

刘小晖 编著

登山

- > 为何登山
- > 如何登山
- > 听专家说
- > 听山友说

健身 + 快乐新主张

北京出版社



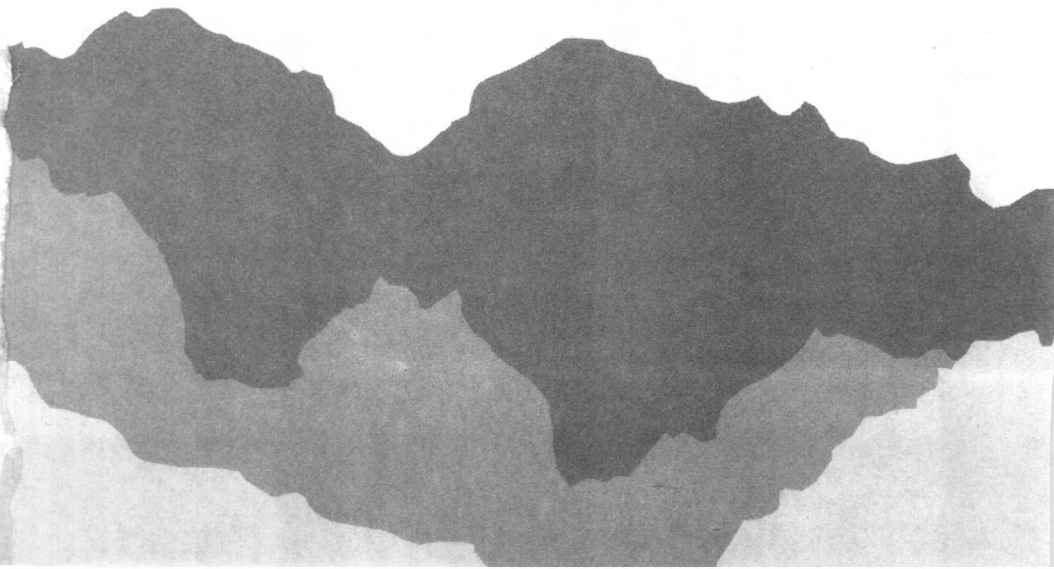
登山

健身 + 快乐新主张

刘小晖

编著

北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

登山:健身+快乐新主张/刘小晖编著. —北京:北京出版社, 2003.7

ISBN 7-200-04998-0

I. 登... II. 刘... III. 登山运动—基本知识
IV. G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054415 号

登山——健身+快乐新主张

DENG SHAN——JIANSHEN + KUAILE XINZHUZHANG

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

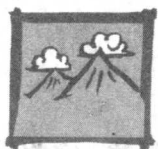
880×1230 32开本 5.75印张 73千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-04998-0

G·1690 定价:11.00元



本书是 ——

送给朋友的礼物;

送给父母的礼物;

自己给自己的礼物。



目 录

 健身新主张	2
与自然亲密接触	2
1. 登山健身火了全中国	2
2. 优美的景色与新鲜的氧气	8
3. 在山里的几种享乐方式	10
做做精神体操	14
1. 我们的身体	16
2. 愉快幸福的体验	19
3. 丢掉焦虑和忧郁	32
4. 积极的生活	39
5. 名人与登山	42
给身体一个健康的理由	45
1. 极佳的空气浴场	47
2. 锻炼有氧耐力	48
3. 促进毛细血管功能	50
4. 减肥	51
5. 脑力劳动者的身体“修护场”	53
6. 病患者的免费“康复中心”	55
7. “病人”登山注意事项	57
 安全、科学地去登山	60
登山健身必要的原则	60
1. 循序渐进	61
2. 个体对待	62



3. 当天返回	63
4. 一般性健身与专项登山相结合	64
5. 不间断锻炼	65
6. 清晨登山的原则	65
登山前的计划与准备	68
1. 做好身体准备	68
2. 必要的心理准备	69
3. 拟定时间	70
4. 制定路线	71
5. 对山的了解	71
6. 团队计划	72
7. 结伴而行	73
登山的装备	74
1. 鞋、袜的选择	74
2. 背包	78
3. 衣服	80
4. 水壶	82
5. 防水火柴和手电筒	82
6. 刀子	82
7. 地图或指南	83
8. 食品	83
9. 小药箱	84
10. 手杖	85
11. 其他	85
登山的知识和技巧	89
1. 准备活动	90
2. 心情	91
3. 步态脚步	92

4. 姿势	94
5. 呼吸	94
6. 运动量	94
7. 速度	95
8. 休息	97
9. 喝水	98
10. 险况与自救	100
11. 登山后的调整	107
12. 保护环境	107
专家的忠告	109
 登山健身成功者实录	122
1. 癌症患者的心声	122
2. 踏遍青山人未老	126
3. 山友、人情	141
 附录	163
附录 (1)	
2003 年全国群众登山健身大会实施方案	164
附录 (2)	170

3



登山

健男+快乐新主张



登

山

健身+快乐新主张



高高兴兴登山去，平平安安回
家来。学些技巧，科学、身体和心
灵才能与大自然融为一体——



登山

健身+快乐新主张

2

健身新主张



与自然亲密接触

1. 登山健身火了全中国

2002年岁末的一个清晨，沉睡的北京城还被寒冷的薄雾笼罩，平日熙熙攘攘的大街小巷也还悄然无声……但此时，通往北京香山公园的条条小路上却早已热闹非凡，此刻的香山就像一个巨大的磁场，牢牢地吸引着一股股来自城乡四面八方的人流。在这些“早起一族”中，有离退休的老人，有苦读的学生，有结伴的中年夫妻，还有忙忙碌碌的上班族……有部长、有经理、

有学者、有下岗工人，而他们中的那些顽强生活着的癌症患者，是最大的亮点……他们的生活境况虽有不同，但却为了一个共同的目标——健身锻炼，在香山相聚。

他们的每一天，是从登山健身开始的。

这样的场面只不过是全国登山健身潮中最普通的一个，北京城的365天，天天如此。每天固定的登山健身者约有1万—2万人。如果遇上节假日，便会有几万人。登山健身族的队伍在京城颇为壮观。京郊的八大处、凤凰岭、鹫峰、妙峰山等，都留下了登山健身者们的足迹。

北京人的登山健身潮开始得较早，而全国性的登山健身运动近两年也呈快速上升趋势，成为老百姓喜闻乐见的健身方式。

在福州，曾经乐于“夜生活”的福州人，也已经悄悄地改变着自己的生活方式，将登山作为“早生活”中最重要的必修课。位于福州市区及近郊的鼓山、盖山、金鸡山、于山、乌山等高矮山峦，每天清晨也都是人声鼎沸。他们每天早晨或骑摩托、或驾私家车、或骑自行



登山

健身+快乐新主张

4

车赶到山脚下。而鼓山密密的山林里早早地就传出笑语人声。

在乌鲁木齐，2002年的第一个周末，便有200多名登山健身爱好者迎着凛冽的山风攀登海拔1396.7米的雅玛里克山，举行登山健身活动。几百名男女老幼迈开脚步，向白雪皑皑的雅玛里克山顶攀登。新疆登山协会常务副主席南国恒说，全民健身周末攀登雅玛里克山活动从2001年就开始举办，得到自治区体育局的大力支持，目前已经成为乌鲁木齐市全民健身的一个品牌活动。

“花钱看病不如选择免费健身”，这是柳州市民的口头禅。而免费健身的首选便是登山了。这一养生之道正被越来越多的柳州市民认同，且花样翻新地进行着健身运动。位于柳州市中心的马鞍山，是柳州市第二高山，



香山公园管理处给登山者的温馨提示

吸引了越来越多的市民前来登山健身。而且在这些登山健身者中还有别的别出心裁，即戴着手套，手脚并用地在山阶上自如地爬行。据登山者介绍，这样的爬行式登山，让自己的腰部感觉很舒适，一直坚持着。

无论南方还是北方，全国性的登山健身潮一浪高过一浪。《中国体育报》报道说“2002年是中国的登山年”，登山，特别是群众性的登山健身活动火了全中国。

有媒体统计，在这一年中参加各种登山健身活动的达到2000万人次之多。而在国家体育总局的有关统计中，登山健身活动已从4年前的“体育人口项目排名表”



中的榜上无名一跃而排到了第7位。国家体育总局登山运动管理中心成为群众性登山健身活动的倡



登山

健身+快乐新主张

6

导者和组织者，每年一届的元旦万人登长城活动，成为登山健身的动员令。而由中国体育彩票大力支持的全国健康老人登山活动，更是先后在北京、延吉、山西、济南、乌鲁木齐举行，参加这一活动的老人达到了一万多人次。登山已成为全民健身的一项重要活动。

也许不久，老北京们的口头禅：“您吃了吗？”就会变成：“今天您登山了吗？”

其实，上面的数字已经表明了，登山健身之所以以如此快的速度火遍全国，绝对是靠它独特的魅力；而且对每一位登山健身者来说，山有着不可替代的独特“瘾力”。“登山上瘾”，一位登山者就曾说，那感觉就像上瘾一样，如果有段时间不去爬爬山，出出汗，不仅是身体上会感到特别难受，就是心里也像丢了什么似的空落落的。话虽普通，但却道出了众多登山健身者的心声。对他们来说，那份对山的眷恋之情已终生难舍。

国家体育总局的一位领导，不论工作多繁忙，每周都要抽出时间去登山，他将登山健身的好处总结为“四



大”，即大呼吸量、血液大循环、身体大出汗、心情大愉快，而众多的山友也能体会到这些好处。如果遇到还没有参加这项活动者，这些可爱的人会毫无保留地倾吐自己对山的感受，最后都会热情地说上一句：快来登山吧！

如果要印证登山健身的魅力，体味山野给我们带来的种种好处，接受这热情的邀请，还是明天就去登山吧，因为山野的绝妙之处远远不止于此。



登山

健身+快乐新主张

8

2. 优美的景色与新鲜的氧气

相信我们每个人都会有这样的经历，当我们在山野中穿行时，眼中所见的是葱郁的山林、青翠的小草、烂漫的野花、缤纷的色彩，取代了我们都市人厌倦的灰蒙蒙的街道、拥挤的高楼大厦；天上林间自由地穿梭着我们知道或不知道的鸟儿，我们耳中听到的是它们清脆圆润的啾啾鸣叫，而不是工业文明时代的种种超分贝的噪音；而山野中那特有的新鲜充足的氧气，比起我们在城市中所日日呼吸的夹杂着各种气味的空气，不知要清新多少倍。当微风拂面之时，那就是我们与自然最直接的亲密接触。

将自己的身心完全交给山野，我们的感官一定会得到愉悦。

山是有个性的，而山的“表情”也随时节各不相同。古人关于山的四时有诗道：春天澹冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如妆，冬山惨淡而如睡。春天的山，是温暖宽厚的，山野中的一切都是嫩嫩的、新鲜的；雪

天的山，白茫茫一片净澈，松柏也格外的傲然天地；雨天的山，树木、山石被雨水洗刷个透，我们



的心也仿佛被净化了许多。夏天，山野就如同免费为我们开放的避暑“别墅”；秋天，火红的枫叶、灿黄的柿子、饱满的核桃，乃至山径旁的野酸枣，都会令我们心旷神怡。

每当我们在山脚下仰望着山的峥嵘气势、雄伟险峻、奇特秀丽时，都会有崇拜感和神秘感，同时也有着征服的渴望。而当我们登临山顶之时，那种“一览众山小”的豪气油然而生。

所有这些，都是山野无私赋予我们的，而置身于山野间，或登高眺远，你就会感觉到：我们都是自然之子，在山的面前，人人平等。



登山

健身+快乐新主张

10

山不在高低，因为它是有灵性和生命的，所以对于热衷于登山的人来说，山的每一种“表情”都会令人着迷，并不断地去探究，赏心悦目自不必说，大量充足新鲜的空气，也是山野给我们的特殊礼物。

山野就是天然的“氧吧”。以北京的香山为例，其负氧离子含量是京城最高的地区之一，单位体积含氧量高于城区20倍，达到90%左右。而在医院吸氧，也只能达到85%左右。

“到了山里，我觉得空气都是甜甜的。”对于登山健身者来说，山的“味道”永远都是——好极了。

3. 在山里的几种享乐方式

■ 踏青

春天是万物复苏之时，或全家、或偕三五知己，找一个离自己不太远的山，有一天的路程即可往返，去山中踏青。在登山的过程中，大家携手并进，团结互助。即使是在攀登中拉对方一把，也会让我们多了一分亲切，心会彼此更靠近，这是亲人和朋友间最好的沟通机