观鸟胜地——青海湖



鸟的王国——青海湖

撰文·摄影
沈海滨

美丽的青海湖位于青藏高原东北部、祁连山南麓，是我国最大的内陆咸水湖。其气势磅礴、烟波浩渺、天水一色、群鸟飞翔，自古就受到文人骚客的关注，近代更是吸引无数游客前来观赏。来到青海湖旁，不由得神清气爽，心旷神怡。

有关青海湖的记载，已有5 000多年的历史。《山海经》中称青海湖为“西海”，又称“仙海”，古代羌人称“卑禾羌海”，鲜卑驻入时称“鲜水海”。后来，藏语称作“错温布”，意为“青色的海”；蒙古语称它为“库库诺尔”，意为“蓝色的海”。青海之名，始于北魏，北魏郦道元撰写的《水经注》中写道：“海周七百五十余里。中有二山……东西对峙，山水清澈，冬夏不枯不溢。”唐代以后，“青海”这个名词曾被诗人大量地吟咏过，比如“青海无波春雁下，草生碛里见牛羊”。青海湖四面环山，植物丛生，环境幽静，是鸟类繁衍栖息的天然场所。

碧波荡漾的青海湖上，还有大小不等的几个岛屿，主要包括海心山、三块石、沙岛、海西皮、蛋岛等。这些岛屿和大小泉湾以及周边的环湖湿地就是我国高原内陆湖区鸟类栖息、繁衍和越冬的重要场所。这里干旱、少雨、多风、太阳辐射强烈、气温日较差大，属高原半干旱高寒气候区，具有明显的大陆性气候特点。它是中亚、东亚两条水鸟迁徙路径的交汇点，每年春秋两季停留在青海湖的水鸟达数十万只。

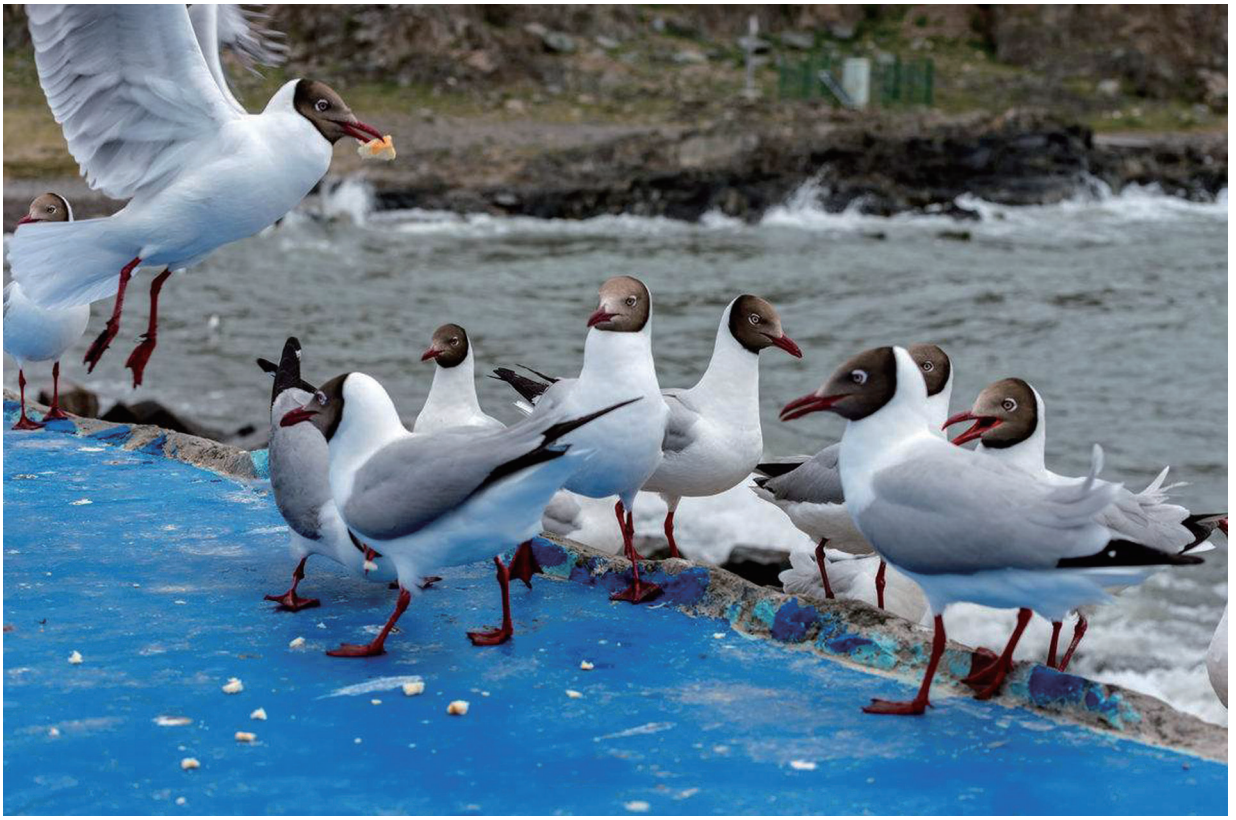
1975年，青海湖国家级自然保护区成立，其范围包括青海湖整个水域以及鸟类繁殖、栖息的岛屿、滩涂和湖岸湿地，属湿地生态系统和野

生动物类型的自然保护区。当你来到这里，就能看到各种各样的水禽在争奇斗艳，数量最多的是斑头雁、棕头鸥、鱼鸥和鸬鹚。斑头雁通体灰褐色，头、脸、喉均为白色，嘴和腿为黄色，头顶有二道黑色带斑。飞行时，白头和黑色的翅膀为其主要标志。它们3月中下旬到青海湖，4月下旬筑巢繁殖。每窝卵2~8枚，象牙白色。夏天的棕头鸥头部淡棕色，上体灰色，下体白色。在迁徙和繁殖季节，青海湖的任何水体中都可以发现它们。棕头鸥3月下旬到青海湖，4月中旬陆续集中到鸟岛营巢，5月中旬产卵。每窝卵3~4枚，赭色或淡绿色，表面有黑褐色斑点或条状斑纹。鱼鸥夏天成鸟头戴“黑帽”，上体黑色，背呈灰白色，腹及翼下白色，眼的上下各有一个白斑，黑尾黑翅。鱼鸥是一种内陆湖泊、江河的常见鸟，在4月中旬到5月末繁殖。在青海湖很常见，每年3月初迁徙过来，10月以后才陆续离去。每窝2~5枚，3枚居多，卵为椭圆形，暗绿色，带褐色斑点。鸬鹚的繁殖羽为黑色具金属蓝或绿的光泽，肋部靠后有一宽的白色版。主要在4—6月繁殖，

上：斑头雁　中：鸬鹚　下：棕头鸥









湟鱼洄游　供图/张进成（汇图网）



自然.indd 55 2019/9/6 下午1:29

上：棕头鸥捕湟鱼（右） 中：岩鸽 下：蒙古百灵







筑巢于湖中岛屿或河滩砂石地上。如在三块石小岛上，在5—7月期间，成千上万的鸬鹚在岩石峭壁上集体营巢，有些地方巢一个挨着一个。每窝3~6枚，4~5枚居多，卵白色、淡蓝色或淡绿色。

青海湖究竟有什么优势，能吸引如此多的鸟类呢？首先，青海湖是我国最大的内陆咸水湖，有40余条大小支流以及青藏高原的融雪为它提供充足的水源。其次，环湖区域分布着大片湿地，这里植物种类繁多，水草丰茂，为鸟类提供了充足的食物。比如，在湖湾和河口的浅水地区生长着大量的篦齿菜和藻类，湖滩上生长着禾本科、豆科、蓼科和莎草科等草类。再次，青海湖周边有布哈河和沙柳河等众多河流注入，其中布哈河最大，也是每年5—8月鱼类尤其是青海湖裸鲤（又称“湟鱼”）洄游产卵的地方。大量的青海湖裸鲤以及卵类成为鸟类稳定的食物供给，不过，因为鸟类每年要吞食近千吨的青海湖裸鲤，加上环境破坏和人类过度捕捞，近年来青海湖的裸鲤资源也在逐年下降。最后，环湖一带有大片的沼泽，人畜难以进入，是鸟类栖息、繁殖的最佳场所。更可贵的是，这里地广人

玉带海雕



稀，世代生活在这里居民一不伤鸟，二不捡蛋，三不吃鱼，是鸟类的最好朋友。

青海湖保护区及周边地区有鸟类189种，被称为鸟的王国，主要是鹱鹈科、鹮科、鹭科、秧鸡科、鹤科、反嘴鹬科、鸻科、鸥科、燕鸻科、鸥科、鹬科、鸬鹚科和鸭科等。其中普通鸬鹚、斑头雁、渔鸥、凤头潜鸭、赤嘴潜鸭、赤膀鸭、红头潜鸭、绿翅鸭、赤颈鸭和赤麻鸭等鸟类数量最多。

全年水鸟分布的种类和数量根据季节而不同：3—4月是春季迁徙期，5—8月是夏季繁殖期，9—10月是秋季迁徙期，11月至次年2月是冬季越冬期。据调查：春季迁徙期优势种水鸟有5种，分别为凤头潜鸭、普通鸬鹚、斑头雁、渔鸥和针尾鸭；夏季繁殖期优势种水鸟有4种，分别为普通鸬鹚、渔鸥、斑头雁和凤头潜鸭；秋季迁徙期优势种水鸟有9种，分别为赤嘴潜鸭、赤膀鸭、红头潜鸭、赤颈鸭、绿翅鸭、绿头鸭、白眼

黑颈鹤



潜鸭、赤麻鸭和白骨顶；冬季越冬期优势种水鸟有2种，分别为大天鹅和赤麻鸭。4月下旬，青海湖水鸟的数量达到了春季迁徙高峰期。10月下旬，青海湖水鸟的数量达到了秋季迁徙高峰期。冬季，全湖形成稳定的冰盖，鸟类的食物也随之减少，部分水鸟就飞离青海湖寻找新的家园，因此冬季越冬期的水鸟种类和数量较少。

参照《国家重点保护野生动物名录》，这里有国家重点保护Ⅰ级1种，为黑颈鹤；Ⅱ级4种，分别为角鸮鹛、白琵鹭、灰鹤和大天鹅。青海湖作为黑颈鹤的发祥地，在环湖湿地有几十只的分布。大天鹅不是在这里繁殖，而是在这里越冬。据悉，大天鹅来青海湖越冬，还只是近几年的事。1979年时不过几只，以后发展到几十只、几百只，现在已经多于4000只了。那么大天鹅为什么不继续南飞，而在这个气温偏低的高原湖泊越冬呢？原来这里具备一些特殊的条件：一是有几股冬天不冻的泉水；二是这一带是个风口，风多风大，任何积雪都被刮走，封盖不了草地。这里有水有草，没有人和天敌的干扰，大天鹅又是耐寒的飞禽，所以越来越多的大天鹅来这里越冬了。由此可见，自然界在不断变化，候鸟的迁徙也不是一成不变的。

青海湖的5个岛屿（海心山、蛋岛、海西皮、三块石、沙岛）中，海心山位于湖的中心，但是岛上有少量的居民，每年也有游客上岛，所以对鸟类的栖息有一定的影响。蛋岛又叫海西山、小西山，形似驼峰，上面的鸟类数量最多。那为什么又叫蛋岛呢？因为在每年鸟类的繁殖季节，大批的鱼鸥、棕头鸥来到这里，在岛上筑巢垒窝。此时，全岛布满了鸟巢和鸟蛋，一个挨着一个，密密麻麻，蛋岛的名字也由此而来。海西皮东部悬崖峭立，濒临湖面，这里是鸬鹚的王国，所以又叫鸬鹚岛。每年春季都会有大量的鸬鹚在环岛悬崖峭壁的裸岩处栖居筑巢，但随着游客的增加，鸬鹚的生存也受到一定的影响。三块石由礁石、碎石滩及沙埂组成，岛上植被稀少，但是也聚栖了很多的鸟类。沙岛是渔鸥的重要栖息繁殖地，每年4—6月有数万只渔鸥在此繁衍生息。

多种水鸟密集在一起，既互相抢占领地和食物，又存在相互依存的关系。斑头雁很讨厌棕头鸥偷盗其筑巢材料，但又离不开它们集体反

上：大天鹅　摄影 / 徐永春　　下：满是鸬鹚的鸬鹚岛



击猛禽的防卫能力。鸬鹚和鸥类虽然都以青海湖裸鲤为食，但鸬鹚有潜水本领，主要捕食大鱼，而鸥类则吃些水面的小鱼和从鸬鹚嘴里掉出来的残鱼。

湖面上，成百上千的鱼鸥在集会，白色的羽毛在阳光下格外耀眼。不时会飞出一队队鸬鹚，它们有着清一色的黑色羽毛，像黑衣卫队一样俯瞰着浩瀚的青海湖面。刹那间，大量的鸬鹚飞向天空，强势地遮住一片蓝天。良好的自然环境，丰富的生物资源，使得青海湖到处都是鸟：天上飞的，湖里游的，地上跑的。青海湖被人们称为“鸟的王国”，一点儿也不夸张。

（责编　桑新华）



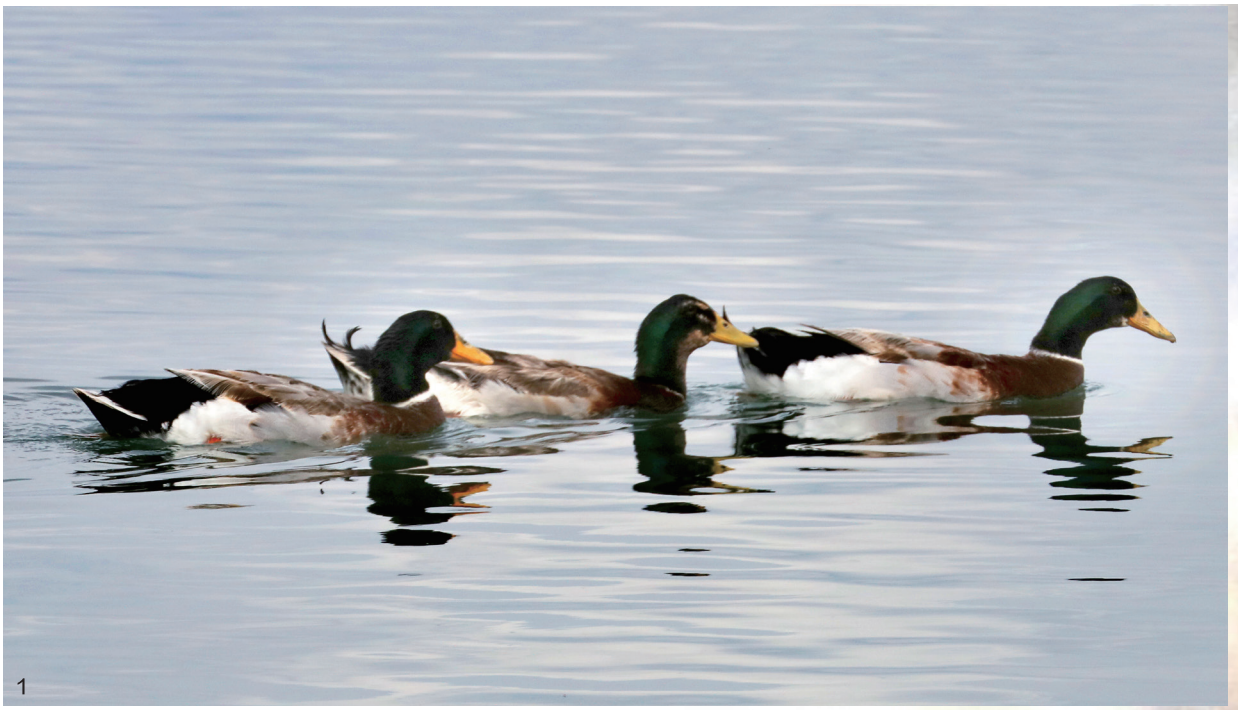


青海湖上戏水的棕头鸥

上：地山雀　摄影 / 徐永春　　下：碧波荡漾的青海湖











1. 绿头鸭　摄影 / 韩羽
2. 灰雁　摄影 / 韩羽
3. 白腰雪雀
4. 斑翅山鹑





1



2



3


4


5

1. 红嘴鸥
2. 草鹭
3. 胡兀鹫
4. 小滨鹬
5. 金雕
6. 毛腿沙鸡


6