

垂钓与健康

“吃鱼岂有钓时乐”。垂钓之所以能够成为众多人们的爱好，是因为：这不仅是一项高雅的文体活动，而且通过与自然的频繁接触，可以开阔人的视野、陶冶人的情操，避开城市的喧闹和噪音，修心养性，还能够达到预防和治疗某些疾病，使人强身健体、延年益寿。这里，笔者根据有关杂志和资料以及自身的体会，谈一点个人意见：

一、垂钓的好处

当我们离开喧闹的城市，来到广阔的田野、起伏的山峦、清澈的水岸边时，人就会顿觉心旷神怡。特别是春天，大自然的一切皆处于复苏的状态，花草树木郁郁葱葱，一阵阵微风吹来，伴着馨人肺腑的芳香，时而，各种不同的小鸟悦耳的欢叫声陆续不绝，这诗情画意般的环境，给人的本身就是一种莫大的抚慰……

人处于碧波之畔，通过装饵、抛竿、静守到鱼儿咬钩，使垂钓者的注意力充分地集中，忘却了一切不愉快的事，无形中就进入了一种忘我的状态，达到了修心养性之境界了。特别是鱼儿上钩的一刹那间，鱼儿系于垂纶，旋转在水面，激起片片涟漪，垂钓者那一刻的心情简直是无法用文字

去描绘，一切疲劳、所有的忧愁和凡尘俗事的消散得无影无踪。一些患有某些疾病的垂钓者的中枢神经系统就会在不知不觉中对本身肌体各个方面，通过垂钓良性刺激过程，达到调节和平衡，久而久之，就能够达到治病健身、逐步恢复，所以说，有某些疾病的垂钓者，坚持参加钓鱼活动，不吃药不打针，病情自然好起来了，不是没有可能的。

二、垂钓应该值得注意的方面：

一是要注意劳逸结合，特别是年龄偏大的中老年朋友（尤其是有某些疾病的垂钓者），休闲娱乐活动，不能当“饭”吃，意思就是说不要拼命，一钓就是一天，打疲劳战，这样对身体就有害无益了。建议最好是3到4个小时为宜。

二是垂钓前应做好充分的准备工作，特别是水要充分。尤其是患有某些疾病的垂钓者，要适当准备些应急的药品，防止病发时有药及时自救。

三是垂钓时要采取“动”“静”结合的方式，不要站或坐着就是半天不动，这样身体极易疲劳，一般2至3个窝点为好，垂钓时通过换窝达到运动和调节，避免固定姿势使身体过度疲劳。

四是春、夏和秋天垂钓时都要注意防蛇，每到一地，都应该用伞竿或架竿器把钓点周围赶打一边，防有藏蛇，消除隐患。

五是垂钓最好2人以上，同行有伴，相互间有个照应，可应付一些突发的小问题。

三、小谈鱼的价值

鱼是一种含有丰富营养物质的商品，鱼体中富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等元素，维生素A、维生素B、维生素D等，是其他任何一种单一食物所不能代替的。人们食鱼，一是易消化吸收，可以直接对人体具有广泛受用，特别是对中老年人，补钙率可以达到95%以上。常年喜欢吃鱼的人，不仅可防治糖尿病、防治心血管疾病，而且可以使人的皮肤细嫩。可见鱼不仅是美味佳肴，它还是抗衰老、防治疾病和健美的佳品。根据鱼的种类不同，其所含的营养物质也不同，有的直接可以作为药膳，可见鱼是人类必不可少的食用品。

(中钓)



野河流水钓鱼 如何选择钓点

一、要找河汊处。野河很多地方与一条条沟沟汊汊相互连接，当鱼沿河边流动时，喜欢拐弯进汊。因为河汊处水窄、水面较平静，易积存沉淀物，且岸边有许多微生物；流水与静水交汇处，上下对流，水中溶氧量多。

二、要找河弯处。野河河道弯弯曲曲，宽窄不一，雨季到来水顺流而下；河弯处水流缓，易积存食物，鱼自然喜欢在此歇息。

三、要找村庄边。流经村庄的河边，经常有人洗漱，有虫体、粮食、饭粒菜渣、骨屑碎肉落入水里，为鱼类提供了丰富的荤、素美食；还有村民喂养家畜家禽，剩余食物、丢弃糠秕等被水一冲流入河边，鱼游至此，恋食不前，越来越多。

四、要找水草旁。水草旁边，微生物、腐殖质、小动物多，还有嫩草叶和芽芯择食。这些地方既是鱼儿避难所，又是饮食方便店，鱼儿自然都喜欢恋草为窝，以草为巢，草物成为鱼活动觅食、栖息的天堂。

五、要找凸凹岸。野河的凸凹岸边，水面经常存积一些鱼类爱吃的食物。如果水深浅合适，钓饵适口，应多钓鲫、鲤鱼。

六、要找树多处。野河边浅水处常有些天然小树或人工栽植，鱼比较喜欢在这些地方活动。另外，树上的虫子掉下来，也是鱼的美味佳肴。所以，大树多的河边，为汇集鱼的地方。

初冬水库钓鲫鱼三个小技巧



冬钓，只要我们把握规律，掌握时机，遵循下面“三个一”，一样钓获丰收。

一、冬钓选位在于一个“暖”字。1.天气暖。①“小阳春”。是指冬季连续几天晴天，阳光充足，气温回升，气压平稳的时候，称冬季里的“小阳春”。②寒流来的前一天。寒流来的前一天，气温和水温都没有发生变化。鲫鱼能预知天气的变化，在天气变化前，鲫鱼觅食异常迅猛，是出钓的好时候。③大雾天气。在春、夏、秋季节有雾气压低，鱼儿不咬钩，而冬季大雾像床棉被一样盖在库、湖上面，使得水温散热慢，鱼儿活跃，也是出钓的好时候。④下雪天。下雪天虽然出行不方便，但此时的气温不变，水温也没有变化，鲫鱼觅食也较活跃。2.钓点暖。就是施钓时，选择避风向阳的水域，水温高的地方，作为钓点。

二、冬钓用饵突出一个“腥”字。1.窝饵腥。2.钓饵腥。

三、冬季钓法运用一个“巧”字。1.钓具选择要巧。①钓竿。手竿一般用5.4至7.2米软调钓鲫竿，此竿竿体轻、柔软，长时间施钓不觉累，竿柔软不跑鱼。②线组搭配。主线用0.6至0.8号即可，脑线用0.2至0.4号为宜。③钩。用无倒刺袖钩0.5至0.8号，钩小体轻鱼易吸人，这适应了冬季鱼觅食弱的特点。④漂。若用散子漂，三粒就行；若用立漂，最好是用芦苇漂，深水用长尾，浅水用短尾漂。2.轻抛轻放要巧。钓鱼人都知道，冬钓要静，主要是鲫鱼生性胆小、怕惊扰，身体虚弱的它，听到响动就会栖息水底长时间不再游动；因而，抛竿也有学问，一般一手握竿柄，另一手捏住铅皮座，慢慢拉成弓状，轻巧送出，让钩饵入水，竿稍不要入水，待漂立起时再慢慢把线压入水中，不带声响；千万记住不要甩大鞭，更不要使竿梢击水发出响声。3.逗引要巧。逗引方法有三种：一是提拉逗引

法，二是左右牵拉移动逗引法，三是前后牵拉移动逗引法，不管用哪种逗引方法，必须遵循逗引的规律：一是逗引的次数不要太勤，太猛；二是每次牵拉距离不要太远，甚至远离了窝点，这样不但起不到逗引的作用，反而因为不恰当的逗引起到了反作用，惊跑鱼群。4.观漂提鱼轻巧。①调漂与观漂。冬钓用台钓法效果最好。②观漂。初冬时节，由于气温低、水温低，鲫鱼索食信息不是很明显。在4米以下的水域施钓时，浮漂与钩饵距离长，加之鲫鱼开口小，导致信号传递较慢，有时浮漂上升半目或1目，有时还出现轻微动一下或浮漂抖动现象，还时常出现轻微点动一下等十几秒后才缓慢下沉或上升现象。③提鱼。所谓提鱼就是看到浮漂有信号时，快速地反应，准确地起竿，提鱼出水面，抄人鱼护的过程。不要小看这一过程，虽简单，但操作不好会导致跑鱼、断线、惊扰鱼窝现象。

(朱俊芝)

宜昌渔民捕获一 “怪鱼”

系长江中罕见的墨头鱼



11月10日，渔政工作人员在鉴定刚捕获的鱼类。当日，宜昌市一渔民在长江里意外捕获一“怪鱼”，经当地渔政工作人员物种检索和比对，认定这尾“怪鱼”为长江中罕见的墨头鱼。据了解，该鱼主要生长在长江上游、澜沧江等水域，属珍贵的鱼类。

(刘保平)

