

登山：健身+快乐新主张

刘小晖编著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

登山:健身+快乐新主张/刘小晖编著.—北京:北京出版社,2003.7

ISBN 7 - 200 - 04998 - 0

. 登 刘 登山运动—基本知识
.G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054415 号

登山——健身+快乐新主张

DENG SHAN——JIANSHEN + KUAILE XINZHUSHANG

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32开本 5.75印张 73千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数1—10 000

ISBN 7 - 200 - 04998 - 0

G·1690 定价:11.00元

目 录

健身新主张	()
与自然亲密接触	()
1. 登山健身火了全中国	()
2. 优美的景色与新鲜的氧气	()
3. 在山里的享乐方式	()
做做精神体操	()
1. 我们的身体	()
2. 愉快幸福的体验	()
3. 丢掉焦虑和忧郁	()
4. 积极的生活	()
5. 名人与登山	()
给身体一个健康的理由	()
1. 极佳的空气浴场	()
提高身体对外界的适应能力	()
改善血液循环	()
2. 锻炼有氧耐力	()
提高心肺功能	()
提高免疫能力	()
3. 促进毛细血管功能	()
4. 减肥	()
5. 脑力劳动者的身体“ 修护场 ”	()

6. 病患者的免费“ 康复中心 ”	()
7. “ 病人 ”登山注意事项	()
慢性支气管炎	()
消化系统的疾病	()
神经衰弱	()
安全、科学地去登山	()
登山健身必要的原则	()
1. 循序渐进	()
2. 个体对待	()
3. 当天返回	()
4. 一般性健身与专项登山相结合	()
5. 不间断锻炼	()
6. 清晨登山的原则	()
登山前的计划和准备	()
1. 身体准备	()
2. 心理准备	()
3. 拟定时间	()
4. 制定路线	()
5. 对山的了解	()
6. 团队计划	()
7. 结伴而行	()
登山的装备	()
1. 鞋、袜的选择	()
2. 背包	()
3. 衣服	()
4. 水壶	()

5. 防水火柴、手电	()
6. 刀子	()
7. 地图和指南	()
8. 食品	()
9. 小药箱	()
10. 手杖	()
11. 其他	()
登山的知识和技巧	()
1. 准备活动	()
2. 心情	()
3. 步态	()
4. 姿势	()
5. 呼吸	()
6. 运动量	()
7. 速度	()
8. 休息	()
9. 喝水	()
10. 险况与自救	()
11. 登山后的调整	()
12. 保护环境	()
专家的忠告	()
登山健身成功者实录	()
1. 癌症患者的心声	()
2. 踏遍青山人未老	()
3. 山友、山情	()

殊途同归	()
1. 中外名山及山脉主峰	()
2. 全国登山协会名录	()

附录:2003 年全国群众登山健身大会实施方案 (中国登山协会官方网站).....	()
--	-----

高高兴兴登山去，平平安安回家来
学些技巧，科学、安全地登山，身体
和心灵才能与大自然融为一体——

健身新主张

与自然亲密接触

1. 登山健身火了全中国

2002年岁末的一个清晨,沉睡的北京城还被寒冷的薄雾笼罩,平日熙熙攘攘的大街小巷也还悄然无声……但此时,通往北京香山公园的条条小路上却早已热闹非凡,此刻的香山就像一个巨大的磁场,牢牢的吸引着一股股来自城乡西面八方的人流。在这些“早起一族”中有离退休的老人,有苦读的学生,有结伴的中年夫妻,还有忙忙碌碌的上班族……有部长、有经理、有学者、有下岗工人,而他们中的那些顽强生活着的癌症患者,是最大的亮点……他们的生活境况虽有不同,但却为了一个共同的目标——健身锻炼,在香山相聚。

他们的每一天,是从登山健身开始的。

这样的场面只不过是全国登山健身潮中最普通的一个,北京城的365天,天天如此。每天固定的登山健身者约有1-2万人。如果遇上节假日,便会有几万人。登山健身族的队伍在京城颇为壮观。京郊的八大处、凤凰岭、鹫峰、妙峰山等,都留下了登山健身者们的足迹。

北京人的登山健身潮开始得较早,而全国性的登山健身运动近两年也呈快速上升趋势,成为老百姓喜闻乐见的健身方式。

在福州,曾经乐于“夜生活”的福州人,也已经悄悄地改变

着自己的生活方式,将登山作为“早生活”中最重要的必修课。位于福州市区及近郊的鼓山、盖山、金鸡山、于山、乌山等高矮山峦,每天清晨也都是人声鼎沸。他们每天早晨或骑摩托、或驾私家车、或骑自行车赶到山脚下。而鼓山密密的山林里早早地就传出笑语人声。

在乌鲁木齐,2002年的第一个周末,便有200多名登山健身爱好者迎着凛冽的山风攀登海拔1396.7米的雅玛里克山,举行登山健身活动。几百名男女老幼迈开脚步,向白雪皑皑的雅玛里克山顶攀登。新疆登山协会常务副主席南国桓说,全民健身周末攀登雅玛里克山活动从2001年就开始举办,得到自治区体育局的大力支持,目前已经成为乌鲁木齐市全民健身的一个品牌活动。

“花钱看病不如选择免费健身”,这是柳州市民的口头禅。而免费健身的首选便是登山了。这一养生之道正被越来越多的柳州市民认同,且花样翻新地进行着健身运动。位于柳州市中心的马鞍山公园,是柳州市第二高山,吸引了越来越多的市民前来登山健身。而且在这些登山健身者中还有有的别出心裁,即戴着手套,手脚并用地在山阶上自如地爬行。具登山者介绍,这样的爬行式登山,让自己的腰部感觉很舒适,一直坚持着。

无论南方还是北方,全国性的登山健身潮一浪高过一浪。中国体育报报道说“2002年是中国的登山年”,登山,特别是群众性的登山健身活动火了全中国。

有媒体统计,在这一年中参加各种登山健身活动的达到2000万人次之多。而在国家体育总局的有关统计中,登山健身活动已从4年前的“体育人口项目排名表”中的榜上无名一

跃而排到了第7位。国家体育总局登山运动管理中心成为群众性登山健身活动的倡导者和组织者,每年一届的元旦万人登长城活动,成为登山健身的动员令。而由中国体育彩票大力支持的全国健康老人登山活动,更是先后在北京、延吉、山西、济南、乌鲁木齐举行,参加这一活动的老人达到了一万多人次。登山已成为全民健身的一项重要活动。

也许不久,老北京们的口头禅“您吃了吗?”就会变成“今天您登山了吗?”

其实,上面的数字已经表明了,登山健身之所以以如此快的速度火遍全国,绝对是靠它独特的魅力;而且对每一位登山健身者来说,山有着不可替代的独特“瘾力”。“登山上瘾”,一位登山者就曾说,那感觉就像上瘾一样,如果有段时间不去爬爬山,出出汗,不仅是身体上会感到特别难受,就是心里也像丢了什么似的空落落的。话虽普通,但却道出了众多登山健身者的心声。对他们来说,那份对山的眷恋之情已终生难舍。

这些可爱的登山爱好者们还将登山健身的好处总结为“四大”,即大呼吸量、血液大循环、身体大出汗、心情大愉快。如果遇到还没有参加这项活动者,这些可爱的人会毫无保留地倾吐自己对山的感受,最后都会热情地说上一句:快来登山吧!

如果要印证登山健身的魅力,体味山野给我们带来的种种好处,接受这热情的邀请,还是明天就去登山吧,因为山野的绝妙之处远远不只于此。

2. 优美的景色与新鲜的氧气

相信我们每个人都会有这样的经历,当我们在山野中穿行时,眼中所见的是葱郁的山林、青翠的小草;烂漫的野花、缤

纷的色彩,取代了我们都市人厌倦的灰蒙蒙的街道、拥挤的高楼大厦;天上林间自由地穿梭着我们知道或不知道的鸟儿,我们耳中听到的是它们清脆圆润的啾啾鸣叫,而不是工业时代的种种超分贝的噪音;而山野中那特有的新鲜充足的氧气,比起我们在城市中所日日呼吸的夹杂着各种气味的空气,不知要清新多少倍。当微风拂面之时,那就是我们与自然最直接的亲密接触。

将自己的身心完全交给山野,我们的感官一定会得到愉悦。

山是有个性的,而山的“表情”也随时节各不相同。古人关于山的四时有诗道:春天澹冶而如笑,夏山苍翠而如滴,秋山明净而如妆,冬山惨淡而如睡。春天的山,是温暖宽厚的,山野中的一切都是嫩嫩的、新鲜的;雪天的山,白茫茫一片净澈,松柏也格外的傲然天地;雨天的山,树木、山石被雨水洗刷个透,我们的心也仿佛被净化了许多。夏天,山野就如同免费为我们开放的避暑“别墅”;秋天,火红的枫叶,灿黄的柿子、饱满的核桃,乃至山径旁的野酸枣,都会令我们心旷神怡。

每当我们在山脚下仰望着山的峥嵘气势、雄伟险峻、奇特秀丽时,都会有崇拜感和神秘感,同时也有着征服的渴望。而当我们登临山顶之时,那种“一览众山小”的豪气油然而生。

所有这些,都是山野无私赋予我们的,而置身于山野间,或登高眺远,你就会感觉到——我们都是自然之子,在山的面前,人人平等。

山不在高低,因为他是有灵性和生命的,所以对于热衷于登山的人来说,山的每一种“表情”都会令人着迷,并不断的去探究,而赏心悦目自不必说,而大量充足新鲜的氧气,也是山

野给我们的特殊礼物。

山野就是天然的“氧吧”。以北京的香山为例，其负氧离子含量是京城最高的地区之一，单位体积含氧量高于城区 20 倍，达到 90% 左右。而在医院吸氧也只有 85% 左右。

“到了山里，我觉得空气都是甜甜的。”对于登山健身者来说，山的“味道”永远都是好极了。

3. 在山里的几种享乐方式

踏青

春天是万物复苏之时，或全家、或偕三五知己，找一个离自己不太远的山，有一天的路程即可往返，去山中踏青。在登山的过程中，大家携手并进，团结互相。即使是在攀登中拉对方一把，也会让我们多了一分亲切，心会彼此更靠近，这是亲人和朋友间最好的沟通机会，甚至会给需要帮助的陌生者一份独特的温暖。

山野是交流的最佳场所，在山野坦荡的怀抱中，人也会变得坦荡一些。难怪连生意场上的人都说“请吃饭不如请登山”。

摄影、写生

山的姿态迥异，“表情”独特，山间的生物都有着精彩又时时不断在变化的瞬间，有着许多镜头聚焦的景象。所以，无论是四季或是四时，摄影、写生者都可以带着自己的装备，对山的各种造型细细品味，将每一个精彩的瞬间变为永恒。

中国，画中以山水画神韵魂魄为最高境界。山野给了绘画者无尽的遐想。

而对于既是登山健身者有是艺术爱好者来说，登山时不

忘摄影、写生,真可谓是生活中一举两得的美事呵。

采摘

秋天是丰收的季节。秋天的山野自己的果实毫无保留地呈现出来。伴着清爽的秋风,在山野间采摘收获的果实,则会感到有种收获的喜悦。当盛满果实的篮子,实际上是盛满了对自己成功的喜悦与肯定。

除了采摘一些核桃、柿子、酸枣等果实外,也可以在山上挖山野菜。现在都讲究绿色食品、无污染蔬菜,所以这样既登山健身又自食其力,我们何乐而不为呢?

不过,在山野间享乐一定要注意环境保护,烟火一定禁绝,就是各种活动完毕后,也要“打扫战场”。山是我们的好朋友,要爱山,才能得到他给我们的更多乐趣。

做做精神体操

“仁者乐山,智者乐水。”孔子如是说。我们的中国文化早已将皈依自然,从而达到“天人合一”的境界,作为人类最高的精神支柱。

天地之间惟山岳为大。山林可以载道,古代的士人隐逸山林,可以养性怡情、净澈心胸、启迪智慧、励志神清,并在山野的宽广的胸怀中摒弃世俗功利的烦扰。

宋代山水画家郭熙曾这样说过:山以水为血脉,以草木为毛发,以烟云为神采。山的灵性在于他“不孤”、“不薄”,无论是从正面、侧面远近观看山,都会有无穷的发现和无穷的乐趣。

我们站在山脚,仰望气势张扬的大山,那是一种对自然的造化、对生命的崇拜;我们攀登高山,一如我们在不断地在发

现自我、超越自我,迈的每一步,都仿佛就是在一步不地迈向人生的目标;我们登上山巅,极目远眺,“会当凌绝顶,一览众山小”的成功无法比拟。

精神的自由、想象的无限、对命运的挑战……与山相比,我们是那样渺小;与山融合,我们的精神又能提炼升华。

无论朝代更迭,或科技发展,与山相约,我们就会让精神做做体操;与山相约,是我们开启“生态智慧”的钥匙,山是对精神世界“浊”的否定,是我们的精神故乡。喝一杯浓浓的咖啡或是得到一笔金钱的回报;迪厅里疯狂的跳舞或是一个小小的头衔……所有的一切,都无法替代山的邀请,给予我们精神上的无条件舒展与自由的激荡。

不止一个人说过,登山的魅力就在于不断地克服困难,磨练意志,同时不断地超越自我,最后登上顶峰,这样的成就感,既是事业赐予我们的礼物,也是自己给自己的礼物。

来吧,让我们在山野间自由地做做精神体操。

1. 我们的身体

我们健康吗?这看似简单的一个问题,实际上却并不简单。

我们没有什么疾病,但又似乎又不是那么健康。让我们来看看下面的身心状态。

焦虑感

在这个可能盛行焦虑的年代,“让现代人的灵魂空洞游移、烦恼不堪,焦躁不安,生机的表象下充满着无助。”

无用感

害怕自己无用,被日新月异的社会所淘汰,常常会责备自

己的无用。这种感觉并不是退休的老人们的专利。

闷闷不乐、自我怜悯

做事提不起精神,什么也不想做,晚饭后便坐在电视机前,一直到屏幕上出现“雪花”;本来有工作计划,可就是扔在那里消极等待,其实我们原本并不是懒虫。

食欲不振、便秘、失眠多梦

这是典型的内分泌紊乱。我们也可能尝试过中药、西药、中西医结合,可就是治不好。

心烦气躁、性功能低下……

上述种种状态,如果我们常常出现,表明身体的健康已经处于灰色的状态了,即亚健康状态。

21世纪,我们的生活水平提高了,社会进步了。但与此同时,现代工业的高速发展,带来了空气污染;经济的日趋繁荣,迫使我们不得不加快生活的节奏,以期在竞争中不败。而人际关系呢?我们都有体会,同在一幢塔楼,却不知道邻居们的姓名;同事之间无挚友,已是不成文的定律;忙着挣钱、忙着充电,就是没有时间与家人沟通……

美国的心理学家罗伯特·E·雷恩在一项调查中表明:在一些发达国家中,1955年以后出生的者在生活的某些时刻经受重大沮丧的可能性要比他们的祖父辈多3倍,这种沮丧不只感到悲哀,而且还有让人气馁的倦怠、情绪低落、自我贬损和深深的绝望。而另一位美国学者的研究发现,这种“流行病”不仅仅是在发达国家,也已成为了向现代化政治迅速迈进的国家的特征。

这种既无法在医学上化验出疾病,又貌似接近但却不是心理学范畴的神经官能症,被现代医学定为“亚健康状态”。

据调查,这种状态占我们人类的 60%。也就是说有 60% 的人是处在亚健康状态的。

我们国家是一个人口大国,如果按照上述的比例来计算的话,那亚健康人群颇为可观呵。

与此同时,不良的生活方式、习惯,严重的运动缺乏症,可怕的营养过剩等等,都会给我们的身体健康造成危机。

有资料显示:上个世纪 90 年代的人的运动量仅仅是 60 年代人的三分之一;过盛的饮食是各个年龄段的人们的难题。由于营养过盛、运动缺乏,必然会使脂肪堆积、动脉硬化、心脏病、高血压、糖尿病增多。有报道说,在我国,人口的体重超标率近年猛增,如北京市就有 45% 的胖子……

世界卫生组织定义为:“身体的、心理的、社会的全面的健康状态,而不仅仅是没有疾病。”

“防止衰老,健康长寿”已是全世界的新世纪目标。

在对我们的身体状态和世界卫生组织对健康的定义了解之后,相信我们的目光会聚焦在能使身心效果俱佳的登山健身活动中。

可以说,登山健身活动能够帮助我们摆脱亚健康状态。

2. 愉快幸福的体验

什么是幸福?

幸福是一种内心的和谐,幸福是自我心灵的感觉。我们应该使自己处于一种有力的生理状态之中,这样会充满生气、活力、兴奋、喜悦。这是我们幸福的动力。

沮丧的人是什么表现呢?双肩下垂、呼吸微弱、目光浑浊……当然,人生十之八九不如意,这往往会使我们沮丧不已,

人人都会遇到这样的难题。此时的幸福可谓是遥不可及。那么登山就会有幸福的感觉吗？还是让我们来看看小陶的真实故事吧。

白领的幸福

身为白领的小陶月薪不菲，有车有房，也还算年轻。由于工作原因常常熬夜加班，午夜 12 点之前从未睡过觉，即使躺在床上也会辗转反侧，脑子里总是在回放工作中不如意的镜头，数羊数牛屡试不爽。有时深更半夜爬起来约朋友一起去酒吧闲聊，可这样的结果是第二天的脸色更“菜”。而且找朋友聊天，聊着聊着便成了双方对生活、工作压力的“诉苦大会”，虽然这也是朋友中的一种沟通方式，但时间长了，不免都成了对方的“垃圾桶”。虽然倾诉很重要，但是每次从酒吧出来，又置身于浊浊的夜色之中时，再斑斓的城市仍是那副熟悉不过的无聊表情，没有任何改变。

根本没有体育活动的小陶又决定锻炼身体。先是与同事一起参加了健美班，又是年卡又是“行头”的一通准备，花费了两千余元。无奈工作不定时，总是不能按时跳操。不过几次运动过后，小陶又觉得没劲了：熟悉的装修、狭小的空间、“紧张的”空气，而动作就那么几套，教师也就那两位。于是她又决定去打网球，可是总是时间与搭档不能协调好，大家终日为生计忙得不亦乐乎。好不容易找到了搭档，已是一个多月后的事了。

某次回父母家，被父母认定脸色灰暗，并向她讲了许多登山健身的好处，一句话“进了山没有愁。”其实，小陶以前最爱的便是旅游，到过很多地方，也爬过很多的山，只不过随着工作的愈加繁忙，而不再亲近山水。在听了父母的话之后，决定