



飞越 雪山之巅

GO TREKKING IN
THE SNOW MOUNTAINS

■总策划/邢涛 ■主 编/龚 勋



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

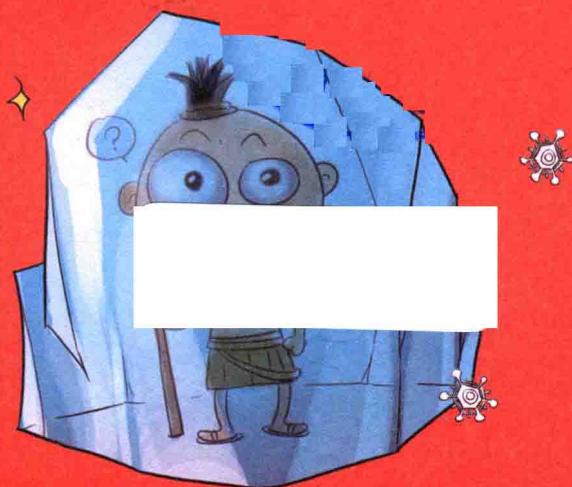


飞越 雪山之巅



GO TREKKING IN
THE SNOW MOUNTAINS

■总策划/邢 涛 ■主 编/龚 勋



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



创世卓越 品质图书
TRUST JOY, QUALITY BOOKS

图书在版编目(CIP)数据

飞越雪山之巅 / 龚勋主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2016.1

(小小少年绝境大冒险)

ISBN 978-7-5337-6804-1

I. ①飞… II. ①龚… III. ①探险—世界—少儿读物

IV. ①N81-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239346号



- | | |
|-------|---|
| 总 策 划 | 邢 涛 |
| 主 编 | 龚 勋 |
| 设计制作 | 北京创世卓越文化有限公司 |
| 出 版 人 | 黄和平 |
| 责任编辑 | 徐浩瀚 翟巧燕 |
| 文字编辑 | 胡彩萍 |
| 责任校对 | 程 苗 |
| 责任印制 | 廖小青 |
| 出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社 |
| 网 址 | http://www.press-mart.com http://www.ahstp.net |
| 地 址 | 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场 |
| 邮 编 | 230071 |
| 电 话 | (0551) 63533323 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 大厂回族自治县正兴印务有限公司 |
| 开 本 | 720×1020 1/16 |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 60千 |
| 版 次 | 2016年1月第1版 |
| 印 次 | 2016年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5337-6804-1 |
| 定 价 | 15.00元 |



目录 CONTENTS



冒险家的神奇工具箱 1

离太阳最近的地方 1

冒险王奇趣手记
寻找香格里拉 6

你的身体适合登山吗? 8

你能爬多高, 经验说了算! 12



冒险王奇趣手记
雪人真的存在吗? 18

准备好你的行囊 20

临行前, 你还需要了解什么 23

手工制作
DIY登山手杖 28





离太阳最近的地方

你爱雪山吗？它就像一个白色的童话王国，你可以堆雪人、打雪仗，不用担心雪会融化。你怕雪山吗？那里缺氧、气温低，随时都可能出现暴风雪和雪崩……不管你对雪山是爱还是怕，它就在那里，永远离太阳最近。

关于雪山，你真正了解它多少呢？你知道全世界海拔最高的山峰有哪些吗？各大洲的最高峰又分别在哪里？哪座雪山最险峻，哪座雪山最秀美？什么，你只知道珠穆朗玛峰？那你真该好好儿翻翻地理书和探险书了。

要知道，亚洲拥有众多海拔很高的山峰，除了珠穆朗玛峰外，全世界另外9座高峰也都在这里，它们分别是乔戈里峰、干城章嘉峰、洛子峰、马卡鲁峰、卓奥友峰、道拉吉里峰、马纳斯鲁峰、南迦帕尔巴特峰和安纳普尔纳峰。这10座山峰的海拔高度都在8000米以上，而且除了乔戈里峰属于喀喇昆仑山脉外，其他的9座山峰都位于喜马拉雅山脉。虽然



飞越雪山之巅

乔戈里峰的海拔高度不如珠穆朗玛峰高，名气也不如珠穆朗玛峰大，但论攀登难度，它要远远大于世界最高的珠穆朗玛峰。乔戈里峰地形复杂险恶，气候恶劣，很难有持续一周的好天气，这些都给攀登增加了难度。所以，乔戈里峰被称为“全世界最险恶的山峰”。



在有着“世界第三极”之称的喜马拉雅山脉，仅6000米以上的山峰就有上百座。而珠穆朗玛峰是喜马拉雅山脉最高的山峰，也是地球上最高的山峰。根据中国登山队2005年测量的数据，珠穆朗玛峰高约8844.43米。在20世纪上半叶，英国人曾称珠穆朗玛峰为“飞鸟也无法逾越的地方”；直到1953年，人类才首次成功登上珠穆朗玛峰。

其实，在冰天雪地的南极也有很多雪山，其中海拔约4892米的文森峰是南极的最高峰。它位于西南极洲，是南极大陆埃尔沃斯山脉的主峰。别看文森峰不算太高，但这里终年积雪，气温非常低，还伴有暴风，所以它又被称为“死亡地带”。而且在七大洲的最高峰中，文森峰是最后一座被登顶的山峰，它于1966年12月17日被一支来自美国的登山队首次登顶。



接着来看看欧洲，你认为欧洲最高峰是哪一座？是著名的阿尔卑斯山脉上的勃朗峰吗？你搞错啦！其实，欧洲真正的“巨人”是位于亚洲和欧洲交界处的高加索山脉上的厄尔布鲁士山。这座山峰高约5642米，比勃朗峰还高800多米呢。人们之所以在很长一段时间里，把欧洲最高峰的桂冠戴在勃朗峰的头上，是因为厄尔布鲁士山坐落在亚欧分界线附近，它总是被当成亚洲的山。

提到南美洲，你会想到安第斯山脉吗？这条长达8900千米的山脉上耸立着许多雪山，其中海拔最高的是阿空加瓜峰。阿空加瓜峰高达6964米，也是地球上海拔最高的死火山。别看它比文森峰和厄尔布鲁士山都要高，但相比之下，它却





飞越雪山之巅

更容易攀登，你可以选择从山的北面攀登，并且不需要氧气瓶就能登顶。

那么，你知道北美洲最高的山峰吗？它就是高约 6194 米的麦金利峰。麦金利峰位于美国阿拉斯加州的中南部，隶属阿拉斯加山脉。这座山峰以前叫迪纳利峰，是当地印第安人为它起的名字，“迪纳利”在印第安语中的意思为“太阳之家”。之后，它又以美国第 25 任总统威廉·麦金利的名字命名。这里靠近北极圈，气候不仅寒冷，而且风速常达每小时 160 千米。这里经常浓雾弥漫，最低气温低于零下 50℃。因此，登山者需要忍受大风、低温等恶劣的天气条件，登顶成功率很低，目前已有百余名登山者在这里遇难。

如果我告诉你，在气候炎热的非洲也有一座雪山，你会相信吗？这座山就是著名的乞力马扎罗山，它终年被冰雪所覆盖，形成了一道赤道雪山的奇观。同时，它也是一座火山，由基博、马文济和希拉这三座主要火山组成。美国著名作家海明威曾经写过一本叫《乞力马扎罗的雪》的小说，里面有这样一段文字：“乞力马扎罗山终年积雪，银装素裹，海拔达一万九千七百一十英尺（5895 米），被称为非洲第一高山……”要是你打算去这座被称为“非洲屋脊”的乞力马扎罗山上看看，别忘了带上这本书，它还能帮你打发路上无聊

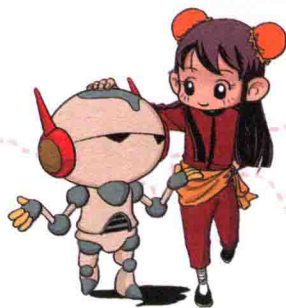


的时光呢！

别看大洋洲大部分地区是热带和亚热带气候，但这里也有雪山，其中最高的是位于新几内亚岛上的查亚峰，海拔约5030米。不过，因为这座山峰位于赤道附近，气候十分炎热，所以它只有顶峰才有积雪，大部分地方都是裸露的岩石。如果你想要攀登查亚峰，你就不能像攀爬其他雪山那样采用冰雪作业，而要采用攀岩技术才行。

好啦，我已经为你简单介绍了七大洲最有代表性的几座雪山，如果你想进一步了解雪山是什么样的，得亲自爬爬才行哦！





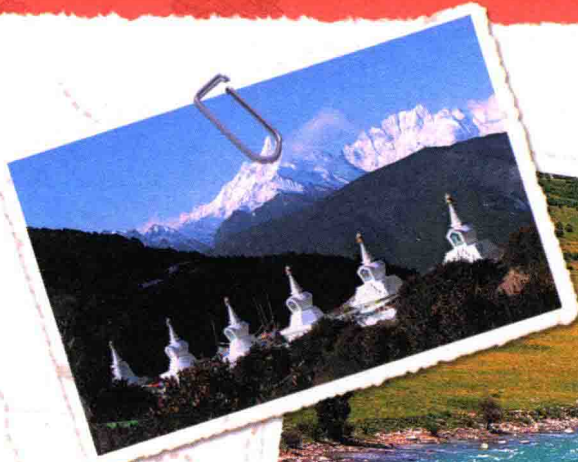
寻找香格里拉

英国作家詹姆斯·希尔顿曾在他的传奇小说《消失的地平线》一书中，描述了一个仙境般的地方——香格里拉。那里有神圣的雪山、幽静的峡谷、金碧辉煌的庙宇、茂密的森林、飞泻的瀑布、宁静的湖泊以及广阔草原上的牛羊群，所有的一切都美得令人窒息。



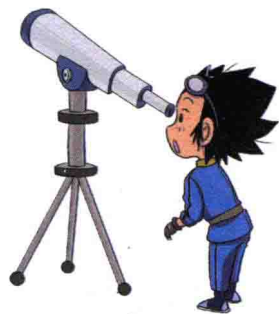
故事讲述了 20 世纪 30 年代，几个英国人因为一次意外，来到一个几乎与世隔绝的地方——香格里拉，他们在这里受到了当地人的热情款待，并且被香格里拉美丽的风景与宁静的生活所深深吸引。在这里，人们生活得逍遥自在，享受着大自然施予的一切。尽管他们宗教信仰不同，但彼此团结友爱、和睦相处。

这本书让世人认识了这个叫“香格里拉”的地方，但是由于无从考证，香格里拉的具体



位置一直存在争议。有人推测香格里拉在西藏，因为那本书是作者以西藏古典传记中的世外桃源“香巴拉”为依据写成的。也有人推测香格里拉在四川的稻城亚丁，因为那里有最美丽的高山峡谷风光。近年来，又有人说真正的香格里拉在云南的中甸，因为居住在这里的藏族同胞始终认为这里就是香格里拉。然而，还有人坚持认为香格里拉在云南丽江。

神秘而又美好的香格里拉究竟在何地，迄今为止还没有定论。这是詹姆斯·希尔顿为人们创造的一个理想圣地，也是他留给人们的一个值得探究、寻觅的谜题。谁也不知道，香格里拉是真的位于地球的某个角落，还是只存在于人们的想象与寄托之中。





你的身体 适合登山吗?

初步了解了世界上一些著名的雪山后，你是不是已经按捺不住，想打点行囊，准备出发了呢？等等，你确定你的身体没有问题吗？要知道，如果你体质不好，或是患有某些慢性疾病，就不能登雪山了。

为了不出意外，你一定要在出发之前对自己的身体状况有个明确的了解，尤其是那些第一次攀登雪山的人，最好还是去做一次较为全面的体检，根据检查的结果以及医生的建议，来决定自己是否能够出发。

通常，人体在氧气供应充分的情况下所做的体育运动叫作有氧运动。登山就属于有氧运动，需要消耗大量的体力，因此良好的睡眠和饮食是保证体力充足的必要条件。如果你经常睡不好，感觉很疲劳，或者胃口差，不爱吃东西，那你最好还是不要冒险了，因为你很快就会因为体力透支而不得不放弃。



你必须知道，不是每个人都适合登雪山，如果没有好身体，你对雪山上恶劣环境的适应能力会差很多。

由于高山上氧气稀薄，人容易缺氧，因此血压和心率会升高。如果你在平时的登山过程中就已经发现血压和心率出现不正常范围内的升高，这可不是什么好事，说明你的身体承受能力差，因此你只能放弃登雪山的计划。



在缺氧的环境下，不仅心脏跳动的次数（心率）会发生变化，心脏跳动的规律（心律）也会受到影响（心律失常）。正常的心律可以使心脏各处的心肌有序地收缩、扩张，使血液在各个器官之间循环流动，从而维持生命。

此外，要是你有关节炎或风湿病，也不适宜登雪山。

如果你没有以上提到的这些情况，那么恭喜你，你的身体条件还不错。但是，你不要高兴得太早，如果你没有良好的心态，那你肯定也无法坚持到最后。

登山不仅仅是一项体力运动，也是一项精神运动。一旦你进入 3500 米以上的高海拔地区，高原反应就会找上门来，就算你身体再强悍，也依然会出现高原反应，所以这个时候



就是对意志力的一种考验。你必须保持乐观的心态，有坚强的毅力和不怕吃苦的精神，这样，你才能面对高山上的恶劣气候以及艰苦的生活条件。要是你无法忍受刺骨的寒风和艰苦的生活条件，那你还是放弃吧。毕竟登山是勇敢者的运动，温室里的花朵是很难适应这项考验身心的运动的。

有了好身体和好心态，并不代表你就可以背上背包随时出发，要知道登雪山可不是休闲旅游。登山者为了攀登一座海拔 6000 米以上的雪山，通常要准备至少三个月的时间。

作为攀登雪山的新手，你得提前半年甚至一年就要开始体能训练，以适应高山环境。

别小看体能训练，它是你攀登雪山的坚实基础，就算你拥有再高超的攀登技术，也离不开它的帮助。另外，你所做的体能训练必须是系统的，是针对耐力、力量、平衡、背负能力等多方面的训练。为了保证你的体能能满足攀登雪山的需求，你可千万不要因为辛苦而半途而废哦。





关于体能训练，你需要制订一个循序渐进的计划，具体参考如下：

一、耐力训练

每周至少进行3次3000米的长跑练习。

二、力量训练

1. 仰卧起坐，15 ~ 20个一组，每天做3组。
2. 俯卧撑，15个一组，每天做3组。
3. 单、双腿蹲起，20 ~ 30个一组，每天做2 ~ 3组。
4. 蛙跳，20 ~ 30个一组，每天做2 ~ 3组。

三、负重训练

每周负重行军锻炼1次，每次负重15 ~ 20千克，距离不少于10千米。

四、平衡训练

1. 单脚平衡：单脚站立，完成前俯后仰等动作，保持平稳。
 2. 动态平衡：走平衡木或与之类似的地方，尽量不落地。
- 每次行走量累计起来不少于100米。

五、其他练习

每周还可以骑自行车锻炼，或者去攀岩、攀冰等。

体能训练后，你是不是感觉自己的身体状况更好了？“磨刀不误砍柴工”，等你到了雪山上，就会发现这一点。



你能爬多高，算！ 经验说了算！

经过之前的体能训练，我想你现在一定对自己的体能和心理状态很有信心吧，但我还要问问你，你对不同海拔的雪山了解多少呢？你想攀登什么高度的雪山呢？

攀登雪山并不是你想爬多高就能爬多高的，而是要循序渐进。假如珠穆朗玛峰是你的攀爬目标，那你最好有海拔5000米、6000米和7000米雪山的攀爬经历。这些经历对你来说很重要，它可以使你积累一些经验，并帮助你树立信心。

如果你是个菜鸟，在此之前从没爬过雪山，那我建议你还是先从一些海拔3000～5000米的入门级雪山爬起吧。

在国外，3000多米的雪山就算是入门级的了。你可以试试新西兰的库克山，这座山是南阿尔卑斯山脉的最高峰，海拔高度为3755米，那里以巨大冰川而闻名，其中最大的是塔斯曼冰川。在那里，你可以一边爬山，一边欣赏沿途美丽的湖泊、冰川、瀑布和高山植物，这种感觉太美妙啦！