



河里的“家底”



赵记说事儿



记者手记 >>

以自然之道 养万物之生

记者 赵云

所有的野生动物都是自然的生灵，是人类的邻居，在生物链中有着不可替代的作用。习近平总书记说，“万物各得其和以生，各得其养以成。”生物多样性使地球充满生机，也是人类生存和发展的基础。

《温岭市林业发展“十四五”规划》中提出，加大野生动植物资源保护力度，加强野生植物种质资源收集保存，提升野生动物救护能力。加强野生动植物资源调查监测，完成市域野生动植物资源本底调查。

摸清“家底”，才能精确保护。野生动植物资源本底调查包括种类、数量、分布及栖息地状况。通过调查，精确掌握市内野生动物保护状况、受威胁主要因素、栖息地质量状况等，才能进行科学保护和管理。不摸清区域野生动植物资源，就谈不上对其进行针对性的保护。

在野生动物多样化保护方面，我市公布了野生动物禁猎区和禁猎期，率先在台州市内开展野生动物救护行动，严厉打击破坏野生动物资源违法行为，实施野生动物肇事公众责任保险，广泛开展野生动物保护宣传。

保护野生动植物实质上就是保护人类赖以生存的生态环境，就是保护人类的家园。统筹山水林田湖草系统治理，优化自然保护地体系，构建整体性、多层次的生态廊道网络，这些都是必然之举。保护野生动植物，更需市民的共同参与，要通过各种形式的宣传，提高全民的保护意识和参与度，不乱砍滥伐，不随意捕捉、乱捕滥杀、食用野生动物，不参与非法买卖野生动物。

以自然之道，养万物之生。知晓野生动植物，保护野生动植物，才能万物和谐，才能打造高质量的生态环境。

记者 赵云 通讯员 赵佳美

近日，市野生动物本底调查队公布了发现的4种罕见溪流鱼类，它们分别是侧条光唇鱼、北鳅、乌岩岭吻虾虎鱼和台湾吻虾虎鱼。其中，侧条光唇鱼、北鳅、乌岩岭吻虾虎鱼为台州市新记录鱼类，台湾吻虾虎鱼为浙江省内首次发现。

2020年4月，我市启动了温岭市野生动物本底调查，计划利用3年时间全面查清温岭市野生动植物资源底数、多样性特点、栖息地健康状况、多年变化规律等，形成评价温岭市生态系统保护成效的基础数据和科学依据。

鱼类爱好者提供线索

本次野生动物本底调查分为4组，包括兽类、鸟类、两栖及爬行类、淡水鱼类。发现4种罕见溪流鱼类的，为淡水鱼类调查组。

2020年4月以来，该调查组共在我市调查了10多次。“前期，我们通过水系图、地表水等级等，确定调查的水系。”调查人员周佳俊说。对于水系好的水域，他们进行重点调查；对其他水系进行抽样调查。

调查的鱼类为内陆淡水鱼类和上溯淡水区域的河口鱼类。走访当地农贸市场、钓鱼者及鱼类爱好者是调查的工作之一，通过这项工作，能更好地了解当地鱼类的分布情况。例如，本次公布的北鳅、乌岩岭吻虾虎鱼和台湾吻虾虎鱼，就是鱼类爱好者提供的线索。

周佳俊说，北鳅是我国北方常见的鱼类，在长江以南地区极为罕见，新中国成立前，曾有描述浙江省出现过北鳅。这次，他们在温岭城南镇、大溪镇都采集到北鳅的信息。“城南镇可能是世界上最南的北鳅分布点。”

乌岩岭吻虾虎鱼，雄鱼色彩鲜艳，是著名的浙江特有原生观赏鱼类。其因最早发现于乌岩岭国家级自然保护区附近水域而得名，后发现广泛分布于飞云江和瓯江下游水系，此次在温岭市被发现于独立入海的小水系上游溪流中。

台湾吻虾虎鱼长期被认为是台湾省特有鱼类，直到2011年，科学家在福建省也采集到了台湾吻虾虎鱼，发现它同样分布于福建省沿海地区的溪流中。此次在我市发现了台湾吻虾虎鱼的多个分布点，为浙江省内首次发现。

这两种鱼同时栖息

调查工作需要跋山涉水，调查人员根据溪流等实际情况，采用虾笼、手抄网等工具捕捞，因此还要学习各种捕鱼和钓鱼技术。同时，他们也会用水下相机去拍摄鱼类。

一般情况下，晚上是调查人员的主要调查时间。“白天我们分析地形地貌和物种分布情况，傍晚在水里放网具，第二天清晨去收网。”周佳俊称，一些鱼类在晚上出来，例如北鳅，用手抄网可以直接捞起来；例如光唇鱼，喜欢晚上在浅水区睡觉，捞起来也比较顺利。

侧条光唇鱼是中国的特有种，主要分布于

珠江水系和长江鄱阳湖水系的源头溪流。在我市，调查人员发现了疑似侧条光唇鱼。

“刚开始，我们采集到的是幼鱼，很难从形态上判断。”周佳俊说，因此他们把幼鱼带回实验室做DNA测试。测试结果，让调查人员非常惊愕，甚至怀疑报告出错了：这些幼鱼，既有光唇鱼，又有侧条光唇鱼，而一般情况下，这两种鱼是不会同时栖息的。

为此，调查人员请教了这方面的专家，得到了肯定答案。之后，调查人员又采集到成鱼，确定就是侧条光唇鱼。

对于调查人员来说，在我市的野外调查工作比较顺利。调查时，不需要到很深的山里面去，不像在一些保护区，一进去就是一天一夜，要带上很多装备。眼下正是蛇出没的季节，周佳俊在野外调查时，也会有意识地去留意蛇类。“我们也会兼顾其他类型的动物，特别是罕见的野生动物，一旦有所发现，就将相关信息汇集起来。”

新增多种野生动物记录

去年下半年，我市公布了野生动物本底调查中期成果，当时记录到内陆淡水鱼类与河口鱼类有6目13科27种。其中土著鱼类26种，内陆淡水鱼类23种，河口鱼类3种。

27种鱼类中，被列为《中国生物多样性红色名录》濒危（EN）鱼类2种，即鳊鲴和花鳊鲴，其他均为无危（LC）或未收录。根据《国家重点保护野生动物名录》（2021）调查到的鱼类中，被列为国家二级保护野生动物的1种，即花鳊鲴。

根据《浙江省重点保护陆生野生动物名录》（2017），温岭市有浙江省重点保护鱼类1种：翘嘴鲈。中国特有种3种：细纹颌须鲈、浙江北鳅和河川沙塘鳢。

“现在，我们在温岭发现的淡水鱼类有50种左右。”周佳俊称，温岭淡水鱼类的种类在县（市）一级并不算丰富，主要是因为温岭地貌不复杂，水域类型较单一。同时，温岭也有特别之处，既有内陆淡水鱼类和河口鱼类。“多种罕见溪流鱼类得以发现，说明温岭在生态保护、环境建设等方面做了大量的工作。”

根据全市脊椎动物本底调查初步成果，全市共记录野生动物347种，隶属35目112科。其中兽类7目16科35种，鸟类18目63科237种，爬行类2目11科26种，两栖类2目9科22种、淡水鱼类6目13科27种。国家重点保护野生动物52



侧条光唇鱼



北鳅



乌岩岭吻虾虎鱼



台湾吻虾虎鱼

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

你每天都在吃的“它”，危害比吸烟还大

近年来，中国人对糖的消耗量居高不下，吃糖的危害还没有被更多的人认识到。2008年，有调查显示，每个中国人在这一年里吃下了19.6公斤的糖，相当于平均每人每天摄入50多克糖。与30年前相比，中国人的糖摄入量整整上升了5倍。

而世界卫生组织（WHO）曾调查了23个国家人口的死亡原因，得出结论：嗜糖之害，甚于吸烟！这项调查还提示，长期嗜高糖食物的人，他们的平均寿命比正常饮食的人要缩短10年~20年，并提出了“戒糖”的口号。

一口糖毁全身

●诱发高血压

高糖饮食和高血压紧密相关已成为公认的研究结论。高血糖水平作用于下丘脑的某个关键部位，会引起心率加快、血压升高。

●引起肥胖

糖进入到人体后，没有作为人体所需要的能量和以备急用以糖原形式储存起来的多余部分糖，就会转化成脂肪储存在体内，久而久之引起肥胖。

●易患骨质疏松

进食大量糖或碳水化合物，会消耗体内大量

钙、镁、钠等，体内钙的不足使肌肉硬化和张力减弱，调节血压的机制紊乱，大量钙被中和，又能让骨骼脱钙而出现骨质疏松症。

●引发痛风

糖过量易导致人体内源性尿酸的形成，而尿酸过高，就很容易引发痛风，大量喝甜饮料的人痛风的发病率比不喝甜饮料的人高出多倍。

●易长皱纹

糖分会与皮肤中的胶原蛋白结合，削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能，导致皮肤过早出现皱纹，变得松弛。研究表明，50岁~70岁的人如果血糖水平增高，会让他们看上去老了5个月~7个月。

●易长龋齿

经常吃糖又不及及时漱口，极易患龋齿（蛀牙）及多种口腔疾病。

●容易厌食导致营养不良

如果吃糖太多，会影响食欲，其他营养素势必摄入减少，导致体内蛋白质、维生素、矿物质均缺乏，极易造成营养不均衡。

招揪出“隐形糖”

1.吃水果查查含糖量

很多人以为，水果以“水”为主，热量不高，其实水果的含糖量也是有高有低，新版膳食指南就建议大家选含糖量低的水果。

含糖量低的水果（含糖量4%~10%），例如西柚、西瓜、青梅、草莓、杨梅。

含糖量中等的水果（含糖量10%~15%），例如橘子、木瓜、桃子、苹果、葡萄、菠萝、猕猴桃、石榴。

含糖量高的水果（含糖量>15%），例如香蕉、柿子、荔枝、山楂、甘蔗、鲜枣。

2.买零食看标签

有些零食虽然吃起来不觉得甜，但其中的含糖量却高得惊人。葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜和玉米糖浆都属糖类，越是排在食物配料表前边的成分，其含量就越高。所以一定要学会看食物标签，这样的话，即使是包装食物中的隐形糖，也能被我们揪出来。

3.做菜少用糖醋、红烧

烹饪也要注意，尽量避免糖醋、红烧等方法。像红烧肉、鱼香肉丝都是高糖，一份红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝大概加糖25克~30克，糖醋排骨和糖醋里脊每份要加入75克左右的糖。另外，番茄酱、烧烤汁等调味酱，每百克大概含有15克的糖。

6招帮你健康吃糖

《中国居民膳食指南（2016）》提出的建议是：每人每日添加糖摄入量不超过50克，最好限制在25克以内。建议：

- 1.多吃天然食物，少吃精加工食物。适当吃一些水果，就比直接吃甜蛋糕、喝糖饮料要好。
- 2.若当天喝了蜂蜜水或红糖水，则之后最好避免其他甜的食物。
- 3.少吃膨化食品，雪饼、鲜贝、虾条等。它们吃起来虽然是咸的，但里面含有大量的淀粉，却不抑制糖上升的膳食纤维。
- 4.少吃肉干、肉脯、话梅。为了口感，一些加工肉制品，如肉干、肉脯里含有不少糖。而话梅等零食为了防止变质，也会加入大量的糖抑制细菌生长。
- 5.不喝或少喝糖饮料，少喝乳酸菌饮料。喝咖啡、豆浆时，少加或不加糖。
- 6.打着“低糖”和“无糖”标签的食物要注意。无糖中创造甜味的是人工合成甜味剂。甜味剂不是营养素，不会产生能量，也不能被人体利用，但摄入过多甜味剂会加重脏器负担。低糖食物，则要看看它有没有达到低糖标准（100毫升液体或固体中，糖含量低于5g）。