

登山、攀岩与野营 入门

休闲健身丛书

丛书主编 田麦久 蔡睿
本书编著 马红宇 王斌

D engshan Panyan Yu
Yeying Rumen



江苏科学技术出版社

XIUXIAN JIANSHE CONGSHU

登山、攀岩与野营入门

丛书主编 田麦久 蔡 睿
本册编著 马红宇 王 斌

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

登山、攀岩与野营入门 / 马红宇, 王斌编著. — 南京:
江苏科学技术出版社, 2001.10

(休闲健身丛书/田麦久, 蔡睿主编)

ISBN 7-5345-3390-2

I. 登... II. ①马...②王... III. ①登山运动 - 基
本知识②野营(军事体育) - 基本知识 IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056029 号

休闲健身丛书

登山、攀岩与野营入门

丛书主编 田麦久 蔡睿
本册编著 马红宇 王斌
责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 7.25
字 数 160 000
版 次 2001 年 10 月第 1 版
印 次 2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3390-2/G·668
定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《休闲健身丛书》编写组

主 编：田麦久 蔡 睿

编写人员：（按姓氏笔画为序）

于海燕 马红宇 王 斌

邱小慧 张英波 林卫国

郑念军 陶志翔 常海林



编者的话

拥抱快乐与健康

田麦久

刚刚走过了辉煌历程的 20 世纪给我们留下了许多宝贵的财富。其中最可珍惜的,也许正是由于科学技术的进步、发展,使人类得以逐渐从繁重的体力劳动中解放出来。人们拥有了更多的休闲时间,拥有了选择休闲活动与方式的更多可能。新的生活方式、新的生命状态不断地提高着人们生存的质量,而体育健身、体育休闲则正是新生活方式的重要组成部分。

我国从 1995 年 5 月起实行 5 天工作制,同年国务院颁布了《全民健身计划纲要》,从而使得休闲运动健身得到了政府导向的有力支持,人们也有了较多的锻炼时间。而如何吸引和组织更为广



泛的社会群体积极投入到运动健身的行列中去，并使他们能够从生理、心理两个方面都收到良好的锻炼效果，则是我们广大体育工作者义不容辞的职责。

江苏科学技术出版社的编辑们以他们高度的社会责任感和敏锐的开放性思维，关注着大众体育健身和体育休闲的科学性和有效性问题，把对大众科学健身的指导列入了他们的选题计划。北京体育大学一批年轻的博士、硕士愉快地接受了这一任务，在紧张地完成着他们学术前沿的研究课题的同时，为大众的科学健身献上了自己的一份心力。

大众健身运动项目种类繁多，应该把哪一些运动项目推荐给爱好体育健身的人们呢？江苏科学技术出版社在此前编辑出版的科学健身丛书已经向读者们介绍了足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、健美操等为人们所喜闻乐见，并且早已十分普及的体育项目，而伴随着新世纪的到来，人们健身兴趣的指向和社会交往的方式都发生了明显的变化，因此，我们在选择这套丛书所要推荐的锻炼内容时，便把目光投向了那些既可展现新世纪特点，又能为不同需求的群体提供多种多样活动方式的健身运动项目。



我们选择了攀岩登山、高尔夫球这些与自然更为贴近的项目，为喜爱户外休闲运动的群体提供一种充满生机的活动方式；我们选择了航模、车模这些与制作和益智有关的项目，为喜爱动脑、动手的群体提供一种直接劳作的活动方式；我们选择了滑轮滑板这些适合青少年追求新奇动感速度的项目，为他们提供一种展现青春风采的活动方式；我们选择了有氧健身走与跑这些随意、平缓的项目，为适于接受适宜负荷的中老年健身者提供一种和缓适度且易于持久的活动方式；我们选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式；我们选择了力量健身器练习这种能有效发展肌肉力量、改善人体形态的项目，为现代人追求形体美提供一种充满活力和挑战的活动方式；而保龄球则因其具有老少皆宜、雅俗共赏的特点，也被选入了这套丛书。

丛书中介绍的这些项目都是我国群众体育活动内容大家族中的新成员。但需要说明的是，适合于大众健身和休闲的体育项目绝不仅仅限于上述几个。有着同样锻炼价值的体育项目还有许多，而且，更多活泼有趣，或惊险刺激的活动方式和体育项目也还会从群众的实践和创造中不断地涌现

MAN 31 19806



出来。

为了更好地普及科学健身的知识与方法，我们的体育学博士们一改他们写作学位论文时所习惯的严格、严肃、严谨的文风，力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这套丛书中得到您所需要的知识和信息，吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

社会的发展与进步是多层面、多维度的，人类的变革与进步常常会超出我们的想象，但无论如何，人类追求健康、快乐的天性是永远不变的。让我们在新世纪的新生活中，一起去拥抱快乐与健康吧！



前 言

登山、攀岩与野营是我们亲近大自然的体育运动项目,作为一项户外运动,它为人们提供了重塑人际关系、使自身创造力得以释放和尽情享受自然风光的各种机会。它使我们抛开都市里的喧嚣和烦恼,获得那种身心极度舒放的愉快。目前,登山、攀岩与野营已成为世界各地人们用以度过闲暇时间的最喜爱的活动之一。

古人云:“烟霞山水,性之所适……松柏群岭,藤萝翳景,意甚乐之。”其意是如同生活中离不开衣食一样,人的天性是离不开山水的。自古至今,人们走进大自然,去贴近大山,拥抱大山,让自己完全沉浸于蓝天白云之中,苍然碧绿的青峰翠岭之间……尽情地享受着一次次引人入胜的、奇妙的大自然之旅,感受着登上顶峰的欢快。这就是登山给人们带来的最大的益处,它能锻炼体魄,陶冶性情。

要成功地登上山顶,如何应付在登山过程中



的各种困难及克服自身生理上的极点，途中休息时如何为自己建造一个临时却很舒适的“帐篷居室”，如何在野外取火、搭灶，采摘自己以前从未品尝过的野菜、野果以准备一顿美味而丰盛的晚餐。要完成这些活动就必须学会各种登山及野营的基本技能，而且还要运用自身的创造力对这一系列活动进行安排。正因为如此，有人说，登山、攀岩与野营是那些追求刺激、挑战、冒险的人们的最好的休闲活动。

在进行登山、攀岩和野营的每一项活动中都会使人真切地感觉到自身能力和自我决策的重要性，当实际感到自己有能力对登山过程中所从事的各种活动进行控制时，便可体会到一种自豪感和自我实现感，从而给自己的身心带来极大的满足，这种经历无疑将有助于培养人的信心和塑造人的性格。曾有一名著名的登山教练说过这样一段话：“看到那儿的山峰了吗？把这些山峰当作自己生活中的山峰。每一座山峰对于攀登者而言都是一种挑战。但是请记住，当你已经成功地登上了其中的一座山峰，那么你就能用同样的方式登上其他的每一座山峰。于是我们设立目标，我们在攀登的过程中塑造性格，然后发现生活中新的挑战。”



世界著名登山运动员乔治·马洛里在谈到他攀登珠穆朗玛峰的经历时曾说：“我们征服了谁？征服了自己，而不是别的。我们赢得了一个王国？或许是或许不是。我们获得了最终的满足，实现了一项宿愿。奋斗与领悟，两者始终是互相伴随的。”也许这就是登山的魅力，在登山的过程中体会奋斗的快乐，领悟到人生的真谛。

登山对于某些登山爱好者而言，还将为他们提供一种目的感，一种不断的挑战感，当这些登山爱好者向世界最高峰及一般人难以攀登的山峰挑战时，尤其是在征服这些山峰后体会到在其他地方很难感受到的激情，会使他们有大量促进个人成长和扩展人身心能力极限的机会。

一名杰出的登山运动员曾写道：“我一直把登山作为自己进行内省的一种手段，并力图了解自己的反应，特别是情绪与肌肉协调能力之间的关系，从复杂的登山感受中产生的对自身的了解可加以发展并应用于其他方面。这最终可以导致个人在身体和情感方面获得自我控制。”

登山、攀岩与野营将会成为我们生活中必不可少的一种经历，我们希望这本书所提供的一些有关登山理论、登山技术及登山野营的安全知识有助于丰富您的人生经历，充实您的生活。



在本书编写过程中,中国登山运动协会及《山野》杂志社的谢弥青、北京大学的武援朝等给我们提供了大量资料,书中的部分登山术语引用了吴兆祥主编的《体育百科全书·登山、速滑》中的有关条目,在此致谢。

马红宇 王 斌
2001年6月于北京



目 录

登山、攀岩与野营 ABC

一、登山、攀岩与野营简介	1
(一)山间基本知识介绍	1
(二)登山运动分类	4
(三)开展登山运动的意义	10
二、登山运动的历史概况	15
(一)现代登山运动的产生与发展	15
(二)中国登山运动概况	22

登山、攀岩与野营的装备和专业技术

一、登山装备	29
(一)专用装备	29
(二)保障装备	43
(三)日用装备	44



二、登山专业技术	45
(一) 结绳技术	45
(二) 保护技术	57
(三) 下降技术	70

登山、攀岩与野营的实践技术

一、登山实践技术	77
(一) 攀登草坡、碎石坡技术	78
(二) 渡河技术	80
(三) 穿林技术	84
(四) 攀岩技术	85
(五) 雪坡技术(即雪坡上行走的技术)	86
二、攀岩实践技术	91
(一) 攀岩过程中的基本动作	92
(二) 攀岩技术装备的使用方法	98
(三) 人工支点的安装	108
(四) 攀岩技术	110
(五) 攀登岩石峭壁的注意事项	122
(六) 攀岩场地	124
三、登山实践技术中几个原则	127
(一) 行军	128
(二) 休息	131
(三) 露营	132
四、野营实践技术	132



(一)野营的相关知识准备	132
(二)宿营地的选择	141
(三)帐篷等的使用及选择	143
(四)野炊	153
(五)野外烧烤	162
(六)篝火的搭法	165
(七)野营救护	167
五、登山基本战术	169
(一)路线确定	170
(二)营地设置	172
(三)险路攻克	173
(四)顶峰突击	174
(五)时机选择	176
(六)适应性锻炼	178
(七)高山供氧	180
(八)技术构成	182
(九)装备构成	182
(十)物资运输	183

登山比赛的组织、规则及附录

一、登山运动的组织与比赛规则	185
(一)旅游登山活动的组织	185
(二)定向登山比赛的组织	192
(三)攀岩竞赛的组织和规则	193



二、附录	204
(一)我国登山运动员技术等级标准.....	204
(二)我国现有部分人工攀岩场馆	208
(三)世界登山运动名人录	209



登山、攀岩与野营 ABC

在正式加入登山族之前，应该首先了解山间的基本知识及有关登山运动的基本概况。

一、登山、攀岩与野营简介

(一) 山间基本知识介绍

所谓山就是指高出地面 900 米以上的高地。独立的山顶叫山峰，山峰是登山运动员攀登的目的地；相连的群山叫山区；连绵不断的山叫山脉；两山之间的连接地带叫山岭；两座山峰相连的部分叫山梁；山峰侧面凸起的地方