



2017年上海城市业余联赛——全民健身让城市生活更精彩

“爱我中华”上海市自然水域休闲钓总决赛

主办单位：上海市体育局 上海市体育总会 文汇报社

钓鱼，就是追求那种自然的和谐

“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。”这正是钓鱼者最好的写照。

日前，2017年上海城市业余联赛“爱我中华”上海市自然水域休闲钓总决赛在浦东新区书院垂钓基地开钓。来自全市近300名钓鱼爱好者参加了总决赛。

钓鱼者人人斗志昂扬，现场座无虚席，乐在其中。

此次比赛得到上海烟草集团有限责任公司的大力支持，特此感谢。



冠军风采

不要奖金的冠军

来自上海市会员中心二队的吴富华，在本次比赛中获得老年组个人总分冠军。他主动向组委会请愿，要求将冠军奖金5000元捐赠给上海市浦东新区老年人钓鱼协会。

作为业余竞技垂钓爱好者的吴富华，从初学垂钓至今已经经历了近二十年。“在这个漫长过程中，垂钓一直伴随着我，从一个并不成熟的年轻人逐渐过渡到了中老年人，其间，我学到了很多，提升了意志和耐心！”吴富华表示，初学钓鱼时的他，心态好，高远，自以为钓鱼简单。而随着时间的推移，他逐渐认识到，垂钓不仅仅是装备、饵料，还需要有能力将其组合使用好，更需要坚强意志和耐心，临场判断和自我调整的心态。

这是吴富华从钓了几十年来的第一次拿到的冠军，捐出奖金，希望这笔钱能支持到老年人钓鱼运动，也是对活动组织者的感谢。

授人以渔

钓鱼的八大套路

为什么别人很快就钓上鱼来，而自己苦等许久却没有一点收获？原因很简单，钓鱼套路很深。

一、看天气 自古以来，钓鱼是讲究看天气的。不同的天气钓不同的鱼，不同天气钓不同的水，这种界定是十分清楚的。其实，看天气主要是看阴晴、看气温、看风向，因为晴天钓鱼和阴天钓鱼是两回事，气温高和气温低钓鱼差别也相当大。晴天要钓浑水、钓深水、钓远水。阴天可以钓清水、钓浅水、钓近水。这是因为晴天光线强，在浑水中好钓鲤鱼。阴天的光线弱，在浅水中好钓鲤鱼。

二、看风向 风向有南北之分，东西之别。看风向的同时要看风力。风中钓鱼要解决两个问题：一是钓位，二是钓组。南风多为暖风，要钓浮钓浅。北风多为冷风，要钓底钓深。东风西风，总归不好钓鱼，特别是西风，鱼会停止进食，什么也钓不上来。风有大风细风之分，大风要钓风腰，细风可钓风尾，也叫钓斗风，风大到不好放钓，才选择钓风头。所以，风天钓位的选择，不但与风向有关，而且与风力有关。

三、看钓时 看钓时与节令有关，不同的节令，钓时是不一样的。渔谚中的“夏天钓早晚”，就是讲的钓时。钓早晨叫做钓早黄昏，钓傍晚叫做钓晚黄昏，夏天的早黄昏来得早，天刚亮就可以开钓，一直钓到太阳晒到窝子上收竿。晚黄昏来得迟，从太阳

落山开始，一直钓到看不见浮漂。晴天和阴天，温度高和温度低是来得不一样的。春秋两季的阴天，午时是能照样钓鱼的。而在伏天之中，午时鱼是难钓的。但是夏天的午时，是好钓鲤鱼的。看钓时涉及到夜钓，晚上钓鲤鱼，多数在十点以后最肯咬钩。看钓时，看的就是鱼的活动规律。

四、看地势 钓鱼中看地势，主要解决两个问题，一个是人身安全问题，另一个是遛鱼上鱼问题。有鱼的地方不好坐，好坐的地方没有鱼，这种事在钓鱼之中常常发生。

五、看塘型 看塘型与选择钓点有关。塘型是多种多样的，不同的塘型，钓点是不一样的，通常的选择是“长塘钓腰，方塘钓角，大塘钓边，小塘钓心”等等。其实，看塘型有三大要点：一是看滩，二是看湾，三是看阳。春钓滩，看滩位十分重要。秋钓湾，塘湾在哪里要清楚。冬钓阳，朝阳的地方要明白。当然，没有滩可以钓浅，没有湾可以钓深，没有阳可以钓明，这是看塘型的变化。

六、看水质 来到水边，是钓还是不钓，是钓浅还是钓深，是钓上层鱼还是钓底层鱼，是由水质来决定的。水质有浑清之分，肥瘦之分，好水和坏水之分。浑水有浑清水和淡浑水两种，清水有纯清水和养殖清水等。肥水和瘦水，泾渭分明，好水和坏水，一闻便知。看水质与布窝有关，浑水要用显色饵，如白酒米、灰面等。清水能用本色饵，如糠饼、豆饼、颗粒饲料等。肥水应布小窝，瘦水能布大窝。钓饵多变，一般应与窝饵同步。浑水当中，更要色显饵活，不必犹疑。

七、看鱼星 鱼星也叫鱼泡，看鱼泡决定窝子打在什么地方，包括应该打下什么样的窝饵。大泡是草鱼星，大泡多，说明草鱼多，就可以下草鱼饵，如麦麸、饼饵等。小泡是鲫鱼星，小泡密，说明鲫鱼多，就可以下鲫鱼饵，如酒米、豆粉之类。如果大泡带小泡，而且成串移动，是鲤鱼星，就可以下鲤鱼饵，如糠饼之类。在已经打窝的地方，不断有成团的大花泡从水中翻涌上来，是鲢鱼星，如想钓鲢鱼，就可以加鲢鱼饵，如用发酵酸性饵等。至于青鱼、鳊鱼等，虽然也吐泡，但可以共饵，不再专门打窝。在看鱼泡的同时，还要细看水面的鱼花，如果水面不断有大鱼花出现，说明水底缺氧，可以钓浮。

八、看漂相 鱼咬钩漂相，主要有抬漂、沉漂、飞漂、走漂、点漂、顿漂、摇漂等。不同的鱼种，不同的个头，咬钩时给出的漂相是不一样的，温驯鱼与凶猛鱼漂相有很大的区别。看漂相，就是通过浮漂的这些变化特征，来判断是什么样的鱼在咬钩。如鲫鱼咬钩，先点漂后抬漂是典型漂相，悬坠钓的顿漂，也是鲫鱼咬钩漂相。鲤鱼咬钩，先点漂后沉漂是典型漂相。草鱼咬钩，点漂或摇漂之后，沉漂中会相应走漂。青鱼咬钩，漂相会边走边跳。凶猛鱼咬钩，多数是飞漂、走漂。游鱼等小鱼咬钩，也会制造飞漂。两鱼抢饵，也生飞漂等等。看漂相的最终目标，就是通过浮

漂的状况及动作，来判断钩饵是否进入鱼口。钩饵进入鱼口，就必须拉竿，钩饵没有进入鱼口，就不能拉竿。

钓鱼健康

钓鱼的七大好处

“湖畔一站病魔除，养心养性胜药补”。这句诗是钓鱼好处的最鲜活写照。

一、促进新陈代谢 垂钓在江河湖海，空气清新，阳光充足，噪音小，是养生保健的良好环境。日光可使人获得健康的皮肤，红润健康的面容。人体经紫外线照射后，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。

二、防止抑郁稳定情绪 参加钓鱼活动有助于提高生活情趣，是保持心理健康卫生，防止抑郁症、精神沮丧及焦虑、暴躁等不良情绪的好方法。钓鱼使人心旷神怡，情绪稳定，精神饱满。

三、协调一致形神合一 钓鱼者的心情是闲适安静的，手和脑的活动完全出于自然，用不着去克服什么杂念，这种意识和动作的协调一致，正是练功者追求的“形神合一”的功效。

四、锻炼反应提高灵活 钓鱼的关键在于观察鱼漂和及时提竿。初学钓鱼的朋友，要经过较长时间的练习才能得心应手，这可以锻炼人的反应及协调能力，同时也提高了脑细胞的灵活性。

五、常看远绿保护视力 眼科医生经常会说：常看远方，常看绿色，视力就不易减退。一般读书看报的时候，多数情况下是在40厘米左右的近距离用眼，再加上看电视对视力的损害，还有人需要经常对电脑，日复一日，年复一年，视力很容易下降。而钓鱼主要就是看几米或者几十米之外绿水中的浮漂，经常钓鱼，既看远处，又看绿水，对视力具有保护和恢复作用。

六、开动脑筋心灵手巧 钓鱼前，买来的鱼竿、鱼线、鱼钩、鱼漂以及渔轮等等，都要自己动手组成钓组。由于要钓的鱼类鱼种不同，天气、场地和季节的差异，这些钓具组合起来的方式也就有很大的不同。组合钓具是很难请别人代劳的，既要开动脑筋，还需要有一双巧手，长一点、短一点、粗一点、细一点、轻一点、重一点，如果调配不当，就必然影响鱼儿的上钩率。

七、清新空气免费享受 现代都市的噪音已构成环境的严重污染，经常到空旷恬静的水域钓鱼，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。垂钓地点一般远离闹市，听不到各种噪音，也闻不到汽车废气。特别是在春秋这两个垂钓的黄金季节，绿水青山，日光浴，空气浴任君选择，清新空气大量免费供应。

(本版撰文 魏跃明)