

# 《登山进阶Alpine Climbing——Techniques to Take You Higher》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787302326694

## 编辑推荐

本书是严冬冬选中翻译的\*后一本登山图书，他说“没有任何类似的书籍材料能像这本书一样，把风险、心理、决策过程等“无形”的东西掰开揉碎，进行准确的定义和详尽的分析，再得出极具指导性和操作性的结论。”

本书作者为国际高山向导联盟的认证向导Mark Houston和Kathy Cosley，在1982年就开始了职业高山向导和教练生涯。他们的攀登足迹遍及安第斯山脉、喜马拉雅山脉、阿尔卑斯山脉和南阿尔卑斯山脉等，以及整个美国和加拿大。

本书译者严冬冬是个非常特别的人，他擅长两桩截然不同的事情，一是英文翻译，二是登山。他是一位\*\*\*的登山者，把自己全身心投入于阿式攀登和探险，并从中找到完美的方式来诠释他的“自由之魂”（Free Spirit）。但不幸的是他在翻译这本书期间因攀登事故长留西天山，之后他的朋友兼队友何浪帮他完成了整本书的翻译。

在本书中，Houston和Cosley把登山中的决策过程分解开，给每一部分都取了名字，并摆到桌面上来。作者认为：尽管从技术层面讲，保护系统通常很有必要，但它们并不是保证我们安全的真正因素。诀窍在于另一个更难以做到的方面：在正确的时间、选择正确的技术并用于正确的目的。

本书配以超过150张图片，将教会你如何在岩石、冰、雪地形以及冰川上更快速高效的移动。Houston和Cosley还会教你如何在复杂环境中及时地做出决定。

本书特别邀请周鹏和陶瓷虾进行了细致的审校，老布、马欣祥、康华、孙斌、周鹏等人进行了推荐。

## 内容简介

这是一本独一无二的登山教科书。没有任何类似的书籍材料能像这本书一样，把风险、心理、决策过程等“无形”的东西掰开揉碎，进行准确的定义和详尽的分析，再得出极具指导性和操作性的结论。作者马克·休斯顿和凯茜·柯斯利两人有几十年的高山向导经验，在美国登山界极具人气。这本书广受欢迎，自2004年首版以来已经印刷6次，是登山技术书籍中真正意义上的畅销书。如果你是一名已经有了一定的技术和经验基础，正在追求更高境界的登山者，这本书一定能让你眼前一亮，产生相见恨晚的感觉。

## 作者简介

Mark Houston和Kathy Cosley的攀登生涯始于20世纪70年代后期，华盛顿州的喀斯喀特山脉，那也是他们长大的地方。他们的攀登和向导足迹遍布南美洲的安第斯山、欧洲的阿尔卑斯山、尼泊尔的喜马拉雅山、新西兰的南阿尔卑斯山，当然也包括了整个美国和加拿大。从20世纪80年代至今，他们在美国高山向导协会的支持下，为建立、健全高山向导的培训和认证制度做出了大量贡献。Mark和Kathy都是国际高山向导联盟认证的高山向导。从1994年以来，他们一直在经营自己的高山向导服务。他们于1986年结为夫妻，现在居住于加利福尼亚州毕晓普市。

## 目录

### 引言

这本书涵盖了什么

这本书不涵盖什么

### 第一章 成为一名登山者

决策

考虑风险

学习

### 第二章 高山环境

山区风险

山区天气

保护高山环境

社会冲击

### 第三章 准备与装备

身体训练

[显示全部信息](#)

## 前言

“因为山实在是太大了，没法一口吃掉！”这就是我们的老朋友、早年在喀斯喀特山脉的攀登搭档BrucePratt对他为什么如此热爱登山的解释。为什么要登山？我们每个人都有理由。这理由或许是山区环境的狂野与美丽，或许是与搭档分享的深刻攀登体验，或许是山峰在生理上、精神上、情感上对我们提出的挑战，又或许是在原本不适合人类生存的环境里高效地、舒适地行动所带来的与无与伦比的自由感。

《登山进阶》介绍的技术和知识可以帮你打开通往高山的大门，让你能够享受登山赋予

你的全部收获。在这本书里，我们希望能引领读者超越基础入门知识的层面，重点关注在山区复杂多变的地形上顺利行动所需要的特殊能力和技术。在我们两人合起来超过50年的攀登和向导工作经历中，我们曾帮助过许多对高山满怀憧憬的户外爱好者、徒步者和攀岩者成为合格的登山者。在这本书里，我们的目标是把关注点放在“登山”——相对于“徒步”或者“攀岩”——涉及到的特殊环境、装备、技术、技巧和决策过程上。

这本书涵盖了什么

这本书不涵盖什么

[显示全部信息](#)

媒体评论

国外媒体推荐（原版）

书中的图片非常精彩，文字也简明易懂。

冬冬将本书视为给中国自由登山者提供的一块楔石（keystone），希望更多人能将攀登从岩壁转移到中国壮丽的山峰。

——Bruce Normand

我很早就买了这本书的英文原版，它很快也成了我的主要参考书。这本书几乎可以提供登山所需要的任何层面的东西，包括知识和技术，也包括理念。读懂了这本书确实可以take you higher，不仅仅使你攀登更高的高度，更可以引导你到更高的登山境界！

感谢冬冬翻译了这么多好书给大家，也感谢支持冬冬的所有人。

——马欣祥

本书作者Mark Houston和Kathy Cosley通过了代表职业高山向导领域最高水平的、国际认可的培训和认证考试。尽管本书内容并非美国高山向导协会登山向导技术的官方体现，但我们愿意为两位认证向导做证：本书确实代表了专业登山领域当今最流行的技术。

出色的技术指导手册……语言精练，少有会误导读者的错误。

这本书对于攀登技术和策略循序渐进、组织严密的讲解使学习过程更为高效……。对于在与其他队伍相伴攀登长距离高山路线时如何相互尊重并保障安全，给出了珍贵的建议。

深入地探索了让每一个登山者都变得更强大的方法……

书中的图片非常精彩，文字也简明易懂。

《登山进阶》是户外专家系列图书（Mountaineers Outdoor Expert Series）中关于登山技巧

的又一本力作……无论对很有经验的登山者还是初学者，抑或对只想读懂Krakauer以户外为主题的美国作家，其作品包括中国读者熟知的《荒野生存》和《进入空气稀薄地带》的大作、并在观看《绝岭雄风》时能笑得更有底气的作秀者和轮椅登山家而言，《登山进阶》都非常有用……除了达尔文的自然选择学说，读这本书恐怕是对登山者最重要的一项工作了。

每一个野雪和登山滑雪爱好者都应该拥有一本《登山进阶》。

登山运动其实是攀登与安全的结合体，讲究的是以安全的方式进行高效率的山地行动。本书作者对此有清醒的认知，他们正是明确针对中等水平的阿式攀登者所需的技能进阶而写的。文如其旨，这些技术能使你攀至更高、更迅速、也更安全，因为如果速度来源于良好的技术，速度其实就是安全。

冬冬将本书视为给中国自由登山者提供的一块楔石（keystone），希望更多人能将攀登从岩壁转移到中国壮丽的山峰。——Bruce Normand

我很早就买了这本书的英文原版，它很快也成了我的主要参考书。这本书几乎可以提供登山所需要的任何层面的东西，包括知识和技术，也包括理念。读懂了这本书确实可以take you higher，不仅仅使你攀登更高的高度，更可以引导你到更高的登山境界！

感谢冬冬翻译了这么多好书给大家，也感谢支持冬冬的所有人。——马欣祥

登山就是在难易与风险之间不断地判断和决择，决择的正确与否决定你的成败甚至命运！这是一本通篇讲攀登策略的书，中文版的出版必将为正在崛起的中国自主攀登者指明航向。这也是冬冬继《极限登山》、《登山手册》之后又一力荐之作，他再一次向我证明了他的眼力。——周鹏

冬冬具有严谨的思辨能力、极高的英语翻译水平，并对攀登有着深刻独到的理解。他以短暂而绚丽的一生阐释了他所追求的攀登和生活理念——自由意志。他所翻译的攀登书籍，会以另一种方式，影响更多的人投入到攀登领域，展现自由之魂。

本书不止是一本讲解登山技术的手册，贯穿全书的是不同情况下对客观风险的分析认知及对各种问题解决方法的判断。——康华

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)