



上海崇明白头鹤

冬日，正是观鸟最佳时

带上望远镜和长焦相机，我们去湿地，走进鸟儿的王国，看美丽风光，一探动物世界的奥秘，找回人与自然的和谐关系。

现在正是观鸟最佳时节，大群候鸟从北方南迁过冬，拖家带口在各大湿地开始日出而起、日落而归的冬之生活。其中还将演绎许多精彩故事，如寻找伴侣、恋爱、生子，成为新的一家子，待春暖花开后便一起北归。下面介绍中国六大鸟儿度冬地，供出游观鸟者参考。

上海崇明——白头鹤之乡

位于上海崇明岛东端的崇明东滩，为白头鹤每年南来度冬之家，那里平坦辽阔，潮沟密布，芦苇、藨草生长旺盛；每天两次潮汐，滞留在潮沟里的小鱼小虾及底栖动物等，不仅为旅鸟过境提供停歇地点、补充营养，同时也吸引鹤、鹤、鸥、雁等鸟停留此处。国家一级保护鸟类白头鹤就非常喜欢东滩，落脚后便把东滩当作家，生养繁衍后代。

沿东滩自然保护区内的蜿蜒木栈桥，可走到湿地深处，通过望远镜你可以清晰观察鸟儿世界。白头鹤头颈雪白，身躯羽毛灰黑，在水边追逐嬉戏；还有东方白鹳、黑鹳和白尾海雕等，不时传来鸟儿的鸣叫声，有的腾空而起，表演飞翔绝技。据专家介绍，在东滩发现的鸟类达到了290种。在全球候鸟迁徙路线图上，东北亚鹤类、东亚雁鸭类和东亚—澳大利亚鹤类，迁徙时它们都会在崇明东滩湿地中途停歇或越冬，数量超过100万只次。

小贴士：上海轨交三号线到宝杨路站下，宝杨路站外有短驳车接至码头，南门港乘崇明大众南裕线到裕安镇，换乘出租车去东滩；或乘崇明大众南堡线，换乘堡前线到终点，再换乘出租车去东滩。可住东平森林公园，也可住镇上；崇明美食很多，现在正是吃蟹季节，崇明蟹并不比阳澄湖大闸蟹差，个头虽小，但蟹壮膏肥，肉质鲜甜。

江苏盐城丹顶鹤



江西庐山观鸟



江西庐山——世界最大观鸟之都

江西庐山山麓的鄱阳湖，素有“白鹤王国”之称，是目前世界上最大的白鹤越冬地，全球约95%的白鹤在此越冬，也是迄今发现的世界上最越冬鸿雁群体所在地，有鸟类310种。

鄱阳湖国家自然保护区位于永修县境内，因其水域辽阔、水草茂盛、鱼虾贝类资源丰富，成为越冬候鸟迁徙的最佳选择地，其中的吴城镇更是最佳观鸟地。白额雁、天鹅等首批越冬候鸟总是最先抵达鄱阳湖，白琵鹭、白鹤、反嘴鹬等其他冬候鸟紧随其后；鸟最多时，这里呈现出“飞时能遮云和月，落时不见湖边草”的独特景观。

小贴士：飞机到南昌，可乘快艇到吴城镇；如坐火车，九江下，再转车往吴城镇。星子温泉距离九江只有40多公里，通过环庐山公路可抵达顺道游玩。可住宿吴城镇。如想住得好些，返南昌，也可以选择入住星子镇的温泉酒店。到鄱阳湖一定要吃全鱼宴，特别是鄱阳三鲜——银鱼、鳜鱼、凤尾鱼，南昌名菜有三杯鸡、藜蒿炒腊肉等。

湖南岳阳——鹭鸥鸟繁殖地

八百里洞庭美如画，作为洞庭湖本底湖的东洞庭湖面积最大；适宜的温度、季节性的湿地、丰富的植物和鱼类，让东洞庭湖成为东北亚湿地水禽主要越冬地和一些鹭类、鸥类的繁殖地。

东洞庭湖保护区有19万公顷，明水、沼泽、草滩、农田、林地、村落都有；入冬后，枯水期的洞庭湖湿地是一望无际的黄草甸和星罗棋布的水洼，这里寻常的水鸟如野鸭子，品种就有十几种，还有鸬鹚、鸳鸯等；更有不少珍稀鸟类，如小白额雁、东方白鹳、黑鹳、白鹤、白头鹤、大鸨、中华秋沙鸭、白尾海雕，越冬候鸟达数十万只。清晨，雾气散去，建议你去采桑湖和滚水坝看水鸟；下午到大小西湖和附近的村庄看鸟，最后沿着大堤向东南走，一路都是观鸟佳地。当然，最佳观鸟季在每年的2月，是时，候鸟集结准备北迁，东洞庭湖银鸥、红嘴鸥、反嘴鹬、苍鹭等一起



青海湖高原天鹅

只。最佳观赏季在12月中旬至来年的2月；清晨景最美，朝阳照射在湖面，湖水汽蒸腾，天鹅在水汽中翩翩起舞，幻如仙境。12月后，青海湖结冰，可以走到湖边，近距离拍摄天鹅。

小贴士：到青海西宁，转汽车到青海湖，也可以租车。住宿西宁，西宁小吃有殷凉粉、余酿皮、康猪肉、李羊头、辛酸槽等，大多经济实惠。

毕节草海——全球十大最佳观鸟区之一

毕节地处川滇黔三省交界的乌蒙山腹地，这里长期山阻水隔，保留了原生态的自然风光和民族文化、历史文化和毕节草海位于威宁县西郊，海拔211.7米，是全球十大最佳湖泊观鸟区之一。

每到冬天，数以万计的鸟赴草海越冬，有涉禽也有游禽，种类多达185种达10余万只。草海最佳观鸟时机在1月~3月，这时候的候鸟大量集结、繁殖越冬，珍稀候鸟以黑颈鹤为主。草海观鹤群最佳地就有5处：簸箕湾、江家湾、倮洛山、白家嘴子、阳关山。一天中最佳观鸟时间在清晨6时至中午12时。

小贴士：到贵阳后坐车经六盘水至毕节；或乘贵阳到内江的火车，直抵草海站。可住宿桂花路的毕节宾馆、烟草公司招待所等。美食有螺蛳鸡火锅、草海细鱼、莽酥和火腿。

■ 观鸟必备物品

望远镜：望远镜无疑是观鸟过程之中最重要的装备。望远镜大致可分为两种：双筒与单筒，前者体积小，操作简单，便于携带，适合初级爱好者选用；后者倍数较大，可更为清晰观察鸟类。但倍数大的望远镜相对来说视野范围小，手持使用时抖动会对视野产生影响，需用固定的三脚架，适合重度“发烧友”。

另因鸟类出没的环境通常较为潮湿，要选择防水防滑性能好的望远镜，最好附有可挂在脖子上的带子，因长时间手持使用易感疲惫。使用望远镜时应避免直视阳光，不然很容易灼伤眼睛。

观鸟图鉴：看到美丽的飞鸟却不知道它们的名字和习性怎么办？这时就需要观鸟图鉴来帮忙。市面上很容易买到各种有图文对照的观鸟图鉴，可以选择一本自己喜欢的，或者事先查一下计划观鸟的区域有哪些鸟类出没，再有针对性地购买图鉴。不过需要提醒的是，在观鸟的过程中不要急于查看图鉴，应该尽可能先多看多记，回来之后再对拍摄器材：鸟类体型小、活动速度快，非长镜头不能捕捉其动态中的瞬间，但是长镜头大都十分昂贵，对于一般的爱好者而言，可以选择以下的方法来解决。利用单筒望远镜加上转接环置于相机上使用；此外，也可以先使用价格较低的500mm反射式镜头，或用300mm到400mm的镜头搭配二或四倍的加倍镜。

对于已有镜头的“发烧友”而言，准备一支够稳重的三脚架支撑沉重的长镜头，及一个曝光指数在30至60间的中大型闪光灯就很有必要了。因为鸟类大多时候在天明时开始活动，自然光并不充足，能否有效地补光会直接关系到成像质量。

观鸟仪：观鸟仪看起来像一个小型“卫星天线”，其中集成了观鸟、听声、记录和观景等多项功能，它的望远镜倍率大约为8倍，通过它的扩音设施，使用者可以听到至少100~200米左右的鸟鸣声。

(新民)