

看图学攀岩

易思婷 著

易思婷基础攀岩教学

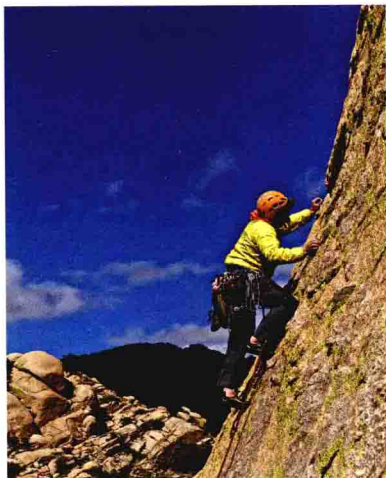
基础攀岩一次就学会

观念、技巧、绳结、装备

从零开始简单入门

丁祥华、王二、
古古、刘赞卿、何川、
康华、黄茂海
联袂推荐

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



看图学 攀岩

易思婷基础攀岩教学

易思婷 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学攀岩 : 易思婷基础攀岩教学 / 易思婷著. —
北京 : 人民邮电出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-115-37704-3

I. ①看… II. ①易… III. ①攀登 (登山运动) —基
本知识 IV. ①G881

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第292909号

版权声明

中文简体字版 2015 年由人民邮电出版社发行, 本书经城邦文化事业股份有限公司麦田出版事业部授权, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

内 容 提 要

本书详细地介绍了攀岩的历史、类型、关键概念、动作技巧以及装备, 基础知识覆盖全面, 帮助初学者迅速了解攀岩, 掌握入门要领。同时还介绍了大量进阶内容和实用细节, 如裂隙攀岩、锚点设置、下撤和攀岩旅行等, 给有经验的攀岩者有益的参考, 且每个攀岩技巧都有分解图片讲解。书后还附有热身、如何避免运动伤害以及攀岩场地介绍等实用版块。

-
- ◆ 著 易思婷
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 7.17 2015 年 2 月第 1 版
字数: 204 千字 2015 年 2 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-5784 号
-

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

从小，我只想着要给别人交代，但从未给过心底的声音一次公平的机会……

要当个乖孩子，在美国念完博士，找个高薪工作？还是一个在攀岩区流浪的野丫头？

——小Po

各界推荐

丁云芝 / 台湾健行登山会国际组组长

攀岩虽然是小众活动，但随着日益增加的室内和人工岩墙，越来越多的人开始从事攀岩活动。有了小 Po 的这本书，你就不会对攀岩世界一知半解，本书精彩的图文说明可帮助你更轻松地了解攀岩的乐趣。

林家纬 (Darren) / P-MAX 执行长

攀岩对很多人来说是一件不可能的任务，想接触更不知道从何开始。记得我刚开始接触攀岩时，就撞了很多壁。从装备一直到手、脚点的使用，不知道问过多少教练和专家。到了更高级的传统攀登，每个人说的都有点不一样，还要靠自己一点一滴的练习和经验来找到最适合自己的方式，本书可以说给各位新手带来了福气，同时可以帮助各位老手重新审视自己，谢谢小 Po 为大家带来这一份好礼物，大家有福了。

郭文瀚 / 拔山企业副理、拔山攀登 - 市民抱石攀岩馆、信义攀岩馆馆长

从《睡在悬崖上的人》的自我审视到本书的真诚分享，这本书于我就像一趟攀岩历程的回顾旅行，可以帮我好好重新整理一遍我的攀岩脉络。对于岩友来说，这本书是很棒的工具书或引导书；对于攀岩新朋友，本书会是本简单、易懂的攀岩知识宝库！

陈柏如 / 《户外探索》副总编辑、《单车志》总编辑

挑石头的乐趣

攀岩，是一步一步、稳健找出下一块适当的石头的过程，富挑战性且趣味十足，也难怪作者小 Po 会乐此不疲。所有的户外运动都有风险，因此我们在《户外探索》上总是不厌其烦地强调安全第

一、正确第二、健康第三。小 Po 这本书可称得上是攀岩圣经，对所有初学者与岩友助益良多，让大家都能以安全、正确且轻松的方式进入攀岩的殿堂，真正体验攀岩所带来的乐趣。

游金龙 / iClimb 风城攀岩馆 攀岩教练

攀岩在台湾很早就有，但以作为运动来说在台湾仍可算是项新兴运动。

攀岩的好处极多，例如：增强体力与手眼协调、强化身体灵活度及平衡感，甚至在心理层面还有助于提高人的注意力、进取心与自信心。但或许是受到电影、电视的影响，多数民众仍将攀岩视为一种风险极高的户外极限运动，似乎只有最强壮、胆子最大的人才能从事。其实，攀岩也是项老少皆宜、全家大小都可以一起从事的健康运动。

作者将最基础的攀岩常识以浅显易懂的文字逐步介绍，希望让读者们在阅读本书之后能对攀岩运动有正确的了解，即使仍无法对此项运动有兴趣，也至少能以健康的态度面对攀岩，并介绍给亲朋好友甚至让自己的孩子来从事。

期待这项刺激有趣并富于教育意义的运动能通过作者的影响而逐渐变得普及开来。

黄建益 / 内湖运动中心攀岩馆馆长

非常特别的攀岩有着很特别的文化。

作者序：“学习攀岩的过程中，最重要的就是认识自己愿意承担的风险，选择自我应对风险的方式。”因为从事的门槛很高，曲高和寡，因此需要深入浅出如这本入门书来推广攀岩。

攀岩文化最大的特色是世界性的，攀岩者使用共同的符号描绘路线图，并且到世界各地攀岩旅行，各地不同岩质的攀登有着不同的乐趣，也同时保有各地的攀岩文化特质。

作者在美国学习攀岩、教导攀岩，专有名词小有差异，比对资料时要稍为留意。

戴昌盛 / 小胡子冒险学校负责人、攀岩总教练

攀上岩石就能看清楚自己有多少智慧，本书是技术攀登的基础学习书。

鍾明均 (Duck) / 野地能量有限公司总经理

大部分攀岩新手第一次爬到高空时，第一个念头多为“好恐怖啊！”

从事攀岩活动已届二十年的我，不讳言，直到现在当我爬到高处时，依然会有恐惧的感觉！

“恐惧”源自于人类老祖先传承下来的一种生存本能，这种大脑的机制可以让我们延年益寿，而不至于断后。

攀岩本来就有来自于“高度”给你的压力。为了让你了解，我们先来看看大脑是如何协助你克服高度压力的。

首先当你攀登的时候（尤其是第一次），你光看着眼前超高的墙面时，大脑就开始释放大量的肾上腺素，这时您心跳加快、血压上升……准备来场生死攸关的硬战。当你攀爬到某个高度时，你的呼吸加深加快……你的本能促使你用尽全力保护自身安全，突然你往下惊鸿一瞥（我的妈呀！好高啊！），此时你的大脑为了要让你活下去，赶快释出“内啡肽”，好让你舒缓一下情绪（但是有可能会左右不分及视觉变窄）。再来，你终于如愿攻顶！下降回到地面，而你回望刚才攀登的岩壁及回想过程时，大脑又会搭配你的剧情演出而释放“多巴胺”（Dopamine），让您产生愉悦感及成就感。

这种愉悦与成就感，也就是很多攀登者每每乐在其中的原因之一。

就因为恐惧其来自有，所以攀岩活动容易让不曾接触过的人直觉危险！其实并不尽然。本书就是一本很好的新手入门书，学习书中的知识可以让您从一开始就建立起良好的基础概念，有了这个安全的基础（必须搭配正式的课程实践），您就可以通过攀岩来“面对自己，发现自我”。更有机会引领您的小孩、亲人及朋友一起享受攀岩所带来的生活乐趣。

序

Preface

当初出版社建议我写攀岩的相关工具书时，其实我是很犹豫的，最大的问号是“市场有这个需求吗？”在美国，攀岩人口算是众多，可是攀岩书籍不见得好销，因为攀岩仍然是个非主流的运动，在攀岩人口相对稀少的中文世界，攀岩工具书的前景更是堪忧。

当然我还是写了，要不然也不会有这篇序言。

喜欢攀岩的人，内心似乎都有一股狂热。虽然我是到美国留学之后才接触攀岩的，但攀岩圈子小，渐渐地也认识不少台湾的攀岩前辈和朋友；而《睡在悬崖上的人》一书出版后，更是认识不少刚接触攀岩的年轻朋友，他们像块海绵一样，热切地渴求与攀岩相关的各种知识：强度训练、心理训练、装备、系统……我好像看到多年前的自己。

当初我踏入攀岩世界的时候，啃了至少成打的工具书，让我对攀岩有了系统化的了解。虽说攀岩这档子事，理论和实践并重，但是有工具书的辅助，就有个引领自己的总纲，不再是见树不见林。在实践时，也可以启发更多的思考。

这本书只是一个开始，涵盖范围是相当基础的知识。我努力地把几年来的学习和领悟写进书中，包括从受训、阅读、教学、与其他攀岩朋友的讨论中学到的东西，以及到处攀登的经验中自我总结的心得体会。

我希望读者读这本书时会质疑，并了解到攀岩这件事有风险。对我而言，学习攀岩的过程中，最重要的就是认识自己愿意承担的风险，在面对风险中，选择自我应对风险的方式。上述的过程中，牵涉到很多自我判断的过程，也就是说在攀岩里头，“我”是很重要的，了解自己，对自己负责是攀岩很重要的一面。也因此，去做某一个动作之前，一定要彻底了解背后的原则和动机，不要书上这么写、老师这么说，就不经自我思考，百分之百相信去做了。

最后我要感谢许多人，一本书的完成绝对不是一个人的力量。谢谢王大济和刘乃勋阅读我的初稿，给予我很多珍贵的意见，补足我遗漏的地方，帮我厘清很多攀岩术语的中文词汇。特别要感谢 **Dave**，本书中许多内容，参考了他几年前帮 **NOLS** 撰写的给攀岩讲师的讲义。书中的大量照片也都是 **Dave** 一手包办的，没有他这本书不可能完成。

1
CHAPTER
攀岩综论

Contents

目录

002 各界推荐

005 序

014 攀岩的发展

015 攀岩的类型

1. 传统攀登 / 2. 运动攀登 / 3. 抱石

017 本书目的

018 准备攀岩前必须要先了解的四个关键

1. 风险与后果 / 2. 主观与客观障碍

3. 意外的发生点 / 4. 把自己当作初学者

2 CHAPTER

攀岩动作与技巧：
岩面攀登篇 & 综合技巧

- 026 常见的岩点
- 030 手与岩点接触的方式
- 031 脚点与脚法
- 032 练习脚法
- 033 锻炼脚法的两个原则
 - 1. 精准度 / 2. 脚尖踩法的延伸
- 034 岩面攀岩的动作与技巧
- 034 使用身体的四个原则
 - 1. 骨架和肌肉 / 2. 重心转移
 - 3. 身体置位 / 4. 静态动作和动态动作
- 036 更多的动作和技巧
- 040 后语和建议

3 CHAPTER

攀岩动作与技巧：
裂隙攀登

- 044 裂隙攀登的基本技巧
 - 1. 手塞的变化 / 2. 朝天手与朝地手
- 046 拳头裂隙
- 047 手指裂隙
- 048 介于手指裂隙与手掌裂隙之间的技巧
 - 1. 小手 / 2. 叠手指
- 049 错距裂隙
 - 1. 三个常见的上盘功夫 / 2. 三个常用的下盘功夫
 - 3. 错距裂隙总语
- 052 爬烟囱的方式
- 053 缠胶布
- 056 关于裂隙攀岩的最后几句话

4

CHAPTER

个人装备与绳索

- 060 **个人装备**
- 061 **岩鞋**
 - 购买岩鞋的四个建议 / · 岩鞋的保养和清洁
- 065 **吊带**
 - 吊带的基本结构 / · 穿着吊带的方式
 - 怎么选择吊带? / · 什么时候该让吊带退休
- 068 **头盔**
 - 选择头盔 / · 照顾头盔 / · 让头盔退休
- 069 **绳索**
 - 1. 绳索直径 / 2. 长度 / 3. 花色 / 4. 防水处理
- 071 **使用绳索**
 - 顺绳 / · 收绳 / · 蝴蝶式收绳 / · 圈式收绳
- 075 **保养绳索**
- 076 **让绳索退休**
- 076 **其他**

5

CHAPTER

攀岩绳结

- 080 **攀岩软器材简介**
- 081 **绳结基本词汇和基本观念**
- 081 **绳结种类**
- 082 **绳结词汇**
- 084 **常用的八种绳结**
 - 1. 连接吊带和绳索的八字结
 - 2. 连结攀岩装备的绳结
 - 3. 架设固定点时连接固定物的绳结
 - 4. 连接攀岩绳索的绳结 / 5. 垂降的安全备用结
 - 6. 意大利半扣套结 / 7. 绳尾结
 - 8. 将蝴蝶式收绳的绳索背包绑在腰上的平结

6 CHAPTER 保护

- 096 保护装置简介
- 098 B.U.S. 保护手法
 - 1.B.Brake. 制动 / 2.U.Under. 下置
 - 3.S. Slide. 上滑
- 100 保护者的姿势和位置
- 100 保护使用上方固定点的攀登者
- 102 保护先锋者
- 105 使用 Gri-Gri 保护
- 106 沟通信号

7 CHAPTER 上方固定点的 攀登与设置

- 110 固定点的基本概念
- 112 一个简单的固定点
- 113 固定点的条件
- 114 简单固定点的 SERENA 原则
- 115 先锋攀登设置固定点
- 116 走到路线上方架设固定点
 - 1. 树木 / 2. 大石 / 3. 天然连接处 (或连接面)
- 122 最后的提醒

8

CHAPTER

运动攀登

- 126 **装备简介**
 - 快扣 / · 挂绳棍
- 127 **挂绳于快扣上的注意事项**
 - 正扣而不能反扣 / · 避免交叉挂绳
- 128 **挂绳的方式**
- 129 **将快扣扣进耳片中的注意事项**
- 129 **先锋过程的六个注意事项**
 - 1. 先锋前应顺绳 / 2. 保护者的任务
 - 3. 挂绳时的考量 / 4. 主绳和身体的相对位置
 - 5. 坠落时的考量 / 6. 先锋到顶之后
- 135 **了解自己的攀登能力**

9

CHAPTER

如何下撤

- 139 **攀登转下撤，由保护者放回地面**
- 141 **攀登转下撤，攀登者自行垂降**
- 143 **垂降简述**
- 143 **设置垂降该注意的四个事项**
 - 1. 找寻中间点 / 2. 抛绳还是不抛绳？
 - 3. 绳尾结 / 4. 开始垂降前的准备
- 146 **保护垂降**
 - 救火员保护 / · 第三只手 / · 缠大腿
- 148 **使用意大利半扣套结垂降**
- 148 **垂降过程注意事项**
- 149 **接绳垂降**
- 149 **取回绳子**

10

CHAPTER

计划攀岩旅行

- 152 **如何使用攀岩指南书**
- 152 **路线难度简述**
 - 优胜美地十进位系统 / · 法式数值系统
- 154 **攀岩路线图简述**
- 154 **常见的攀岩路线图符号说明**
- 156 **选择户外攀岩地点的四个考虑的要点**
 - 1. 气候还是第一要素 / 2. 岩壁面对的方向
 - 3. 路线难度 / 4. 攀登方式

附录

- 161 **攀岩场地介绍**
 - 1. 人工岩场和天然岩场 / 2. 攀岩必须具备的配备
- 162 **如何热身**
 - 1. 提高心跳速度 / 2. 扩大肌肉和关节的活动范围
 - 3. 低强度的攀岩活动 / 4. 攀岩重头戏 / 5. 缓和运动
- 164 **运动伤害**
 - 1. 意外伤害 / 2. 过度使用身体带来的伤害
- 167 **在家可以做的训练**

1
CHAPTER
攀岩综论

Contents

目录

002 各界推荐

005 序

014 攀岩的发展

015 攀岩的类型

1. 传统攀登 / 2. 运动攀登 / 3. 抱石

017 本书目的

018 准备攀岩前必须要先了解的四个关键

1. 风险与后果 / 2. 主观与客观障碍

3. 意外的发生点 / 4. 把自己当作初学者

2 CHAPTER

攀岩动作与技巧：
岩面攀登篇 & 综合技巧

- 026 常见的岩点
- 030 手与岩点接触的方式
- 031 脚点与脚法
- 032 练习脚法
- 033 锻炼脚法的两个原则
 - 1. 精准度 / 2. 脚尖踩法的延伸
- 034 岩面攀岩的动作与技巧
- 034 使用身体的四个原则
 - 1. 骨架和肌肉 / 2. 重心转移
 - 3. 身体置位 / 4. 静态动作和动态动作
- 036 更多的动作和技巧
- 040 后语和建议

3 CHAPTER

攀岩动作与技巧：
裂隙攀登

- 044 裂隙攀登的基本技巧
 - 1. 手塞的变化 / 2. 朝天手与朝地手
- 046 拳头裂隙
- 047 手指裂隙
- 048 介于手指裂隙与手掌裂隙之间的技巧
 - 1. 小手 / 2. 叠手指
- 049 错距裂隙
 - 1. 三个常见的上盘功夫 / 2. 三个常用的下盘功夫
 - 3. 错距裂隙总语
- 052 爬烟囱的方式
- 053 缠胶布
- 056 关于裂隙攀岩的最后几句话

4

CHAPTER

个人装备与绳索

- 060 **个人装备**
- 061 **岩鞋**
 - 购买岩鞋的四个建议 / · 岩鞋的保养和清洁
- 065 **吊带**
 - 吊带的基本结构 / · 穿着吊带的方式
 - 怎么选择吊带? / · 什么时候该让吊带退休
- 068 **头盔**
 - 选择头盔 / · 照顾头盔 / · 让头盔退休
- 069 **绳索**
 - 1. 绳索直径 / 2. 长度 / 3. 花色 / 4. 防水处理
- 071 **使用绳索**
 - 顺绳 / · 收绳 / · 蝴蝶式收绳 / · 圈式收绳
- 075 **保养绳索**
- 076 **让绳索退休**
- 076 **其他**

5

CHAPTER

攀岩绳结

- 080 **攀岩软器材简介**
- 081 **绳结基本词汇和基本观念**
- 081 **绳结种类**
- 082 **绳结词汇**
- 084 **常用的八种绳结**
 - 1. 连接吊带和绳索的八字结
 - 2. 连结攀岩装备的绳结
 - 3. 架设固定点时连接固定物的绳结
 - 4. 连接攀岩绳索的绳结 / 5. 垂降的安全备用结
 - 6. 意大利半扣套结 / 7. 绳尾结
 - 8. 将蝴蝶式收绳的绳索背包绑在腰上的平结