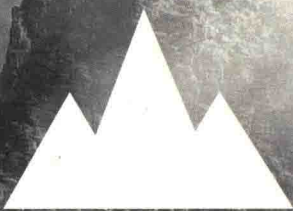


LIVE WILD

拥抱自在，
在山中找回自己



知

道

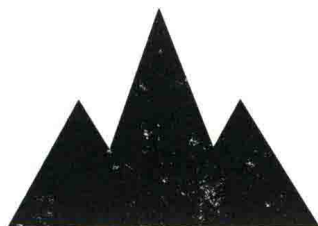
扬世泰
戴翎庭

文
图

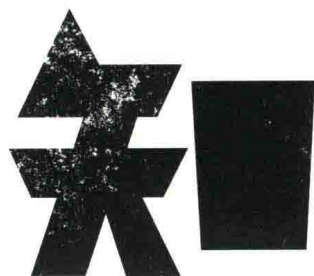


北京联合出版公司
BEIJING UNITED PUBLISHING CO., LTD.

LIVE WILD



拥抱自在，
在山中找回自己



杨世泰 ———— 文
戴翊庭 ———— 图



山知道： 拥抱自在，在山中找回自己

杨世泰 文
戴翊庭 图

图书在版编目(CIP)数据

山知道：拥抱自在，在山中找回自己 / 杨世泰文；戴翊庭图. — 北京：北京联合出版公司，2016.12
ISBN 978-7-5502-9112-6

I. ①山… II. ①杨… ②戴… III. ①登山运动—通俗读物 IV. ① G881-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 261218 号

© 杨世泰 / 文字 戴翊庭 / 摄影

本书经由时报文化出版公司独家授权联合天际(北京)文化传媒有限公司，限在中国大陆地区发行。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-7664

出品人 唐学雷
策划 联合天际
特约编辑 高红玉
责任编辑 崔保华 刘凯
美术编辑 汐和晓园
封面设计 王颖会

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅发行公司
印刷 小森印刷(北京)有限公司
经销 新华书店
字数 180 千字
开本 700 毫米×980 毫米 1/16 16 印张
版次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-9112-6
定价 49.80 元

未
UnRead
—
旅行家



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
电话：(010) 8206 0201

未经许可，不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

目 录

CONTENT

推荐序 1

静谧山径上的两颗星星8

詹伟雄

推荐序 2

可以和喜欢的人一起登山是件很爽的事！10

张震

推荐序 3

走了啊，还睡！11

张震岳

前言

写一本书，讲与大自然的相处之道12

阿泰

CHAPTER 1

装备篇 | HIKING GEARS

背包20

背包是装备之母，因为它是背装备的装备。

登山鞋26

不积跬步，无以至千里。

底层衣32

底层衣的重要性，就像是人体的第二层皮肤。

保暖外套38

化学纤维和羽绒是最常被使用，也最值得信赖的保暖材质。

风雨衣44

不管天气预报如何乐观，风雨衣和雨裤都是上山的必备品。

登山裤48

把牛仔褲好好收在衣櫃里吧！

.....

服装配件54

登山的服装配件，严格来说没有一个是多余的。

.....

帐篷62

文明社会称之为“家”，在山上或是野地，它叫作“帐篷”。

.....

睡眠系统70

失眠，可以说是登山人最痛苦的噩梦。

.....

饮水器具76

常有人比喻某些事情“跟喝水一样简单”，但是这句话拿到山上可就不太成立了。

.....

户外厨房82

小时候扮家家酒道具的升级版！

头灯88

光不会凭空出现，至少在你头灯没电的时候是如此。

.....

登山杖92

只要掌握使用技巧，就会像在山林里拿着手杖悠游漫步的绅士。

.....

卫星定位手表98

有时候，一条路走得太久，你会开始质疑自己是否正走向正确的方向。

.....

急救包102

死亡不会是从正面袭来，而是在不经意的转角出现。

.....

猫铲106

大自然是需要共同维护的珍贵资源。

.....

女子登山物品110

张开的伞面，就是野地上厕所最好的掩护。

CHAPTER 2

技巧篇 | HIKING TECHNIQUES

行前准备118	野营保暖152
做好万全准备，是登山安全的第一道防线。	在山上搭帐篷过夜会有多冷？很简单，只有两种答案——“好冷”和“真的好冷”。
打包126	清洁与卫生160
背包承载的是梦想，是渴望，是把所有家当一肩扛起出走的浪漫。	如果不打算吃掉牙膏或喝掉漱口水，就请打消带它上山的念头。
迷途辨位132	户外饮食166
发现自己可能已经迷路，必须牢记“S.T.O.P.”口诀，并立即应变。	户外料理应该秉持简单健康、营养均衡又适量的原则。
步行138	恢复174
慢慢走，就会变快了。	运动后一小时内，是通过进食来恢复能量和修补肌肉的黄金时间。
机能穿搭144	
不是单纯穿得帅就好，穿得聪明才是在山上走得舒适自在的关键。	

CHAPTER 3

观念篇 | HIKING CONCEPTS

轻量化180

建立“轻量化的观念”比购买“轻量化的装备”重要。

.....

对自己负责186

依赖的习惯一旦养成，就永远无法得到真正的独立和自由。

.....

无痕山林192

除了照片、回忆，什么也不取；除了足迹，什么也不留。

.....

登山礼节与禁忌200

人对山都应该抱持尊重的态度。

.....

登山的终点206

不是站上山顶，也不是走到尽头。

.....

不能丢在山上的是什么？210

是厨余还是别的垃圾？都不是的话，那到底是什么？

BONUS

路线篇 | HIKING ROUTES

桃山224

武陵四秀中最容易亲近的百岳，5月杜鹃花开与山顶的日出日落不可错过！

.....

合欢群峰230

最平易近人且大众化的新手路线。

.....

奇莱主北236

日出的草原和气势万千的汹涌云雾，体验不同凡响的金色奇莱。

.....

雪山主东242

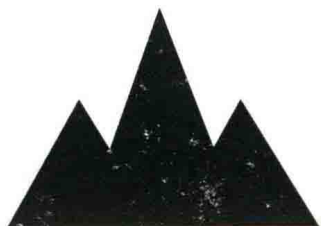
走过哭坡，穿越黑森林，进入壮观的雪山圈谷，登上主峰瞭望圣稜线群峰。

后记

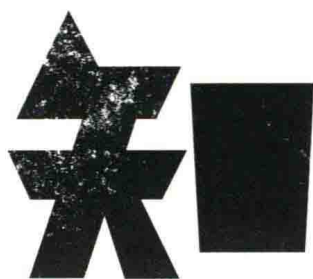
山知道249

呆呆

LIVE WILD



拥抱自在，
在山中找回自己



杨世泰——文
戴翊庭——图



目录

CONTENT

推荐序 1

静谧山径上的两颗星星8

詹伟雄

.....

推荐序 2

可以和喜欢的人一起登山是件很爽的事！10

张震

.....

推荐序 3

走了啊，还睡！11

张震岳

.....

前言

写一本书，讲与大自然的相处之道12

阿泰

CHAPTER 1

装备篇 | HIKING GEARS

背包20

背包是装备之母，因为它是背装备的装备。

.....

登山鞋26

不积跬步，无以至千里。

.....

底层衣32

底层衣的重要性，就像是人体的第二层皮肤。

.....

保暖外套38

化学纤维和羽绒是最常被使用，也最值得信赖的保暖材质。

.....

风雨衣44

不管天气预报如何乐观，风雨衣和雨裤都是上山的必备品。

登山裤48

把牛仔褲好好收在衣櫃里吧！

.....

服装配件54

登山的服装配件，严格来说没有一个是多余的。

.....

帐篷62

文明社会称之为“家”，在山上或是野地，它叫作“帐篷”。

.....

睡眠系统70

失眠，可以说是登山人最痛苦的噩梦。

.....

饮水器具76

常有人比喻某些事情“跟喝水一样简单”，但是这句话拿到山上可就不太成立了。

.....

户外厨房82

小时候扮家家酒道具的升级版！

头灯88

光不会凭空出现，至少在你头灯没电的时候是如此。

.....

登山杖92

只要掌握使用技巧，就会像在山林里拿着手杖悠游漫步的绅士。

.....

卫星定位手表98

有时候，一条路走得太久，你会开始质疑自己是否正走向正确的方向。

.....

急救包102

死亡不会是从正面袭来，而是在不经意的转角出现。

.....

猫铲106

大自然是需要共同维护的珍贵资源。

.....

女子登山物品110

张开的伞面，就是野地上厕所最好的掩护。

CHAPTER 2

技巧篇 | HIKING TECHNIQUES

行前准备118

做好万全准备，是登山安全的第一道防线。

打包126

背包承载的是梦想，是渴望，是把所有家当一肩扛起出走的浪漫。

迷途辨位132

发现自己可能已经迷路，必须牢记“S.T.O.P.”
口诀，并立即应变。

步行138

慢慢走，就会变快了。

机能穿搭144

不是单纯穿得帅就好，穿得聪明才是在山上走得舒适自在的关键。

野营保暖152

在山上搭帐篷过夜会有多冷？很简单，只有两种答案——“好冷”和“真的好冷”。

清洁与卫生160

如果不打算吃掉牙膏或喝掉漱口水，就请打消带它上山的念头。

户外饮食166

户外料理应该秉持简单健康、营养均衡又适量的原则。

恢复174

运动后一小时内，是通过进食来恢复能量和修补肌肉的黄金时间。

CHAPTER 3

观念篇 | HIKING CONCEPTS

轻量化180

建立“轻量化的观念”比购买“轻量化的装备”重要。

对自己负责186

依赖的习惯一旦养成，就永远无法得到真正的独立和自由。

无痕山林192

除了照片、回忆，什么也不取；除了足迹，什么也不留。

登山礼节与禁忌200

人对山都应该抱持尊重的态度。

登山的终点206

不是站上山顶，也不是走到尽头。

不能丢在山上的是什么？210

是厨余还是别的垃圾？都不是的话，那到底是什么？

BONUS

路线篇 | HIKING ROUTES

桃山224

武陵四秀中最容易亲近的百岳，5月杜鹃花开与山顶的日出日落不可错过！

合欢群峰230

最平易近人且大众化的新手路线。

奇莱主北236

日出的草原和气势万千的汹涌云雾，体验不同凡响的金色奇莱。

雪山主东242

走过哭坡，穿越黑森林，进入壮观的雪山圈谷，登上主峰瞭望圣稜线群峰。

后记

山知道249

呆呆





静谧山径上的两颗星星 | 詹伟雄

阿泰与呆呆，这对夫妻，是我钟爱的登山客典型，他们爬着山，有一种稳定的缓慢、见识饱满的静谧。

台湾有不少登山队，每每沿途奔腾喧嚣、插科打诨，他们也许想用高分贝的话语激励队友，或者想借此克服人类面对神秘莫测的大自然时的莫名恐惧——人能发出声来，便知还有他人，自己并不孤独。

然而，我们走入山中，不就是要洗礼那巨型的孤独吗？不就是——安静下来，倾听风、树、云、石、水、光……之间自然所吐露的万千声响吗？

看着他俩的背影，我想起那些 19 世纪攀登阿尔卑斯群峰的登山客，他们由北往南，向着太阳的方向爬着山，在某些突起的岩岬上，眺望云朵，有一种稳定的缓慢、见识饱满的静谧。

静谧，并不意味着静止，或失语。虽然，我们某些时候确实会瞠目结舌，说不出话来，譬如在南湖北峰崩壁前，目睹大浊水北溪深坠峡谷中氤氲蒸腾的水汽，直上直下 1000 米。

静谧，在于对行路历程的细细咀嚼：方才的恐惧、上一次的危险、震慑你的光线、抚慰你的苔藓、病榻中的故友、一句有节奏的诗、冰冻的手指、发亮的石头，等等。在行路中，知道了身体因为好坏、迢

遥路程、温度、氧气、负重等诸般条件，而浮凸的那个无比真确的“自我”。是的，在凝视云海的片刻，哪个人不因远眺了“未曾谋面的自己”而感到无比的震撼与悸动？

静谧，也在于联结生命时间中许许多多找不清关系的情节，你安静地走路，借着大自然给你的灵感或启悟，把那些刻骨铭心的事一件件有条理地串联起来，爬完一座山，即是一个焕然一新的“自我”走出山径。所以，那“稳定的缓慢”便成了一种哲学的必然，从鲁索、斯文·赫定到乔治·马洛里，你都见不着那发狠奔走的行路，恰恰相反，你应该尽其所能地、在不丢失生命的前提下，待在山里。

高山的世界中，山永恒地诉说着傲然与伟大，睥睨而神圣，但人们穿过历史，细细言说，也织就出一丝不懈的文明遗迹，像是一首协奏曲里的独奏乐器，和其庞然的背景拮抗交响。是的，这就是各种登山装备的文化史。而在我的所有山友中，阿泰是博学者。

装备，从表层意义来看，是帮助人们克服自然天险的工具，只管数值强度就好，但其实它另有深意：每一件装备，都是介于身体和自然之间的人造物，我们选择这一件或那一件，既植根于身体的个人体感，也来自我们对某个生命感受的独特抉择。在山里走久了，便明白装备其实是“自我”的延伸。世代装备厂商的技术演进，不光是自然科学的能力发达到了哪种程度，而是人们对理想的自我想象的奔赴，这中间往往不是征服的傲慢动机，而是各种想和自然柔情共处的寄望，即便这点滴的演进，每每以生命的消逝为代价。

这些故事，就让阿泰娓娓道来吧！

可以和喜欢的人一起登山是件很爽的事！ | 张震

我登山的经验不多，一次嘉明湖，另一次雪山。7岁之前，我家和姥姥家都住在中央小区，每天早上，姥姥都会带着我和我哥散步到山下的外双溪，下午也会和附近邻居小孩一起玩，我和我哥最喜欢在山上靶场前的大石头上爬上爬下，这是我小时候对山的记忆。虽然之后我们搬下山了，但我依然喜欢户外活动。

记得在我姥爷最后要离开的几个月，我常常去探他，不知该怎么面对这种即将生离死别的情绪时，我开始到家里附近的古道走走。走在山上时，我可以很自在、可以思考，也可以安静下来面对自己。之后，我把这些经验告诉我父亲，他说这就是“禅”。

我想，可以和喜欢的人、信任的人一起登山是件很爽的事，舒服自在又天然。有一本可以分享登山建议的工具书真的很棒！我从来都不认为呆呆是一个非常爱户外、非常爱运动的人，不过她现在和阿泰的生活令人羡慕。台湾的山太美了，如果能安排出时间，我一定也要和我爱的人一起，一步一步地去看山的奥妙。

套一句“碉堡了”的爬山名言，为什么要爬山？“因为它在那里。”