章冰雪地形攀登157冰雪知识158雪地攀登技术163雪地保护系统176冰上攀登技术186冰上保护系统196混合地形攀登200第七章冰川203冰川的形成与结构204冰川寻路206风险评估208冰川行进的保护系统211裂缝救援222附录A高山向导协会242附录B救援245附录C难度分级系统251附录D词汇表256参考书目267

# 《登山进阶》

## 媒体关注与评论

本书作者Mark Houston和Kathy Cosley通过了代表职业高山向导领域最高水平的、国际认可的培训和认证考试。尽管本书内容并非美国高山向导协会登山向导技术的官方体现，但我们愿意为两位认证向导做证：本书确实代表了专业登山领域当今最流行的技术。——美国高山向导协会（AMGA）出色的技术指导手册，语言精练，少有会误导读者的错误。——《里诺日报》（Reno Gazette Journal）这本书对于攀登技术和策略循序渐进、组织严密的讲解使学习过程更为高效。对于在与其他队伍相伴攀登长距离高山路线时如何相互尊重并保障安全，给出了珍贵的建议。——《冰与岩》（Rock & Ice）深入地探索了让每一个登山者都变得更强大的方法，书中的图片非常精彩，文字也简明易懂。——《纪事邮报》（Idaho Falls Post Register）《登山进阶》是户外专家系列图书（Mountaineers Outdoor Expert Series）中关于登山技巧的又一本力作……无论对很有经验的登山者还是初学者，抑或对只想读懂Krakauer以户外为主题的美国作家，其作品包括中国读者熟知的《荒野生存》和《进入空气稀薄地带》的大作、并在观看《绝岭雄风》时能笑得更有底气的作秀者和轮椅登山家而言，《登山进阶》都非常有用……除了达尔文的自然选择学说，读这本书恐怕是对登山者最重要的一项工作了。——《游骑兵》（Ranger，美国国家公园管理者协会的杂志）每一个野雪和登山滑雪爱好者都应该拥有一本《登山进阶》。——《野雪》（Backcountry Magazine）

## 《登山进阶》

### 编辑推荐

《登山进阶》是严冬冬选中翻译的最后一本登山图书，他说“没有任何类似的书籍材料能像《登山进阶》一样，把风险、心理、决策过程等“无形”的东西掰开揉碎，进行准确的定义和详尽的分析，再得出极具指导性和操作性的结论。”《登山进阶》作者为国际高山向导联盟的认证向导Mark Houston和Kathy Cosley，在1982年就开始了职业高山向导和教练生涯。他们的攀登足迹遍及安第斯山脉、喜马拉雅山脉、阿尔卑斯山脉和南阿尔卑斯山脉等，以及整个美国和加拿大。《登山进阶》译者严冬冬是个非常特别的人，他擅长两桩截然不同的事情，一是英文翻译，二是登山。他是一位世界级的登山者，把自己全身心投入于阿式攀登和探险，并从中找到完美的方式来诠释他的“自由之魂”（Free Spirit）。但不幸的是他在翻译这《登山进阶》期间因攀登事故长留西天山，之后他的朋友兼队友何浪帮他完成了整《登山进阶》的翻译。在《登山进阶》中，Houston和Cosley把登山中的决策过程分解开，给每一部分都取了名字，并摆到桌面上来。作者认为：尽管从技术层面讲，保护系统通常很有必要，但它们并不是保证我们安全的真正因素。诀窍在于另一个更难以做到的方面：在正确的时间、选择正确的技术并用于正确的目的。《登山进阶》配以超过150张图片，将教会你如何在岩石、冰、雪地形以及冰川上更快速高效的移动。Houston和Cosley还会教你如何在复杂环境中及时地做出决定。《登山进阶》特别邀请周鹏和陶瓷虾进行了细致的审校，老布、马欣祥、康华、孙斌、周鹏等人进行了推荐。独一无二的登山教科书，把风险、心理、决策过程等与“攀登和安全”息息相关的内容掰开揉碎，说得准确、详尽。

## 《登山进阶》

### 名人推荐

登山运动其实是攀登与安全的结合体，讲究的是以安全的方式进行高效率的山地行动。本书作者对此有清醒的认知，他们正是明确针对中等水平的阿式攀登者所需的技能进阶而写的。文如其旨，这些技术能使你攀至更高、更迅速、也更安全，因为如果速度来源于良好的技术，速度其实就是安全。冬冬将本书视为给中国自由登山者提供的一块楔石（keystone），希望更多人能将攀登从岩壁转移到中国壮丽的山峰。——Bruce Normand我很早就买了这本书的英文原版，它很快也成了我的主要参考书。这本书几乎可以提供登山所需要的任何层面的东西，包括知识和技术，也包括理念。读懂了这本书确实可以take you higher，不仅仅使你攀登更高的高度，更可以引导你到更高的登山境界！感谢冬冬翻译了这么多好书给大家，也感谢支持冬冬的所有人。——马欣祥登山就是在难易与风险之间不断地判断和决择，决择的正确与否决定你的成败甚至命运！这是一本通篇讲攀登策略的书，中文版的出版必将为正在崛起的中国自主攀登者指明航向。这也是冬冬继《极限登山》、《登山手册》之后又一力荐之作，他再一次向我证明了他的眼力。——周鹏冬冬具有严谨的思辨能力、极高的英语翻译水平，并对攀登有着深刻独到的理解。他以短暂而绚丽的一生阐释了他所追求的攀登和生活理念——自由意志。他所翻译的攀登书籍，会以另一种方式，影响更多的人投入到攀登领域，展现自由之魂。本书不止是一本讲解登山技术的手册，贯穿全书的是不同情况下对客观风险的分析认知及对各种问题解决方法的判断。——康华

## 《登山进阶》

### 精彩短评

- 1、严冬冬跟何浪翻译的。当年雪山模拟跟他们在一起时，一位是攀登队长，一位是登山队长，都教了我不少东西。纪念冬冬
- 2、以有用和实用作为指导思想的好书，更容易帮助读者应用书中的原则来指导实践。虽然排版上过于拥挤，但是内容的含金量是毋庸置疑的。即便是象我一样，还没有机会去亲历海拔5000以上的高山，只是买来做知识性学习，但是，书中的这些思想和原则，一样对工作和生活有借鉴意义。简单的说，就是面对目标，该如何计划，面对变化和风险，该如何决策。
- 3、一本详细介绍登山的好书，爱好户外的人必读
- 4、严冬冬遗译著，翻译水平没得说，阿式登山者的进阶必备。
- 5、为了纪念与学习
- 6、一本好书，可惜译者英年早逝。



# 《登山进阶》

## 章节试读

### 1、《登山进阶》的笔记-第9页

你们刚刚在保护状态下怕晚了好几段绳距的困难岩壁，前面还有很长一段缓坡才能登顶。你们几乎可以看清前面的全部路线，尽管暴露感仍旧非常强，但你和搭档都很有信息，在这样的地形上基本不可能坠落。你们决定把绳子收起来，而不是保护绳索链接同时移动，原因有二：你们认为收起绳子可以让行进速度更快；剩下的路线还很长

### 2、《登山进阶》的笔记-第29页

雪层稳定性在一天之内会不断变化，但通常在降雪后的连续几个晴天里，每天的稳定性都会比前一天更好。降雪后最初几天的下午通常是雪层稳定性最差的时候，而几天的夜晚和早晨则会是雪层稳定性最好的时候。雪坡的朝向会影响雪层稳定性的变化曲线，如果夜间阴云密布，则会导致稳定性保持在较差的状态。

# 《登山进阶》

## 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](http://www.tushu111.com)