

市民拍摄“飞鸟入灯”场景,在网络引发点赞 一盏“鸟巢路灯”蕴藏城市生态保护巧思

傍晚时分,福田红树林生态公园步道上,市民陈女士举起手机,拍下了暖黄色路灯下的惊喜一幕:一只大山雀衔着枯草,灵巧地钻进灯杆小窗。“路灯还能当鸟窝,太暖心了!”她笑着对记者说。

最近,“飞鸟入灯”场景被市民拍摄上传网络后,此处“特别设施”成为新晋的网红打卡点。深圳将科技与生态相结合的巧思,被更多人熟知和点赞。



以鸟为本 从14个“路灯鸟巢”到百盏生态灯

“鸟巢路灯”的诞生,源于2020年春天的意外发现。

当时,福田红树林生态公园保育员戎灿中巡园时,看到一只大山雀围着路灯打转,最后钻进了通风口。带着“它难道想在这筑巢”的疑问,他和红树林基金会(MCF)志愿者排查全园190盏路灯,果然在14盏灯里找到了大山雀的巢穴。

“大山雀是‘次级洞巢鸟’,没法自己啄洞,只能靠天然树

洞安家。”戎灿中告诉记者。城市公园天然树洞稀缺,路灯通风口成了它们的“临时避难所”。但是,公园的路灯内部中空,鸟巢常常因为结构不稳定而掉落,导致大山雀繁殖成功率低。更危险的是,鸟类在通电灯体筑巢,还可能引发短路。

公园团队没有选择“驱赶”,而是决定改造路灯。2023年起,他们通过实地调查、查阅文献,开展大山雀的繁殖生态学研究。最终提出一个优化方案:选择590纳米波长的琥珀色灯光(在日本、中国台湾和澳门有生态保护成功案

例),减少对昆虫和夜间光环境的影响;结合过往大山雀巢址选择规律,科学设置路灯位置;路灯巢箱内加装星光级摄像头,工作人员用手机就能“一键查巢”,提高工作效率的同时收集更多繁殖相关数据。

如今,100盏“鸟巢路灯”已在公园落地,其中,40盏带巢箱的灯成了大山雀、鹁鸪的“抢手房源”。“我们还和中山大学生态学院合作,监测巢箱内的温度、湿度,了解洞巢鸟在巢箱内繁殖的微气候,为进一步开展研究提供数据。”戎灿中说。

为鸟黑灯 全市多数公园闭园后熄灯助鸟儿安眠

“鸟巢路灯”只是深圳生态保护的缩影。作为东亚—澳大利西亚候鸟迁飞大通道的关键节点,深圳一直在城市细节中为鸟类腾出空间。

每年10月至次年2月,近百种候鸟会在深圳湾停歇、觅食。这段时间,深圳的公园大多在23时闭园后关灯,确保夜间处于黑暗状态,既护佑鸟类休息,也对夜间活动的兽类友好。部分大厦外侧玻璃幕墙贴有防鸟撞波点贴纸,全国首道候鸟保护隔音墙也落地深圳。为避开红树林核心地带,滨海大道建设时特意北移260米,用道路的“退”换生态的“安”。

河套深港科技创新合作区2018年启动时,将生态保护纳入规划,系统性开展鸟类友好园区建设研究。2021年5月,合作区在全市率先发布鸟类保护生态影响研究报告,通过控制建筑高度、建设屋顶绿化、打造鸟类友好建筑立面、减少光污染等措施,为候鸟腾出迁徙通道。

民间力量也在积极参与。今年,我国首个“国际暗夜社区”落户大鹏新区西涌社区,通过管控夜间照明,减少光污染,既保障居民生活,又保护动植物夜间栖息地,还实现了能源节约。



全城共识 越来越多市民参与爱鸟护鸟行动

深圳在生态教育上同样发力。不久前,在《湿地公约》第十五届缔约方大会(COP15)上,深圳湾公园自然教育中心斩获全球第二批“湿地教育中心星级奖”及“星级湿地中心奖People单项奖”,成为全球16家获此殊荣的单位之一。

成立于2015年的深圳湾公园自然教育中心,是深圳首个市政公园内的自然教育中心,由红树林基金会(MCF)运营。依托深圳湾的候鸟资源与

红树林生态,中心开发设计“候鸟观测课”“红树林生态探秘”等科普活动,专业志愿者带市民辨认鸟类、了解湿地功能,让保护生态从抽象概念变得可知。如今,它已与华侨城国家湿地公园、福田红树林生态公园一起,成为深圳第3家获国际奖项的自然教育中心,环深圳湾片区多家单位也入选全球“星级湿地中心”,湿地保育成果获国际认可。

如今在深圳,从“鸟巢路

灯”护一只大山雀的家,到深圳湾“为鸟黑灯”守万只候鸟的眠,再到自然教育中心带市民读懂湿地之美,生态保护已从“单点行动”变成“全城共识”。越来越多市民主动参与观鸟活动、学习保护知识,跑步绕开鸟类栖息区、拍照不随意惊扰生灵——这些细微变化,让“人与自然和谐共生”融入城市日常,也让深圳这座科技之城,始终带着守护生灵的温柔底色。

(深圳特区报)

每天爬楼减肥 杭州小伙发烧进医院

25岁的小吴是位快递小哥,前些年靠自己的努力在杭州安了家。然而婚后两年,小吴的体型像“皮球”一样膨胀了起来,平时工作比较忙,又要照顾家庭,很少有时间健身锻炼,如何利用好每天工作的机会消耗热量呢?

小吴想了个两全其美的法子——每天送快递过程中,少坐电梯,至少要爬20层楼,最少能消耗480卡路里的热量。坚持两周后,小吴体重秤上的数字哇哇往下掉。然而,爬楼梯这项运动,对三伏天来说是个巨大的挑战。

一口气爬了20多层楼 次日腿酸发烧进了医院

这天,下过雨后的杭州气温骤升,小吴顶着高温,搬起两箱快递爬完了20多层楼,顿时大汗淋漓,缓了好一会才前往下个目的地。

到了晚上,小吴感觉双腿越来越酸,以为是白天练得太猛了,休息一会自然会好,就没当回事。没想到第二天早晨,他突然发现尿液变成了“咖啡色”,两条腿更是酸得抬不起来,体温计一量直接发烧到了38℃,整个人晕晕乎乎的,这才放下工作来到了杭州市第一人民医院发热门诊。

检查结果显示,小吴的肌酸激酶(CK)高达5000+U/L,是正常值的30多倍,被确诊为“横纹肌溶解症”!

小吴满脸疑惑,肌肉怎么会溶解呢?发热门诊接诊的感染科医生许湘飞表示,横纹肌溶解症是指当肌肉细胞因过度损伤而破裂时,会引发剧烈的肌肉疼痛和进行性的肌无力,同时细胞内积累的有害物质会像“洪水”一样涌入血液,引发一系列危及生命的连锁反应,并不是字面意思上理解的“溶解”。

好在小吴就医及时,经过一系列对症治疗,目前已康复出院。

高强度运动是常见诱因 夏天更易中招

横纹肌溶解症听起来很陌生,但它其实可能就潜伏在我们身边。它的诱因多种多样,而且可能发生在任何人身上。

许湘飞表示,横纹肌溶解症最常见的诱因之一是高强度运动。比如,平时很少锻炼的新手突然去大量深蹲,还有一些类似小吴这样在高温天长时间劳作却未及时补充水分,这些长时间、高强度、重复性的运动都很容易让肌肉受伤。

除了运动,外伤和压迫也是重要的诱因。比如在交通事故或者地震中,如果肢体被重物压住,肌肉可能会因为缺血而坏死。此外,药物和毒素也可能引发横纹肌溶解。

横纹肌溶解的典型症状可以归纳为“三联征”:持续加重的肌肉疼痛、进行性肌无力、深色尿液。

假如患者未能及时救治,血液中肌红蛋白及肌酸激酶显著升高,严重者可继发急性肾功能衰竭,甚至多脏器功能衰竭。因此,横纹肌溶解症早诊早治很关键。

许湘飞提醒大家,高温天气更易中招,运动的时候应该循序渐进,运动能力的提升也应遵循“10%增量原则”,不要突然特别剧烈地运动。高温作业时,每小时补充含电解质的饮品(如运动饮料),避免只喝纯水。当身体发出预警信号时,及时止损比盲目坚持更重要,如果出现发热、乏力、尿色改变等症状,应立即就医,不可硬扛。

(都市快报)