

<<登山健身指南>>

图书基本信息

书名：<<登山健身指南>>

13位ISBN编号：9787500943990

10位ISBN编号：7500943997

出版时间：2013-2

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局 编

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>

## <<登山健身指南>>

### 前言

“为什么去登山？”

”“因为山在那里！”

”这是英国登山家马洛里的经典语录。

对于爱山的人，山永远是无法抗拒的召唤，高山仰止是永远的精神追求。

中国人历来爱山，有登山的传统。

中国人吟诵山、赞关山、感悟山，在群山的怀抱里生生不息。

随着社会经济文化的发展，越来越多的人开始参与到登山运动中来，在假期和周末参加远足、郊游、登山。

在登山过程中，人们亲近了自然，陶冶了情操，放松了心情，健壮了体魄。

爱山就去登山吧，因为山在那里。

当我们真正地行动起来，就会发现，登山远远不是说一句“山就在那里”那么简单，因为我们不仅要去登山，还要从山上安全地归来，因为生活在这里，生活还要继续。

如何科学地登山呢？

每个人对于这个问题都会有这样或那样的认识，有时也能从身边的人得到一些指导，但心里总会有一些疑虑，“这样行不行？”

”“这样对不对？”

”本书的目的是为普通人提供科学的登山健身知识，为指导普通人登山健身服务。

第一章为登山运动概况，简要介绍了登山健身的定义及其作用；第二章介绍了登山的一些误区和风险防范的知识；第三章登山健身路径的选择；第四章登山健身的科学方法；第五章登山装备的选择；第六章登山健身中常见的运动医学问题，如常见的伤病及其防治方法，登山健身过程中的营养补充等。

本书是在《科学健身指导丛书》编写委员会的指导下完成的，由周锦琳担任主编并负责统稿。

参加编写的人员有：第一章，周锦琳、侯亦宁；第二章，王云龙；第三章、第四章，方翔；第五章，王云龙；第六章，王盼芝、周锦琳、刘晔。

在本书编写的过程中，登山中心的领导和同志们给予了大力的支持与帮助，李舒平、李树、谢漪珊、白宇为本书提供了大量资料和图片，国家体育总局体育科学研究所田野教授、江崇民研究员、王梅研究员对本书的撰写提出了很多宝贵的建议，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中参考了许多相关的书籍和资料，在此特别向原作者一并表示感谢。

本书在撰写上力求系统性、科学性、实用性，内容通俗易懂。

由于我们的水平有限，不妥之处，敬请指正，以便再版修正。

周锦琳 2012年8月

## <<登山健身指南>>

### 内容概要

《登山健身指南》第一章为登山运动概况，简要介绍了登山健身的定义及其作用；第二章介绍了登山的一些误区和风险防范的知识；第三章登山健身路径的选择；第四章登山健身的科学方法；第五章登山装备的选择；第六章登山健身中常见的运动医学问题，如常见的伤病及其防治方法，登山健身过程中的营养补充等。

## &lt;&lt;登山健身指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章登山运动概况 第一节登山运动的起源 第二节登山运动项目介绍 一、高山探险 二、攀岩 三、攀冰 四、山地户外运动 五、滑雪登山 六、拓展 七、山地竞速 八、徒步穿越 第三节登山健身运动 一、登山健身运动的定义 二、登山对人体机能的影响 第二章登山误区和风险防范 第一节登山的误区 一、“小山无风险” 二、“一日无所谓” 三、“随意结伴行” 四、“日久自成才” 第二节登山中的风险防范 一、人为因素引起的危险及其防范 二、自然因素引起的危险及其防范 第三节登山中的安全注意事项 一、身体检查与监控 二、登山前后的热身运动 三、装备的准备 四、行程的安排 五、注意力 六、野外遇险时的求救 第三章登山健身路线的选择 第一节路面 一、石板台阶路线 二、跳石路线 三、泥土路线 四、灌木丛路线 五、沟谷路线 六、冰雪路线 第二节坡度和海拔高度 一、坡度 二、海拔高度 第三节登山路线选择中的注意事项 一、安全 二、气候 三、水源 四、适合的营地 第四章登山健身方法 第一节登山健身的负荷 一、登山健身运动的频率 二、运动强度 三、运动持续时间 四、准备活动 五、整理活动 第二节登山的技巧 一、身体姿势 二、步幅 三、步速 四、呼吸 五、行进与休息 六、膝关节的保护 七、结队行走 八、日常锻炼 第三节登山健身的原则 一、针对性原则 二、循序渐进原则 三、持久性原则 四、生态登山原则 第五章装备的选择与使用 第一节装备的重要性及其意义 第二节常用装备介绍 一、登山服装 二、露营装备 三、背包 四、行走装备 五、其他户外装备 第三节装备的选择、购买与使用原则 一、装备的选择原则 二、装备的购买原则 三、装备的使用原则 第六章登山健身中常见的运动医学问题 第一节身体不适 一、极点 二、肌肉痉挛 三、中暑 四、水疱 五、晒伤 六、运动中腹痛 七、运动后发寒与失温 八、冻伤 九、运动后呕吐 十、运动后头痛 十一、运动后不出汗(闭汗症) 十二、延迟性肌肉酸痛 十三、高山病 第二节动物叮咬 一、蛇咬伤 二、蚊虫叮咬 三、蚂蟥叮咬 四、其它昆虫叮咬 第三节运动损伤 一、闭合性软组织损伤 二、开放性损伤 三、骨折 第四节登山健身与营养 一、登山健身者日常营养的要求 二、登山健身运动的营养要求 三、运动后的营养 主要参考文献

## &lt;&lt;登山健身指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：登山是一项有益身心的健身运动，经常进行登山健身活动，有加快新陈代谢、提高能量消耗、增强免疫能力、改善造血机能、增加心脏泵血能力、控制体重、改善精神状态等诸多积极作用。

（一）加快新陈代谢，提高机体对外界的适应能力 登山健身运动是有氧运动。

在不断向上攀爬的过程中，血液循环加快，新陈代谢加强，体温升高，促进体内代谢废物排出，长期锻炼有助于提高机体对外界的适应能力。

1.提高体温调节能力 安静时，机体的热量主要来自于内脏器官，运动时，肌细胞中物质氧化和机体物质代谢增强，热量不断地产生，肌肉产生的热量可达全身总产热量的90%以上。

登山健身运动时，人体器官、组织和细胞的产热能力增强，产热量相应增加。

同时，散热量也增加。

通过出汗，带走体内多余的热量，维持体温稳定。

长期锻炼后，人体产生了适应，维持体温平衡的能力提高。

坚持在冷环境下运动，人体会产生对冷环境的适应，在寒冷的室外能更好地进行自由活动，表现得更加抗冻。

2.改善血液循环和运输机能 登山是全身性的运动。

登山健身时，为了满足细胞对氧和营养物质的需要，及时排出代谢废物，血液循环的速度大大提高，从而使血液运输氧气和二氧化碳的量都大大增加，因而，登山健身运动全面地提高了机体血液循环和血液运输能力，机体造血机能也会发生适应性改变，血液中红细胞的数量和血红蛋白含量都会增加，以满足机体长时间运动时对于氧的需要。

3.提高心脏泵血功能 心脏是个血泵，主要机能就是泵血。

心脏泵出的血通过血液循环运输到全身各处。

衡量心脏泵血功能好坏的最主要指标是心输出量，即每分钟从左心室射到主动脉的血量。

登山引起心脏的适应性变化与长时间耐力运动类似，坚持登山健身，能使人有颗强壮的心脏，提高心脏的泵血机能，增加心输出量。

4.提高呼吸机能 人的生活 and 运动离不开氧，人体所需的氧气主要通过呼吸获得，呼吸机能的好坏对健康影响很大。

长期进行登山健身，有助于提高呼吸系统的机能，提高呼吸系统工作的效率。

登山运动时，人体对氧的需求较安静时增长了几倍甚至几十倍，再加之海拔高地区空气中氧含量低，因而机体产生适应，肺通气机能提高，肺换气和组织换气的效果更好，氧运输能力强。

据研究，在平原地区匍匐前进50米，肺的通气量增为每分钟27升，而在4000米的高山同样匍匐前进50米，肺的通气量为每分钟48升，比平原增加将近一倍。

## <<登山健身指南>>

### 编辑推荐

《登山健身指南》的目的是为普通人提供科学的登山健身知识，为指导普通人登山健身服务。

<<登山健身指南>>

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>