



农村体育健身常识之⑮

第7卷



钓鱼健身

运动常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书。主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生（主编） 余志雄（副主编）

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之十五

钓鱼健身运动常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 钓鱼基础知识概述	(1)
第一节 钓鱼的起源和发展	(1)
第二节 钓鱼的基本涵义和保健作用	(4)
第三节 垂钓者必须掌握的基本知识	(6)
第四节 钓鱼活动应注意的事项	(8)
第五节 钓鱼比赛基础知识	(9)
第二章 钓具装备知识	(15)
第一节 渔 竿	(15)
第二节 渔 线	(21)
第三节 渔 钩	(27)
第四节 浮漂的铅坠	(31)
第五节 渔竿渔线渔钩等的组合应用	(37)
第六节 其他辅助设备、工具	(40)
第三章 钓鱼用饵料常识	(42)
第一节 饵料的种类	(42)
第二节 诱饵的配制方法	(51)
第三节 蘸饵和假饵	(56)

第四章 四季垂钓知识	(58)
第一节 鱼性、季节和水情知识	(58)
第二节 不同钓场的特点及选择	(64)
附录一 常见淡水鱼的钓法	(74)
附录二 常见海鱼垂钓技术	(83)

第一章 钓鱼基础知识概述

第一节 钓鱼的起源和发展

概述

钓鱼,在我国已有数千年的历史了。人类最早是把钓鱼作为谋求生存的手段之一,而今它已是集体育(越野、登山、骑车)、娱乐、保健、水文、气象、地表地貌、生物、文学、历史、人文、探险、采集、旅游等多种知识和技能于一体的综合性的体育活动的了。

钓鱼活动是一项广泛性的群众娱乐健身活动。这项活动是在一定的科学技术指导下进行的,工具易备,操作简便,无论男女老少,一学即会。在城市环境污染日渐严重的今天,人们回归自然的心情更为迫切,参加钓鱼活动,经受自然的洗礼,对强身健体、陶冶情操十分有益。钓鱼人都有亲身体验,每当离开空气浑浊、喧嚣声高的城市,带着钓具,走山野,跨小溪,来到碧波荡漾的水边垂钓,其心情的愉快和轻松难以名状。

钓鱼活动将越来越受到广大群众的喜爱。

古代钓鱼

钓鱼是综合性的体育项目,是我国古代文化遗产的重要组成部分,至今社会上还流传着许多有关古代钓鱼的诗文与传说,

到处有古代名人的钓鱼台、钓鱼山、钓鱼城、钓鱼石等等。这些传说充满了神奇的色彩。

人类最初的生产方式是从采集野果和渔猎开始的。古代捕鱼的方法很多,例如徒手捉鱼、棒子木条打鱼、砸鱼、叉鱼、射鱼、钓鱼等。随着人类生产技能的提高,又出现了鱼罩、鱼梁、鱼筍和网具等设施。我国考古工作者发现了许多新石器时期的骨鱼卡和骨渔钩。如陕西省西安半坡遗址出土的骨渔钩距今已有6000年左右的历史了。

商周时代,有了青铜的冶炼和铸造,便生产出了青铜质的渔钩。在汉代,人们又开创了用谷物做钓饵的钓技新时代,他们用谷物作为原料,用油脂作为配料,经过发酵制成诱饵。还制作了鱼的木质模型,投放水中诱鱼,这实际相当于现在的模拟饵。

到了唐朝,钓鱼技术又得到发展,人们开始使用了轮竿,就是在竿上装了轮子,轮子上绕了渔线,渔线可放可收,这又相似于今天的海竿。

到了宋代,钓鱼活动尤为活跃,在都城开封(当时叫汴京)出现了专门出售“钓鱼牌”的机构,这说明已有地方专门供人们垂钓,而且是收费的,证明当时人们的经济意识已经很强了。人们钓鱼不单是为谋生,已经有了娱乐成分,已有人愿意掏钱去钓鱼了……

元、明、清时期,是我国钓鱼史上的继往开来的时期。

明清时期,妇女儿童也加入了钓鱼的行列。清代吴友如的《仕女垂钓图》和《稚子做钓钩图》,再现了当时丰富多彩的钓鱼活动。

明朝的开国皇帝朱元璋也经常钓鱼。皇帝钓鱼时,文武百官,随从侍卫等少不了要殷勤护驾。自然,还未垂钓早已把鱼吓跑了。他钩不到鱼心中自然不大愉快,随从中有个叫解缙的,是

一位有名的才子,当场赋诗曰:“数尺丝纶落水中,金钩抛去永无踪,凡鱼不敢朝天子,万岁君王只钓龙。”朱元璋没钓到鱼,经随从这名一拍也不得不赞颂随从的才思敏捷和善解君意了。

现代钓鱼运动

新中国成立以来,我国群众性的钓鱼活动得到迅速开展,参加钓鱼活动的人越来越多,许多疗养院还用钓鱼活动治疗慢性疾病,一些城市、机关、厂矿、学校早已相继组织了群众性的自发的钓鱼协会,群众性的钓鱼活动雨后春笋般地迅速开展起来了。据不完全统计,我国目前大约有 6000 万钓鱼爱好者,每逢节假日,他们徒步、骑车、乘车到江河湖海、水库、池塘垂钓,大有人比鱼多之势。在钓鱼爱好者与日俱增的同时,全国性和地区性及基层单位的比赛频繁地举行。外国的钓鱼旅游观光团也常来我国参加钓鱼比赛。1991 年 9 月,在首都历史博物馆还举办了规模较大的“国际渔具及制造渔具展览会”,这是首次在我国举办的国际性渔具及制造设角展览,展览会上不但组织了中外渔具经销单位洽谈贸易和合作,而且还举行了国际钓鱼比赛,使中外钓友有机会切磋钓技、增进友谊。

在国际上,1952 年由部分国家发起成立了“国际钓鱼联合会”。

当今世界上,钓鱼已成为发达国家的一项“热门”活动,因而水面的价值大增,钓鱼票的收入相当可观。可以说,水面已成为娱乐和消遣的好场所。目前,钓鱼成为奥运项目,是许多钓鱼爱好者的期待和希望。

名人与钓鱼

斯大林把钓鱼作为一种有效的休息方式,在战争年代,还常

常到莫斯科郊外去钓鱼。

铁托把钓鱼作为自己的主要娱乐活动,收集了世界各国名贵渔竿。

芬兰前总统吉科宁喜爱钓鲑鱼。

英国前首相丘吉尔被人称为“钓鱼首相”。

澳大利亚前总理弗雷泽是一位钓鱼迷,一次访美,里根总统赠送一副定做的渔竿给他。他就高兴地在下榻的宾馆钓起鱼来。

俄国著名作家托尔斯泰每有闲暇,总喜欢到河边或湖畔,手持渔竿进行垂钓,一旦构思出精彩情节,便匆匆扔下渔竿,回去写作,他把钓鱼当成安静构思的好办法。

卓别林特别喜欢钓鱼,他常去圣卡塔尼娜岛钓鱼,有一回只用了一顿饭的工夫,就钓了八条金枪鱼,每条都有十三、四千克重。

著名作家海明威也是钓鱼迷,1932年在哈瓦那发出的信中,详细地向友人函告每天的钓鱼量,并声称他“给全海岸的居民提供了食物。”

随着钓鱼运动的发展与钓技的进步及比赛形式的增多,钓鱼活动日益成为生活中一个重要而瑰丽的光环,它给人以无限的兴趣和欢乐。

第二节 钓鱼的基本涵义和保健作用

钓鱼的基本涵义

垂钓俗称钓鱼,是使用钓竿、渔钩、渔线等工具,从江、河、湖、海及水库等处获取鱼类的一种活动。有淡水钓和海钓两大

类。淡水钓的技法有沉底钓、流水钓、中层钓等;海钓分为岸钓和船钓两种。

钓鱼是一种有趣的娱乐活动和有益于身心健康的体育活动。一年四季均可钓鱼,但一般在春、秋两季钓鱼最为合适,冬季在冰上钓鱼也别有一番风味。

现在,也有人把钓鱼作为医治神经衰弱或某些慢性病的辅助疗法,因经常活动于空气新鲜、风景秀丽的海滨、湖畔或江河边,可陶冶身心,有益于健康。

钓鱼时聚精会神地静坐,有如行气发功,动中求静,静中求动,动静兼修,调和气血,使大脑得到休息,让体内功能协调平衡,达到防病、治病和保健长寿的目的。无论脑力劳动者或体力劳动者,无论老、中、青年人,对钓鱼产生了浓厚的情趣,就是在于认识到这种深受人们喜爱的户外活动,确实是祛病强身、益寿延年的有益之道。的确,钓鱼活动的大益之道不在鱼,身心健康为第一。

钓鱼的健身作用

1. 钓鱼环境有益养身保健

钓鱼于江河湖畔,空气清新,阳光充足,噪音小,是养身保健的良好环境。湖畔、江河两岸的空气中氧气充足,经常呼吸新鲜空气,可引起人体各种相应的良好的生理反应;阳光与空气一样也是保障人体健康不可缺少的因素。日光可使人获得健美的皮肤,红润健康的面容。人体经日光中紫外线照射后,可以增强皮肤和内脏器官的血液循环,促进体内的新陈代谢。城市噪音已构成环境的严重污染,这对中老年人的健康尤其有害。经常到空旷恬静的水域垂钓,幽静的环境能消除两耳的疲劳,有助于保持良好的听觉功能。耳聪者多长寿。

2. 钓鱼活动能控制和消除精神方面的各种不良情绪

参加钓鱼活动有助于提高生活情趣,活跃各种生理功能,是保持心理卫生,防治忧郁症、精神沮丧及焦急、暴躁等不良情绪的好方法。钓鱼的乐趣使人心情舒畅,情绪稳定,精神饱满。钓鱼时,眼、脑、神专注使一切烦恼忧虑都会自然消除。

3. 钓鱼活动寓健身于娱乐之中

钓鱼者的心情是闲适安静的,手、脑的活动完全出于自然,用不着去克服什么杂念,这种意识和动作的一致,正是练功者所追求的“形神合一”的功效。因此,只要你在钓鱼时能保持良好的情绪,让心情舒畅;保持正确的姿势,使身体上虚下实,端正安详,那么,你的体质、性格、精神都会起质的变化,获得良好的健身效果。

现代的钓鱼已不单纯的是一项娱乐活动,而是一门综合性的体育运动。它要求垂钓者不但要掌握一般的鱼类学、气象学、海洋学、生态学等知识,而且还要求垂钓者具有一定的体力作保证,并能爬山、涉水、采集饵料和掌握钓具的性能及垂钓的技巧,还要有遇险而不惊的应变能力等等。

第三节 垂钓者必须掌握的基本知识

垂钓爱好者在钓鱼活动中,必须掌握以下四个重要知识体系:

- (1) 鱼类学知识;
- (2) 气象学知识;
- (3) 水文知识;
- (4) 卫生保健知识。

我国自然水域优越,鱼类资源丰富,为开展钓鱼活动提供了

良好的物质基础。据有关材料统计,我国河流水域面积超过100平方千米的有5万多条,超过1000平方千米的有1600多条,超过10000平方千米的有70多条。在这些河流中有入海的外流河,也有与海洋不相通的内流河。著名的江河有长江、黄河、黑龙江、松花江、鸭绿江、辽河、海河、淮河、汉江、珠江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、塔里木河和大运河等。据初步统计,全国江河年流量约有27000亿立方米。

我国的湖泊水库,星罗棋布。一平方千米以上的天然湖泊有2800个,总面积约11138万亩。百万亩以上的湖泊有鄱阳湖、洞庭湖、太湖、洪泽湖、巢湖、兴凯湖、博斯腾湖、青海湖、呼伦池、微山湖、艾比湖和扎日南木错湖等。已建成的大中小型水库有86000多个,面积约3000万亩。

我国的海洋面积广阔,北起鸭绿江口,南到北仓河口,海岸线绵延18000多千米。还有5000多个岛屿。东面和南面渤海、黄海、东海和南海,纵跨温带、亚热带和热带、碧波万顷的海洋,是天然的超级钓场。

我国鱼类品种繁多,据有关资料统计,目前全世界有21723种鱼,其中淡水鱼有8411种,我国现已查明的鱼类有2831种,其中淡水鱼800余种,鱼类总数约占世界鱼类总数的13%。

我国的江河多为西东流向。北方为冷水性鱼类,中部黄河、长江等水系为平原性鱼类,南方为亚热带鱼类。江河上游为溪流鱼类而下游为洄游性鱼类。

黑龙江水系:包括黑龙江、嫩江、松花江、乌苏里江。冬季冰封期较长,是冰钓的良好场地。主要的冷水性鱼类有哲罗鱼、细鳞鱼、茴鱼、江鳕鱼、狗鱼及乌苏里白鲑等大型凶猛鱼类,洄游性鱼类有大麻哈鱼。其他鱼类主要是广温性鱼类,有鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、翘嘴红鲌、重唇鱼、蒙古红鲌等80余种。

第四节 钓鱼活动应注意的事项

钓鱼前要做好的准备工作

(1)钓鱼是一项户外活动,一般全天在野外,出发前准备好行装。野外天气早晚凉,要多穿些衣服;钓鱼是近水的活动,宜穿防湿防滑的橡胶鞋;晴天需要带草帽或遮阳帽;带好饮食和必备的药品。

(2)选择塘口。要看塘口年代、水色、水花、深浅等,一般两年以上没干过的塘口,水中生有杂草等植物,并有多年陈鱼在塘中,宜钓;好塘口的水色应是青黄、淡黄、微褐或淡青色的,鱼儿既看不见竿影和人影,其塘鱼也多;鱼儿在水面打击水花,表示鱼多,但也有鱼儿多在水草中隐身,不乱游动,很少有鱼在水面泛水花。钓者可站在下风口,借风用鼻闻一闻水中的水气味,如有一股鱼腥味随风飘至,说明塘中鱼多;最后再看河水的深浅,水深超过2米多或太浅至40~50厘米,钓鱼都不理想。

(3)选阵与定点。用钓具探测一下河床某段深浅、平坦或陡峭、凹凸等情况,进行选阵。然后,一定要把风向、风力、水流、水温的情况搞清楚,观察其动水或静水,并结合这些环境对鱼的影响,以作钓鱼撒食的依据。

(4)选好站脚点。钓鱼站脚点的岸头以低为宜。如岸头过高,站立容易疲乏,也使钓起的鱼起水上岸较麻烦。老人或不会游泳者,应在平坦处钓鱼,以防意外。

钓鱼保健与安全事项须知

钓鱼的目的是使人锻炼身体,陶冶情操。为了达到这一目

钓鱼健身运动常识

的,需要懂得一些野外卫生保健知识。例如,到野外钓鱼,会被太阳晒,太阳的光中有一种紫外线,适量的紫外线照射,对人的皮肤有好处,可以促进皮肤合成维生素 D。但是阳光照射皮肤每天有 20 分钟就足够了,若长时间让皮肤裸露着被阳光照射,就会损害皮肤和眼睛,甚至诱发皮肤癌和白内障眼病。因此,出外钓鱼要想法用遮阳伞、太阳帽、太阳镜,避免阳光直接照射皮肤和眼睛。出外钓鱼还要注意带吃的、喝的,不要吃不洁的食物,尤其不要胡乱饮生水。要看天气情况决定衣着。总之,要增强自我保健意识,千万别钓出病来,尤其是年老体弱的人更应该注意保健。其他安全事项有:

(1)钓鱼遇雷雨,切勿在树下停留。空旷地带无处躲避,只有蹲下,缩小暴露面。

(2)雷鸣电闪时,把钓竿放在原地撤离,不要扛竿走动。雷雨中避免接触金属物。

(3)雨后走田埂、河堤、土坡时,要以竿代杖,防滑跌。

(4)河滩、草丛、有蛇出没,要穿长裤和长靴。

(5)滑坡处摘钩,鱼蹦脱手,注意人身安全。

(6)勿在临近高压线下甩竿远投。

(7)冬钓下塘靠南行,北边光照有薄冰。

(8)不能在被污染了水域中钓鱼或食用其中的鱼。

第五节 钓鱼比赛基础知识

我国钓鱼比赛的起源与发展

钓鱼活动在我国已有数千年的历史。考古学家在对古人类遗址和出土文物的研究中发现,在距今四五十万年前的猿人遗

址中,就有各种鱼类遗骨相伴,它表明人类生活和鱼类密切相关。当时的捕鱼活动仅仅是生存的一种手段,是一种生存的本能,因此在这个时候不可能赋予休闲的意义。

随着社会的发展,人们逐渐不再以鱼类为主要食物,此时的钓鱼活动已经有了休闲或者说其他一些特殊的意义了。“姜太公钓鱼——愿者上钩”,这是众人皆知的典故。可见,当时姜太公钓鱼绝不是为谋生而钓鱼,是为娱乐或别的原因而钓了。这标志着至少从商周时期开始,钓鱼活动已经从原来的谋生手段演变成成为高雅的娱乐活动了。

进入了现代社会,一周繁忙的工作了5天,生活在城市噪音、空气污染的环境中,大脑细胞就会过早疲劳和衰老,心情就会烦躁,便会患精神忧郁症或滋生其他慢性病。人们在紧张的劳动、工作之余,带上渔具到郊外水域去垂钓时,沐浴于阳光下,在风景如画的大自然中远眺青山绿野,心情会格外舒畅,全身疲劳也会一扫而光,不仅可增强体力,还可陶冶情操、修身养性。

为了进一步提高人们的竞技水平,让所有的人都热爱上这种高尚的休闲保健活动,钓鱼比赛便走上了历史舞台。国家体委根据广大群众的心愿和垂钓的体育娱乐特点,在1980年批准成立了第一家地方性的钓鱼协会——无锡市钓鱼协会。1983年9月,由国家体委牵头,经中华全国体育总会批准,在无锡市正式成立了中国钓鱼协会,国家体委决定将钓鱼活动列入体育项目。叶剑英元帅和王震副主席生前曾先后出任中国钓鱼协会名誉主席,在他们的过问、参与和推动下,中国钓鱼事业的面貌发生了根本性的变化。至1983年底,江西、江苏、重庆、上海、沈阳等地也相继成立了地方性的钓鱼协会。到目前为止,我国钓鱼运动爱好者的总人数已逾9000万人。从1984年9月2日至4日全国首届钓鱼比赛在北京隆重举行。到2003年底,已举行过19届全国钓鱼比

赛,各省、市及各单位钓鱼协会也举办了大量不同级别、不同规模的钓鱼比赛,受到了各阶层人士和广大钓鱼爱好者的欢迎。同时国际间的友好赛也逐年增多,为此中国钓鱼协会专门制定了钓鱼比赛规则和钓鱼比赛竞赛规程。全国各级钓鱼协会以及企业、社会团体、新闻单位等举办的杯赛、联谊赛、名人赛、国际邀请赛活动层出不穷,如“老渔翁杯”赛、“钓王杯”赛、东南亚地区钓鱼邀请赛、“钓王杯”钓鲫高手赛、“鸭鸭杯”钓鱼邀请赛、“金百利杯”十大钓手通讯赛、“老鬼杯”全国钓鱼大奖赛、“淡水鱼十大钓手”通讯赛、“三八杯”赛、“健力宝杯”赛以及从2000年开始举办的全国女子钓鱼比赛等钓鱼比赛遍地开花。这些垂钓比赛活动的蓬勃发展,开创了我国钓鱼活动的新局面。

钓鱼比赛的特点

钓鱼比赛虽然也是钓鱼,但与平时钓鱼有很大不同。

1. 条件不同

同是钓鱼,参加钓鱼比赛和平时垂钓有很大区别。平时垂钓在钓位选择、钓竿钓具使用、时间长短等方面都由自己随意支配,钓鱼多少没关系,没有其他各种条件的限制,比较自由随意,可完全由自己决定,没有任何压力,思想上很轻松。而参加钓鱼比赛,要受到诸多条件的约束。在钓位选择上,是抽签决定的,没有个人挑选的余地;在时间安排上,是按统一号令进行的,不能提前打窝诱鱼,也不得延长时间收竿;在地点选择上,是由组委会统一选择、统一安排,选手对此一无所知,另外还有的是规定的对象鱼,规定的钓具,还有许多不准用的手段,对参赛者无疑是一种或多种约束。

2. 气氛不同

钓鱼比赛是要分出胜负,以成败论英雄的,若发挥不好,不

但影响个人名次,也会影响集体名次,这无形中给选手带来很大压力,形成了紧张的比赛气氛。

3. 环境不同

平时垂钓,多是在本地自己熟悉的水域,而钓鱼比赛,却是一个陌生水域,甚至是外地,对鱼性、食性以及水域水况等一无所知,这无形之中会给选手增加思想压力,对选手钓技的发挥有一定的影响。

4. 人员不同

平时钓鱼,常常是三五朋友,大家彼此很熟,气氛融洽,完全是一种休闲娱乐的氛围;而钓鱼比赛则不同,全国性的钓鱼比赛,所有的钓手是来自全国各地,有的还是经过层层选拔上来的,地区性的比赛,也有许多不相识的对手,彼此不熟悉,气氛紧张。

5. 意义不同

平时钓鱼,要么纯粹是为了休闲,打发时光,要么是为了公关需要,要么是为了钓取野味,满足口腹之需;而钓鱼比赛有的是代表地方参赛,有的是代表单位,有的是个人的荣誉,更有甚者是代表一个国家出国参赛,竞技成绩往往被赋予了其他的内容,例如比赛成绩可以显示一个地方的垂钓水平、垂钓技能、垂钓经验,因此压力大,意义也大不一样。

国内外钓大鱼纪录

1. 国内钓大鱼的纪录。

体育项目中有高度、远度、速度、重量等都有最高纪录,钓鱼也有纪录。

南京炼油厂的一位老师傅于1990年在六合县滁河(河宽50米、深2米),用自制竹手竿,蚌肉做饵,钓获一条45.25千克

的大青鱼。这是用手竿钓获的一条最大的青鱼。钓手与青鱼激战了两个多小时,最后用裤子做抄网,在渔友的帮助下将鱼俘获。

1987年夏天,河南的张鸣钟在柳池渔场用日本产的4.8米的手海两用竿,直径0.5毫米的国产强力线,以小白鱼做饵,钓获三条鳊鱼,最大的一条重28.5千克。

南京齿轮厂工人张鼎范,于1985年11月在赣江的一个支流钓获一条长1.41米、重30千克的鳊鱼。

1985年8月,河南的张会林在尹川县刘瑶水库用直径0.5毫米的钓线,钓获一条22.5千克的大草鱼。

1990年2月,马万寿用自制小型(4.5米)竹竿,直径0.8毫米钓线,在长江监利港码头一洄流弯处,用鸡肠子做饵,钓获一条16千克的鲇鱼。

1989年9月,北京海淀区总参老干部钓鱼比赛时,赵理钓获一条非常珍贵的18千克的娃娃鱼。据北京动物园有关专家讲,这么大的娃娃鱼是罕见的。

2. 国外钓大鱼的纪录。

1959年4月,在澳大利亚南部的同尼阿尔湾,一位名叫阿尔夫·地安的钓手,钓获一条长5.13米,重1028千克的大鲨鱼。称为世界上用钩钓起的最大的鱼。

1968年1月,新西兰的多纳尔·希特利,在爱尔兰梅厄岛,钓住一条长6米,估计重量近7000千克的黑色马林鱼,他搏斗了32小时零5分,大鱼把他的12吨的小船拖了80千米,可惜钓线挣断,鱼跑了。这是世界上钓鱼相持时间最长的纪录。

匈牙利的一位钓鱼爱好者费伦初·帕拉恰,在巴拉顿湖钓获一尾体长1.7米、重30千克的大鲇鱼。他与鲇鱼搏斗了一个小时才把它拉上岸来。