

垂

钓鱼
知识
技巧
竞赛

钓

祝您健康 杂志丛书

江苏科学技术出版社

《祝您健康》杂志丛书

垂钓

萧芳



——钓鱼知识、技巧和竞赛

包凌云

江苏科学技术出版社

垂 钩
——钓鱼知识、技巧和竞赛
包凌云

出版、发行：江苏科学技术出版社

经销：江苏省新华书店

印刷：江苏宜兴南曹印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张8 字数102,800

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数1—33,000册

ISBN 7—5345—0312—4

Z·47

定价：1.55 元

责任编辑 孙世光

编 者 的 话

近年来，我国的“钓鱼热”急剧兴起，江河湖泊和鱼塘边，到处可见钓鱼爱好者。据统计测算，全国现有钓鱼爱好者已五、六千万人。各地区以及各单位的钓鱼协会纷纷成立，不同类别的钓鱼比赛频繁举行。本书就是为了适应这种日益增长的需要而编写——既介绍钓鱼的各方面基础知识，各种鱼及其习性，鱼具，鱼食的制作，各种不同的钓法，又介绍钓鱼史话、趣闻、渔谚、有关诗词以及钓鱼比赛规则、获胜钓手的经验等等，许多是一般钓鱼书上找不到的内容，因而是一本初学钓鱼者以及各种程度的钓鱼爱好者、青年、知识分子、退休离休老人、钓鱼竞赛者，雅俗共赏，内容丰富的钓鱼书籍。

钓鱼既具有广泛的群众性，又有浓厚的娱乐性，并需要高超的垂钓技艺。本书作者是原《体育报》、《健康报》的记者，中国社会科学院近代史研究所史学研究工作者，具有广博的医学、体育、历史方面的知识，本人业余爱好垂钓也有三十余年历史。他的钓鱼经验曾多次在《中国钓鱼》等杂志上发表，在钓鱼爱好者读者中间有很大影响。由他来撰写这样一本书当然是驾轻就熟。书的内容既实用，又充满情趣和文采，并由全国作协会员、名作家和社会活动家、卫生部原副部长黄树则为之作序，首都著名书法家肖劳老人为之题写书名，是一本颇有价值的钓鱼读物，特此推荐给广大读者。

序 言

垂钓则

垂钓，在我国已有悠久的历史。新石器时代，先民们已经开始用骨制的鱼钩钓鱼。在我国古代的神话、诗、词、歌、赋中，也记载了不少关于垂钓的神话故事和诗篇，有的名诗已成为千古佳句。

垂钓，是一项有益身心健康的户外活动。这种活动是动中有静，静中有动，动静兼备的。它和练气功、打太极拳、书法、绘画有异曲同工之妙。气功强调“心静体松”，太极拳主张“刚柔相济”，书法、绘画则要求“精神集中”，这些，垂钓兼而有之。上述动静兼备的活动，都能够使神经系统的兴奋和抑制得到平衡，四肢的肌肉、关节得到锻炼，使人体的新陈代谢旺盛，从而达到增强体质、预防疾病的目的。

钓鱼，又是一项群众性的体育活动。目前很多国家都在提倡，并且已经发展成世界性的比赛项目。经英国、法国、意大利、南斯拉夫等十多个国家发起，早在1952年就成立了“国际钓鱼运动联合会”，并多次举行世界性的钓鱼锦标赛。

我国垂钓的历史悠久，广大人民喜爱这项活动。从1983年正式成立中国钓鱼协会以来，全国已有20多个省、市、自治区先后成立了钓鱼协会，产业系统、工矿企业、地、县机关团体的基层钓鱼组织更如雨后春笋。我国有组织地开展群众性的钓鱼活动虽然为时不久，但目前全国有五千多万人经常参加垂钓。这标志我国几千年来由民众自发的垂钓活动，已经进入了作为一项体育运动项目而蓬勃发展的黄金时代。

为推动群众性钓鱼活动的发展，江苏科技出版社约包凌云同志撰写了《垂钓》这本书。本书内容从垂钓有益身心健康、钓鱼史话、历代文学作品中有有关垂钓的佳作等方面，阐述了垂钓的历史和意义；又从鱼的知识、常见的淡水鱼习性、钓具、钓饵和垂钓方法等方面，介绍了垂钓的技术和艺术。包凌云同志从事新闻和历史研究工作多年，又有垂钓的实践经验，所写的内容，突出了垂钓方面的知识性、科学性、技艺性，文字也生动活泼，对广大钓鱼爱好者是一本颇有参考和启迪意义的书。我在钓鱼技术上是一个外行，仅从钓鱼大有益于健康这一点上乐于向读者，特别是老年读者推荐这本书。

内 容 简 介

本书为适应我国钓鱼爱好者急剧增多，钓鱼比赛频繁举行的需要而编导。全书分为三篇：知识篇、技巧篇、竞赛篇：既介绍钓鱼的各方面基础知识、各种不同的钓法，又介绍钓鱼史话、趣闻、渔谚、诗词以及钓鱼比赛规则、获胜钓手的经验等其他书上不易找到的内容，适合于广大新老钓鱼者共赏。

目 录

序 言	黄树则
-----------	-----

知 识 篇

一、垂钓有益身心健康

(一) 垂钓可以陶冶性情	1
(二) 垂钓可以活动筋骨	3
(三) 垂钓可以呼吸新鲜空气沐浴阳光	6

二、钓 鱼 史 话

(一) 古代神话中的钓鱼传说	8
(二) 古代的钓具	11
(三) 古代名人钓鱼轶事	14

三、垂 纶 诗 品

(一) 周汉魏晋文学作品中有有关垂钓的记载	19
(二) 唐诗宋词中的垂钓佳作	21
(三) 元明杂剧、清代小说中有有关钓鱼的故事	26

四、钓 鱼 趣 闻

(一) 飞刀猎鱼	30
(二) 月夜叉鱼	31
(三) 泥中扎鳖	33
(四) 直钩钓甲鱼、鳝鱼	33
(五) 无饵钓鱼	35
(六) 探穴钓鳊	36
(七) 登梯垂钓	36
(八) 沙蚕钓海鱼	37

(九) 江河钓鱮	37
----------	----

五、从渔谚谈渔事

(一) 因时因地施钓	39
(二) 看天时下钩	43
(三) 看水情下钩	45

六、几种淡水鱼的习性

(一) 鲫鱼	47
(二) 鲤鱼	48
(三) 武昌鱼(鳊、鲂)	49
(四) 草鱼	50
(五) 青鱼	50
(六) 鳊鱼	51
(七) 鲢鱼(白鲢、鳊鱼)	51
(八) 黑鱼(鳢鱼)	54
(九) 鲶鱼	54
(十) 白鱼	54
(十一) 鱼的视觉、味觉和嗅觉	55
附表: 我国养殖鱼类在水体中的生态位置	56

七、钓鱼用具

(一) 钓竿	57
(二) 钓线	59
(三) 浮子	60
(四) 沉子	62
(五) 鱼钩	63
(六) 几种钓钩结线法	64
(七) 其他钓鱼用具	67

八、鱼 饵

(一) 诱饵.....	70
撒饵 粘饵	
(二) 钓饵.....	71
动物性钓饵 植物性钓饵	
(三) 拟饵.....	75
(四) 几种糟食的制作.....	76
香糟食 酸臭糟食	

技 巧 篇

九、垂 钓 方 法

(一) 手竿的钓法.....	87
(二) 海竿的钓法.....	93
(三) 拉砣的钓法.....	98
(四) 冬季凿冰的钓法.....	99
(五) 盛夏夜钓.....	101

十、几 种 鱼 的 钓 法

(一) 怎样钓鲫鱼.....	103
(二) 怎样钓鲤鱼.....	105
(三) 怎样钓草鱼、青鱼.....	109
(四) 飞钩钓鲢鱼.....	111
(五) 撒大窝子钓鲂鱼.....	113
(六) 活泥鳅钓鳊鱼.....	114
(七) 墩黑鱼.....	115
(八) 猪肝钓甲鱼.....	117
(九) 怎样钓鲶鱼.....	118
(十) 甩大白鱼.....	118

十一、特 殊 的 钓 法

(一) 戳拱钓.....	120
(二) 戳荏钓.....	121
(三) 流水底钓.....	123
(四) 踩钓和弹钓.....	124
(五) 竹篮钓法.....	124

十二、河 虾 的 钓 法

(一) 手竿钓法.....	126
(二) 竹篓钓法.....	127
(三) 捞虾网钓法.....	128

十三、垂 钓 的 战 术

(一) 垂钓的高尚情趣与美德.....	131
(二) 垂钓的动与静.....	132
(三) 株守和挪窝.....	135
(四) 季节变化和鱼的迁移活动.....	136
(五) 几种情况的处理.....	139

碰到闹小鱼，怎样对付？

鱼上钩后经常脱钩，怎么办？

竞 赛 篇

十四、钓 鱼 的 竞 赛

(一) 钓鱼比赛的竞技重点.....	141
(二) 必须掌握的基本技术.....	146
(三) 比赛中涉及的几个问题.....	147

海竿、手竿的定性 海竿抛远、抛准的用竿

关于犯规问题.....

十五、钓鱼比赛的风格和技巧

(一) “夺精神文明的金牌”.....	150
---------------------	-----

(二)老钓手的竞技特色..... 152

“临场一举” “以诱为主”和“输在窝子上” “竿竿不漏”与“精心琢磨”

(三)比赛失误的启迪..... 160

扔掉小鱼丢分 “没想到”丢分 老把式吃了“经验亏”

附 录

(一)钓鱼比赛规则..... 164

(二)全国第二届钓鱼比赛竞赛规程..... 171

一、垂钓有益身心健康

垂钓，是一项有益身心健康的体育活动。我国明代伟大医学家李时珍认为，垂钓能解除“心脾燥热”；现代医学也证明，垂钓作为一种体育医疗手段，对高血压，神经衰弱、胃溃疡等慢性病有良好的医疗效果。所以，近年来我国许多疗养院的医学专家们，把“垂钓”作为对这类慢性病患者常用的“医疗体育处方”。

（一）垂钓可以陶冶性情

垂钓之有益于陶冶性情，它的原理就在于：这种活动可以调身、调心、调息；钓鱼活动的特点是静中有动，动中有静，动静兼备，有益于修养身性，调和气血，安定情绪，使大脑得到充分的休息，使人体功能协调平衡，以达到防治疾病、增进健康的目的。

心胸开阔，精神愉快，是身体健康的重要因素。精神因素，它包括人的情绪、性格、思想等一系列的内心活动。古往今来，人们对精神因素与健康长寿的关系是十分重视的。我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中，把“积精全神”列为“养生大法”，并且强调指出：“暴喜暴怒”者，心定“精气竭绝，形体毁阻”。宋代诗人苏东坡是一个胸怀宽广，性情开朗的人，他在被贬黄州时，还常“会猎园下”，在《密州出猎》诗中，苏轼写道：

“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平岗。”苏东坡写了许多有关养生之道的文章，他强调一个人胸怀宽广，是养生之道的要诀。现代医学也表明，精神因素与生命的衰老有密切的关系。所以，许多老年人把垂钓作为陶冶性情、保健长寿的健身之道，是很有科学道理的。

垂钓，也是脑力劳动者最好的休息方法。数学家在思考一个运算题，文学家在塑造作品的典型人物形象，艺术家在构思画面布局和意境，工程师在设计工程图纸，音乐家在谱写乐谱的旋律时，总是全神贯注地把他全副精力集中在所要思考的问题上，这时大脑处于极端兴奋的状态，不是一小群脑细胞在兴奋，而是好几群脑细胞在兴奋。思考的时间长了，就会出现头晕、头疼、睡不着觉乃至失眠的现象。如果这种情况长期继续下去，就会造成神经衰弱、消化不良等症。垂钓，正是解除这种症状的良方。休息日离开城市，到郊外空气新鲜的河塘湖泊垂钓，使自己沐浴于暖日和风之中，欣赏郊原“留连戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼”的大自然景色，呼吸晓雾迷蒙中清新湿润的空气，亲身体验一下张志和《渔歌子》诗中“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥，青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”的烟波垂钓意境，一定会留连忘返；而在垂钓时全神贯注，静观水面鱼漂的沉浮动静，定会感到心旷而神怡。

著名的俄罗斯作家托尔斯泰曾经说过：“埋头从事脑力劳动，四肢不活动活动，这是一件极痛苦

的事情”。垂钓，也是消除这种痛苦的妙药。脑力劳动之余，活动活动四肢，寓健身于娱乐之中，此时的盎然情趣，用叶剑英老师诗中“清波垂钓叟，旭日弄潮童”来描绘，是最恰当不过的了。

（二）垂钓可以活动筋骨

人们常用“流水不腐，户枢不蠹”来比喻经常运动对人体健康的作用。这一思想，在我国历代有关医学著作中得到了继承和发扬。而它的核心，也就是现代医学中常说的：“生命在于运动”。

“流水不腐，户枢不蠹”的说法，最早见于战国时代的《吕氏春秋》：“流水不腐，户枢不蠹（艺林作不蠹），动也；形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”。唐代大医学家孙思邈在《千金翼方》中进一步阐述了这一原理，他说：“动摇技节，导引行气……故流水不腐，户枢不蠹，义在斯尔”；宋代蒲虔贯在《保生要录》中也说：“水流则清，滞则浊，养坐之人，欲血脉常行，如水之流”。这些论述，都强调活动筋骨，使气血畅通，是身体健康的关键。而垂钓，正是活动筋骨的有益活动。人在钓鱼的时候，形体和四肢总是不断地活动，可使气血旺盛，百脉流通，有利于防治疾病。

人们一般都认为，钓鱼都是静坐，用不着动，更不需费多少体力。其实这是一种错觉。钓鱼是要费很大力气的，也可以说它是一种全身运动。譬如，从城市到郊外垂钓，有时步行几十里，或骑自行车往返百余里，这本身就是很好的步行或自行车运

动。这种运动，可以使全身筋骨得到有节奏的锻炼。美国有位著名的作家名叫波利·勃莱格，1982年他九十岁时还象年轻人一样结实、灵活、柔软、坚韧。他不得病，也不知道累，虽然偌大年纪，但不显得衰老。波利·勃莱格的健身要诀之一就是走路。他说：“步行是运动之王”，他建议每人每天最好步行5~8公里。最近，我访问了北京著名书法家九十岁老人萧劳，这位已是耄期之年的老寿星，依然童颜鹤发，精神矍铄，身体健康。他说：“我的健身要诀就是走路，爬山……”。现代医疗体育中，把气功、散步、按摩作为治疗溃疡病、胃下垂患者的三大医疗手段。苏州医学院袁家齐在《溃疡病、胃下垂、痔疮患者的体育疗法》（刊《生命在于运动》1983年第4期）中报道，他们应用这种疗法治疗溃疡病、胃下垂、痔疮患者的痊愈率和近期治愈率达95.8%。作者认为：轻松的步行、特别是在风景优美、空气新鲜的郊外步行几公里，可以调节中枢神经系统运动，能改善胃肠功能，消除腹胀、暖气等症状。对一些患有胃溃疡、胃下垂的人来说，经常步行到郊外十几里的风景优美、空气新鲜的池塘湖泊垂钓，不正是一种体育医疗手段吗？

垂钓能治好溃疡病，也不乏实例。《中国钓鱼》杂志1985年第2期报道了钓鱼爱好者季文宝垂钓治好了多年的慢性病就是典型的实例。季文宝从1960年先患肺结核和肝炎，接踵而来的又患十二指肠球部溃疡、不完全性右束支传导阻滞窦性心动过速，多种病缠身，自己痛苦不堪，医生也伤透了脑

筋。住院半年多才稍微稳住了病情。医生给他下过多次“基本丧失工作能力”的结论，戴上了“老病号”的帽子在家养病。因为“闲得发慌”而跟别人外出钓鱼。起初每星期一、两次，每次两小时左右。以后随着体力恢复而相应增加。这样一年多，竟取得了意想不到的效果：十二指肠球部溃疡痊愈了，心脏病消除了，肺结核也减轻了，“老病号”的帽子也摘掉了，以后一直整天工作到现在。

钓鱼对高血压、神经衰弱也有明显的效果。中国钓鱼协会顾问、罗荣桓元帅的夫人林月琴同志，现在已年逾古稀，但却红光满面，身体健康。她从50年代开始跟贺龙同志学会钓鱼的，原来她患有高血压病，学会钓鱼以后，经常溪边垂钓，血压有了明显的下降。

这些例子都证明，垂钓，能给慢性病的患者带来战胜疾病的内在力量。这是因为：人一生病，往往精神紧张，情绪忧虑，常因这种不佳的精神因素而加重了病情。而垂钓，置身于湖光山色之中，聚精会神两眼盯着鱼漂的浮沉，排除了头脑里一切纷繁的杂念，这样有利于促进由于大脑皮层机能过度亢进、控制感情的区域失去正常功能所引起的各种疾病的康复。

钓鱼，又是一种全身运动。甩竿时双腿站立如骑马姿式，一手捏线，一手执竿，犹如挽弓射箭，很像我国传统的练身法“八段锦”中“左右开弓似射雕”的练功动作；而不时提竿、换食、投钩，从形体到四肢又须不断地运动，不仅肩、臂