

<<国际登山技术手册>>

图书基本信息

书名：<<国际登山技术手册>>

13位ISBN编号：9787115232007

10位ISBN编号：7115232008

出版时间：2010-8

出版单位：人民邮电出版社

作者：皮特·希尔

页数：219

字数：316000

译者：严冬冬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<国际登山技术手册>>

### 前言

《国际登山技术手册》并不是一本传统意义上的登山教科书，而是采取辞典的形式，把各种攀登术语作为词条，一一解释其含义和适用情境。

这样的形式非常方便随手翻阅，无论是揣在背包里还是放在床头案前，都可以在闲暇时拿来翻上几页。

这本书的内容相当全面，不仅涵盖了运动攀岩（包括有大量新手参与的集体活动）与开线、传统攀岩、攀冰、阿尔卑斯式登山、修路围攻式登山等诸多攀登形式涉及的操作与装备知识，而且包括了大量的救援相关操作，以及溜索、走扁带、轨道式攀登等相对“边缘”的内容。

如果你是一名新手，正好可以利用这本书来拓宽知识面；如果你已经具备了自主攀登的能力，则可以借阅读本书的机会重新整理你的理论体系；如果你是一名职业向导或教练，那么这本书中关于集体活动、救援操作和围攻式登山的内容，一定可以对你有所助益。

本书采用的英国式技术体系，相对国内登山者所熟悉的欧洲大陆和美国体系而言有点“非主流”，例如把真正意义上的“顶绳攀登”（Top Roping）称为Bottom Roping（直译为“底绳攀登”），而用“顶绳攀登”这一词语来描述跟通常意义上的跟攀保护（Belaying a Second）相同的操作；把安全带上的保护环（Belay Loop）称为“下降环”（Abseil Loop），认为这一结构不适用于可能需要承受较大冲击力的先锋保护（事实上完全没有问题）{引入“半直接保护”（Indirect Belay）的操作，等等。

我在翻译过程中尽量采用国内绝大多数登山者所熟悉的译法。

最后仍然要多说一句，攀登永远都不是纸上谈兵。

从任何书刊资料上学到的技术，都需要经过动手操练才能在山下使用，而要判断什么样的技术适合什么样的具体情况，则更是需要足够的实践经验。

教科书和其他资料可以帮助你入门，但是没有任何东西能替代攀登经验的作用。

## <<国际登山技术手册>>

### 内容概要

本书是一本重量级新作，对于国内外的攀登者都是不可或缺的参考书籍。本书采用词条注释的形式，涵盖了攀登运动各大领域的相关技能，包括低海拔地区攀岩、冬季攀登、在高海拔山峰上沿路绳行进等诸多方面。

书中内容循序渐进，从入门知识到专业技术均有详尽的阐述。

本书主要内容包括：攀登路线分级、绳结、个人装备、保护点设置、保护操作、平台管理、冲击力分析、运动攀登、紧急情况处理、冰裂缝救援、远征式登山技能。

书中含有大量的插图，非常易于阅读和理解，内容丰富而全面，无论对新手还是经验丰富的登山者都相当适用。

## <<国际登山技术手册>>

### 作者简介

作者：（英国）皮特·希尔（Pete Hill）译者：严冬冬皮特·希尔（Pete Hill），是一位注册高山向导，游历过全世界的许多大洲和国家，他在世界各地进行过大量的攀登，包括喜马拉雅山域数座山峰的首登。

他获得了英国最高级别的登山教练教学资格证书，成为高山俱乐部的终身荣誉会员以及皇家地理学会的资深会员。

皮特是一个极具冒险精神的登山者，你甚至可以于冬季在艾格尔峰和马特洪峰的北坡看到他的身影。他的攀登足迹遍及非洲、尼泊尔、印度，以及阿尔卑斯山等登山中的极端路线。

皮特目前生活在苏格兰，除组织登山技能培训课程之外，还经常进行户外书籍方面的创作，包括参与编写畅销教材《登山技术训练手册》。

严冬冬，2001年考入清华大学生命科学与技术系。

在校期间加入清华大学登山队，并曾任攀登队长。

2005年毕业后仍以技术指导身份和清华登山队一起攀登。

2008年5月8日，北京奥运圣火成功登顶珠峰，严冬冬作为登山队后援队员随队登顶，成为首位成功登顶珠峰的清华学子。

严冬冬主要的工作有两项：一是登山，一是翻译。

他的外语水平较高，有过多本图书翻译的经验。

曾翻译出版的书籍有《滑雪板》（中国青年出版社）（第二译者），《猫头鹰的叫声》（吉林文史出版社），《水是最好的药》（吉林文史出版社），《身体自愈的秘密》（吉林文史出版社）、能让你戒烟》（吉林文史出版社），《少有人走的路：心灵地图》（吉林文史出版社）（第一译者），《危险的脚步》（中译英）等。

## &lt;&lt;国际登山技术手册&gt;&gt;

## 书籍目录

ABC A=保护站(Anchor), B=保护者(Belay), C=攀登者(Climber) V形冰洞 多段攀登中的第一段下降  
 下降 下降换上升 下降器 保护环 下降姿势 A下降副保护 下降绳 取回下降绳 下降 下降过  
 结 穿安全带下降 绕绳下降 辅绳 陪护下降 器械攀登 蝴蝶结 阿尔卑斯套结 保护点 上升  
 器 沿绳上升 上升换下降 辅助拖拽 自锁铁锁 自锁装置 巴克曼抓结 保护器 锁定保护器  
 保护器的位置 保护方式 保护位置 永久保护点 挂锁 放绳下降(运动攀登路线) 靴镐保护 触  
 底 顶绳攀登的保护系统 布林结 坐式保护 横埋冰镐保护点 胸式安全带 双套结 收绳 长绳  
 套 平衡式下降 牛尾 冰裂缝救援 制动端 小型雪锚 雪锚 简易全身安全带(扁带套) 直接保  
 护 直接保护:岩石地形 直接保护:冰雪地形 导向保护点 双环8字结 双渔人结 双绳技术  
 锤入式冰上保护点 动力绳 保护点的均衡连接 脱离系统 快挂 冲坠系数 8字结 路绳 路绳  
 技术 悬空下降 法式抓结 分级 地面保护站 集体下降 集体活动:问题处理 集体攀登活动  
 HMS丝扣锁 悬空拖拽 安全带 拖拽 腰式拖拽 冰镐回收 冰墩 冰锥 冰锥回收 冰上穿绳  
 保护点 冲击力 间接保护 半扣结 锁定半扣结 铁锁摩擦结 kiloNewton(千牛顿) 克氏抓结 单  
 套结 冰镐腕带 攀爬端/承重端 静力绳 放绳下降 放绳下降(攀岩) 结组行进 多段攀登 岩塞  
 单结 反作用力保护点 简易胸式安全带 放绳下降:过结操作 岩锤 钟摆式坠落 钟摆式横移  
 岩锥 岩锥摩擦结 保护点 普鲁士抓结 抓结绳套 滑轮 平结 交叉冰镐保护点 可控式下降  
 绳索摩擦 绳垫 简易绳索保护:基本技术 中途保护点 越过中途保护点 丝扣锁 丝扣卡死  
 自我保护:单人攀登 自我保护:沿路绳行进 自锁保护器 跟攀自锁保护器:在受力状态下解锁  
 半直接保护 接绳结 冲击 肩式保护 天钩 机械塞 扁带套 扁带套:携带方法 缓冲扁带 收  
 短扁带套 活结 普通铁锁 雪地保护点 雪墩 雪锥 套绳保护点 顺次下降 平台利用 辅助上  
 升 踩踏保护 收尾结 T形冰镐保护点 水结/扁带结 应急绳 弧形横移 简易全身安全带(攀登  
 绳) 穿绳保护点 安全带绳圈 收紧绳索 跟攀保护:用于集体活动 横移:先锋冲坠 双子绳操作  
 系绳 收短结组绳 溜索:绳索布置 溜索:通过方式 无辅助拖拽 矢量 竖插冰镐保护点 腰  
 式保护 岩塞(预穿钢缆) Y形冰镐保护站 Y形悬挂 附录 登山术语英汉对照表

## &lt;&lt;国际登山技术手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：由攀登状态切换为下降状态的过程较为直接，但如果操作不顺畅，也有可能出问题。中断攀爬开始下降的原因有很多，例如天气变坏、爬错路线、上方路线太难或太危险、时间太晚、攀登者受伤或生病等。

下面介绍的方法适用于双人单绳结组攀爬岩石路线的情况。

假设领攀者利用突出的岩尖作为天然保护点，用半扣结进行直接保护。

实际攀登中，具体情况可能与此有所不同，必须视情况采取快速、安全、合适的操作。

操作方法跟攀者到达保护位置后，领攀者（保护者）将半扣结锁紧，两人都处于安全状态。

如果无法确保在下降后可以抽绳，则需要在路线上留下一些保护装备，例如套在岩尖上的扁带套或绳套。

首先做好下降保护点，然后两名攀登者都通过菊绳、牛尾或其他不需要用到攀登绳的方式固定在保护点上。

此时先不要把安全带上的绳结解开。

两人都安全转移到新的保护点上之后，即可拆除原先的保护站，回收装备。

两人中的一人解开安全带上的绳结，将绳头穿过下降保护点的扁带套或绳套，直至绳索中点和保护点扁带套或绳套接触为止。

此时这一人同时抓住两股绳子，另一人则解开自己身上的绳结，这样就不存在意外掉落绳索的可能性。

将绳子抛下或放下。

两人中的一人穿好下降器，解除保护，开始下降。

先下降的人应带上大部分保护器材，以便建立下一个下降保护点。

如果没有适合站立的平台，设置保护点时可以把体重放在下降绳上。

设好保护点后即可把菊绳或牛尾扣在上面，解开下降器，让另一人开始下降。

如果需要，可以从下端抓住绳头，为另一人提供副保护。

第二人也到达新的保护点位置之后，先把菊绳或牛尾扣在上面，再解开下降器。

如果在绳子末端打了防脱结，则应该把会被抽上去的一端绳头上的防脱结解开，然后再开始抽绳。

另一端（仍然打着防脱结）可直接穿进新的保护点绳套，一人抽绳时另一人负责穿绳，直至绳索中点和保护点扁带套或绳套接触为止。

重新打好防脱结，然后即可开始下一段下降。

## <<国际登山技术手册>>

### 编辑推荐

《国际登山技术手册》是由人民邮电出版社出版的。

<<国际登山技术手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>