

讀行天下

www.readroad.com



《中国登山圣经》编辑部/编著

中国

登山圣经

登山族

攻略地图完全手册



25座中国极限巅峰
17条入门级登山路线

南海出版公司

1.001.02

北京景图图书有限公司

中国登山队经书编辑部 (LWS)



珠穆朗玛峰大本营邮局

858200



为什么去登山?





因为山在那里!



挑战 25 座 中国极限巅峰



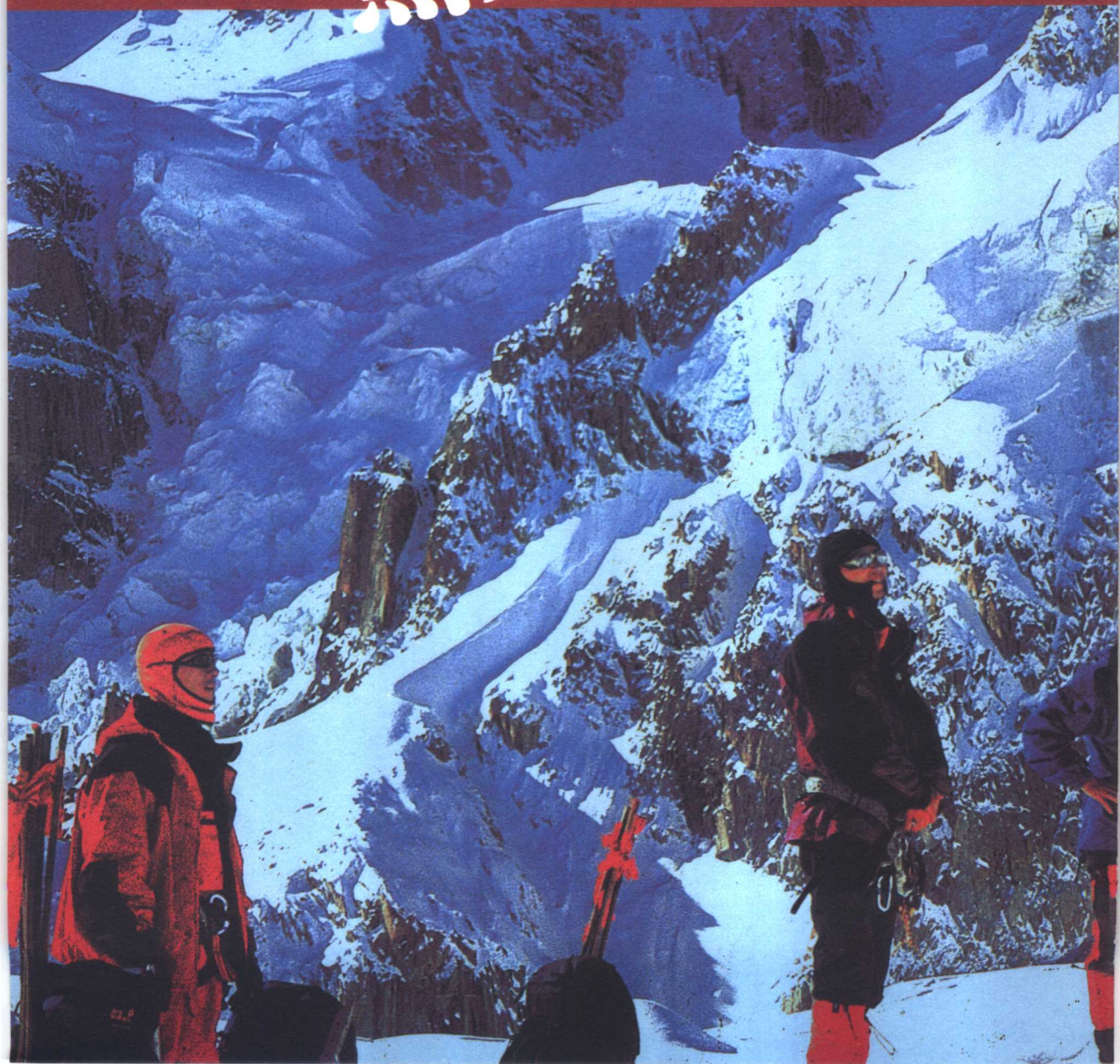
试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

博格达峰海拔5445米，峰峦叠嶂，险峻无比，坐落在新疆阜康县境内，是天山山脉东段的著名高峰。

博格达峰一年四季冰雪覆盖，如银甲披挂，使得千峰竞秀，万壑流芳。遮天蔽日的原始森林和风光如画的高原草甸散发着盎然的生机。



踏遍 17 条 热身级登山线



雀儿山海拔 6168 米，山势挺拔，峰体高大，地形复杂，山峰北坡和东南坡谷中横卧着两条大型冰川，冰川舌部一直延伸到海拔 4500 米的森林边缘。

雀儿山脚下的新路海又名玉隆拉措，被誉为“西天瑶池”。湛蓝的湖面泛着微微的涟漪，洁白的云朵悠然地漂在水中。纯洁的新路海静静躺在雪山的怀抱里，成群的牦牛和野马自由地散布在金黄的高山草甸上，天空呈现出一片和蔼可亲的蔚蓝。





88米
米
989米
米
米

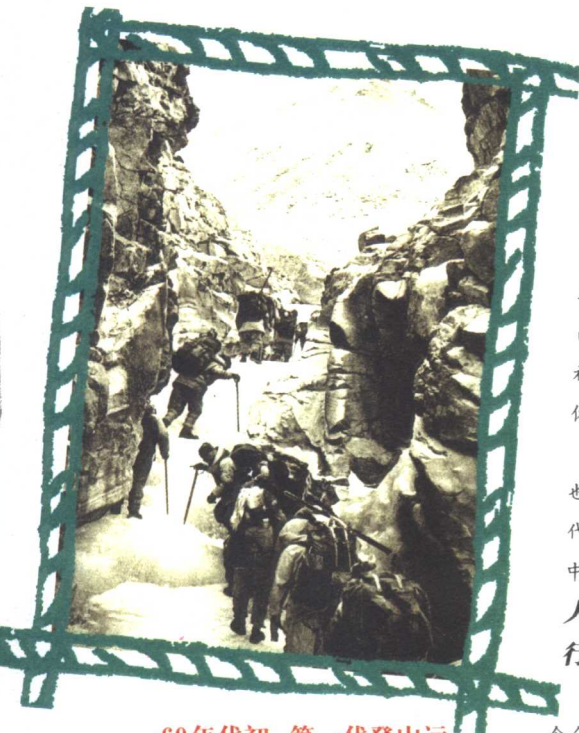


上个世纪的50年代，

世界登山运动经过160多年的发展，已经进入了“喜马拉雅黄金时代”，而在饱经离乱的中国，关于登山运动的历史记载还是一片空白；刚刚站立起来的中国人，对登山运动的认知也同样是一片空白。

1960年5月25日凌晨，三个年轻人，在迷漫的风雪中把鲜艳的五星红旗插上了世界之巅——诞生仅有5年的中国登山队，完成了从北坡征服世界第一高峰的创举，为中国现代登山运动的发展揭开了光辉的一页。这个消息让正在与自然灾害抗争的国人从艰难中看到希望，精神为之一振。

“文革”十年后，百废待兴，一度解散的国家登山队重建，吹起了重振国威的号角。



60年代初，第一代登山运动员们，在艰苦的条件下通过狭窄的冰山隘谷

序幕。而后，呼啸而来的互联网又进一步推动登山运动的发展——很多以登山为主题的论坛聚集起了一大批喜爱登山的朋友。

2000年玉珠峰山难，两年后北大山鹰希夏邦马峰折翼。这两个沉重的事件，让人们从痛苦中真切地

那段时期的登山运动，在计划经济的影响下，带有浓烈的政治色彩，也承载了太沉重的民族使命。参加登山的职业运动员主要是从工人和解放军队伍中征调出来的(在1960年作为中国首登珠峰亲历者的屈银华和贡布，在当时分别是林业工人和解放军战士)，而登山运动则被作为一项表达国家意志的政治任务。这些登山前辈们，凭借现在看来非常简陋的装备，攀登了包括珠穆朗玛峰在内的世界著名高峰，振奋了民族精神，增强了民族的自信心。这一壮举深刻于几代人的集体记忆中。

在那时，登山对很多人来说是神秘而遥不可及的，也是无数爱山人心中难圆的梦想。直到20世纪的80年代，国外登山家对待登山运动的态度在中国登山家眼中还是不可思议的——**登山在他们眼里首先是个人的兴趣所在，他们甚至把这种非常艰苦的行为，仅仅当作一种放松的方式。**

在1989年4月1日——这个颇具幽默色彩的一天，一个全国首家以登山、攀岩为主要活动的学生社团——北大山鹰社在有百年历史的北京大学成立了。这是商品经济在中国登山界结出的第一个硕果，同时也拉开了中国民间登山的一步推动登山运动的发展——很多以登山为主题的论坛聚集起了

认识到与登山运动如影随形的冰冷和死亡，但也让很多人接触到了民间登山、商业登山这样的概念。很多热爱登山的人惊喜地发现，原来登山运动已不再是职业运动员的专利，不再是政治任务，它已经成为一种可选择的休闲方式。每一个热爱登山、喜欢去挑战自然、超越极限的人，都可以选择鹰击长空，响应内心深处那时时涌现的不灭的躁动，实现自己攀登的梦想。

2003年，全国已有200多家从事登山、户外等活动的俱乐部在中国登山协会备案，登山装备的销售额

达几亿元人民币。由登山俱乐部组织的商业登山，也随着民间登山的蓬勃发展而兴起了。2003年5月，声势浩大的中国搜狐登山队攀登珠峰，这既是民间登山者的一次集体亮相，也是登山商业化运作方式的首次运用。此时的登山运动，已由狭义的攀登转化成为了一种新兴的产业。

十几年前，曾经有一位著名的日本登山家在珠峰脚下对中国记者发出这样的感慨：“一个国家经济发达了，民众富裕了，自然会有许多喜欢登山的人按照自己的意愿，选择攀登自己中意的山峰。”如今，这样的话，在中国已经不再是天方夜谭了。

每个人都有对山的仰望，对梦想的追求，就如树木总是向天空伸展枝芽。

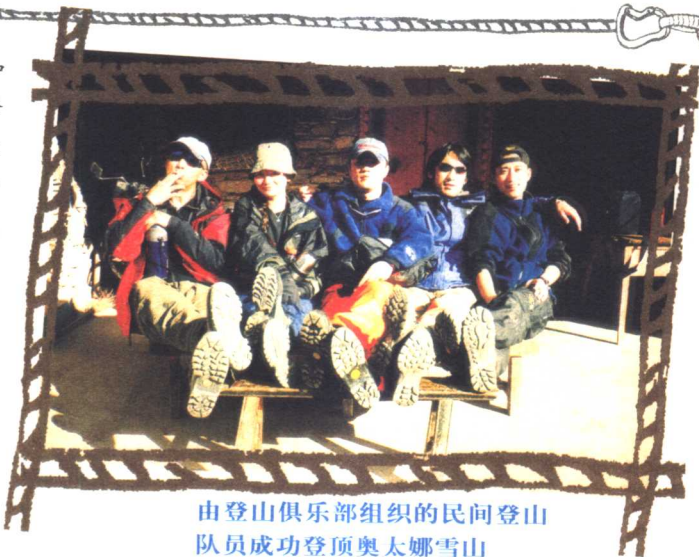
一个国家的国民如果都能在法治的范围内按照自己的兴趣去生活，这个国家一定是健康的。一个人能够按照自己的意愿去选择，去体验，这个人就一定是一定是幸福的——这一点，真好！

特别提醒

登山运动是需要高度组织纪律和细心准备的庞大的系统工程，绝对不是简单的“体力活”。登山是一项很危险的运动，希望登山爱好者无论从身体上还是心理上，都要做好充分的准备，否则将付出无可挽回的代价。切记，登山是思想的胜利，而不是身体的胜利。

本书参考书目

- | | | |
|------------|-----------|-----------------|
| 1.《登山圣经》 | 商周出版社 | 2001年10月30日二版 |
| 2.《中国徒步穿越》 | 陕西师范大学出版社 | 2003年北京第一次印刷 |
| 3.《中国登山指南》 | 成都地图出版社 | 2000年4月第一次印刷 |
| 4.《雪域神山》 | 西藏人民出版社 | 1995年7月第一次印刷 |
| 5.《背包族手册》 | 湖南文艺出版社 | 2001年8月第一版第一次印刷 |
| 6.《登山简史》 | 人民体育出版社 | 1982年版 |



由登山俱乐部组织的民间登山
队员成功登顶奥太娜雪山

特别声明

1 因篇幅所限，本书只能选取 26 条 3000 米以上的登山路线和 17 条 3000 米以下路线以飨读者。但可以自信地说，这些登山路线基本涵括了当今中国登山最“热”、最具代表性和最具登山乐趣的路线。

2 本书力图以简明精准的文字和丰富实用的图片，从山峰综述、线路详述、登山装备、登山攻略以及当地的相关人文、地理等方面给读者最真实的经验和信息。

3 本书所列路线均源于国内知名登山者的亲身经历，属于相对成熟的路线，虽然在编辑的过程中，因考虑共用性和实用性而可能略去了一些个性色彩，但我们相信这不会对路线本身有所影响，也许这样更有助于登山者在此基础上，向更自由的未知领域探索前行。

4 在本书中，我们虽然已尽最大努力将各条路线中可能出现的危险和变数都做了详细的说明，但这毕竟属于纸上谈兵。我们强烈建议您在踏上山峰、尤其是危险系数较大的山峰时，一定要有周详的计划和充足的安全防护措施。生命承受不了无知的负荷，如果因您的草率而遭变故，虽然我们对此也会感同身受，并深表遗憾，但这并不属于我们的责任。

5 本书采集的各条登山路线均来自登山者的第一手资料，同时也融汇了相关山友的共同经验。虽然本书的资料都是最新的，特别是交通、攀登历史等方面在本书付印的 2003 年 11 月 20 日前进行了全面的核实，但中国登山运动飞速发展的现实常使得最新的资料都显得过时，因此，如果发生变化了的资料给你带来不便，我们深表遗憾，但并非属于编者的责任。我们衷心希望您能将已经变化了的资讯及时反馈给我们，以便以后的修订。

6 本书在采编过程中，得到了许多户外俱乐部、山友、摄影爱好者、旅行爱好者等朋友的大力支持，在此谨以我们最诚挚的心向你们表示感谢。致谢名单详见本书附录。

7 本书所有的线路资料都是由知名登山者提供，如果山友在和山的亲近中有新的发现和值得推荐的新路线，或者认识到本书路线有任何疏漏及不实之处，请与《中国登山圣经》编辑部联系（联系办法详见第 407 页），因为更新、更准确、更全面的路线资料对于每一个爱山的人都是一笔财富，一种关怀。

中国民间登山十大热点山峰

最近几年来，登山在我国已成为一种时尚。因为登山是和大自然的亲密接触，在登山过程中既可陶冶情操又可以得到综合性的锻炼。如今，登山已经逐渐从神圣殿堂里的传说变成普通的业余爱好，一些具有相对成熟路线的山峰成为山友们竞相攀登的热门山峰！

1. 奥太娜：这也许是你的第一座山峰，站在苍茫的顶峰，你的内心会告诉自己，奥太娜选择了你，你选择了奥太娜，这是前世的约定。

2. 玉珠峰：相对较高的海拔和较低的攀登难度——她将吸引你和山峰的第一次约会。

3. 启孜峰：天边的那一片灰色，在懂她的眼神里，是她的风韵。

4. 桑丹康桑峰：在充满感动和惊异的登途中，你不得不钦佩造物者的神奇，以及大自然无穷的魅力。

5. 雪宝顶：雪宝顶是所有爱山人的财富，当踏上雪宝顶尽享她的美丽风姿时请不要忘了爱护她。

6. 姜桑拉姆：千年的积雪抹平了她沧桑后的所有褶皱，妩媚的曲线仿佛要延伸到遥远的天际，似与蓝天拥抱——这里是进行冰雪训练的天堂。

7. 慕士塔格峰：冰山公主相思的眼泪，凝结成道道冰川。天晴时，宛若冰川公主飘逸的白裙和长袖。

8. 博格达峰：博格达峰和它美丽的冰川，让一切涂脂抹粉的词藻羞答答地走开。

9. 宁金抗沙：站在峰顶，把眼睛睁开，一幅关于山的画卷在你面前慢慢向天边延展……

10. 卓奥友峰：一座考验你毅力和体力的神灵之山，在几十年或者更长的时间里，无数山的信徒渴望在此得到神的眷顾。

目录

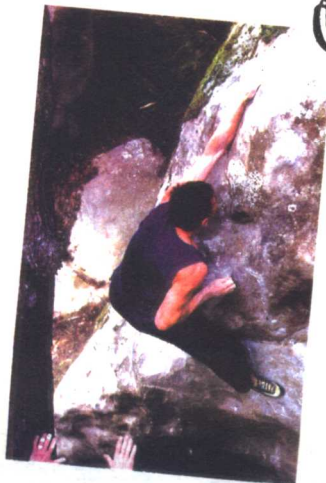


技术篇

- 32/ 结绳技术
- 34/ 保护技术
- 35/ 下降技术
- 36/ 渡河技术
- 36/ 上升技术

装备篇

- 37/ 技术装备
- 43/ 被服装备
- 51/ 宿营装备



- 10/ 写在前面的话
- 12/ 特别声明
- 13/ 中国民间登山十大热点山峰

引言



知识篇

- 18/ 话说登山
- 20/ 登山运动发展史
- 24/ 登山的危险
- 30/ 登山地图



准备篇

- 62/ 确立目标山峰
- 62/ 搜集资料
- 63/ 登山训练
- 63/ 组建队伍
- 64/ 装备确定
- 64/ 食品确定
- 65/ 队员分组
- 65/ 医疗健康
- 66/ 交通运输
- 67/ 环保

- 68/ 登山语录

目录

25 座中国极限巅峰

72/ 新疆山峰综述

74/ 垂直极限 → 乔戈里峰

86/ 天山神话 → 博格达峰

100/ 冰山之父 → 慕士塔格峰

112/ 亘古不变的天王 → 天格尔峰

120/ 西藏山峰综述

122/ 8848 的诱惑 → 珠穆朗玛峰

138/ 秃头之神 → 卓奥友峰

150/ 仙境居士 → 桑丹康桑

158/ 菜鸟天堂 → 姜桑拉姆

170/ 美丽的山脊 → 章子峰

179/ 山鹰起飞的地方 → 启孜峰

186/ 诺吉康娃桑布神的领地 → 宁金抗沙峰



196/ 四川山峰综述



198/ 山鹰飞不过的山峰→雀儿山

211/ 东方海螺山→雪宝顶

219/ 额尔什古神山→雪隆包

229/ 美丽的端庄→四姑娘山大峰

240/ 梦幻二姑娘→四姑娘山二峰

251/ 阿坝州的民谣→奥太娜

261/ 世外桃源→狮子王峰

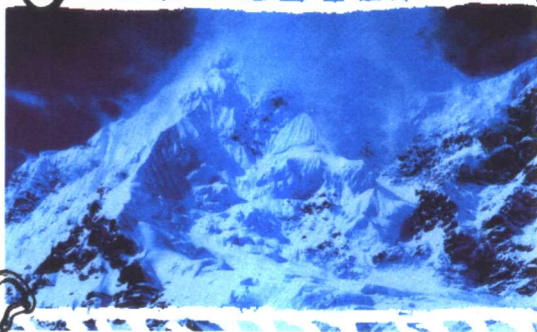
270/ 云南山峰综述

272/ 神秘的朝圣→梅里雪山

281/ 与美丽同行→玉龙雪山

296/ 格桑花开→哈巴雪山

306/ 滇中第一山→轿子雪山



314/ 青海山峰综述

316/ 昆仑山上放光彩→玉珠峰

325/ 神秘的呼唤→年保玉则

334/ 甘肃山峰综述

336/ 金鞍山上白牦牛→阿尔金山

