

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

## 钓鱼健身好处多

# 健脑怡智 强身健体,“渔”乐无限

□ 记者 江锐

“要想身体好,常往湖边跑。”钓鱼作为一种日常休闲运动,不仅可以培养兴趣爱好,还可以锻炼身体。钓鱼既可陶冶人的情操,调节中枢神经系统功能,又可预防和治疗某些疾病,从而达到强身健体、延年益寿之目的。

那么,钓鱼时要注意些什么?长期坚持钓鱼又能取得哪些健身效果呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



## 带条毛巾去运动

喜欢看体育赛事的人都知道,运动员在剧烈的运动后都会用毛巾擦汗;健身房里跑步的人,大多数都会带一条毛巾,围在脖子上或搭在扶手上。不要以为毛巾擦汗无关紧要,培养良好的运动习惯,正是从这些细节开始的。

运动后,出了一身汗,若不及时擦去,它会慢慢蒸发。本来运动后身体发热,身体会因汗液的蒸发而流失热量,这样一冷一热刺激,很易引发感冒。本来运动是为了强身健体,得了感冒就得不偿失了。再因此影响了上班、上学,就更不值了。还有一些球类运动,比如篮球、网球,脸上出了汗不擦,会影响视线,从而影响比赛质量,所以很多篮球和网球运动员都佩戴头带,用来吸汗。再有羽毛球和网球需要握拍,如果手上的汗不及时擦去,手很滑,会握拍不稳。

殷江霞



## A 钓鱼之前有准备

陈炜介绍,钓鱼是一项受人钟爱的休闲运动,钓鱼之前先要做好这些准备。

**1. 选好钓位常是收获好的关键。**常在同一个水域,有的地方上鱼很快,有的地方很久咬一次钩,钓位不当常是原因之一。选好钓位主要凭经验。鱼有鱼道,即其经常的游行路径,栖聚也有自己的习惯。一般地说,自然水域,如水塘、河沟、湖泊、河流等等,应选择有水草、芦苇的地方下钩。或在树旁、歪树下、乱石、桥桩附近垂钓,这些常是鱼儿集聚的地方。人工挖掘的养鱼池一般为方形或长方形。通常说:“长钓

腰,方钓角,圆池钓中央”,虽非绝对,但也是经验的总结。事实上,人工养鱼池喂料台附近是最易集结鱼群的地方,特别是喂料时间的前后,道理不言而喻。

**2. 选准钓饵。**主要指所钓的鱼种最喜欢吃的食物。如鲫鱼之于蚯蚓、红虫,鲤鱼之于玉米面,草鱼之于芦苇芯和蚂蚱,梭鱼之于海蚕,罗非鱼之于小虾等等。市场上现有科学配制的针对不同鱼类爱好的合成饵料也都很有效。但据笔者体会,最易上钩的饵料,莫过于所钓鱼塘经常喂鱼的饵料。用来浸黏性较好的面食,常是鱼群最爱抢

食的饵料。总之。垂钓之前一定要摸清所钓的鱼种与其习性。如果不清楚,可多带几种饵料,到时选用。

**3. 备好钓具。**钓具的准备也必须针对所钓场所与鱼种、大小精心选择。最好事先了解清楚。如无条件则应考虑多种可能,适当准备几种不同钓具。

**4. 练好钓技。**包括气候、风向、钓法、各种技巧,可多请教别人,看书籍,但最根本的还是实践。

**5. 调整心态。**钓鱼的乐趣是在钓鱼本身而不是自己钓了多少鱼,这样才能真正享受到钓鱼带来的乐趣。

## B 钓鱼也要讲方法

### 1. 重坠远投饵宜小

抛竿抛出后,饵团与铅坠会受到空气和风的阻力。这个阻力与饵团的大小钓线的粗细有着密切的联系,饵团越大它的飞行阻力就越大,落点就越近。抛竿想要抛得远,就必须使用重坠小饵团,借助重坠的重量抛远,小饵可捏成抗风性能良好的椭圆形,以减少空气和风力的影响。不过开钓前的诱饵可适当大地一些,以便快速诱鱼。

### 2. 加坠添重有利中钩

抛竿钓鱼是在钓者毫不知情下咬钩,谁都无法获知鱼咬钩的第一信号,只有在鱼中钩之后,钓者才能通过竿梢获得鱼讯。因此,钓者未扬竿之前,使鱼中钩的力量全部来自铅坠,铅坠在钓组中并对中钩之鱼的行为有一定的牵

制作用,如果没有铅坠,势必造成钓钩穿刺无力,给鱼造成更多的脱钩机会,所以在钓组中最好不要采用以饵代坠钓法,除非是在水下乱石成群的钓点用固态饵团取有咽齿的鱼类。

### 3. 空钩收线转速均匀

有些钓友在给抛竿钓组换饵,扬竿收线时,会将渔轮摇得时快时慢,这样,会使钓线在不负载的情况下,时紧时松,导致钓线在线槽中呈不规则排列,在下次抛投中不仅容易炸线,而且还会乱线。因此,认真做好每一个细节工作很有必要。空竿收线使渔轮均匀地保持一定的转速,这样即使钓线没有负载也不会埋下炸线的隐患。

### 4. 空钩快起避免挂底

抛竿钓同手竿钓鱼一样,也会在有鱼讯(动作)的情况下空竿,钓者在热切

的企盼中得到有鱼中钩的信号,情绪激动地扬竿,当发现空竿时,转动渔轮的手会越摇越慢。当铅坠的重力大于收线运动的力量时,裸钩就会落底钩住水下的乱石或是朽木枯树等障碍物而挂底,轻则损失钓组,重则拉断主线,给自己添加不必要的麻烦。因此,钓者在发现空竿或换饵时,务必注意空钩快起,避免挂底。

### 5. 先支抄网等鱼入抄

还有的钓者一到河边,就急匆匆地拌饵开钓,当钩饵一入水,自己则跑到其他的钓友处聊天。上鱼了,抱着竿遛了半天,准备抄鱼时,才想起抄网未装,一时手忙脚乱,很是被动。正确的做法是将钩饵抛入钓点后,就应及时组装抄网,免得上鱼在先,落得个被动。

## C 钓鱼健身好处多

陈炜介绍,据现代医学研究一些钓鱼朋友的体会,垂钓在很多方面具有增进身体健康的作用。

**1. 自然而然的健体活动。**钓鱼出发前整理钓具,制作钓饵,准备野餐食物;继之,天不明起床,身背钓具,或步行,或骑车,有的甚至跋山涉水;垂钓过程中不断地抛竿投食,或蹲,或站,或坐,经常改变姿势,使全身各部位的机能得到充分的锻炼。这些锻炼是在钓鱼的兴趣诱惑下,不知不觉自然而然的活动,这是其他下意识体育运所不能相比的。

**2. 宁静致使人旷神怡。**钓鱼不

仅需要环境安静,尤其需要心情平静。在青山绿水,薄雾朦朦之中,抛竿投竿于湖塘池沟,眼睛紧盯着浮漂的动静,此时你必会自然而然地排除杂念,精神高度集中,什么人间的烦恼,生活中的不如意,统统忘之脑后,达到静心怡神,陶冶情操和磨炼意志之功效。

**3. 发自内心找回长久的快乐。**若你初始垂钓幸得一条大鱼、小鱼,会令你兴奋得手舞足蹈,这种乐趣会在你脑海中经久不忘。

**4. 空气清新、健脑益智。**钓鱼是一种离开空气浑浊的城市而回归大自然

的野外活动,垂钓之处水浪翻花、草木葱茏、散发出氧气、负离子、杀菌素和芳香的物质,吸入这清新的空气,有益大脑健康,增强记忆力。

**5. 风、花、蝶、鸟诱人,耳聪目明。**河道池塘水库垂钓,视野开阔,既可看到那身边的流水,天空翔鸟、左右山景、水中印影、野花丛蝶飞等美景,又可聆听那哗哗水声、呼呼风声、婉转鸟声、沥沥雨声等,此皆可调节视听,使人耳聪目明。

垂钓还能沐浴阳光。日光的紫外线可使得心血管扩张,促进新陈代谢,增强身体活力。

## 运动能让人更聪明 多大量合适呢?

运动能让人更聪明,但到底多大的运动量能最大限度发挥这种效应呢?美国堪萨斯大学研究人员对此进行了解答。

研究者召集了101名年龄在65岁以上的志愿者,他们都有相对久坐不动的不良生活习惯。研究者将他们分为3组,并分别要求他们每周散步75分钟(每天约11分钟)、150分钟(每天约24分钟)和225分钟(每天约32分钟),持续26周。在研究开始前和结束后,这些受试者完成了5个领域(语言记忆、视觉空间处理、简单关注、推理、设置维护与移动)的16项认知功能测试。

研究结果发现:即使是每周散步75分钟也足以提高简单关注和视觉空间处理能力。不仅如此,锻炼量的增加会显著提高人的视觉空间处理能力,每周散步225分钟的人在此项测试中的得分最高。

研究人员认为:锻炼能促使参与者的最大携氧量增加,也同样有益于人体生理和认知功能。因此,每周坚持锻炼,提升携氧量,也是提高智力,让人保持聪明的好方法。

摘自《新浪健康》