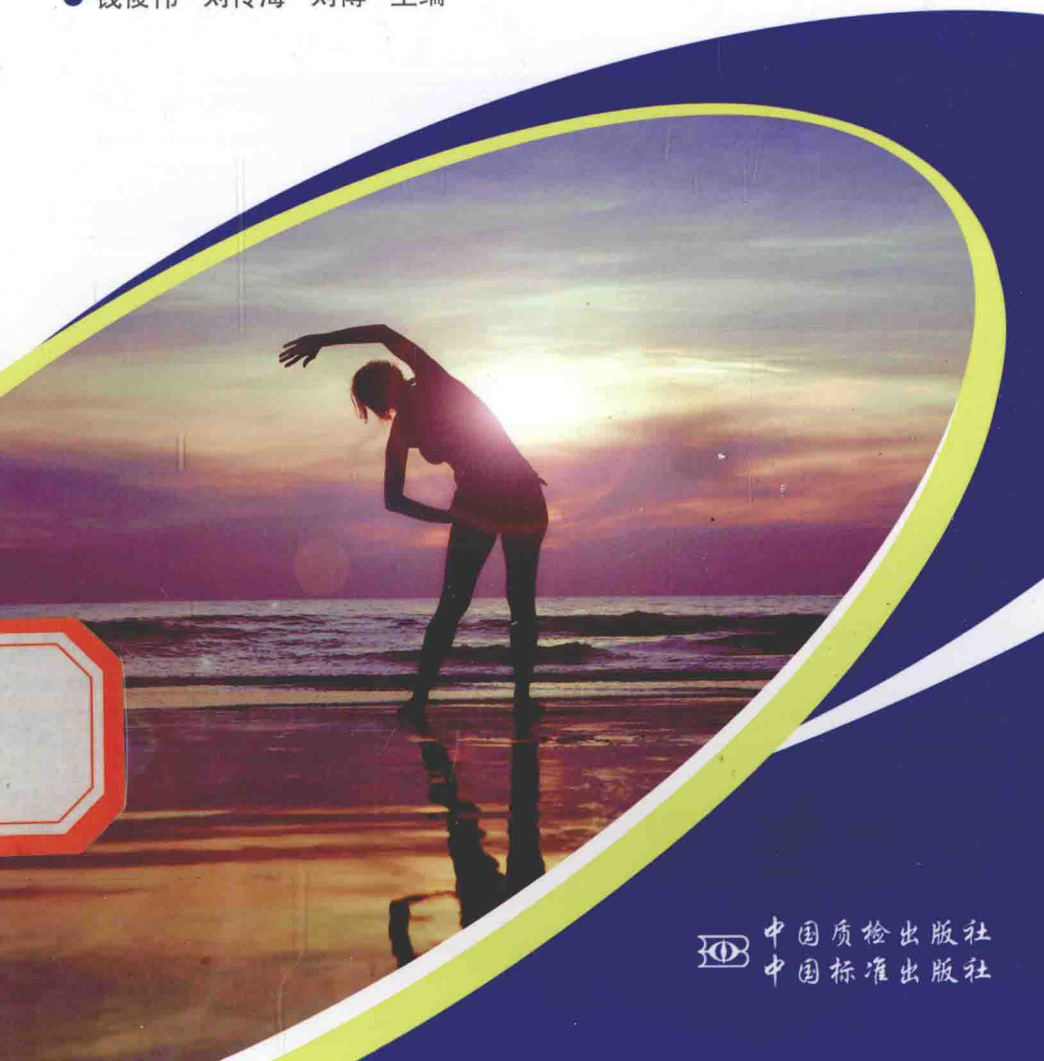


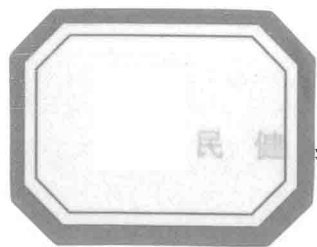
全民健身知识问答丛书

户外健身

● 钱俊伟 刘传海 刘博 主编



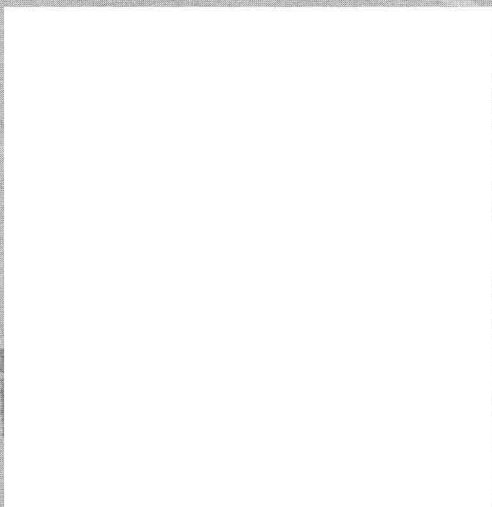
 中国质检出版社
中国标准出版社



全民健身知识问答丛书

户外健身

钱俊伟 刘传海 刘博 主编



中国质检出版社
中国标准出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

户外健身/钱俊伟,刘传海,刘博主编. —北京:中国标准出版社,2015.2

ISBN 978-7-5066-7815-5

(全民健身知识问答丛书)

I. ①户… II. ①钱…②刘…③刘… III. ①体育锻炼 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 002253 号

中国质检出版社
中国标准出版社 出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100029)

北京市西城区三里河北街 16 号(100045)

网址:www.spc.net.cn

总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 5 字数 149 千字

2015 年 2 月第一版 2015 年 2 月第一次印刷

*

定价 19.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68510107

编写委员会

主 编：钱俊伟 刘传海 刘 博

编写人员：

赫忠慧(北京大学)	霍 然(香港大学)
李晓婵(大连海洋大学)	张亚谦(北京大学)
张 磊(中国人民大学)	朱连庆(北京警察学院)
陈东方(北京邮电大学)	张振伟(北京体育大学)
魏芳震(北京大学)	朱博雅(北京大学)
戴淑萍(北京大学)	崔 建(中国地质大学)
窦海波(北京科技大学)	刘思纯(美国康奈尔大学)
陈洲寒(美国莱丝大学)	张炎蒸(北京大学)
郭全清(国家知识产权局)	王法涛(北京联合大学)
向天宝(北京四中)	张 猛(北京市财会学校)

前 言

本书对当前比较时尚和流行的户外运动健身项目进行了详实的介绍。本书不同于其他多以运动的角度介绍有关户外运动项目的书籍,主要是从科学健身、安全健身、高效健身的角度来指导普通大众如何利用不同的户外运动项目。

由于户外运动不同于其他单一项目,而是由一系列项目组成的项目群,因此在介绍户外健身时,所采用的思路和角度要有别于其他项目。不仅要详细具体地介绍,更要针对性地提炼出这一类项目的共性。从方法论和理念层面来科学指导运动健身的参与者,应以知识普及、技术传授和安全保障三条主线进行论述,三者均不可偏废。户外运动又是一个与多学科交叉的项目,因此要多样化、多层面、多角度地来谈运动,谈健身,也就是不仅仅局限于健身和运动层面,还要跳出健身和运动的圈圈,来谈健身和运动。

由于系列丛书的受众是以普通市民、学生和农村百姓为主,因此在编写时采用一问一答的形式,通俗易懂,易学易操作。本书以大众喜闻乐见的群众户外健身为主,不过多介绍户外探险、专业户外运动,以普及和宣传户外健身知识、技能和理念为主旨。

本书的编者团队以北京高校户外运动项目的教师为主,还邀请了一些户外爱好者参与编写,并提供了宝贵意见。

本书主编介绍:

钱俊伟 北大山鹰社指导教师,北京大学教职工户外健身协会会长,曾担任北京大学的拓展、攀岩、徒步运动、定向运动、野外生存等多门户外运动课程。

刘传海 北京科技大学天津学院教师,具有丰富的户外教学经验。

刘 博 北京大学攀岩、徒步运动外聘教师,曾担任北大山鹰社骨干队员,攀岩队长、登山队长、理事等重要职务。曾参加徒步和攀登西藏、新疆等高海拔雪山。

编著者

2014年10月

目 录

知识普及篇	1
1. 什么是户外运动?	1
2. 户外运动有哪些项目?	2
3. 户外休闲健身项目有哪些?	3
4. 户外专业探险运动项目有哪些?	5
5. 户外运动有哪些特点?	7
6. 户外健身的发展趋势如何?	8
7. 户外健身有怎样的功能和价值?	10
8. 什么是户外健身的环境伦理?	11
9. 户外健身有哪些专业术语?	13
10. 常用户外健身的网络词汇有哪些?	14
11. 户外健身有哪些误区?	16
12. 户外健身是高风险的健身项目吗?	17
13. 户外健身是烧钱的“腐败”运动项目吗?	19
14. 如何根据年龄选择不同的户外健身项目?	20
15. 夜间适合开展户外健身吗?	22
16. 恶劣天气能否开展户外健身?	23
17. 不同季节开展户外健身的原则是什么?	24
18. 哪些户外健身项目适宜春季开展?	25
19. 哪些户外健身项目适宜夏季开展?	27
20. 哪些户外健身项目适宜秋季开展?	28
21. 哪些户外健身项目适宜冬季开展?	30
22. 如何根据体质状况选择不同的户外健身项目?	31
23. 户外装备与户外健身是什么关系?	32
24. 户外健身的热量消耗情况如何?	34

25. 户外健身中如何进行营养补给?	35
26. 户外健身中的行动食物如何搭配?	37
27. 户外运动中补水原则是什么?	38

方法学练篇..... 41

28. 如何徒步运动健身?	41
29. 如何根据不同地形选择适宜的徒步技术?	42
30. 徒步个人装备有哪些?	44
31. 徒步公共装备有哪些?	45
32. 如何进行户外空中类健身?	46
33. 如何进行健步走健身?	48
34. 如何进行北欧式越野走健身?	49
35. 如何进行徒步穿越健身?	51
36. 如何进行攀岩健身?	52
37. 如何进行定向健身?	53
38. 如何使用户外定向技术?	55
39. 如何进行骑行健身?	56
40. 如何进行滑雪健身?	58
41. 如何进行低海拔登山健身?	59
42. 如何运用户外运动中的重要坡度概念——休止角?	61
43. 如何进行高海拔登山健身?	62
44. 我国各地的最高峰有哪些?	64
45. 我国高海拔雪山有哪些?	65
46. 普通人能去青藏高原参加户外健身吗?	67
47. 为什么会发生高原反应?	68
48. 如何进行越野跑健身?	70
49. 如何进行露营健身?	71
50. 如何选择安全舒适的露营地?	73
51. 如何进行高效的营地生活?	74
52. 如何进行溯溪健身?	76
53. 如何进行扎筏健身?	78

54. 如何进行皮划艇健身?	79
55. 如何进行潜水健身?	81
56. 如何进行公开水域游泳健身?	83
57. 如何进行铁人三项健身?	84
58. 如何进行拓展训练健身?	86
59. 如何进行高效的户外轨迹管理?	87
60. 如何在野外觅食?	89
61. 户外露营的装备清单有哪些?	90
62. 户外背包技术有什么特别之处?	92
63. 如何选择合适的背包?	93
64. 如何选择和使用登山杖?	95
65. 如何选择户外鞋子?	96
66. 如何选择户外服装?	98
67. 户外健身的着装技巧有哪些?	100
68. 如何进行户外健身的团队建设?	101
安全保障篇	104
69. 如何进行户外健身活动的风险管理?	104
70. 如何预防徒步健身中的常见运动损伤?	105
71. 为什么膝盖受伤是户外健身中最常见的?	106
72. 户外健身中如何防晒?	108
73. 户外健身中海拔与温度的关系如何?	109
74. 如何克服影响户外健身的潜在心理现象?	111
75. 户外遇险时如何求救?	112
76. 户外健身时必备的药品有哪些?	113
77. 户外健身中伤害事故处理的技术与策略有哪些?	114
78. 户外健身中伤员搬运和扶行技巧有哪些?	116
79. 如何把控好户外运动的参与频率和项目?	117
80. 如何进行户外健身中潜在风险疾病的合理控制?	119
81. 如何应对户外健身中的恶劣天气?	120
82. 户外健身中雷雨天气的安全预防措施有哪些?	121

83. 户外运动中的保护技术有哪些？	122
84. 户外运动必备的绳结技术有哪些？	124
85. 如何进行高品质、享受版的户外运动？	125
86. 如何进行户外运动的强度和难度等级分类？	127
87. 如何制定科学的户外徒步健身方案？	128
88. 徒步穿越的线路选择与设计原则有哪些？	129
89. 徒步穿越的行军原则有哪些？	131
90. 徒步穿越的安全保障原则有哪些？	132
91. 户外运动的组织形式有哪些？	134
92. 如何选择科学安全的户外运动健身活动？	135
93. 如何进行青少年的户外运动健身活动？	137
94. 如何进行团队建设的户外运动健身活动？	138
95. 如何进行企事业单位的户外运动健身活动？	140
96. 如何进行 AA 制户外运动健身活动？	141
97. 如何选择不同出行方式的户外运动健身活动？	143
98. 如何选择不同户外运动健身环境？	144
99. 如何选择户外运动健身的人身意外伤害保险？	145
100. 如何分享你的户外运动健身经验？	147
参考文献	149

1. 什么是户外运动？

近年来，我国刮起了一股“户外风”。近郊，三五成群的“驴友”们你追我赶地走向绿荫深处；商场里，户外品牌的店铺里顾客摩肩接踵，挑选着冲锋衣、手杖等热门装备；野外的公路旁，骑行的车队飞驰而过……这些在十多年前，我们并不熟悉的事物，已经演变为当下生活中休闲运动必不可少的组成部分。

要理解这股“户外风”，我们就要先弄明白户外运动的含义。

并不是所有在户外和室外进行的运动，都能叫户外运动，比如在室外踢足球，在室外篮球场打球，只能称之为在户外进行的体育活动。同样是跑步，在田径场跑 10 公里和在十三陵水库山林里跑 10 公里，后者会被我们界定为户外运动中的越野跑。看来户外运动项目，通常是要在与自然环境相关的专用（人工岩壁）或非专用运动场地（景区）开展。由于活动在自然环境或模拟自然环境中开展，运动就会有一定的未知因素和不确定性，增加了项目的风险和刺激。因此，活动中如何处理人与自然环境的关系是户外健身中最为重要的。

通常国内学者给户外运动的定义是：人们在真实的自然环境或模拟真实的自然环境中进行的，具有探险性或模拟探险性的一类体育运动项目群。

近年来，随着“自助旅游”，“探险运动”等活动的流行，常有人将它们与户外运动划上等号。实际上，户外运动既不同于片面化的“自助旅游”，也并不一定是风险较大的“探险运动”。比起它们，户外运动的范围更大，参与面也更广。无论是欢笑的孩童，风华正茂的年轻人，还是精神矍铄的老人，只要有一颗接触自然、热爱运动的心，都可以在户外运动的天空下驰骋。

户外运动并不高深晦涩，因为它包含的技术与内容都来自人类的发展史。早期，人们为了生存而上山采摘、攀登石壁，因此锻炼出攀岩

的技能;为了迁徙和作战,人们练就了翻山越岭、长途跋涉的本领,发展为今日的“徒步穿越”;为了捕鱼和探寻新的领土,人们发明了泅水和泅渡的本领……由此,我们可以看出:户外运动其实就是把人类在生产生活中所探索和积累的与自然相关的能力加以运用,同时,这些能力不再是为了生产物质财富,而旨在促进人的身心发展和自我完善,提高人们的生活质量。近年来,这些户外项目中也不断注入科学文化内涵,发展出“丝绸之路徒步”、“走近珠穆朗玛”、“走进三江源”等兼具文化含义与运动功能的项目。我们有理由相信,随着户外运动的逐渐丰富与完善,户外运动将以愈发多姿多彩的形式走入我们的生活。

户外运动既具有旅游欣赏、观光休闲的目的,亦具有户外的探险性或模拟探险性,而健身和健心是主要目的。但是无论哪一类户外运动项目,都具备以下显著特点:运动场所处在优美的自然环境中,比如美丽的郊区公园、森林公园等,或者模拟自然环境而建设的人工环境,比如人工岩壁上的攀岩;运动项目具有经历稀奇和探险性,由于运动环境的开放性和多变性,使得户外运动的过程和结果都具有较大的不确定性;运动项目更注重参与者与自然环境的互动关系,淡化参与者本身的竞技性。

2. 户外运动有哪些项目?

首先,我们先来做一个小小的游戏。请读者们想一想:在东京国际电影节上,荣获最佳艺术贡献奖的华语影片《转山》、热门美剧《Lost》以及近年妇女节上映的国产电影《暴走吧,女人》,这三部作品有什么相同之处?

答案其实非常简单,它们分别讲述骑行、野外生存和徒步的故事,都是以户外运动为题材的作品。

这个答案,也许会让读者们有些意外。一说到“户外运动”,我们的头脑里浮现出的往往是探险者在沙漠里的落日余晖下豪情万丈的形象。但实际上,户外运动不仅涵盖这种惊险刺激的项目,也包括骑行、徒步这些风险更小、参与性更强的项目。接下来我们具体了解一下户外运动的“大家庭”中都有哪些成员。

按照开展运动的空间环境,我们可以把户外运动划分为空中户外运动、水上户外运动、陆地户外运动和综合性项目四大类。

陆地户外运动可以衍生出十余个系列,包括徒步、登山、攀岩、自行车、露营、探洞、丛林穿越、大江大河源头探险等丰富的项目。

空中运动项目包括了滑翔伞、高空跳伞、翼装飞行、热气球等。

水上户外运动则包含了皮划艇、公开水域游泳、泗渡、扎筏、漂流、潜水等项目。

综合性项目的比赛地点具有多样性或运动形式属于混合型,如拓展训练、铁人三项、野外生存赛、划骑比赛等。

按照户外活动的自然和人文环境可以分为更细致的峡谷类、山岳类、丛林类、荒漠类、高山类、洞穴类、岩壁类、荒岛类、环湖类、沿海类、古道类、古迹类、国道类、边境类、极地类、“最”类等。

按照运动的目的可以分为休闲健身健心和探索探险两类。

按照参与者内心感受可分为:超越式满足和退让式满足两种。休闲度假式自助徒步游属于超越原有生活需求层次的超越式户外活动;在艰苦环境中背包负重露营,使参与者运动中暂时降低原有生活和需求层次,而运动结束后又恢复至原有需求层次的属于退让式户外活动,户外活动以退让式满足为主要形式。

按照人与装备的关系,也可分为驾驭自己身体的户外活动形式,比如徒步、攀岩;驾驭器械、装备的户外活动形式,比如皮划艇、自行车等。无论哪种运动项目都需要参与者具有基本知识和技能、装备、体能和运动技能等。

如此丰富的项目使户外运动像一片肥沃的土壤,让每个户外爱好者的兴趣与梦想都可以生根发芽、含苞吐蕊。

当然,无论你是要成为什么样的户外健身的爱好者,选择怎样的户外健身项目,都必须认真评估自己是否胜任这个挑战,安安全全地去、平平安安地回来才是最基本要求,也是最高要求。

3. 户外休闲健身项目有哪些?

植物界有一种荷花叫做“并蒂莲”,它一茎产生两花,花各有蒂,蒂在花茎上连在一起。并蒂莲固然稀有而珍贵,可是在生活中类似并蒂

莲这样“一茎两花”的现象却并不少见。如果我们把户外运动比作一株并蒂荷花的话,那么上面的相伴而生的两朵花就分别是户外休闲健身项目和户外专业探险项目。两者既相互独立,又相互连接,构成了丰富的户外运动版图。

我们刚才通过并蒂莲引入,将户外运动分为户外休闲健身项目和户外专业探险项目两类,正是因为这两类运动看似在难度和目的性上差异很大,并非出于“同枝”,但是实际上又是相伴而生的。下面以徒步为例来进行具体的说明:当徒步以健身为主要目的时,并且在风险可控、难度不大、景色优美、条件不太艰苦的环境(例如:香山、植物园、奥林匹克森林公园等)进行时,就是全民健身活动,属于户外休闲健身项目。而当大家以探险和挑战为主要目的,用徒步的方式穿越新疆、川藏,或者以徒步加攀登的方式攀登珠穆朗玛峰时,就不再属于全民健身项目,而是参与专业户外探险项目。因此,这两类运动会存在一定的“重合”,但是在内容和环境上会存在差异。

户外运动中普及最广泛的是以休闲健身、放松身心为主要目的的项目。户外健身类项目的参与者在运动中更多地关注自己的身体健康素质的提升,心理压力的释放和精神状态的放松,具有享受运动和享受自然美景的显著特点。比如徒步穿越、健步走、北欧式越野行走、登山(俗称爬山,通常是海拔低于3 500 米的山脉)、自行车、郊区公园露营、拓展训练、人工岩壁的攀岩、定向运动、滑雪、游泳、滑冰等。

此类项目通常较为休闲,运动强度和运动量都不大,景色又比较优美的线路,通常被户外爱好者称之为“腐败线路”。在完成这些线路时,参与者需要投入体能消耗不多,于是可以更多地关注心理和精神上的放松,具有欣赏美景,享受户外健身之快乐的特点。因此在户外运动中属于享受型,也就是超越式满足类,即参与者暂时脱离真实的工作、生活和学习的状态,并超越你日常的平淡状态,来达到心理层面上的自我需求的更高层次的审美、健身和亲情上的满足。通常以入门级的线路、初学者、亲子教育、亲朋好友踏青式旅游和休闲度假式自助户外等形式出现。

对于户外休闲健身项目的划分主要是从目的性、参与人群、参与活动的地点环境来进行的。户外休闲健身的项目包括:健步走、北欧

式越野走、越野跑、徒步(西山、凤凰岭、奥林匹克森林公园等)、攀岩、爬山、郊游、公园露营、轮滑、滑雪、公开水域的游泳、定向运动、自行车(妙峰山、延庆等)等。

以登山运动为例再来区分一下户外休闲健身项目和户外专业探险项目。登山运动以活动目的不同大致分为两大类,一是以体验探险和挑战为主要目的的高山探险,二是以放松身心,休闲观光和强身健体为主要目的的群众性登山活动。群众性登山运动不受登山装备和技术等各种条件的限制,具有明显的安全性、易行性和广泛性。它突出的就是群众参与性,让普通人在登山运动中强健身体、放松心情、挑战自我、欣赏风景,将“重在参与”的奥林匹克精神发扬传承,营造出全民健身的良好氛围。群众性登山活动一般是在海拔3500米以下山地进行,这种地形在中国国土上分布十分广泛。一些离城市较近、交通方便的山区,日益成为当地居民进行户外健身的理想场所。在户外体育活动中,群众性登山可以很方便地结合野外生存历练、人体潜能拓展和环保意识的强化,使参与者在强身、养心、益智等多方面收到成效。

4. 户外专业探险运动项目有哪些?

我们先以高山探险为例来做一些说明:高山探险是指运动员在器械和装备的辅助下,以团队为组织形式,克服恶劣的自然环境,以攀登高峰绝顶(一般在3500米或雪线以上)为目的的探险活动。高山探险是人类不断进取的探索精神的体现。正如第一个登顶珠穆朗玛峰的著名登山家马洛里在回答为什么登山时说,“因为山在那里!”这说明了登山的欲望源于人类的好奇心,探索和勇于挑战未知和艰难险阻的天性。而正是这些素质和品行推动了人类历史这个巨大车轮的前进。

此类项目属于难度、强度和负荷较大的线路,通常称之为自虐型线路。因为随着户外运动水平发展的不断进阶,一些户外爱好者就不再满足于普通线路的强度和难度的挑战,通常会选择体能和技术挑战更大、运动环境更为恶劣的环境、自我补给不是很充分的情况下,实施户外运动。似乎有一种自找麻烦、自找苦吃的感觉,比如习惯于白天攀爬北京西山的人群,开始转为夜登西山,而恰恰是这种艰苦卓绝中

的重生,挑战中的历练,才更能体现户外运动的魅力。每次运动后的归来,都会越发珍惜当下所拥有的一切。此类项目的参与者都具有很强大的内驱力,促使自己从事户外健身运动,甚至达到了户外“瘾君子”的境界,在探索中探险,在降低需求中提升需求层次,属于退让式满足类户外运动。

多数的户外专业探险项目正是如此:它们承载着人们不断探索、艰苦奋斗、勇攀高峰的精神。许多探险者不仅在书写企业、民族或国家的辉煌历史,更鼓舞激励了一代人。

所有的户外运动项目都具有风险性,只是休闲健身类因选择的健身环境相对成熟和安全,所采用的运动形式是人们喜闻乐见,参与的技术门槛较低,便于操控。而探险类项目的运动环境更为复杂,技术要求更为精湛,较强烈地体现出了人类在大自然面前证明自己的诉求。尤其像高海拔雪山的攀登,处于整个户外运动项目群的金字塔顶端。

户外专业探险项目的“大家族”中包括雪山攀登(14座8000米山峰,7+2攀登徒步项目)、徒步(墨脱、安纳普尔纳大环线、沙漠、川藏线等)、骑行(长距离、丝绸之路、青藏线等)、攀岩(自然岩壁、结组攀登、先锋攀登)、潜水、铁人三项、高山滑雪、滑翔伞、速降、探洞、溯溪、野外生存、独木舟航行、游泳(公开水域横渡)、漂流等成员。它们无一例外是对参与者心理与身体上的双重考验,危险性也远大于户外休闲健身项目。

其实,不只户外运动可以分为休闲健身项目和专业探险项目两种。任何体育项目,通常都具有两面性——参与性与竞技性。对于许多项目来说,也可以分为以全民健身为目的或以参加奥运会等大型竞赛为目的。前者突出的是群众性、普及性、参与性,门槛比较低,旨在保证运动时的科学性和健身性;后者突出的是高水平的、系统的运动训练,以争金夺牌,体现所在团队的荣誉为目的。所以,我们对待户外运动用这种一分为二的眼光是非常正确的。多数的户外参与者停留在参与户外休闲健身项目的阶段,这也与多数户外运动参与者的运动目的和身体状况相适宜。

正如参加奥运会的人毕竟是少数,能够喜欢并有机会尝试户外探

险类项目的人也是小众人群。而正是这一小部分户外精英人群代表着大多数人完成人类对于探险精神的行为诠释。

5. 户外运动有哪些特点？

自然特性：户外运动是以自然环境为场地，因此户外运动有着回归自然的特性。无论是荒无人烟的沙漠、波光粼粼的海面还是巍峨雄壮的山峰，户外运动都把人与自然紧密地连接在了一起。这种与自然的接触在今时今日更有着特殊的意义。如今，越来越多或有形或无形的围墙将人与自然阻隔开来，城市的空气质量也每况愈下。我们就更需要在户外运动中重新投入大自然的怀抱，呼吸新鲜的空气，仰望蔚蓝的天空。

挑战性：经常参与户外运动的人都知道，户外运动从来不是一件轻松的事情。从自然环境的多变，到人员状况的突变等未知因素的存在，从地形的考察、行程的安排、人员的确定，再到活动时克服体质上与心理上的一个个难关，户外运动可以说一直与“挑战”相伴而行。事实上，正是户外运动的挑战性与探索性使这项运动充满着魅力，也使无数的户外爱好者享受着征服的乐趣。

团队性：经常参与户外运动的人往往是“拉帮结伙”，在团队中分享快乐、获得力量。因此，户外运动也非常强调团队精神。在社会生活中，每个人都不是孤立的；在户外活动中，更是如此。在户外活动中，“驴友”们不是单纯地结伴同行，而是一方面根据自己能力的不同在团队中有所分工，比如有的负责收拾垃圾，有的负责开路，有的负责摄影；另一方面，“驴友”们互相加油打气，缩短了原本漫长的旅途，更为旅途带来了别样的情趣。

综合性：户外运动是一门综合性的学问。在参与户外活动的过程中，我们需要具备方方面面的知识和能力。比如在野外寻找水源需要应用地理学的知识；处理户外的伤病事件时需要应用急救的方法；作为领队，率领众多的“驴友”就需要心理学和管理学的知识来有效地带领团队；如何识别云层判断天气走势需要气象学；如何根据队员状况调整运动强度和运动量需要体育学知识……

体验性：户外健身项目具有很强的参与和体验性，在优美的抑或