

DENG
SHAN
DE
ZHI
HUI

登山^的 智慧

[日] 田村宣纪 著◎杨晶 李建华 译



登山的智慧

DENGSAN DE ZHIHUI

[日]田村宣纪 著

杨晶 李建华 译



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

登山的智慧/[日]田村宣纪著;杨晶,李建华译. —武汉:中国地质大学出版社,2009.11

ISBN 978-7-5625-2428-1

I. 登…

II. ①田…②杨…③李…

III. 登山运动-基本知识

IV. G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196963 号

登山的智慧

[日]田村宣纪 著

杨晶 李建华 译

责任编辑:段连秀

技术编辑:阮一飞

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电 话:(027)67883511 传真:67883580 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字数:205 千字 印张:7.25 彩插:8

版次:2009 年 11 月第 1 版

印次:2009 年 11 月第 1 次印刷

印刷:武汉市教文印刷厂

印数:1—4 000 册

ISBN 978-7-5625-2428-1

定价:25.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

中文版序

结识田村宣纪先生，是在他担任日本长野县山岳协会会长期间。1987年，我被中国登山协会分派到日本长野县，与当地的山岳协会进行友好交流，一转眼那已是20多年前的事了。田村宣纪先生亲自组织安排了交流活动，在那难忘的十几天里，给我们一行讲课，与我们一起训练、一起登山、一起攀岩、一起野炊，和其他日本朋友一起手把手地教我们操作。他待人亲切和蔼，工作作风却又十分严谨，加上他言谈举止间时刻彰显的丰富登山知识和经验，给我们留下了深刻的印象。

以后的多年里，我们多次相聚。2007年，我带领中国登山滑雪队的队员们来到长野县，住在了田村宣纪先生亲自参与设计和建造的山间小屋。山野的夜晚，雪色浪漫，吃火锅，喝清酒，回忆当年合作的经历，情之所至，热烈的话语比酒的温度更烫人。田村先生扶着山居小屋的楼梯告诉我，世界登山史上每年都有大量的事故发生，这是由于楼梯的高度不合理、不科学造成的，因而他设计时反复修改方案，细致到每节楼梯的高度都要符合标准。他严谨的处事态

度，再一次令我感慨至深；我们每一次的相聚，总会不断地加深我对田村先生的敬重。

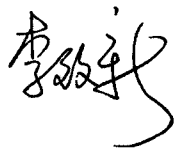
此刻，捧着田村先生撰写的《登山的智慧》一书，感到沉甸甸的；不仅是书页厚重，更是心里惴惴不安；给一位有着丰富人生阅历前辈的书的中文译本写序，甚觉不能胜任。但又十分期盼这本书的中文版尽快出版面市，因为它策励我们要学习登山的知识，并在这个学习过程中形成登山的理念，而不去迷失在一个人要征服高山的情绪和焦虑之中；训练自己的技术，并能超越技术的技巧，体验山所唤醒的我们内在的好奇、惊叹、领悟、感动的精神，以及身心在山野间的自由，从而获得一种深层的内在平静。这真是意义非凡。希望热爱登山运动的朋友受益于此。

日本的登山运动有着长久的历史，因为日本是一个多山的国家。日本的各都道府县和知名大学、各行业都有自己的登山组织(社团法人)，历史久远的几近百年；他们大多数的组织比较活跃，每年都会组织大量的登山活动，遍布国内外，因此形成了丰富多样的山地文化。即便如此，日本山友仍然怀揣着攀登中国高山的梦想。中国境内丰富的山峰资源，像屹立在喜马拉雅这样高大山脉间的那些著名高峰，确实是任何登山人的攀登梦想。早在我去日本交流学习之前，中国登山协会和日本长野县山岳协会就已开展了交往与合作；中国改革开放之后，有更多的日本登山组织派队来

华攀登中国的一些著名高峰，长野县山岳协会也是其中之一。时至当下，长野县的朋友对于从登山分离出来已成为流行时尚的攀岩运动在中国的开展和推广，一样给予了很大的帮助，使这项运动在中国蓬勃开展、推广并迅猛发展，中国也成为亚洲攀岩联盟的主席国。日本登山界从不断申请，再到经常组队进入中国攀登世界高峰，或参与我国主办的攀岩和户外运动国际赛事，两国登山界在多年的往来和交流过程中，彼此结下了深厚的友谊。

登山是一项非常好的运动项目，充满着智慧和挑战。在自然当中，在山的怀抱，你不仅要学会如何应对困难和挑战，用科学的态度认知自然、认知世界，掌握前辈用生命和汗水积累的宝贵经验，还应在此基础上具有创造性地发现和发展，这样才能使登山运动保持其生命力和魅力。

为此书写序是极大的荣幸。“登山的智慧”，也是人生的智慧。走进山的怀抱，不要试图想成为什么，也不要让自己成为什么，只是走进她，与山为友！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李锐军' (Li Ruijun), written in a cursive style.

2009年10月

前 言

我酷爱登山。

人生恰似登山。在一道道漫长的山梁上，既有顶峰又有峡谷，还有岩脊和繁花，也有冰雪覆盖的坡面。

我是从18岁开始登山的。至今，50余年的回忆与风雨同舟的山友的身影同样鲜明。山旅不问年龄，总会让人产生新的好奇心。

有道是“鹏程万里”。我至今对踏上连接远山的路仍感觉欣喜。在登山人生中，我珍视的是与中国朋友的情谊。

30年前，长野县山岳协会和中国登山协会启动了“日中登山技术研修会”交流项目。这个跨10年的项目，不仅磨练了登山技术，而且使双方建立了深厚的友谊。

即便不去登山，或没有恋人，或没有朋友，人依然照活不误。何况登山必然伴随着危险，如果只祈求一生平安，最好不冒这个险。然而，这样的人生难道不是太乏味了吗？

依我看，登山是人类想出来的最有意思的游戏。登山给予我人生以无尽的喜悦和智慧。

我所在的长野市是长野县的县政府所在地。长野县是山岳县，号称“日本屋脊”。作为日本阿尔卑斯山脉的脊梁，北阿尔卑斯、南阿尔卑斯、中央阿尔卑斯、八岳尽汇于此。户隐山就在我家附近，早年曾以修行者的道场闻名。这里一年四季风景如画，危岩绝壁的山麓下林木葳蕤，山涧谷底清流潺潺。这座山，也是我心中的山。

户隐山麓是日本首屈一指的竹编产地。北麓有个垭口叫“大达鲁米”。很久以前，日本海捕捞的海产都是通过这里运往没有海的山城长野县的。这一带是根曲竹茂密的竹林。根曲竹笋是美味时馐，春天的山菜之王。然而每年开春，垭口一带便亮出警示牌：“严禁采掘竹笋”。

一个初夏，我到这个垭口徒步旅行。竹丛中突然出来一位老人，抱着足有一人高的竹子。他是远近闻名的竹编高手。

我一直心中纳闷为什么不让采笋，便上前向老人讨教。

“竹编的材料既有今年的笋长成的竹子，也有二年生、三年生的竹子，它们的用途各有不同。”原来采了竹笋，竹编的材料就没有了。

我向他说，既然如此，今后不妨在警示牌上写“这里的竹笋是竹编的原料，勿采！”

这，就是我执笔本书的契机。

最近能看到不少登山技术解说之类的书籍。过去靠投山岳会之门拜师求艺掌握的技术，如今可从书本上得到。不过，多数只是以命令的口气“要这样，那样……”，却不写关键的“为什么”。

登山是动真格的游戏,是与危险相伴的体育项目。山是大自然之雄,它不会因为你的年龄或技术不过硬而发慈悲。

登山必须既安全又快乐,技术至关重要。弄清道理,释然了就能掌握。技术要理解其道理,积久成习的技术,才是真正的技术;工具只有懂得其构造原理,才能发挥效用。

其实,登山乐在智取,而不是只靠知识。

来吧,让自己的登山多些巧思,对工具多用心智吧。你一定会有不同的感觉,体验别开生面的山行。四季纷呈,群山在召唤;走吧,投向她的怀抱!

目 录

第一部 登山的智慧

- 1 步行术是登山的基本技术 (3)
 - 减少疲劳的行走方法——保持鞋底水平 (3)
 - 按自己的步法走 (4)
 - 雪地健行 (4)
 - 划 雪 (7)
- 2 未雨绸缪 (8)
 - 登山杖是最好的攀爬帮手 (8)
- 3 呼吸有方 (10)
 - 先吐气,再吸氧 (10)
- 4 宜于登山的服装 (12)
 - 舒适的新材料和快乐的登山 (12)
 - 小憩 1 哪儿是世界上最高的山? (13)
- 5 定时休息 (14)
 - 按照一定时间间隔——休息巧安排 (14)
- 6 充分补充水分 (16)
 - 疲劳来自水分不足——少量多次 (16)
- 7 营养饮料 (17)
 - 自制营养饮料 (17)

	小憩 2 登百座名山	(18)
8	防止燃料断档	(19)
	体力来自营养——保持体能的登山秘笈是运动餐	(19)
9	帆布背包和打包——重量要轻	(20)
	使用合身的背包——打包要重心在上	(20)
10	做好牵伸运动	(22)
	既能预防受伤,又能恢复疲劳	(22)
	小憩 3 因为山在那儿!	(25)
11	安全登山的基本原则在于速度	(26)
	早上路、早到达是行动的大前提	(26)
12	领队与队员的分工	(28)
	好领队与好队员	(28)
13	分清危险与困难	(30)
	勇气、集中力、注意力,加上审慎的行动	(30)
14	上优先和下优先	(32)
	礼貌是上优先,安全优先	(32)
15	小心危险地点的下行	(33)
	下山时容易发生事故	(33)
16	集体登山必备固定绳索	(34)
	危险地点要安全、迅速通过	(34)
17	工具要认识其功能,为我所用	(36)
	装备只有认识、发挥其功能才有用	(36)
	小憩 4 用具的名称	(39)
18	装备品的量身订制	(40)
	学会为自己打理、巧思装备品	(40)

	小憩 5 飞往中国西藏的飞机	(41)
19	有备无患	(42)
	登山必备应急包,推荐四角塑料盒	(42)
20	雨衣既挡风雨又御寒	(44)
	应对气候活用,追求更安全、更舒适	(44)
	小憩 6 山的时令,时令的山	(45)
21	以打理登山靴结束登山	(46)
	回来后立即打理登山靴	(46)
	小憩 7 联合国“国际山岳年”	(47)
22	秋天的山危机四伏	(48)
	气象变化无常,雨、风还有雪	(48)
23	怕打雷	(50)
	早上路,早到达,避开下午打雷	(50)
24	善于用地图	(52)
	利用地图读取山形,做准备采取行动	(52)
	小憩 8 春天的山之赞歌	(53)
25	山上小道具方便簿	(54)
	山行前备齐方便的小件物品	(54)
26	快乐的露营生活	(56)
	小憩 9 亲近登山书	(57)
27	雪山,经验之谈的小技	(58)
	小功夫、小努力,检视再检视	(58)
	小憩 10 黑文字树(大叶钓樟)	(59)
28	收获巨大的登山集训	(60)
	培养技术、默契、信赖感	(60)

29	让回忆有形	(62)
	留下感动的记录	(62)
30	预测山的气象	(64)
	一周前开始关注天气图	(64)
31	找“北”的简单方法	(66)
	地图、指南针必备,不怕一万.....	(66)
	小憩 11 “无用之用”	(67)
32	身边的山、家乡的山也要登.....	(68)
	小憩 12 雪虫与冬芽	(69)
33	习惯是生与死的分水岭	(70)
	积久成习的“技术”才是技术	(70)
34	登山与训练	(72)
	攀上和爬下是关键——定期上山	(72)
35	每况愈下的平衡感	(74)
	平常做柔软操,进山前做适应操.....	(74)
36	中老年登山的陷阱	(75)
	承认衰退,自觉最重要.....	(75)
37	攀岩的乐趣	(76)
38	贴布术	(81)
	贴布术即“人工肌腱”,也用于预防崴伤.....	(81)
39	爱山人的如厕规范	(84)
	自然是向未来假借之物,起码该做到.....	(84)
40	生火、用火.....	(85)
	危急时必不可少的火,小心用火.....	(85)
41	探索未知	(87)

	无路的山是宝山	(87)
42	危机乘虚而入	(89)
	富士山罹难的警示	(89)
43	登山洞即探险	(90)
	富于变化的登山、装备与基本技术	(90)
44	高山病	(92)
	不惧怕、不轻敌,摄取足够的水分	(92)
	减轻高山病症状的预防方法	(92)
	如果得了高山病	(93)
45	致有志于攀高峰的人	(94)
	这是冒险的世界,目标——顶峰对面的大本营	(94)
46	山上的通讯	(95)
	步话机和手机,危难时刻威力大	(95)
47	山岳保险	(96)
	护身的基本步骤	(96)
48	计划书	(97)
	登山从计划阶段开始,意义在于制定过程,预防事故	(97)
49	今天的登山目的	(98)
	严格区别“目的”与“目标”	(98)
	山岳医学 清水公男	(100)

第二部 随想集

	日本与伊朗联合登山队勇攀喜马拉雅·马纳斯卢峰	(119)
--	------------------------------	-------

冰碛山岳会·····	(164)
台湾登顶冰雪玉山·····	(167)
枪岳、穗高岳赞·····	(171)
山与人·····	(174)
在山上想到的·····	(178)
登鹿岳·····	(179)
以户隐、颈城山群为道场·····	(181)
与妻同行——探中国四川未知山谷·····	(185)
巨变中的中国·····	(189)
携母亲登户隐山·····	(192)
出门旅行的日子·····	(195)
巴嘎拉的背夫·····	(197)

第三部 小论集

慢节奏生活和登山·····	(201)
搞活山岳会的课题·····	(203)
人类只有在交流中才能进步·····	(208)
成立中老年登山队·····	(210)
登山与训练·····	(212)
中国登山协会与长野县山岳协会的登山技术交流·····	(214)
长藏友好兄弟协定的意义·····	(219)
中文版后记·····	(221)
译后记·····	(223)

第一部 登山的智慧

