



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

钓鱼

丛书中有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

大众体育运动

与健身

休闲运动卷

◎ 李乔 盛婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——休闲运动卷

钓 鱼

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

钓鱼/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 休闲运动卷)

ISBN 7-80150-555-7

I. 钓… II. ①李…②乔… III. 钓鱼(文娱活动)
—基本知识 IV. G897

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059899 号

书 名	大众体育运动与健身——休闲运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	42 印张
字 数	84 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-555-7/G·90
定 价	208.60 元(共 5 册)

版权所有 翻印必究

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 钓鱼的健身保健作用	(6)
第三节 鱼情和保健知识	(10)
小知识:国内外钓大鱼纪录	(13)
第二章 钓具装备知识入门	(15)
第一节 鱼 竿	(15)
第二节 鱼 线	(21)
第三节 鱼 钩	(28)
第四节 浮漂的铅坠	(32)
第五节 鱼竿鱼线鱼钩等组合应用	(37)
第六节 其他辅助设备、工具	(40)
小知识:几种科学的组钩方法	(42)
第三章 饵 料	(43)
第一节 饵料的种类	(43)
第二节 诱料的种类和配制方法	(44)
第三节 钓饵的配制	(52)
第四节 蘸饵和假饵	(59)
小知识:毛蛋钩钓哲罗鱼	(62)





第四章 四季垂钓	(63)
第一节 鱼性、季节和水情知识	(63)
第二节 不同钓场的特点及选择	(75)
第三节 春季钓鱼知识	(83)
第四节 夏季钓鱼知识	(90)
第五节 秋季钓鱼知识	(93)
第六节 冬季钓鱼知识	(95)
小知识:冬季冰钓用具的特殊要求	(99)
第五章 垂钓的技巧与方法	(101)
第一节 钓场和钓位的选择	(101)
第二节 垂钓的技法	(105)
第三节 几种特殊的钓法	(116)
第四节 常见淡水鱼的方法	(122)
第五节 常见海鱼垂钓技术	(135)
小知识:如何防止鱼脱钩	(141)
第六章 大众钓鱼比赛的组织和开展	(144)
第一节 我国钓鱼比赛的开始及特点	(144)
第二节 钓鱼比赛的组织工作	(147)
第三节 钓鱼比赛的竞技和裁判规则	(173)
小知识:中国钓鱼协会章程	(183)

第一章 钓鱼基础知识概述

第一节 钓鱼的起源和发展

一、钓鱼活动的概述

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时间了。有关出土文物表明,最早的鱼钩是用骨头制成的。后来出现了渔网,钓鱼业才退居到第二位。经过漫长的岁月,寓体育娱乐活动与谋生手段的钓鱼不仅没有被历史所淘汰,相反被继承与发展了,而且有逐步从商品生产为目的的历史钓鱼业中分离成具有特色的、为广大群众所喜爱的、极其引人入胜的综合性的体育项目之一了。

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。



钓鱼也是综合性的体育项目,钓鱼活动将越来越受到广大群众的欢迎。

二、古代钓鱼

人类最早把钓鱼作为一种谋求生存的手段。大约在远古的旧石器时代,人类就开始了为求生存而进行的捕猎活动。

钓鱼,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。

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鱼钩。如陕西省西安半坡遗址出土的骨鱼钩距今已有6000年左右的历史了。

新石器时代晚期至夏商时代,我国发明了养蚕织绸。丝线很快被应用于钓线的制作材料。从此,兽皮条和野麻绳等早期的钓线逐步被丝质钓线所代替(古代有关钓鱼文献的记载称丝质钓线为“缙”、“纶”,“绳”和“钓丝”等,大大地提高了钓具的灵敏度与功效。

商周时代,有了青铜的冶炼和铸造,也生产出了青铜质的鱼钩。考古学家在河南偃师、湖北、江苏、香港等地都发现了青铜鱼钩。在商周时期,渔具已经达到了相当高的水平,有了竿、线、漂、坠、钩,已经配了套。战国时期,开始有炼铁技术。铁器的出现促进了渔具生产的进步,开始有了铁制鱼钩。这是在河南、广东的出土文物中发现的。鱼钩的结构、形状与现在的鱼钩基本一样,只不过是钩条粗一些,工艺粗糙一些。到了汉代,人们在钓鱼时已经开始使用抄网。这是从汉墓出土的画像石钓鱼图上

发现的。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,这实际上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,轮子上绕了鱼线,鱼线可放可收,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。在两宋的基础上,明清的钓鱼活动开展得极为普遍。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。他钓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 name 一拍也不得不赞颂随从的才思敏捷和善解君王心意了。此外,从史料来看,不仅保存了许多钓鱼活动的诗词和绘画,而且还出版了不少钓鱼书籍,为垂钓者了解鱼的生理习性和垂钓技巧提供了方便,从而加速了钓鱼活动的开展与普及。

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。

明清出版的有关鱼类的书籍主要有:明代学者黄省曾(别号“五岳山人”)撰写的《种鱼经》,亦称《养鱼经》、《鱼经》,全书





共一卷分三篇,屠本峻撰写的《闽中海错疏》和《海味索引》,顾起元撰写的《鱼品》等。清代都懿纤撰写的《范海错》和郭柏苍撰写的《海错一百录》等书。

三、现代钓鱼活动

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,在北京首都历史博物馆还举办了规模较大的“国际渔具及制造设备展览会”,这是首次在我国举办的国际性渔具及制造设备展览,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”。1962 年在德意志民主共和国的雷斯顿举行了第 3 届世界钓鱼锦标赛。有 11 个国家的 200 名运动员参加了比赛,观众有 8 万多人。

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。

就现状而言,可以说奥运会及世锦赛的一些项目,远没有钓鱼活动开展得如此普及,如此受人欢迎。钓鱼活动真可谓男女老少皆宜。例如 1991 年 1 月中旬,有澳大利亚、日本、美国、英

国、斐济、墨西哥和新西兰等国的 53 支钓鱼队参赛的第 19 届钓鱼旗鱼比赛,冠军为新西兰的一名年仅 7 岁名叫乔纳珊·克林的小孩。他用 30 磅级的钓线,经过 2 小时 45 分钟的紧张搏斗,钓获一尾 204.4 千克的旗鱼。据有关报道:日本目前有 2000 万钓鱼爱好者,占全国人口的百分之二十。他们每年出口的渔具给该国带来了很大的经济效益。瑞典每三个人中有一个垂钓爱好者,美国有 6000 万钓鱼爱好者,占全国人口的百分之二十五,其中近三分之一是妇女,不少美国人每到周末就乘车或钓鱼船去湖泊海洋垂钓。据专家们预测,到本世纪末,美国每两个人中有一个是垂钓爱好者;奥地利垂钓爱好者占全国人口的百分之十五;比较寒冷的原苏联,也有约 2000 多万钓鱼爱好者。

一些国家的元首、高级领导人有不少也是垂钓爱好者。如铁托不仅喜欢钓鱼,而且还喜欢收藏各种渔具;芬兰前总统吉科宁喜欢到莫斯科钓鲟鱼,英国已故首相丘吉尔被称为“钓鱼首相”;美国总统罗斯福也是位垂钓高手;澳大利亚前总统弗雷泽访问美国时,里根总统赠给他一副定做的竹制鱼竿,弗雷泽收到鱼竿后马上就到下榻的宾馆钓起鱼来,几乎忘掉会谈的准备工作。

四、钓鱼的科技化

随着人类社会的文明和进步,钓鱼的科技含量在不断增加,使钓技水平发展到崭新阶段。现在已有厂家生产了声频集鱼器、超声波探鱼器、自动遥控送饵器,使钓鱼人在岸上就可以探测出水中鱼的密度和游动情况,并通过声频集鱼器产生的声音频率吸引鱼朝着声源方向游来。20 世纪 80 年代,玻璃纤维鱼竿生产技术传到我国,90 年代又出现了碳纤维鱼竿,包钢竿、海竿,各种灵活适用的绕线轮、尼龙线,使钓鱼装备得到新的武装。尤其是鱼饵的企业化生产——即针对不同鱼种的食性生产不同





的饵料,清洁卫生,针对性强,大大提高了垂钓效果。另外,钓具的小型配件也应运而生,浮漂有孔雀翎的,有巴尔杉木的,有长达60厘米的,也有短到几厘米的,还有太空豆、连结环等,这些都对垂钓发挥了重要作用。

随着钓鱼运动的发展与钓技的进步,以及比赛形式的增多,就目前的发展趋势来看,将来总有一天会把钓鱼列为奥运会的比赛项目。

第二节 钓鱼的健身保健作用

全世界为什么有如此之多的人喜欢钓鱼?钓鱼为什么对人有这么大的吸引力?有人说:“钓鱼之益不在鱼”,“一竿在手,其乐无比。”钓鱼爱好者把钓鱼视为人生的一大乐趣。人们在紧张的工作之余,到江河湖海去领略一下大自然的风光,呼吸清新的空气,享受一下鱼儿咬钩时的极大乐趣,这是没钓过鱼的人所难以想象的。生活是一种艺术,也是一门科学。生活本身是千变万化丰富多彩的。会生活的人会在这千变万化丰富多彩的生活中,得到更多的愉快和欢乐。钓鱼活动是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。

一、钓鱼是一项健身运动

一位名人说:“人生在世,最高的境界是真善美,最佳的心境是知足,最大的财富是健康。”

人们要想有健康的体魄,要从许多方面去努力,其中重要的一条就是运动。“流水不腐,户枢不蠹”,“生命在于运动”。然而,由于交通的便利,生活用品的现代化,省去了人们的许多体力劳动,因此人们的活动量大大减少,“养尊处优”者越来越多。

不少人也由于四肢不勤、营养过剩而导致腰粗体胖；也由于缺乏锻炼，新陈代谢减缓，不少慢性病乘虚而入——肥胖病、糖尿病、冠心病、高血压病、神经衰弱、动脉硬化等现代病征越来越多，发病年龄越来越小。对此，必须引起高度重视。

医学专家指出，16岁以上的人每周至少应参加3次体育活动，每次活动不得少于30分钟；每个人应掌握3~5种锻炼方法。钓鱼活动是一种很好的锻炼身体的方法，与打太极拳、练健身操、舞剑等活动有同样的趣味性。在钓鱼活动时，要准备钓具、准备饵料，这时手、脑都已经在运动了。出外垂钓时，总是少不了步行。穿田野，跨溪涧，寻找适宜钓场，活动量较大，但因为心中有目标，有企盼，就不觉得累。钓鱼时，不断投钩扬竿，一会儿坐，一会儿站，一会儿换钓位，人体的各个部位都在运动，而且是充满乐趣、激情、兴奋的运动，使身体更加充满活力，促进了血液循环和新陈代谢。因此说，钓鱼是一项很好的健身运动。

二、阳光下的钓鱼健康疗法

钓鱼是一项有益于身心健康，增进情趣的体育项目。

被誉为人类健康三大要素的日光、空气和水，它们特别偏爱于垂钓者。现代医学证明，一些病菌在阳光的直射下几十分钟就会死亡。阳光中的紫外线不仅有杀菌作用，而且还有增进皮肤健康、提高造血机能、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。如果一个人长期生活在空气污染的环境里，大脑细胞就会过早衰老，人体老化就会提前到来。现在国外十分重视“森林疗法”和“钓鱼疗法”。据科学家证实，如果每个人有25%的绿色视效率，就会使人感到心情舒畅。钓鱼是在大自然里进行的，光是这种环境的转换、空气的新鲜、阳光中紫外线的照射，钓者本身怡然自得的快乐心情，就足以使钓者增进健康、延年益寿了，何况钓者还要骑车（坐车、徒步等）、攀登、采集饵料、静坐、抬竿、换





食、摘鱼等手脚不停地运动,而这种运动又不是简单的机械运动,那是在千变万化的环境和心情十分愉快的条件下进行的,因而能使垂钓者在不知不觉中达到锻炼身心和增进健康的目的。钓鱼活动高尚清雅,有动有静,动静相宜,是人们修身养性、防病治病和增强体质的理想运动形式。一个人如果长期坚持垂钓,不但可以陶冶性格、培养耐力、调剂生活、消除疲劳,而且还会使你体力充沛、精力旺盛地去学习和工作。

钓鱼首先要静。在环境优美的岸边静静地等待着鱼儿上钩,静观渔漂的起伏和竿梢的颤动。静,鱼儿不被惊扰,容易上钩;静,思想放松,精力集中起竿才能及时;静,长期保持安静,对陶冶性格、改变脾气会更有效;静,肌肉放松,神经完全处于一种忘我的入静状态,可以起到练习气功的效果。静,也是的手的首要特点,脾气急躁的人在垂钓中会逐步得到改善的。

人的疲劳是从神经系统开始的。静会使神经系统处于松弛状态,消除神经系统紧张与疲劳,使大脑皮层的兴奋和抑制得到协调,有医治、缓解高血压和动脉硬化及神经衰弱等疾病的作用。

假如你常到野外垂钓的话,就可以享受充足的阳光、新鲜的空气和水光山色的无限乐趣。许多垂钓者的实践证明,在令人心旷神怡的自然环境中垂钓,会使人流连忘返,真正体会和感受到大自然给予人类的无限乐趣和益处。

三、使人愉悦心情,有利健康

人们常说“吃鱼哪有钓鱼乐”。的确,钓鱼多是在幽美的自然环境中进行,尤其是春天就更美了,洁净如洗的蓝天,满目的绿色,鸟儿啁啾,春风拂面,和煦的阳光使人感到暖融融的,格外舒畅。

垂钓时更使人精神愉快,特别是钓着大鱼,人要在岸边遛

鱼,与鱼斗智,鱼儿在水中时隐时现,摇头摆尾,激起浪花,垂钓者从手感到全身,那种兴奋快乐别有一番情趣。马克思曾说过:“一个美好的心情,要比十付良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”出外钓鱼,精神放松,心情愉快,身体的各个器官处于有序的工作状态。如果能经常参加钓鱼活动,对人体的健康肯定会有好处。特别是对那些患植物神经功能紊乱、神经衰弱、心悸胸闷、轻度肺结核的病人以及身体处于病后康复期的人更有益处。

野外绿色植物多,空气中含有丰富的负离子。负离子就是带负电荷的离子。负离子被人吸入后能同体内的血红蛋白及钾、钠、镁等正离子结合,使血液中的氧增多,非常有利于保健。

钓鱼活动很适合中老年人的生理特点。它既可以充实生活,排除不良情绪,又可以抗老防衰和延年益寿。

在人的健康长寿因素中,除了遗传和社会因素外,主要决定于合理的生活制度、适宜的运动、安静的生活环境和愉快的情绪。

人步入老年,尤其是离退休后,如果没有什么特殊爱好,精神无所寄托,容易感到生活枯燥无味,会产生苦闷情绪,脾气变坏和有孤独寂寞感。要想愉快地度过晚年,必须有好心情。马克思曾说过:“一个美好的心情,要比十服良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”因此,老年人从事钓鱼活动,既可以改变生活环境,又可以起到锻炼身体的作用,有利于身心健康和延年益寿。

四、鱼是现代生活中首选健康食品

我们的祖先为了生活最早是靠捕猎获取食物,鱼是那时的主要食品之一。时代进入现代文明以来,人们发现鱼依然是生活中最安全放心、最富营养的首选健康食品。

鱼类含蛋白质较多,而且容易被人吸收,人体消化吸收率可





达 96%。鱼肉所含的钙、磷和维生素 A、B、B₂、D 等物质,比其他肉类高得多。鱼油较其他动物脂肪优越,含有多种不饱和脂肪酸,这种不饱和脂肪酸,能降低人体的胆固醇和甘油三脂,因此可以防止动脉粥样硬化和冠心病,维生素 A、维生素 D,对儿童的成长发育尤为重要。

专家指出:鱼是健康食品,从增强国民体质的角度看,吃鱼健脑强身,吃鱼利国利民。如爱斯基摩人,由于吃鱼多,几乎没有血栓性疾病发生。有条件的话,应该每天吃鱼。鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、鳙鱼、带鱼任选。若能吃到亲手钓的鲜鱼就更为理想。

五、钓鱼是综合性体育运动

此外,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 鱼情和保健知识

一、鱼情水情知识

我国自然水域优越,鱼类资源丰富,为开展钓鱼活动提供了雄厚的物质基础。据有关材料统计,我国河流水域面积超过 100 平方公里的有 5 万多条,超过 1000 平方公里的有 1600 多条,超过 10000 平方公里的有 70 多条。在这些河流中有人海的外流河,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。一平方公里以上的天然湖泊有 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 多公里。还有 5000 多个岛屿。东面和南面濒临渤海、黄海、东海和南海,纵跨温带,亚热带和热带,碧波万顷,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%。我国目前海水、淡水鱼类和水生动物约有 3000 多种。按照动物的生活习性来推理,应该所有以吃食物为生的鱼类和水生动物都可钓取。然而人们对鱼类的认识和科学的发展还远远不能达到这一指标,目前可以钓取的海水、淡水鱼类,连 2m 种还不到。其中,经常钓取的鱼类和水生动物,海洋中仅 50 余种,淡水中 40 余种。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。其它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。

鱼类生活在水中,是利用鳃进行呼吸的低等变温脊椎动物。



世界上现有 40,000 多种鱼类,生活在占地球面积约 60%,的海洋或江河中。其中,海洋鱼类占鱼类总数的 59% 左右,淡水鱼类占 41% 左右。因此,休闲垂钓活动也分为海钓和淡水钓两大类。欧美和日本、韩国等国,海钓十分盛行,目前在我国,还是以淡水、河川、湖泊、水库或池塘的淡水钓为主。

二、卫生保健知识

钓鱼的目的是使人锻炼身体,陶冶情操。为了达到这一目的,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,对人的皮肤有益处,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,若长时间的皮肤裸露被阳光照射,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。

三、社会学方面的知识

除以上介绍的这三个方面的科学知识外,垂钓者还应有一些社会学方面的知识,这些知识是人们在生活中的积累,如法制观念,道德观念等。人们出外钓鱼,除了和鱼打交道外,还会接触许多人和事物,如彼此相识或不相识的钓友、养鱼塘的主人和其他人。在彼此接触中会产生一些误会和矛盾,如何处理意外事件,化解矛盾,与人的道德修养有关,应引起钓友们重视。