



# “水深鱼极乐，林茂鸟知归”

## 西沙明珠湖景区

# 崇明生态岛建设的见证者和受益者

每年11月下旬，一大批远道而来的野鸭总是如期飞临崇明西沙明珠湖，在这里开始一段休养生息的生活。停留5个月，它们将再次出发，继续东亚—澳大利亚迁徙线上的旅程。今年，已经是大规模野鸭连续5年迁徙来此越冬。

生态好不好，就看鸟儿往哪飞、鱼儿往哪游。近20年来，崇明区始终致力于生态岛的建设，在西沙明珠湖景区勾画出一幅“水深鱼极乐，林茂鸟知归”的生态图景，整个景区也成为生态岛建设起步和实践的见证者与受益者。

生态的改善，带动了旅游业的发展。今年“五一”和国庆假期，明珠湖畔的明珠湖度假村一房难求。疫情防控常态化下，门票全免的西沙明珠湖景区，正成为上海市民游客节假日休闲的首选去处之一。

### 良好生态吸引大规模野鸭连续5年到访

这几天，来到明珠湖的游客如果运气够好，就有可能在湖中的栖木桩上看到大批刚刚“落地”的野鸭，它们来自千里之外的北方。

2017年，刚来崇明西沙明珠湖景区任职党支部书记的徐忠就发现了这批“不速之客”的身影。当时，这些迁徙途中的野鸭来明珠湖“暂住”，每天早出晚归觅食，没有人知道它们每年抵达和离开的确切时间。

后来，景区专门为这些“远客”添置了好几片集中的栖木桩和一个隐蔽的候鸟观赏区，果然吸引了野鸭落脚，也为观鸟爱好者提供了一个绝佳的观测视角。此后，它们便成为这里的常客，每年的11月24日至27日都会准时飞临。最多的时候，来明珠湖越冬的野鸭达到近500只。除了野鸭，野鸭子也来西沙明珠湖景区越冬，大雁、黑天鹅等候鸟甚至成为岛上的“常住居民”。

明珠湖今天的面貌，并非天然形成。崇明生态旅游集团董事长陆立新介绍说，早年的明珠湖，一半是长江口南支河道的一个港汊，20世纪70年代围垦后被称作“外塘”用于水产养殖，另一半是大小不一的养殖鱼塘，相关区域富营养化严重。20世纪90年代末开始，崇明下决心退塘还湖，将各种侵占湖面形成的鱼塘进行综合整治，还原为湖泊的一部分，以促进生态恢复。

随着崇明生态岛建设成果日益显著，如今的明珠湖已今非昔比。优越的生态环境，令明珠湖区域内的大气环境质量常年保持在国家一级水平，空气负氧离子浓度每立方米高达2000—3000个，是一个天然的大氧吧。这里碧波荡漾，潭深水清，四大家鱼以及其他淡水鱼都在这里生活。其中，最大的乌青标本重达150斤，湖中品种丰富的鱼类也为明珠湖特色菜肴的制作提供了最佳食材。2019年，明珠湖举办世界著名的“路亚”大赛，一名英国选手

手曾从湖里钓起过一条长1.7米、重162斤的大乌青。

在明珠湖周围，80万株各类乔灌木树种环湖而生，一年四季林葱茏、色彩斑斓；环湖8公里弯弯曲曲的健身步道，时而穿梭在湖边林地中，时而连接上环湖水栈道和浮桥，是健身达人的最爱。宽阔的湖面上，水陆两用车、桨板、龙舟、OP帆船等水上项目应有尽有，无论是普通游客还是运动达人，都能在这里找到适合自己的休闲项目。

细赏慢游，会发现明珠湖边特色科普宣教文化氛围也十分浓郁。候鸟观赏区、鱼类标本馆、獐子繁育宣教区、古今体育文化知识牌、湖滨美食、休闲咖啡等项目散落其中，吸引了不少亲子游客。而对于爱好自然风景的游客而言，成片太空莲、粉黛乱子草、二月兰、四季花卉，“华东一绝”大雁放飞、季节性候鸟观赏等，也令这儿的游赏项目变得更为丰富。



明珠湖野鸭 西沙明珠湖景区供图

### 湿地成鱼虾蟹和鸟类栖居“天堂”

紧邻明珠湖的西沙湿地，这几天正进入层林尽染的季节。乘船徜徉在湿地2000多米长的水森林景观河道上，岸边的池杉、落羽杉、柳树呈现出明黄、橙红、浅绿等不同的色彩，宛如打翻了大自然五彩斑斓的调色盘。

春夏秋冬四季分别呈现出不同色彩的水森林，是游客眼中不可错过的美景。而对于西沙湿地而言，900多亩的水森林是优化滩涂环境的“功臣”。“水森林固定了滩涂上的一部分水面，水里的鱼多了，来的鸟也多了，形成了一个完整的生态食物链。”景区相关人士介绍说，明年立春，水森林区域的一些小岛上还将种上芦苇，将这些土地还给湿地原来的“主人”。

其实，几十年前的西沙湿地水森林区域，同样被用于渔业养殖。大量的鱼饲料喂令水质富营养化，曾一度造成区域污染。此后崇明生态岛建设中采取的“退塘还林”等生态修复举措，才令今天的水森林成为鱼虾蟹类和鸟类栖居的天堂。乘船游览水森林，耳旁不时传来鸟雀的鸣叫，岸边树丛中随时可能飞出一只白鹭，水面上还可能游着一群追逐戏水的野鸭等。

与水森林共生共存的，是西沙湿地一望无际的芦苇。定睛一看，芦苇丛下滩涂上数以亿计的孔洞清晰可见，它们正是“无齿螳臂相手蟹”和“红螳臂相手蟹”的巢穴。每当达到一定气温，这些在崇明当地分别被称作“青蚱蜢”“红蚱蜢”的生物就会纷纷出洞觅食，成为湿地上一道独特的风景，也是鸟类来此安居的天然饵料之一。

湿地内，还有一种很有趣、数量又比较

多的鱼类，学名“弹涂鱼”，俗称“跳跳鱼”。这种鱼会跳会蹦，离开水源也可以呼吸，特别机灵。跳跳鱼的两只眼睛长在头顶上方，能够及时发现捕食它们的鸟类，也是它们为了适应环境进化的结果。退潮后，西沙湿地的滩涂上经常会出现跳跳鱼。

湿地丰富的底栖类生物，吸引了大量鸟类。每年11月至次年3月，无数的候鸟途经湿地时，都会在此停留觅食补充体能，是观鸟的最佳季节。据统计，西沙明珠湖景区内观测到的鸟类已达108种、鱼类62种，其中还有国家一级、二级保护动物和濒危物种等。我国首个以湿地命名的生物学新属“崇西水虱”、中国特有物种号称“鸟中大熊猫”的震旦鸦雀、国家一级保护动物长江江豚和中华鲟及国家二级保护动物野鸭等，是其中的典型代表。

今天的西沙湿地，同样极具科研价值。作为长江河口唯一具有特有潮汐现象的大型潮沟河口淡水沼泽湿地，这里拥有丰富的湿地生物资源和独特的潮沟地质地貌自然景观，在我国乃至全世界都具有典型性、独特性和多样性。景区内2大类17种典型的潮沟地貌地质遗迹，见证了崇明岛的形成历史，反映了大河三角洲的地层系统，也记录了260万年来海平面的变化。

在西沙湿地的科普展板上，市民游客可以阅读到有关湿地内两大独特地质遗迹——潮沟地貌和潮滩沙波地貌的介绍。这里的潮沟地貌遗迹景观主要分布在潮上带和潮间带的上中部，它起源于岸边低洼地区，源头形成树枝状的侵蚀沟，小潮沟不



西沙湿地小鸊鷉 西沙明珠湖景区供图

断汇集逐渐形成宽而深的大潮沟，渐渐变宽、变浅，最终消失。源头以下小潮沟蜿蜒曲折，人们在几十米的范围内就可以欣赏到“九曲十八弯”的曲流河景观。

潮滩沙波地貌是潮滩另外一种典型的地质遗迹景观。沙波地貌是涨潮落潮流作用于潮滩表层的粉砂和细砂沉积物所形成的波状微地貌，其波长为2—20厘米，波高为0.5—10厘米。阳光照耀下的光滩带上，各种形态和潮流流向的沙波优美细腻，不显丝毫杂乱，韵味悠长。



西沙湿地水森林 西沙明珠湖景区供图



西沙湿地水森林 西沙明珠湖景区供图



明珠湖帆船 西沙明珠湖景区供图

明珠湖帆船 西沙明珠湖景区供图

### 为“两山”理念提供“崇明范例”

按照国家5A级旅游景区的标准，西沙明珠湖景区有序推进了各项旅游基础设施升级改造。

目前，景区已拥有8公里长环湖健康步道和7公里长湿地生态环保步道，水上游乐区、水陆交通换乘区、游艺船、大雁放飞、水陆两栖车、平湖飞渡、鸕鹚观赏区、标本馆、儿童乐园、水上运动基地、獐繁育展示区、水上栈桥、紫藤花桥、彩虹桥、观鸟塔、听潮平台、苇岸坊、避潮墩、水森林、科普画廊、游客中心、烧烤场、水上餐厅、住宿、景区车等项目



明珠湖大雁放飞 西沙明珠湖景区供图

目标和配套设施。

多种多样的体育和旅游节庆活动，也令西沙明珠湖景区成为一个休闲度假的好去处。这里承办了IRONMAN 70.3世界铁人三项赛、国际自盟女子公路世界巡回赛、端午季龙舟赛、中欧AMP24小时精英挑战赛、明珠湖国际路亚精英挑战赛、明珠湖迎新健康跑等一系列国际国内体育赛事，吸引了海内外体育爱好者和游客前来参赛和观摩。明珠湖国际路亚精英挑战赛、明珠湖迎新健康跑等系列活动上有了展示的舞台。崇明的垦拓精神，也源于西沙明珠湖景区的建设。

独特的旅游资源、丰富的旅游产品和优质的接待服务，令西沙明珠湖景区声名远播。电影《辛亥革命》、电视剧《杉杉来了》、真人秀《极限挑战》等热播影视作品均将景区作为重要的取景地，景区相关情况被编入联合国环境规划署的绿色经济教材，向全球42个岛国推荐。

西沙明珠湖景区平均每年接待国内外游客达110万余人次，成为长三角地区最有市场号召力的生态休闲旅游目的地。

目前，整个西沙明珠湖景区具有科普、运动、休闲等鲜明特色，在湿地生态、候鸟保护等方面的科研水平处于全国前列。作为国际候鸟重要迁徙线的驿站，景区内拥有华师大崇明生态研究院崇西湿地科学实验站、国际候鸟科研观测站、淡水湖泊鱼类研究站；景区大力发展自行车、龙舟、铁人三项、马拉松等运动休闲项目，建有“上海第一跑道”智能跑道，是第一批五星级体育休闲基地。西沙明珠湖也是国家级4A景区、全国首批生态旅游示范区、全国农业旅游示范点。同时，景区配套有明珠湖度假村，临湖而建的水栈道、亲水平台可供游客品茗赏景，鱼味馆内的地道崇明菜、独树一帜的明珠湖有机鱼菜，深受宾客喜爱。

在长三角区域一体化发展国家战略背景下，作为长三角地区的重要休闲旅游目的地，西沙明珠湖景区必将以更加积极、更加主动、更加有力的行动，围绕“生态客厅”建

### 西沙明珠湖景区研学精品线路推荐

#### 1. 生物科普研学线 (7392米/9856步)

明珠湖入口—大雁放飞—獐繁育区—候鸟观赏区(野鸭、鱼、鸟类标本馆—彩虹桥—湿地植物科普画廊—苇岸坊—观鸟塔—鸟类科普画廊—中央平台—底栖动物科普画廊—中央喷泉—湿地出口

#### 2. 体育科普研学线 (7232米/9642步)

明珠湖入口—花桥(环湖8公里健康跑道起点)—桨板运动基地—游艺船/龙舟体验—明珠湖出口

#### 3. 湿地地质遗迹研学线 (1970米/2627步)

湿地入口—中央喷泉、中国十大湿地科普介绍—观鸟塔—避潮墩地质遗迹—苇岸坊潮沟地貌—潮沟地貌科普画廊—水森林—彩虹桥

### 西沙明珠湖景区游览精品线路推荐

#### 四季游线路

#### 1. 春光旖旎游(春)

明珠湖入口—花桥—大雁放飞—二月兰花区—明珠湖水上餐厅(午餐)—西沙湿地入口(游客中心)—中央喷泉—中央平台—芦苇亭—望江亭—听潮平台—观鸟塔—芦苇坊—水森林—西沙湿地出口(可双向游览)

#### 2. 激情浪漫游(夏)

明珠湖入口—花桥—北码头(快艇、两栖车、自行车、游览车环湖游)—明珠湖水上餐厅(午餐)—西沙湿地入口(游客中心)—中央喷泉—中央平台—芦苇亭—望江亭—西沙湿地出口(可双向游览)

#### 3. 多彩主题游(秋)

明珠湖入口—花桥—北码头站—标本馆站—明珠湖水上餐厅午餐—各类主题(节庆)活动—花溪站(网红草)—明珠湖出口

#### 4. 养生康体游(冬)

Day1: 明珠湖入口—花桥—大雁放飞—明珠湖水上餐厅午餐—明珠湖生态服务中心入住—养生活动—花溪站(网红草)—明珠湖生态服务中心(晚餐、住宿)  
Day2: 明珠湖生态服务中心早餐—湖边健身康体游(健身跑、养生研讨、讲座、展示、观鸟等)—天鹅苑午餐—城桥镇(购土特产)—上海市区