

青岛早报、青岛市钓鱼协会  
联合主办

晨练的方式有多种,因人而异,有人选择跑步,也有人选择打太极拳,还有人去“喊山”,也有人选择单杠双杠“抻一抻”,但是在青岛,面朝大海的我们又多了一种选择——钓鱼。有人说,青岛的海边就是青岛人的“菜园子”,想吃了就早上过去甩两竿,不耽误中午饭桌上加个菜。近日,记者采访了多位钓友,听听他们的“晨练”故事。

# 在青岛 有种钓鱼叫“晨练”

抓住鱼群日出前后的开口时间 钓友们岸边也能钓大鱼



钓友海边“晨练”,一边钓鱼,一边欣赏海上风景。



“清凉草”海边钓到大鱼。 受访者供图

## 绵长海岸线皆可“晨练”

“今年青岛市区岸边一斤以上的黑头特别多!”近日岛城知名钓手“清凉草”发布了一条视频,在西海岸新区的海边,太阳刚刚露出脸,他已经开始中鱼了。一直以来,只要潮水合适,“清凉草”就到海边“晨练”,钓上一两个小时,收拾收拾再去上班。

“清凉草”的工作单位距离海边近,他可以从容地切换“状态”。楼下锻炼的人太极拳一打,大姨们的扇子一甩,也就是他出门“晨练”的时候。他经常去的是太平角一带,钓友们“研究”认为,那里海岸礁石有“结构”,所以常有鱼群聚集。这里整个白天都有人钓鱼,但收获却各不相同,有人坐上一天也见不着鱼影,而有的人早上一两个钟头就可能钓个五六条。这里是鲈鱼喜欢的地方,而且个头都比较大,一般两三斤,大的得有五六斤。

“清凉草”是岛城知名的路亚钓手,钓起鱼来全身运动,眼睛看着海面,还要盯着脚下坑洼不平的礁石,手脚是一刻不得闲。早上这一段时间不停地收收放放,走走停停,在他看来运动量可是不小。而且钓鱼对一个人的锻炼,不仅是身体,还有精神上的“锤炼”——急不得、慢不得,节奏要把握好。

而在河马石居住的老刘,头天晚上算准潮水后,会在第二天一大早和伙伴们乘坐地铁4号线的第一列车赶往崂山区附近的海边。来到钓点,几个人抓紧制作鱼饵,然后几乎是齐刷刷地头一仰,两臂一用力,大鞭“嗖”地甩出去,然后坐下,静等鱼儿上钩。

“钓鱼这个运动很适合我这个年龄的人,不剧烈,也不是对抗运动。”老刘今年75岁,对自己选择的这种晨练方式钟爱有加,“就是上瘾呗!闲着没事,早上出来‘折腾’一阵子,管它钓着钓不着,身心愉悦。”一般潮水都持续三个小时左右,等潮水退去,老刘他们就会收拾起鱼竿,朝车站走去。老伙伴们路上聊得特别开心,不管今天收获怎样,感觉这一天都会元气满满。

“打扑克、下棋,容易生气上火,也容易抽烟,对身体不好。跑步一类活动太剧烈,我们也不适合,所以就选择了钓鱼这个运动。”老刘说,一钓才知道,原来青岛喜欢钓鱼的人这么多,也等于是拓宽了交友圈。平常一起钓鱼的有十几个人,彼此关系特别融洽。

“清凉草”和老刘使用不同的钓法,获得感和幸福感却是一样的。“早晨的海边,空气新鲜,有时是湿漉漉的,吸到肺里有一股清凉,特别舒服。”老刘最喜欢这个时候的大海,

风平浪静,心里也跟着一起安静起来,什么也不想,让所有的感觉都集中在手上,去感觉鱼儿上钩时竿子轻轻的颤动,或者遇上凶猛的刀鲅,手上就会猛地一沉。“清凉草”在视频中展现鱼儿上钩的过程,背景是慢慢升腾的太阳,朝霞绚烂,气象万千。这海上日出的美景和太阳跃出海面的一刻,让网友们看得非常过瘾。

## “晨练”背后是鱼儿开口时间

“青岛的海边,哪个地方有鱼,哪个地方适合钓鱼,这些年来大家都摸得门清,可以说已经没有‘秘密’了。”钓友老庞常年在海边钓鱼,心里有本“青岛沿海钓点大全”。但同样的地方,有的人会接二连三中鱼,有的人却只能瞪着眼看,这是为什么呢?他分析了其中的原因。

首先,鱼都有固定的开口时间,只有在鱼开口的时间段,才容易钓到鱼。一般鱼都有三个开口时间,一是早晨四时到天亮后这一个时间段。这时的鱼都会开口觅食,活力十足,抢食比较积极,鱼口可以说是非常好。因此,这也是众多钓鱼爱好者喜欢“晨练”的原因。为了搞好这个“晨练”,很多人都会在凌晨三四点钟起床,为“晨练”做准备。

其次,下午4点至晚上8点这段时间,也是鱼儿觅食的时间段。有人说“神仙难钓午时鱼”是很有道理的。每天上午11点至下午3点左右,大多数海鱼都会停止觅食,很难开口。只有到了下午4点以后,真鲷、黑鲷等中小型海鱼才会逐渐开始觅食,开口时间一直会持续到晚上8点左右。

第三个时间段是晚上10点至凌晨2点。石斑鱼等大型海鱼一般是在晚上开口,觅食高峰期主要集中在晚上10点至凌晨2点。很多钓手为了钓到大鱼,都会白天休息,晚上通宵垂钓,只要钓技没问题,钓到大鱼的几率还是比较高的。

青岛早上“晨练”好去处都比较集中,像太平角附近、小麦岛附近、团岛附近,只要海岸有突出的“结构”就行。这些地方水流因为“结构”原因,常常发生交汇,而这样的地方就会聚集更多的鱼儿。这些点往往集中在礁石区。

在海边“晨练”和在其他地方一样,要注意的都是安全问题。岸边礁石往往凸凹不平,有一些在上面行走都很困难,别说还要集中精力钓鱼了。因此,在海边钓鱼一定要穿好防滑鞋,以免滑倒绊倒。另外,早上的时候海边人比较少,海边礁石附近视线不好,如果发生危险别人往往看不到,因此,“晨练”时不要到陌生的礁石区垂钓。在礁石区,钓友们也要相互照应,彼此间长个眼神儿。当浪打上来来不及撤退时,不要惊慌,保持站立。



## 新手“晨练”请注意

新手“晨练”一定要多注意,首先,鱼竿包的拉锁要拉好,放置在礁石的最高点,不要让浪打到卷走。

在装配钓具前,要先安装好抄网。不中鱼时可以用来打捞不经意间掉落在海里的物品,中鱼时如果钓友也中鱼,这时只能靠自己了。

可以预先安装好钓组放在竿包里,子线绑好后可绕在不伤线的泡沫板上,或上礁后再安装子线。

新手钓友要有好心态,看见别人中鱼而自己白忙活时,不要浮躁,更不能生气,要虚心向别人请教。

## 冬季近海岛礁钓牙鲆

秋季鲈鱼的鱼汛时间比较长,往往能持续到12月,一直钓到初冬。而秋季牙鲆鱼的鱼汛相对就短很多,一般是10月初到11月中旬,水温一般是18摄氏度至22摄氏度。

牙鲆鱼的鱼汛每年来得也非常明显,一般是9月底到10月初,先在远海拉流,船上先钓到,随着水温的降低,远海岛礁如千里岩等也会有鱼汛,最后是近海岛礁。这个时候水温一般是在19摄氏度左右,小公岛、大公岛,以及崂山周边岛屿都能钓到。

青岛钓牙鲆鱼最有名的钓点当属斋堂岛,斋堂岛由于其独特的洋流和结构特别适合牙鲆产卵。因此每年10月之后,每天都有大量钓友会从台西村码头乘坐轮渡去斋堂岛岸投钓牙鲆。岸投钓法以根钓为主,在钓牙鲆的同时还能收获很多个体在半斤左右的黑头。而牙鲆鱼起步一般在一斤,大的可以上七八斤,深受钓友喜爱。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报  
记者 魏铌邦 (除署名外)

## 嗨钓等你来



如果你也喜欢钓鱼,热爱这项运动带来的快乐和收获;如果你是个高超的钓手,期待更多的读者看到你的钓鱼故事;如果你是职业选手,想分享交流钓鱼经验,认识更多伙伴,欢迎拨打热线或扫码入群。

早报热线 82888000