

乐享户外
Enjoy the outdoors

绿野
www.lvye.com

每一次登山都是一次与大自然的对话
让登山为我们带来
健康的体魄和美好的心情

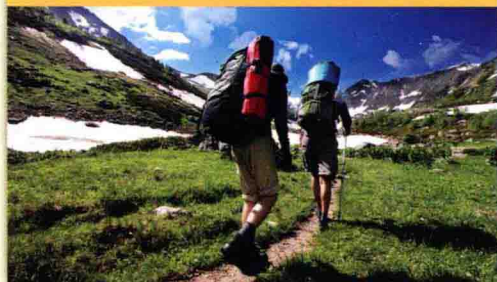
内附
绿野网推荐的
19条经典
登山线路

我的第一本 登山书

【韩】金成基 著 刘欣 译

登山初级爱好者的
第一本书

最全面的登山常识和技巧，
让你成为一个聪明的登山者

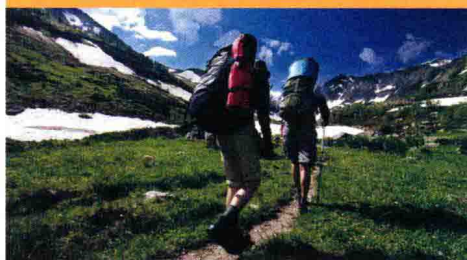


机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



我的第一本 登山书

【韩】金成基 著 刘欣 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Copyright © 2013 Haseo Publishing House, Inc.

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Haseo Publishing House, Inc. through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-6477号

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本登山书 / (韩) 金成基著; 刘欣译.

— 北京: 机械工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-111-50685-0

I. ①我… II. ①金… ②刘… III. ①登山运动 - 基本知识
IV. ①G881

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第142940号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈 伟 责任编辑: 陈 伟

封面设计: 吕凤英 责任校对: 黄兴伟

责任印制: 李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年9月第1版·第1次印刷

145mm × 210mm · 7.25印张 · 143千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50685-0

定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线: (010) 88361066

读者购书热线: (010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

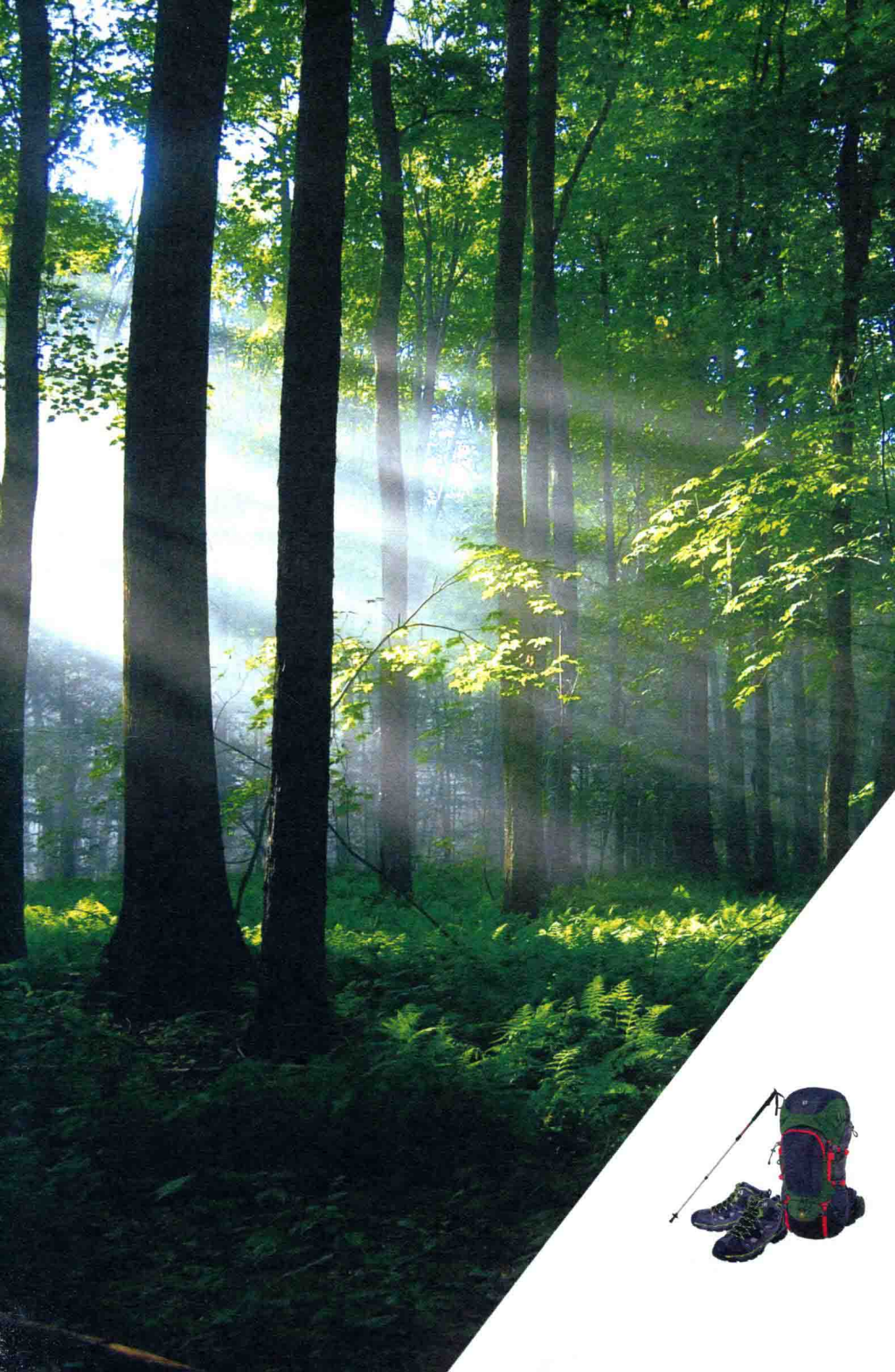
网络服务

机工官网: www.cmpbook.com

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

金书网: www.golden-book.com



前言

韩国是世界上实现快速发展的代表性国家之一。20世纪80年代以前，江南还是首尔郊区的一片平原。随着公寓楼和高层建筑的拔地而起，这里成了便利和富裕的代名词。私家车的需求急剧上升，现代社会中劳动的主要类型也已经从体力劳动转变为脑力劳动了。现代人越来越少地使用自己的体力，反而用酒精和食品来应对积累的压力。因此，现代社会的便利性反而对人们的健康造成了威胁。登山不仅能够让人减肥，而且能够使人得到精神上的和心理上的愉悦。

现代社会便利生活的副作用是社会中出现了新的疾病，“运动匮乏病”“生活习惯病”“代谢综合症”等疾病都是由于摄取过量或运动不足造成的。为了摆脱这些疾病的威胁，我们才要向着山峰进发。但是我们不能期待登山会无条件地带来你所期待的效果。打个比方，如果想要得到深爱的女子的芳心，你需要付出不懈的努力，包括深入地了解对方；同理，如果没有全面掌握所要攀登的山的情况就贸然登山，就有可能给自己造成伤害。并不是在同样的场所遭遇同样恶劣的天气就一定会发生事故，你只

要了解一点知识，并进行适当的应对就能预防重大事故的发生。你并不需要了解太多的知识，只需要熟记那些基本知识并付诸实践即可。人们常常因为对基本常识掉以轻心而遭遇重大事故，我对此感到非常痛心，于是写了这本书，希望人人都可以安全地享受登山带来的乐趣。

在这本书写作过程中，李容大校长毫无保留地贡献了自身的登山经验，也提供了很多好的建议，我对此表示感谢。我还要向提供资料的可隆体育（Kolon）、攀索（Petzl）、科勒曼（Coleman）、Kovea、Hansolmat等品牌表示感谢，如果没有他们的帮助，我将很难完成这本书。最后我要向河西出版社表示深深的谢意，是他们给我提供了这样的机会，让我可以告诉大家“为了健康而进行的登山运动并不仅仅是一种让人疲惫而痛苦的攀登。”

2013年8月于北汉山脚下

金成基



目 录

前 言

第一部分

登山的目的

1 我们为什么登山? 2

在自我实现的欲求下开始的早期登山 | 自我实现的欲求改变了登山的方式 | 近代的登山是为了超越自我极限

2 登山让我们触摸自然, 与自然对话 7

我们怀念的对话 | 我们想要触摸与被触摸 | 大自然营造的庄严感无须刻意理解

3 登山改变了我们生活的意识 10

从为了找回健康而登山到登山成为健康生活的一部分 | 从负面思维到正面思维 | 积极的思维方式可以让人忍受苦痛 | 登山会让人赢得美丽的人生

4 登山的定义 14

广义的登山 | 狭义的登山

第二部分

健康与登山

1 登山人口增加与健康的关系 18

登山人口增加与各年龄层的登山人口 | 疾病威胁是登山人口增加的原因 | 生活习惯病, 甚至威胁到了儿童

2 最好的有氧运动——登山 22

登山活动节省医疗费的效果 | 最好的有氧运动——登山 | 零体重反弹效果的登山减肥方法

3 树林的效果 26

在植物杀菌素中健康沐浴 | 净化身体和心灵的树林

4 中老年人正确的登山方法 29

中年女性面临更多健康问题 | 登山应成为中老年人的一种生活方式 | 行动体力会随着年龄的增加而下降 | 生活习惯病是导致行动体力下降的原因 | 防御体力也一起下降 | 人与人之间体力差异很大 | 选择登山的地点

第三部分

正确的 登山方法

1 我们过去不知道的登山常识 38

初级登山者的路线选择法——从轻松的路线开始 | 慢慢地、愉快地进行，不要流太多汗 | 登山开始时的30分钟决定一整天的登山 | 看到空地时不要休息，直接路过 | 汽车需要经济速度，登山也需要经济速度

2 登山时的呼吸法与步行法 42

感觉喘不上气来时不要停下，而要放慢速度 | 体会身体舒展的感觉 | 登山进程中用鼻呼吸还是用口呼吸？ | 步行从休息步法开始 | 用整个脚掌着地 | 步幅自然，视野集中于前方 | 大部分的事发生在下坡路上 | 各种状况下的步行法

3 登山礼节 50

遵守礼节才能愉快地享受登山的乐趣

+ 登山附加事项 + 为了有效地登山，需要进行伸展运动 52

第四部分

登山中的 能量储存 与消耗

1 登山与身体能量的关系 58

登山过程中身体的能量消耗 | 登山时不按时吃饭会给肌肉造成损伤 | 登山时不按时吃饭还会使大脑活力下降

2 登山时的食物摄取与准备方法 61

登山中适当的食物摄取方法 | 不要一起吃，要分开吃 | 登山当天必需的食物是运动食品 | 运动食品应该准备效率较高的果干类食物 | 运动食品的包装方法 | 长期登山的食材配备原则 | 准备食材 | 登山时喝水的方法 | 一年四季持续利用保温杯

第五部分

登山装备 的选择与 使用

1 登山服 70

登山服装的材料 | 一般服装与功能性服装的差异 | 套穿能获得综合的功能——穿衣层次体系 | 登山服的核心——内衣 | 保持体温的保温服 | 抵御外部环境的外衣

2 登山帽 72

登山帽的功能 | 流汗时摘下帽子 | 感到寒冷时先戴上帽子 | 将帽子按照功能分类

3 登山手套 83

很容易暴露在寒冷中的手 | 手套的类别

4 登山鞋 86

登山鞋的种类 | 登山鞋的各组成部分 | 根据情况选择登山鞋 | 避免鞋带引发的事故 | 登山鞋鞋带系法 | 登山鞋尺寸的选择方法

5 登山袜 94

选择登山袜的要领 | 登山袜的材质

6 多功能头巾 97

可以灵活运用的多功能头巾 | 多种使用方法

7 登山杖 100

能够提升登山效果的登山杖 | 登山杖的种类 | 登山杖的构造 | 一定要同时使用两根登山杖 | 两臂交替使用登山杖前行 | 登山杖利用的是力矩原理 | 登山杖长度的调节方法 | 登山杖腕带的使用方法 | 一定要配备滑雪圈 | 使用登山杖末端的金属杖尖 | 登山杖使用时的注意事项

8 登山背包 109

背包的种类 | 背包的构造 | 背包整理方法 | 一日登山需要多大的背包? | 选择登山包的标准 | 正确的背包使用方法

+ 登山附加事项 + 利用登山杖进行身体拉伸的方法 116

第六部分

登山的 危险

1 安全登山比登上山顶更重要 122

应对隐藏在大自然的美丽中的危险 | 登山的目标不是登上山顶,而是能够安全地返回 | 登山中遭遇的灾难和险情

2 人为原因造成的灾难 125

低体温症的症状和初期应对方法 | 疾病发作可能导致死亡事故 | 在山上尽量不要喝酒 | 发生擦刮伤和腿脚扭伤时

3 自然原因造成的灾难 132

落石与落雷的危险 | 雪崩和溪谷激流的危险 | 中暑和热症 | 蜂的危险 | 蛇的危险 | 山中的救助请求

4 不同季节登山的注意事项 141

春季登山的注意事项 | 夏季登山的注意事项 | 秋季登山的注意事项 | 冬季登山的注意事项

第七部分

背包中的 必需品

1 登山必需品 150

头灯和照明器具 | 应急食品 | 防风、防水夹克 | 地图和指南针 | 救急药品 | 登山用刀具 | 防紫外线用品 (防晒霜) | 登山用太阳镜 | 备用的手套 | 备用的袜子 | 点火器具 | 保温瓶

2 秋季、冬季登山时需添加的物品 163

巴拉克拉法帽 | 靴筒 | 冰爪

第八部分

野营装备

1 帐篷 168

帐篷的构造 (以居室型帐篷为基准) | 选择帐篷的标准 | 购买之前需要检查的事项 | 不同帐篷形态的区分 | 适合搭建帐篷的场所 | 帐篷搭建及拆卸要领

2 睡袋 178

野营中最重要的是睡袋 | 睡袋的形态 | 睡袋的选择标准

3 床垫 181

给人安乐感的床垫 | 床垫的种类

4 炊事装备 183

燃具

5 炊具 186

厨房套装——登山炊具 | 登山炊具的种类

6 照明装备 188

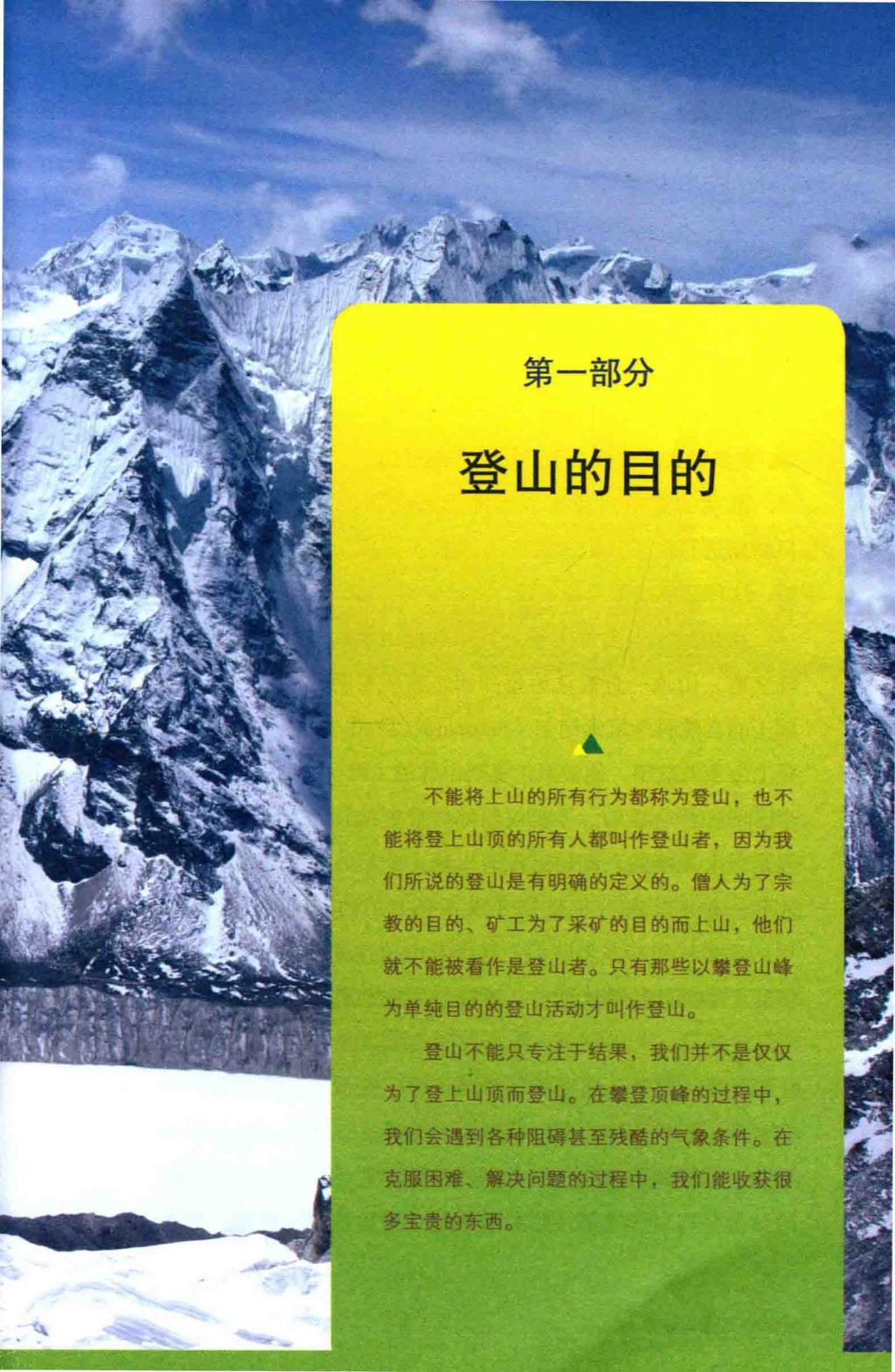
提灯的种类 | 灯架

+ 登山附加事项 + LNT (无痕运动) 指南 191

国内经典 登山线路 推荐

附录一 北京周边登山线路推荐 196

附录二 各地首选登山线路推荐 204



第一部分

登山的目的

不能将上山的所有行为都称为登山，也不能将登上山顶的所有人都叫作登山者，因为我们所说的登山是有明确的定义的。僧人为了宗教的目的、矿工为了采矿的目的而上山，他们就不能被看作是登山者。只有那些以攀登山峰为单纯目的的登山活动才叫作登山。

登山不能只专注于结果，我们并不是仅仅为了登上山顶而登山。在攀登顶峰的过程中，我们会遇到各种阻碍甚至残酷的气象条件。在克服困难、解决问题的过程中，我们能收获很多宝贵的东西。

1 我们为什么登山？

▲ 在自我实现的欲求下开始的早期登山

早期的登山是在挑战精神的带动下，为了自我实现的目的而进行的。人们大都怀有一种想要成为最好的存在的欲望，这种欲望就是自我实现。

在1786年人类首次登上阿尔卑斯山脉的最高峰——勃朗峰之前，山顶一直被认为是神和恶魔所控制的领域。但是，瑞士的自然科学家索绪尔（Saussure，1740—1799）难以抑制登上山顶的欲望，他被阿尔卑斯山脉的主峰——勃朗峰（4807米）的庄严所感动，他提议给那些登上山顶的人提供奖金，但是登上顶峰的人却迟迟没有出现。此后，过了足足26年，才有一位医生和一位矿物开采者登上了勃朗峰峰顶。第二年，索绪尔和20多名助手一起登上山顶并进行了测量，这才揭开了勃朗峰的神秘面纱。索绪尔因此被称为“近代登山之父”。

此后山顶就不再是神的领域了，它变成了人们想要征服的对象。以神为中心的时代落下了帷幕，以人为中心的登山活动迎来了新的时代。继勃朗峰被登顶之后，阿尔卑斯山脉的其他高峰也迎来了开拓者的挑战，开始被逐一登顶，这个



时期被称为“阿尔卑斯山的黄金时期”。从1854年人们登上维特霍恩峰（3701米）开始，到1865年登上最后的南峰马特洪峰（4478米），12年间，人们登上了阿尔卑斯山脉全部的60多座海拔4000米左右的高峰。

当时登顶的人大都是生活富裕、社会地位高的贵族或学者。他们在自己的基本欲望得到满足的情况下，挑战自我实现的最高欲望。他们在勘探冰河、测量及分析奇特的地质地貌等求解未知愿望的驱使下开始了对大自然的探求。他们希望做一些别人无法实现的事情来证明自己与众不同的存在价值，这也为实现真正意义上的登山提供了契机。

马斯洛 (Maslow) 的五阶段需求层次理论

美国的心理学家马斯洛将人类的需求分成了五个阶段。首先从大的方面可以分为低一级的需求和成长的需求。低一级的需求包括生理需求、安全需求、对情感和归属的需求。这三种需求按照自下而上的顺序 (如下图) 得到满足之后才能进入下一个阶段。当低一级的需求全部得到满足时, 人们就会想要满足成长的需求。成长的需求包括尊重的需求和自我实现的需求。当想要得到的名誉、权力、成就等尊重需求得到满足之后, 人们就开始希望成为最好的存在, 也就是第五阶段自我实现的需求。这个阶段需要充分发挥人们自身的才能和潜力, 它是一种最高级别的需求。

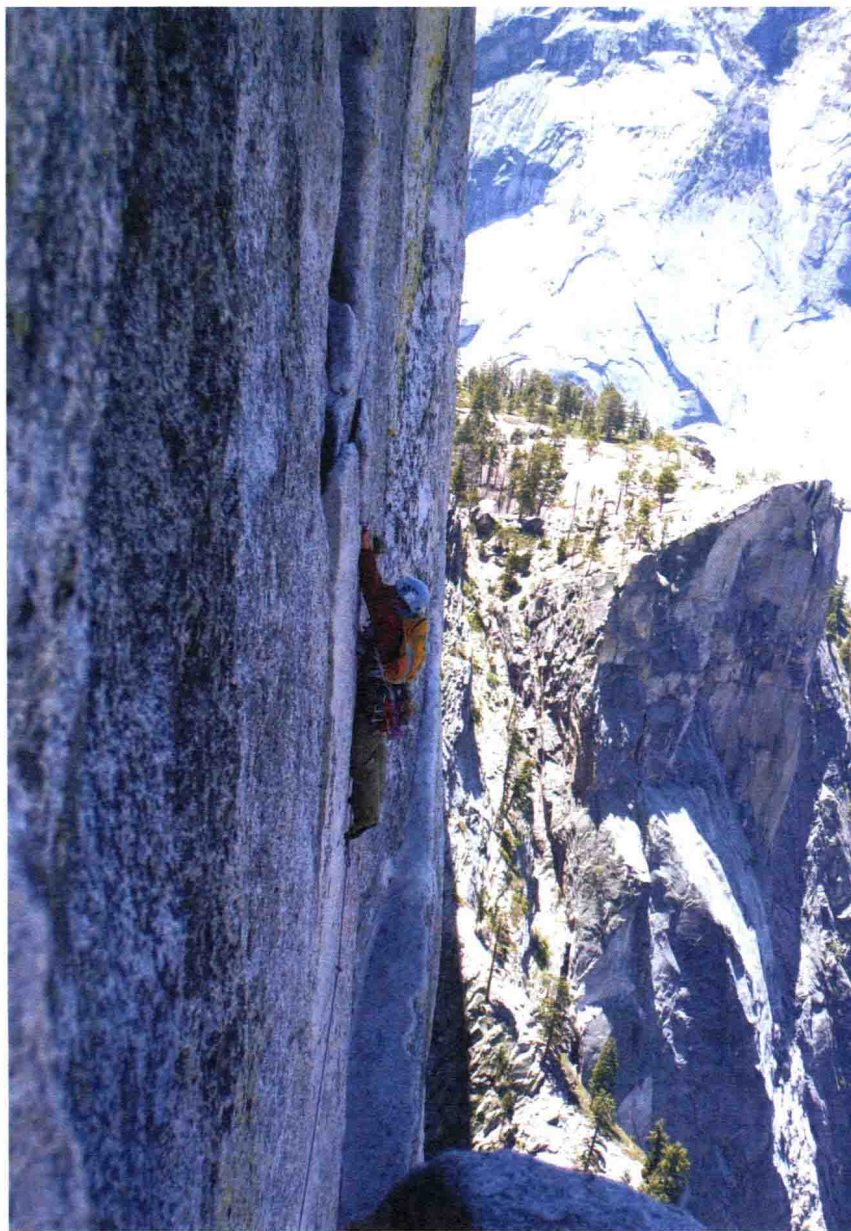


▲ 自我实现的欲求改变了登山的方式

在登山的初期, 人们以攀登海拔3000~4000米的阿尔卑斯山脉各个山峰为目的, 这是一种登顶主义的攀登方式, 这个时期也被叫作“峰顶狩猎 (peak hunting) 时代”, 在山的最高点狩猎意味着站在了山的最顶端。

生理方面的需求会随着条件的改善和需求的满足而逐渐消失, 然而自我实现的需求却是无止境的, 它会随着需求的满足而更加强烈。因此, 随着登上峰顶的需求得到满足, 更强烈的需求便开始产生。

于是, 人们开始不满足于仅登上峰顶, 而且要选择一条



美国约瑟米蒂的半圆顶

困难的登山路线并将其征服，在克服困难的过程中感受自我实现的价值。后来人们就在阿尔卑斯山脉的许多山壁上开拓了新的较为困难的路径，以供登山爱好者使用。

▲ 近代的登山是为了超越自我极限

近代以来，人们登山的目的开始向超越自我极限转变。人们开始尝试攀登人力很难征服的垂直岩壁，登山的舞台也从海拔3000~4000米的阿尔卑斯山区转移到了喜马拉雅山区，还开始挑战单独攀登或无氧攀登等方式，这些都是挑战人类极限的尝试。攀岩必须依赖专业装备，而登山则不需要，于是登山迎来了仅依靠自身能力进行攀登的自由攀登时代。

在超越自我极限的登山中，登山者自己设定了一个难题，又依靠自己的能力将其解决，在这个过程中，他们可以享受登山的愉悦并感受到自我价值的实现。同时，在这种挑战的过程中，登山者也锻炼出了强大的意志力和健康的体魄。