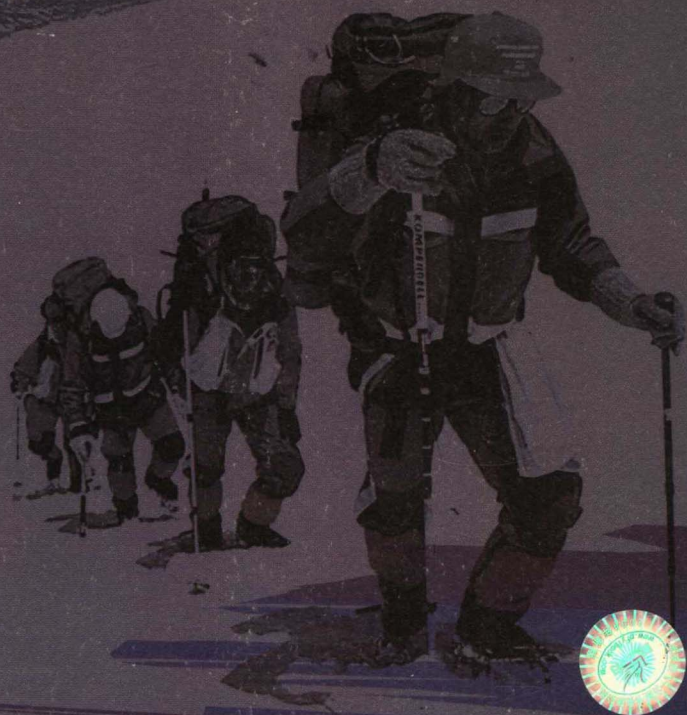


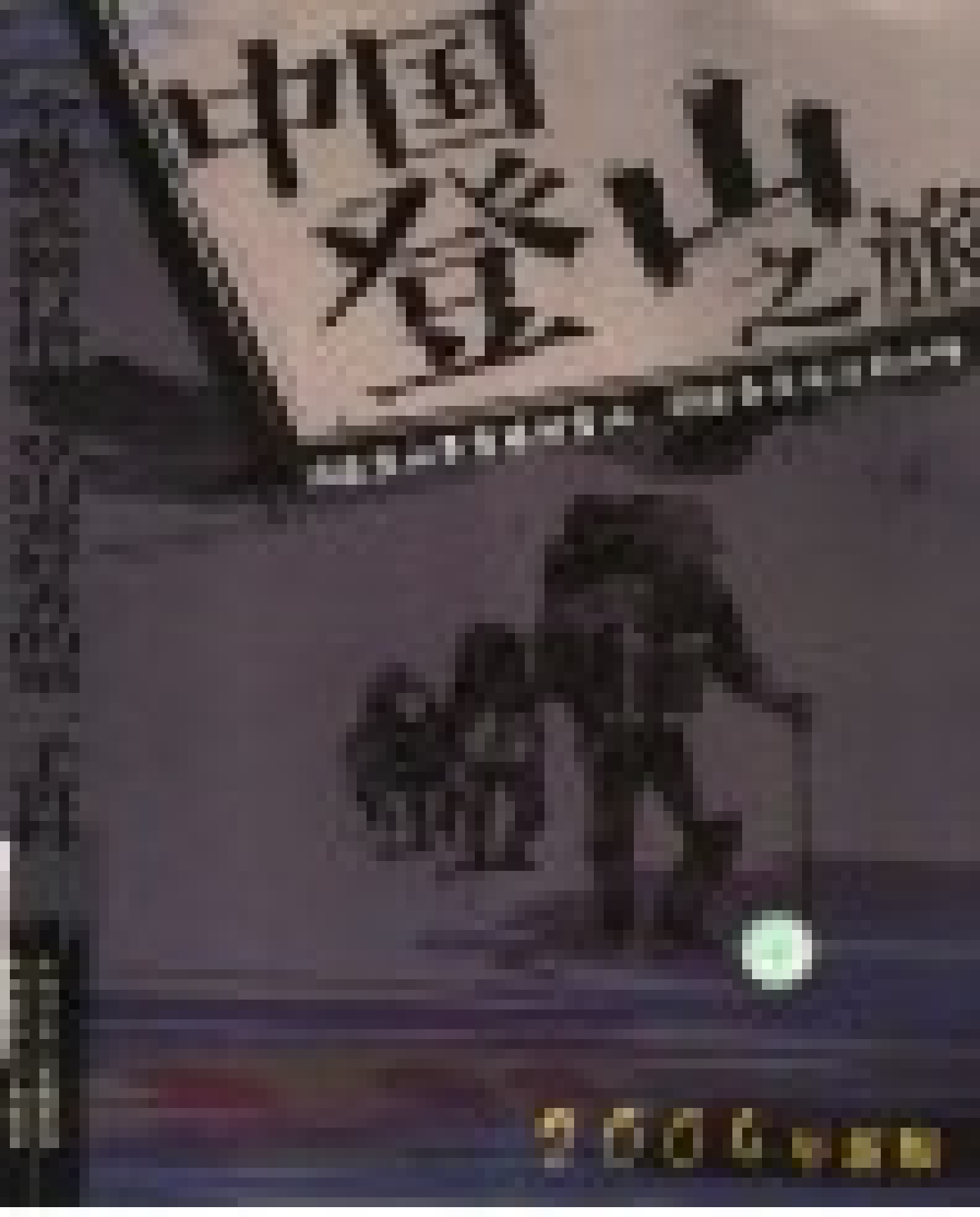
全自助式旅行指南  
登山爱好者的第一

# 中国登山之旅

18座登山界青睐的雪山，29座备受关注的山峰



2004年新版



## 图书在版编目(CIP)数据

中国登山之旅(2004年新版)/聂浩智等编著.  
—西安:陕西师范大学出版社,2004.1  
(中国自助旅行系列丛书)  
ISBN 7-5613-2723-4

I.中… II.聂… III.①山—旅游指南—中国②登山运动—基本知识 IV.K928.  
3 G881

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第116307号

图书代号:SK3N1115

《中国登山之旅》编辑部  
丛书策划/秦月自助旅行工作室  
主编/聂浩智

责任编辑	周宏
文字编辑	胡艳梅
图片编辑	胡艳梅 聂浩智
特约编辑	李昭 杨珊
封面设计	合和工作室
示意图绘制	焦雪琴
插画设计	焦雪琴
装帧设计	陈先栋
技术监督	陈先栋
文字、摄影	阿克布 于良朴 陈宏 霍光 曹峻 北工大登山队 马一桦 王铁男 杨春风 李旗 罗大里 高成学 孔云峰 商睿 王辉 赵家龙 彭新民 王鹰 胡嘉江 周啸波 王昭 郭队长 郑朝辉 孙浩然 索韶辉 玄鸟 冯文杰 罗军

## 中国登山之旅

---

出版发行	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱 邮编:710062)
印刷	北京汇元统一印刷有限公司
版次	2004年2月第一版
印次	2004年2月第1次印刷
印张	28
开本	635×965 1/12
书号	7-5613-2723-4/K·159
定价	180元(全四册)



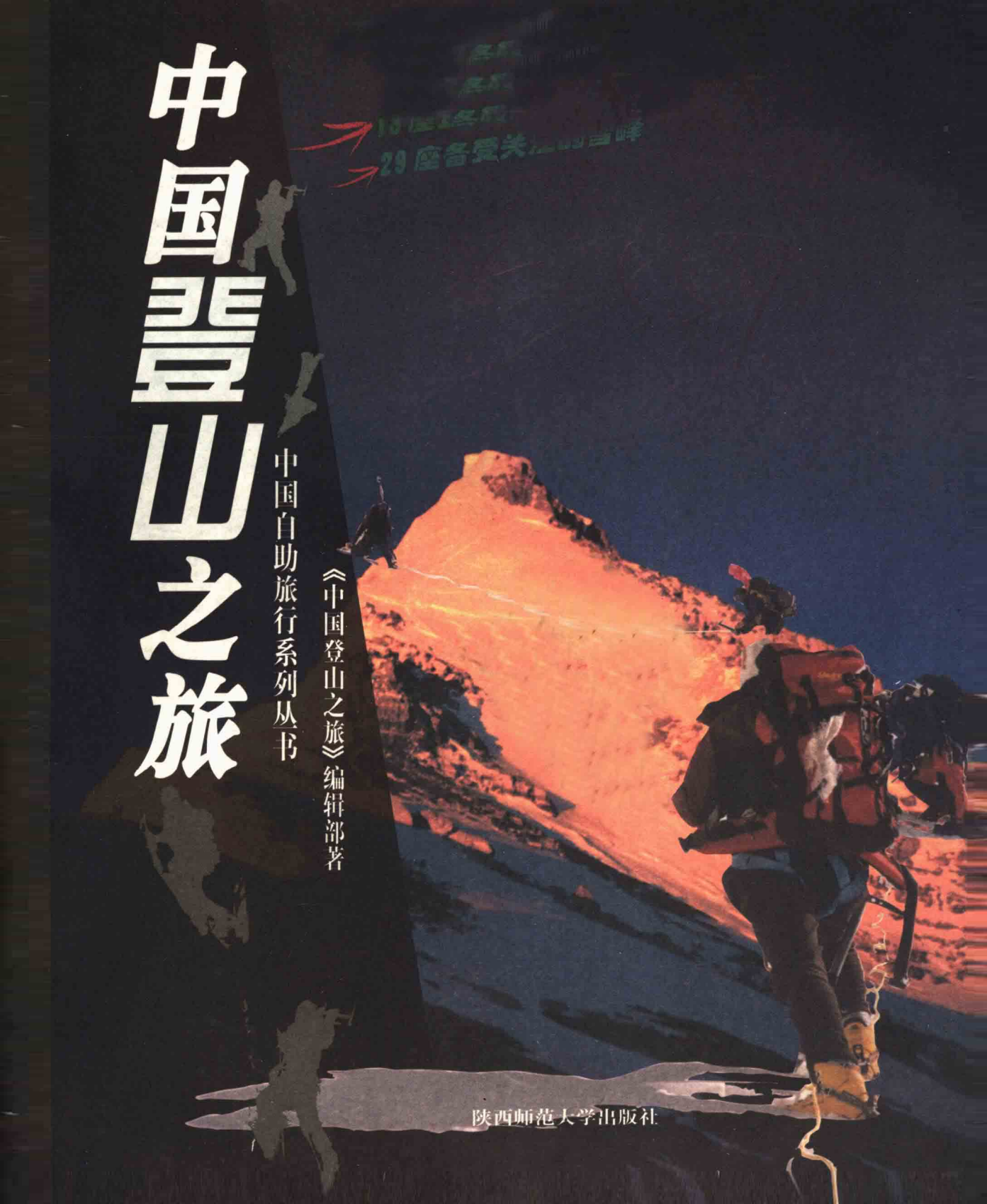
# 中国登山之旅

中国自助旅行系列丛书

《中国登山之旅》编辑部著

陕西师范大学出版社

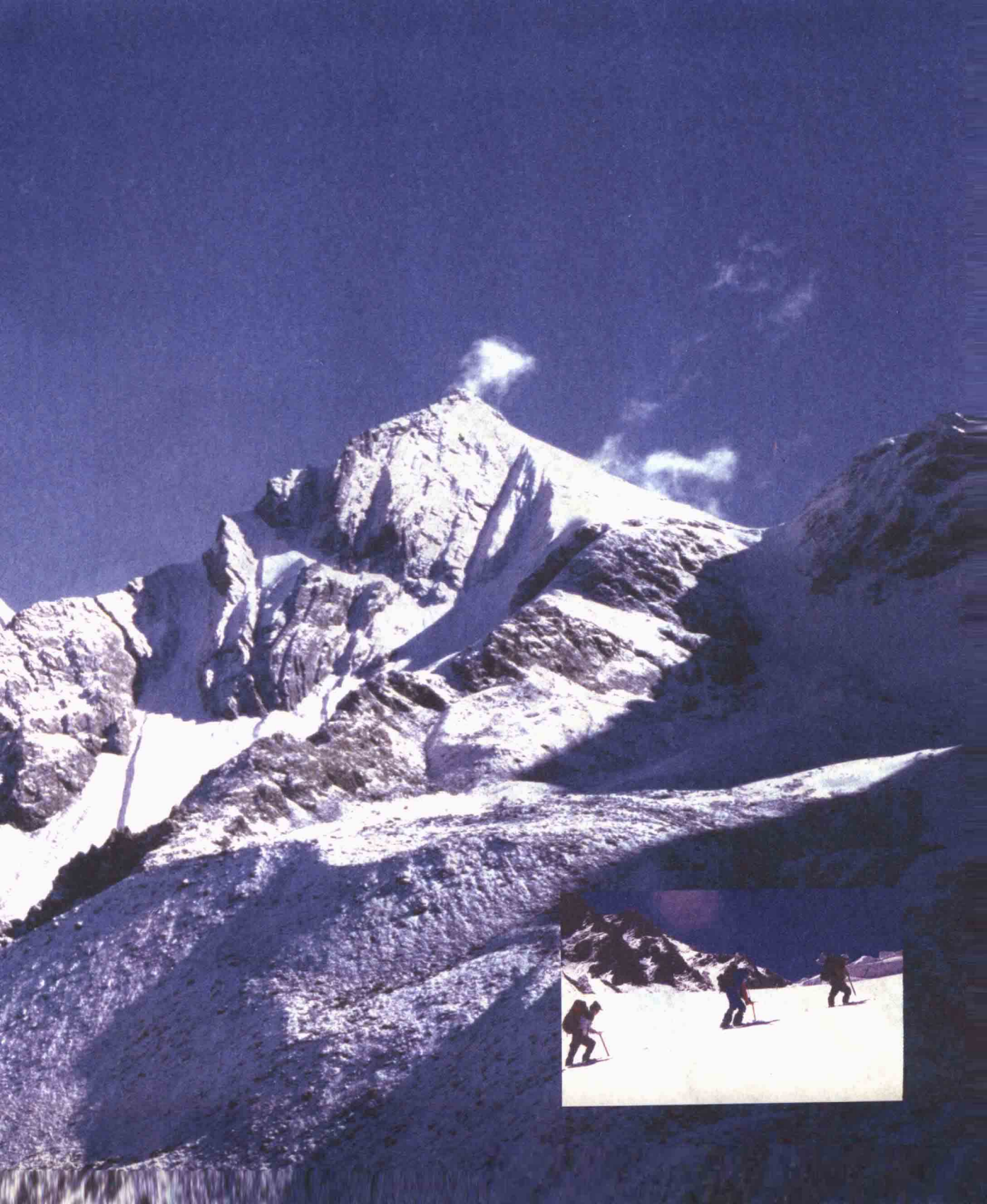
10座冬季登山  
29座备受关注的雪峰



如果有一天**我们成功了**，我想说：  
我们不伟大，但我们能依附在崇高的山上；我们不出色，  
但我们能依附在地壳运动的杰作中！









攀登高峰一直是许多登山人的目  
标，屏住呼吸和我们一同进入  
“空气稀薄地带” .....





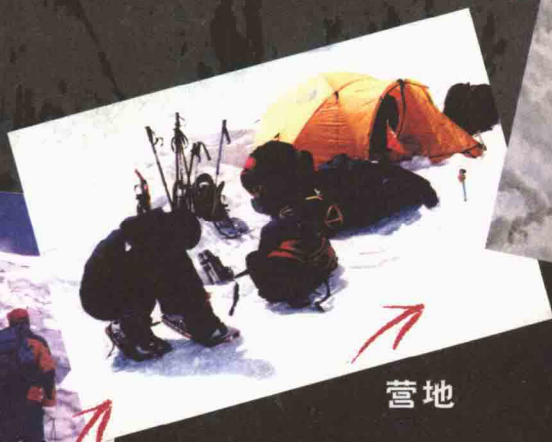




大本营



前进



营地

攀冰





登顶



冲顶



胜利在望





因为  在那里……





## 特别说明

因本书篇幅所限，所以只能选择中国登山界内热点的山峰介绍给大家，但这些山峰不光留下了登山者的脚印，它们同样记载着登山者的苦与乐。

本书力求给登山爱好者提供全面可靠的资料，所以本书中所涉及的资料均源自登山者登山的亲身经历和第一手资料，而这些对于登山爱好者具有相对准确的借鉴功能。

由于雪山的气候恶劣，雪崩和山体裂缝运动频繁，登山的路线和山体状况时刻都在变化着，所以我们强烈建议您登山过程中不要过多的迷信书本上的资料，尤其是在危险系数比较大的路线中，周密的计划和安全防护措施是必不可少的。

在本书的编写过程中，得到了许多登山协会、登山俱乐部和登山探险爱好者的大力支持，在此谨以我们全体最真挚的心表示感谢。对于本书上的疏漏和不实之处，请大家批评指正。我们将做得更好，和大家共同分享登山的乐趣，这对于每位登山者也是一种关怀！



# 目录

特别说明

引言

14. 14座海拔8000米以上的山峰

18. 热点山峰

22. 登山运动的起源

23. 登山的分类

25. 国内登山管理办法

27. 外国人来华登山管理办法

30. 登山装备介绍与选择

A. 个人必备物资

B. 必备其他物品

C. 宿营装备

D. 登山的技术装备

E. 其他辅助装备

F. 导航和定位工具

G. 其他重要物品

44. 能量补给

46. 登山体力训练

47. 水处理

48. 登山事故

50. 避免山难的措施

51. 登山记录

52. 女性登山者

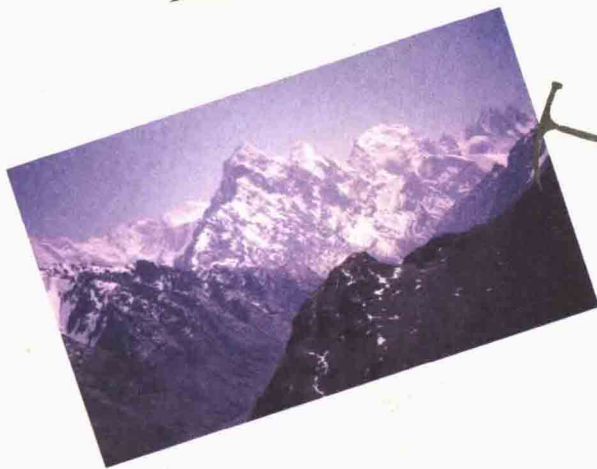
53. 团队精神

54. 登山环保



# 十八座登山界青睐的雪山

- 57. 迷失的旋涡——珠穆朗玛峰
- 71. 首席尊者——卓奥友
- 81. 白雪凝霜的圣坛——贡嘎山
- 91. 冰山之父——慕士塔格
- 103. 最辉煌的宫殿——宁金抗沙
- 111. 美丽的水晶宫——念青唐古拉
- 120. 念青唐古拉最后的孩子——穷母岗日



- 131. 冰山桃源——桑丹康桑峰
- 139. 黄河源头的先祖——阿尼玛卿
- 148. 体味生命的脉动——四姑娘山
- 161. 忠诚的奴仆——启孜峰
- 169. 博爱之神——玉珠峰
- 185. 心灵的乌托邦——雀儿山

- 193. 穿越时空隧道触摸——雪宝顶
- 203. 最鲜活的记忆——博格达
- 213. 金子之花——哈巴雪山
- 223. 都市里的大厦——大雪塘
- 230. 思念逝去的伊人——轿子山





# 二十九座备受关注的雪峰

## 西藏

- 241. 洛子峰
- 244. 马卡鲁山
- 246. 布洛阿特峰
- 248. 希夏邦马峰
- 250. 南迦巴瓦峰
- 254. 纳木那尼峰
- 256. 库拉岗日



- 258. 拉布吉康峰
- 260. 绰莫拉日峰
- 262. 加拉白垒
- 265. 冈仁波齐峰
- 270. 乔格茹
- 272. 康格多山

## 新疆

- 274. 乔戈里
- 280. 加舒尔布鲁木 I、II 峰
- 282. 公格尔九别峰
- 284. 托木尔峰
- 287. 皇冠峰
- 288. 友谊峰



## 青海

292. 各拉丹冬

## 四川

297. 格聂峰

300. 仙乃日

303. 雅拉神山

305. 九顶山



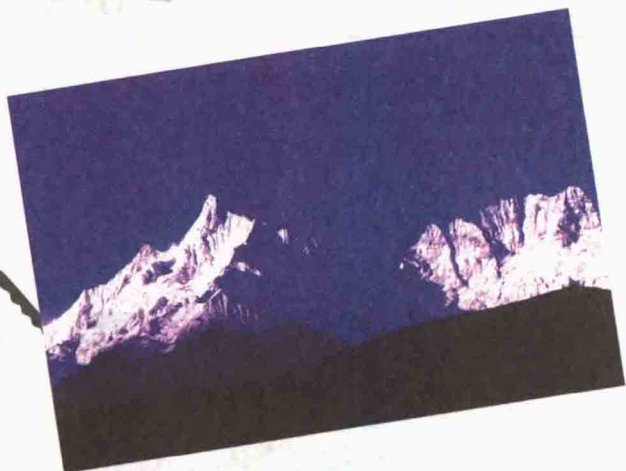
## 云南

310. 梅里雪山

315. 玉龙雪山

323. 碧罗雪山

326. 苍山



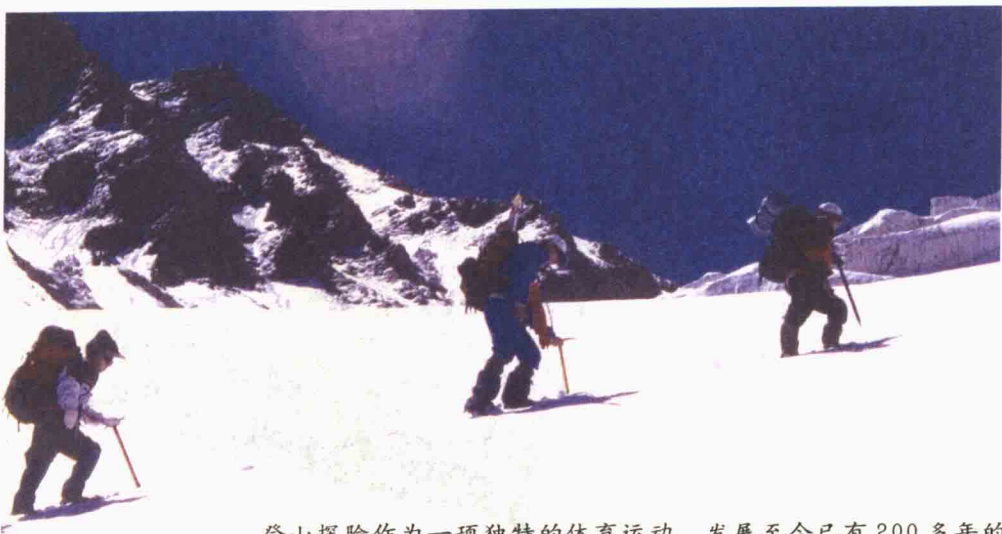
## 河南

330. 老君山

334. 鸣谢

335. 登山户外俱乐部





登山探险作为一项独特的体育运动，发展至今已有200多年的历史。它仿佛一个巨大的磁场吸引着无数勇士前仆后继，而雪山就是这个磁场的磁芯。**攀登高峰一直是许多登山者的目标**，在许多登山者的眼中8000米不仅仅是一个数字，更是创新、勇于挑战自我的原动力。以**珠穆朗玛为首的14座海拔8000米以上的山峰**自然成为登山客摩拳擦掌跃跃欲试的对象，更是他们心中梦寐之地……而**8000米**的代名词是人类生存极限，现在您就屏住呼吸和我们一同进入“空气稀薄地带”……

## 14座海拔8000米以上的山峰

备注：国际登山界以最高的主峰作为独立山峰区别，全世界共有14座海拔8000米以上的山峰，主峰方圆三公里内的其他较低山峰一般视为“侧峰”或称“副峰”。



### 珠穆朗玛峰——海拔8848.13米

珠穆朗玛峰(Qomolangma, Everest), 海拔8848.13米, 世界最高峰, 喜玛拉雅山脉中段中国西藏定日县与尼泊尔交界, 东经86.92度, 北纬27.98度。1953年英国登山队首次从南坡登顶。