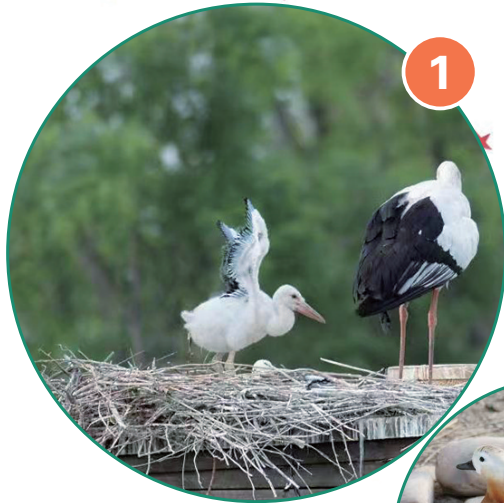


东方白鹳、黑天鹅、苍鹭等鸟类进入繁殖季

春夏之交，太原动物园“生”机勃勃



1



2

3

1. 东方白鹳父母正在辛苦育雏，这是“鸟生”中最脆弱、最重要的阶段。如果是野外，过度惊扰、食物不足等都可能使鸟爸鸟妈弃巢，进而导致繁殖失败。因此，动物园专门给它们打造了“单间”，不受游人和其它鸟类打扰。

2. 赤麻鸭妈妈带着“新生儿”遛弯，优哉游哉！

3. 几只小苍鹭昂着头“叽叽”鸣叫，等着妈妈喂养。

本报讯（记者 刘晓亮 文/摄）近日，太原动物园接连传出好消息，国家一级保护动物兼濒危物种——东方白鹳孵化出3只雏鸟；“三有”鸟类——苍鹭孵化出3只雏鸟；最佳观赏珍禽——黑天鹅，目前还在孵化当中，同时大天鹅、蓝孔雀、灰雁、赤麻鸭、鸳鸯等水鸟也都在发情、求偶、产卵的高峰期。工作人员介绍说，这段时间百鸟苑中新添了许多新成员，再有一两个月，小家伙们就能振翅高飞、水中游弋了。

春夏之交，鸟儿们进入了求偶季、繁殖季。最近一段时间，太原动物园百鸟苑的雄鸟，一天到晚啾啾鸣叫，希望通过“唱情歌”的方式来吸引雌鸟，以求“开枝散叶”，而其中一些“幸运儿”已经开始产蛋孵化了。据工作人员介绍，鸟类孵化主要有两种方式，即自然孵化和人工孵化。多数情况下，动物园会选择人工孵化，一是因为游客多，过大的动作、声音容易惊扰鸟儿自然孵化。二是因为动物园毕竟空间有限，鸟儿自主筑巢孵化时需要相对独立的空间，实现比较困难。而且鸟儿为保安全大多在低处产蛋，这样就容易被其它鸟类啄破吃掉。因此说，人工孵化利于提高其存活率。

但对于一些珍稀、濒危鸟类的蛋，动物园会选择以自然孵化为主、人工观察辅助的方式进行孵化，东方白鹳就是典型。东方



灰雁、家鹅水中游弋，寻找伙伴。

白鹳是国家一级重点保护动物兼濒危物种，是一种大型涉禽，体态优美，主要栖息于开阔而偏僻的草地、平原和沼泽地带。太原动物园现有4只。为了给它们提供合适、安全的孵化环境，在其筑巢产蛋后，工作人员暂时封闭了百鸟苑中一块区域，禁止游客进入。

负责观察的工作人员说，东方白鹳“夫妻俩”产蛋后轮流抱孵，每天“换岗”3到8次。相对而言，“鸟妈妈”孵化时间更长，“鸟爸爸”除孵化外，还负责保护“鸟妈妈”和鸟卵，并觅食。“这样的自然孵化更有利于雏鸟存活、成长。”目前，3只雏鸟都已破壳而出，成鸟在喂养的同时，还教幼鸟飞行等各种本领，这是人类无法替代的。刚孵化出来不久的雏鸟会学着

认识并跟随它们所见到的第一个移动的物体，专业术语叫“印随行为”，所以由双亲孵化、喂养，对雏鸟来说是最好的。

据了解，目前，包括3只小白鹳、3只小苍鹭在内的鸟类“新生儿”们，大都健康、正常，“能吃能睡”。动物园工作人员介绍说，各种雏鸟从孵化到破壳再到会飞，时间不定，“因鸟而异”，但最迟到七八月份，小家伙们就能振翅高飞、水中游弋了。

同时他们还提醒市民，当下正是鸟儿发情、求偶的时节，各公园、绿地、小区内的鸟儿叽叽喳喳比较“闹腾”，希望大家能宽容对待，与鸟类保持安全距离，不惊吓、不驱赶、不伤害，一起爱鸟护鸟，共同保护我们的自然生态环境。

轻食减脂餐走俏

保健营养医生建议 饮食应穿插搭配

色彩鲜艳的时蔬浇上酱汁，再咬上一口紧实鲜美的鸡肉……“95后”小伙谢俊健身后习惯点一份轻食外卖。随着大众健康饮食意识增强，近一段时间，以蒸炖、凉拌为主要烹饪方式的“减脂餐”成为都市白领的新宠。5月11日，记者走访发现，太原不少商超、外卖店推出轻食盒饭，以“低卡健康”“元气高蛋白”等标签吸引消费者的目光。

5月11日上午，在并州北路的一家大型商超的半成品冷柜里，品种繁多的半成品轻食组合琳琅满目。原材料涵盖了蔬菜、水果、海鲜、鸡胸肉、牛肉、鸡腿肉等，配菜有南瓜、红薯、玉米粒、西兰花、黄瓜、小番茄等。销售人员介绍，像蒜蓉生蚝和粉丝扇贝之类的半成品可以回家自己加工，比较方便。

“不少顾客买了月卡，每天中午外卖员会准时把搭配好的轻食盒饭送到顾客手中。”在万象城附近一家专门售卖轻食盒饭的店里，店主许诺向记者展示了当天的减脂餐。盒饭里有紫米、烤南瓜、水煮蛋和卤牛肉，搭配水果、生菜，色彩赏心悦

目。许诺告诉记者，顾客最喜欢点的肉类有金枪鱼、鲜虾、牛肉、鸡腿肉，最喜欢点的水果蔬菜前五分别是玉米粒、西兰花、黄瓜、小番茄、牛油果，最喜欢搭配的酱料是芝麻酱、凯撒酱、日式油醋汁。

谢俊告诉记者，他有很多朋友都在吃轻食，“不光是为了减肥，我们是为了生活更自律健康。”市民王然则表示，她在减脂期的时候，会吃几天轻食，“我不喜欢吃那种生的刺身什么的，选择减脂餐的时候会选择熟食。”

记者在外卖平台上，搜索了中式轻食，发现了很多专门做轻食的商家，其中销量最高的一家，单月仅在这一家外卖平台上的销量就有3563份。餐食种类既有清爽的沙拉产品，也有烘焙制品。为了满足年轻人群个性化消费需求，很多商家还提供自选式服务，消费者可以自主选择食材的搭配组合，满足自身的口味、健康的需求。

对于日益走俏的轻食，也有人提出质疑。“轻食虽然味道清淡，但是我觉得也不见得热量低。芝麻

酱、千岛酱热量就挺高。”尝过轻食的“95后”女孩小马觉得，不加酱料没味道，加入酱料味道有了改善，但对减肥不会产生效果。记者随机采访了几位市民，年轻人大多表示，“不知道吃什么的时候会考虑。”年纪较大的市民则认为，减脂餐看起来“花样多”，但是一份30多元的价格“感觉有点不值”。

记者查薄荷食物库的资料发现，轻食酱料的热量都很高，一勺芝麻酱能量就高达600多千卡。还有一些水果，看起来人畜无害，但热量也不低，例如玉米和香蕉，每100克玉米粒，热量高达196千卡，每100克香蕉，热量高达91千卡。

那么减脂餐到底该怎么吃？记者咨询了市妇幼保健院营养科医生陈志荣，她介绍说，从减脂的角度上看，“轻食可以和日常饮食搭配穿插，但不建议天天吃。”医生建议，日常饮食要搭配好营养结构，主食上粗细粮搭配。加工类食品、熏制类食品少吃。

记者 陈珊 文/摄

