

# PLEASURE 休閒旅遊 2 & TRAVELING

## 我的強身之道

隨波逐流一釣竿

文◎李敬勇

## 船釣

◎我的海上日記：  
四、五十斤的紅柑是生魚片的極品。拉鈎的快感，真爽。

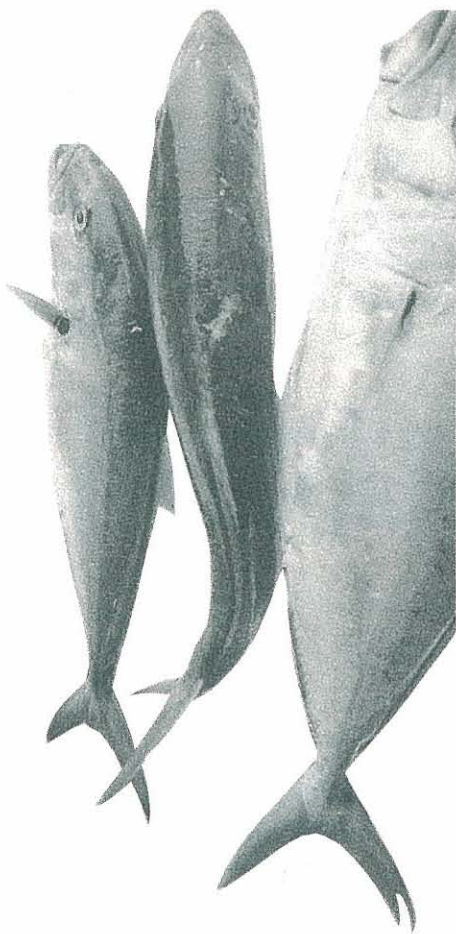
**最** 近遇到老友個個不是滿腦肥油，體態腫脹；就是蒼老枯瘦，面有菜色。可見有些人是發財連身體也發了，有些卻是積勞成疾，身患重病。

身為牙醫師，進入社會服務階層，工作廿多年，或多或少，在財富的累積方面，總有那麼一點小小成就才是。若說還是無殼的蝸牛，那就要好好



地檢討了。若是因財富的所得而身心受害，那也是不值得的，不如留住青山在，不怕沒柴燒。所以我總是好言相勸，多注意個人的健康，尤其過了不惑之年的男性，更要多多小心；事業有成、時多應酬、飲食無節、玩的是「高而富」。你能說沒運動嗎？最近我有同學一夜之間，走了，年紀輕輕的，真令人想像不到。最讓我傷心的是，另一位好友——魏泰弘醫師，已傾向類似植物人，目前在基隆長庚醫院加護病房。讓我們共同為他來祈禱，早日康復。

今天，我要簡單的介紹我的休閒運動生活。許多認識我的人都知道我的酒量很好，但是不會想到一個五十出頭的牙醫師，每週六、日兩天還在衝、闖、跑、跳、激烈地打橄欖球，你相信嗎？打從建中畢業到現在，幾乎沒有間斷過，運動使我身體強壯健康。而於三、四年前，每周二至周五期間，配合潮汐、船期、釣友、魚別等，每週至少一次以船釣來寫日記，每趟出海花費一千元至五千元不等，視所釣的魚別區分收費。釣友間，彼此傳授殺魚、作菜、烹調、生魚片，閒暇之餘，回味無窮。無形中培養精神上的耐力、刻苦、鬥志。此乃一個人生存於多樣繁雜的社會中，必備的奮鬥條件，否則終將受淘汰。年輕時，以青春換取財力，現在，卻是以財力換取健康的時候。



橄欖球我們不談，我們談人人易學的海釣，在這裡簡單而狹義的解釋，是坐船到海上去釣魚。不包括岸邊的岸釣、磯釣、放長線等。因而又稱船釣。船釣很簡單，一位初次上船的初學者，和釣齡深厚經驗老道的釣友，同搭一艘船釣魚，結果並無法保證老手一定釣贏生手。在船釣中決定成績高下的因素很多，但是不像在陸地上；釣者本身的技巧只佔了極小的決定因素，所以在很多船釣的比賽裡，奪魁的人，常是意料之外的黑馬，真正被看好的高手反而名落孫山，所以船釣是一種沒有所謂高手的健康休閒活動。同時，也是一種不愁釣不到魚的海上活動。尤

其現在幾乎所有海釣船上的設備，日新月異，有自動導航儀、記憶雷達方位、魚群探測機，可隨時主動追蹤魚訊，知道魚群的深淺位置。不像岸邊垂釣者，是人等魚上鉤，魚群並非時刻都在淺水邊等候釣人來餵食，而是受到天氣、風浪、潮汐、海流、水質、溫度、光線等條件之交互影響下，偶而才游到淺水邊覓食，所以磯岸釣魚要看天氣的臉色。而船釣，一年當中可出海釣魚的日子，至少有四分之三以上。只要風力五、六級以下，有浪花無妨，不生浪即可。打開魚群探測機，便可發現魚群位置，隨手可得。若說技巧的話，便是敏捷的身手，人家拉線一次三尾魚，我們早已收線三次魚獲十尾，成績好壞差別在此。

在此再強調船釣為最佳的戶外海上活動，因為它簡單易學，人人可以立刻從事一蹴可及且輕鬆獲得滿載而歸的喜悅。更能讓您獲得高蛋白之泉源，強身之道，美滿的生活，比「百仙」還管用、有效。

#### 〔作者簡介〕 李敬勇

- 中山醫學院牙科第八屆校友
- 和安牙科診所負責醫師
- 前台北縣牙醫師公會理事長