

世纪公园喜现“神话之鸟”

台风“梅花”吹来世界濒危鸟类中华凤头燕鸥



中华凤头燕鸥

陆阳 摄

“梅花”走了，“神话之鸟”来了。昨天，在世纪公园，“鸟友”们惊喜地发现，一只中华凤头燕鸥在镜天湖上小憩。要知道它可是国家一级保护动物、鸥科鸟类中最稀少的一种，全世界仅存100余只。爱好观鸟的“鸟友”们纷纷从各方赶来，欣赏这难得的相遇。

“鸟友”新发现

“昨天晚上起床，‘梅花’台风基本已经过去了。我马上联想到台风天，一些鸟类往往喜欢在海边、水边避风，这时正是观鸟的好时机。”70多岁的陆阳有多年的观鸟经验，上午8时多，他带着一个相机，来到世纪公园的镜天湖畔。他远远望去，此时湖面波澜不惊，鸥群翔集，上下天光，一碧万顷。在湖里，或许是为了圈住游船，有一些绳索和木桩。鸥群正悠闲地在绳索和木桩上歇脚，有些绳子上就站了几十只。

这时，陆阳突然发现一只“鹤立”鸥群的水鸟。和普通的燕鸥不同，它的发型很“酷”，不是平头，而是有点像“凤凰头”，怒发冲冠，根根竖起来；长长的鸟嘴不像普通燕鸥是黑色的，大部分是橘色的，前面一小段是黑色的，最尖的则是白色的“点绛唇”。“看

到这只鸟，我简直不敢相信自己的眼睛。难道中华凤头燕鸥吗？它可是世界最濒危的100个物种之一，全世界也不过百余只！”

陆阳将相机镜头变焦对准这只鸟，端详每一个细节和特征，最终确定就是中华凤头燕鸥。他赶紧把这个好消息在“鸟友群”里发出，马上有人响应，有人还驱车从南汇赶来。

台风“带进城”

中华凤头燕鸥为什么被称为“神话之鸟”？上海自然博物馆自然史研究中心副研究员何鑫博士告诉记者，中华凤头燕鸥原名黑嘴凤头燕鸥，在世界鸟类红色名录上被列为极危物种，1861年首次被发现记录，但一直很罕见，1937年之后就消失在人类的视野中，所以被称为“神话之鸟”。直到2000年，在马祖列岛重新发现其繁殖纪录，这是世界第一次发现其有繁殖纪录的地方。后来在科研人员的努力下，它们的种群数量有所回升。但毕竟整体仍然稀少，濒临绝种，且经常混杂在普通燕鸥鸟群中，不易观察，所以中华凤头燕鸥一直都是观鸟者和科研人员眼中的“明星”物种。

中华凤头燕鸥的活动区域主要在海岸

和海岛，虽然它也曾有过“魔都之旅”，但也是偶尔出现在南汇嘴的东海之滨，这次为什么破天荒“进城”了？何鑫分析，台风来临，鸟类在大风裹挟下面临危险。为了躲避台风，它们往往藏在台风眼附近，伴随台风眼大范围转移。此次“梅花”游历了上海市区许多地方，它们估计也是被台风带“进城”的。加上世纪公园有湖面，台风过后，适合它们在水面休息觅食。

记者了解到，昨天光临世纪公园的“贵客”不仅有中华凤头燕鸥，还有褐翅燕鸥，也很罕见。顾名思义，它的翅膀是褐色的，飞翔姿态十分优美。“褐翅燕鸥也属于海洋燕鸥，在上海看到的概率不高。”何鑫说，近年来随着对于生态环境保护的重视，城市公园绿地的设计也更加注重人和自然的融合。伴随着公民科学素养的不断提高和自然教育的普及，越来越多人加入了观鸟爱好者的群体，也有越来越多的观鸟者关注着城市中的鸟类。

昨天下午1时左右，鸥群陆续翩然离去，回归海洋，观鸟者依然流连忘返，回味无穷……

本报记者 宋宁华

梦里拳打脚踢 可能是“梦动症”

专家提醒：若未经治疗，近四成会引发帕金森病

第 医 线

我们每晚互道“晚安”，有时还会加一句“好梦”。但是，有些人睡觉时噩梦频繁，随着梦境出现喊叫、拳打脚踢，严重时还会从床上跌落而受伤。这其实是中老年人中常见的睡眠疾病。

今天是中国脑健康日，提到脑健康，人们首先关注的是脑血管疾病。而这次记者要带你走进“睡眠”，看看梦境异常中隐藏着哪些脑疾病的蛛丝马迹。

梦里搏斗好累

患者刘先生说，约十年前，住在职工宿舍，工作紧张时，睡觉会说梦话。而刘先生自己对说梦话的事一点意识都没有，也没加以重视。2016年，刘先生退休了，生活变得闲适安逸，但晚上噩梦突然频繁了，而且还会“动手动脚”。到了2019年，梦境越来越凶险，常出现稀奇古怪的场景，比如地上突然出现个大洞，树上掉下蟒蛇，刘先生梦中惊恐万分，大声呼救、挣扎，有时会打到妻子，有时还会从床上掉下来。夫妻俩的睡眠因此受到严重干扰。

有一次，刘先生正巧看到了华山医院神经内科于欢教授做科普，讲的“梦动症”症状和他一模一样。在华山医院经过睡眠监测和服药治疗，刘先生很快摆脱了噩梦的困扰，生活又回到正轨上。

老年男性多见

华山医院神经内科副主任医师、复旦大学睡眠障碍诊治中心主任于欢说，人的睡眠可以分为快速眼动睡眠期（REM）和非快速眼动睡眠期（NREM）两部分。REM约占总睡眠时间的15%-25%，这个时期脑电波活跃，血压、心律波动，睡眠者会体验到有情节的、场景清晰的梦境。正常情况下这个时期人肌肉完全放松，不会因梦境出现动作。但如果抑制肌肉张力的神经核团和神经环路受某些神经变性病的影响，肌肉放松机制失控，患者就会表现出和梦境相关的异常动作。这种异常行为常带有爆发性、伤害性的

特点，医学上称为快速眼动睡眠期睡眠行为障碍（RBD），俗称“梦动症”。各国研究者报道RBD的发病率在0.35%-5%之间，男性占了80%以上。

RBD的症状通常出现在后半夜，因为后半夜REM睡眠较多。梦境以恐惧、窘迫、压抑、愤怒等负面情绪为多。有的人梦到自己在打架，可能就会在床上大施拳脚。患者的粗暴动作对自己和床伴构成安全威胁；甚至拦在床边的椅子、家具、床头饰物也会成为患者随手抓起的“武器”。

可导致帕金森

“梦动症”不同于我们常说的梦游。梦游一般发生于非快速眼动期（集中于前半夜），所以在梦游时，梦境并不那么明显，患者会做一些平和复杂的动作，如穿衣、开门、上厕所；而如果是RBD，行为是与梦境相关的，且大多为暴力行为。梦游患者常不记得发作，或者只是对发作有模糊印象，RBD患者不仅能记住梦境，还能记住梦境伴随的强烈情绪。梦游好发于儿童青少年，随年龄增长减轻消失；RBD却是老年人的“专利”，症状随病程越来越严重。

研究证实，“梦动症”是一种神经系统变性病的前期阶段，病变最早使周围神经系统受到累及，如果累及嗅球，那么嗅觉就会减退。比如，有饭烧糊了，或者有些菜不那么新鲜了，患者会闻不到；如果影响到肠道的植物神经，会有排便困难；当病理改变累及调节睡眠期间肌肉放松的中枢神经系统时，患者出现梦中动作，最后病变累及锥体外

系，病人表现出肢体僵硬颤抖（即出现帕金森病的症状）；累及大脑皮层则表现出明显的认知功能下降。

确诊“梦动症”后怎么办？于欢教授介绍，一般来说，坚持服药，积极配合随访，多数患者可以维持良好的生活状态。但数据显示，未经治疗的“梦动症”患者，5年内，约有38%转变成帕金森病；14年内，可有高达90%的患者转变为帕金森病。病情的转变通常在悄无声息中发生，定期门诊随访，每1-2年复查一次睡眠监测非常必要。

睡眠疾病80多种

复旦大学睡眠障碍诊治中心由华山医院神经内科牵头设立，是一个多学科合作、覆盖全病种的综合性睡眠中心。于欢说，神经变性病合并睡眠障碍的发病率高，不仅影响当下的生活质量，还会加重加快神经系统变性病的发展。睡眠疾病的治疗，为神经系统变性病的治疗打开一个全新的视角。

睡眠疾病不是哪一类人群的专利，每一个年龄层都有自己的好发病。比如，发作性睡眠病好发于青春期男孩。12岁的小雨上课经常睡觉，严重时甚至在考试中会不由自主睡着。小雨的妈妈问，“老师总认为孩子晚上熬夜了，否则白天怎么这么困呢？”经多方打听，小雨的妈妈找到了于欢。经过睡眠监测后，孩子被确诊为发作性睡眠病。

这两天，“深圳女孩拥有48秒睡着的‘超能力’”上了热搜，其实这也是发作性睡眠病，而各种睡眠疾病达80多种。

本报记者 左妍



新民随笔

前晚在奉贤熬了一宿，体验了一把12级“梅超风”直接“打脸”的感受。正在风中凌乱之时，突然意识到，我已经忘记了上次台风直击上海是在什么时候，好像每次都以“擦肩而过”“突然转向”结束。有人哀叹“魔都‘结界’失灵了！”但我并不这么认为，“结界”还在，而且越来越强大。

第一次报道台风是2005年的“麦莎”，那时我刚入行不久。“麦莎”虽然没有直接登陆上海，但其恐怖的破坏力至今依然让我心有余悸。我记得当时乘坐着一辆旧采访车直奔重灾区，狂风暴雨之下感觉小车随时都要“上天”，雨刮器开到最大也无济于事，几乎一路盲开；而且外面下大雨，车里面下小雨，我拿着一个饭碗接雨水，心想这回小命要没了。

最后统计损失，仅上海直接损失就达12亿元，3人死亡，地铁被雨水倒灌，农作物大片绝收，惨景令人不忍直视。自此之后，我与台风似乎就杠上了，基本上每年抗台报道一次不落。但奇怪的是，之后的台风似乎再也没有对上海造成过“麦莎”这样的破坏，几乎每次都能化险为夷，以至于出现了魔都“结界”这个说法，觉得冥冥之中似有天助。

当然，这只是一种幽默调侃。作为“抗台专业户”的我，更是明白背后怎么回事。十几年来，最深刻的感受就是，不管台风如何走位，威力几何，上海都会把它当成“麦莎”来对待。该做的事情一件不少，要求标准越来越严，台风来不来、怎么来是大自然在摆布，我们能做的就是让自己全面准备好。

更重要的是，科学技术也早已今非昔比。举个例子，奉贤区这次应对“梅花”，启用了105个内涝监测感应器，安装的点位都是往年容易出现积水的地方，积水超过警戒水位就会报警，有的点位还装有摄像头。现在只需几个人操作智能防汛系统，就能超过以往几十、上百人巡查的效果。用最少的办最大的人，这就是时代的进步。

所以现在你问我，魔都“结界”失灵了吗？我的回答肯定是没有，因为真正的“结界”是全力以赴的态度、团结一心的应对、经验教训的总结，以及科学技术的助力。人定胜天，不现实，但我们至少可以做到，每一次都比上一次好。

魔都「结界」

李一能