

导报记者 曾宇珊/文 沈威/图

午后时分，筲箕湖畔清风徐来，水波微动。周华静静守在岸边，架好相机，目光望向湖面。一声轻响，快门落下，一只白鹭掠过水面，翅尖划破粼粼波光，定格成一幅灵动的画面。这是周华退休之后，最寻常、也最心安的时光。

今年68岁的周华，曾是厦门技师学院的一名教师，年轻时便热爱摄影，习惯用镜头记录生活。2018年退休后，一个偶然的机缘让他走上“打鸟”之路。8年时间，他背着沉甸甸的摄影器材奔走山林湖畔，先后拍下数百种飞鸟，还两次刷新厦门鸟种记录。

一路追鸟，一路收获，周华通过新爱好亲近自然、强健体魄，还结识了志趣相投的好友，成为厦门市观鸟协会理事。在光影与飞羽之间，他找到了简简单单、实实在在的老有所乐。



周华在筲箕湖观鸟长廊拍摄。

厦门来了俩“新朋友” 多亏他按下快门

他还曾爬上4000多米雪山拍下雪雀藏雀等“高原精灵”

惊喜邂逅 开启“打鸟”之路

与摄影的缘分，要追溯到周华的青年时代。从冲洗黑白照片的暗房时光，到背着胶片机行走街巷山野，他算得上资深的摄影发烧友。那时的他钟情于拍人文、拍风景，镜头里装满了人间烟火和山川湖海。

2018年从厦门技师学院退休后，闲来无事的周华依然喜欢背着相机到处转悠。一次偶然的机会，他在厦门市园林植物园拍到了观鸟爱好者们蹲守了一天的鸟儿，彼时的他还认不得鸟的品种，却感受到了漫长等待后捕捉到美好画面的喜悦。

隔天，周华在同一地点又遇见那群观鸟爱好者，拿起相机和他们分享鸟儿照片时，引来一片惊叹——原来，那不是普通的小鸟，而是难得一见的紫背苇鹀。“你这‘鸟运’真是太好了！”众人纷纷羡慕他。

就这样，周华被自己撞上的“鸟运”带入了一个全新的世界。他开始买介绍鸟的书籍、上网查资料、请教专家，只为认识更多鸟类。他惊喜地发现，同一种鸟在不同阶段形态各异，幼鸟、亚成鸟、成鸟，样貌各有特色，认出一只鸟的过程，就像拆礼物一样充满惊喜。他的装备也一路升级，现在出门观鸟的标配是一台搭配着大光圈长焦镜头的相机，价格高达近10万元。为了拍摄时不惊动鸟类，周华还贴心地为相机穿上了“迷彩服”。

“摄影圈有个约定俗成的说法叫‘打鸟’，指的是用长焦镜头远距离拍摄鸟类，姿势像是打靶，又像我们小时候玩弹弓。对我来说，弹弓换成了相机，那份等待、观察、兴奋的心情，却是有过之而无不及。”周华说。



周华获奖作品《鱼鹭争先》。



白尾鹩 周华摄。

“鸟运”亨通 两次刷新厦门鸟种记录

此后，周华时常出现在厦门的“观鸟胜地”。仙岳山的晨光里，他蹲守在灌丛后静静观察；天竺山的丛林中，他架着三脚架耐心等待；筲箕湖畔的烈日下，他一坐就是半晌……令人惊羡的是，周华的“鸟运”确实出奇的好，短短几年时间，他已两次刷新厦门鸟种记录。

2021年，周华在仙岳山上拍鸟，远远看到一棵松树上站着一只灰黑色小鸟，颈间环绕着白色的“项圈”，额头还有一撮白毛，样子娇憨可爱。他刚举起相机，鸟儿便振翅飞去，不愿错失良机的他继续在附近寻找，最后在旁边的树上再次发现了鸟儿的身影，为其拍下照片。回到家后，周华迫不及待地对照资料研究，并通过

厦门市观鸟协会确认，自己拍到的是琉球山椒鸟。这是厦门首次记录到琉球山椒鸟，成为厦门第402个野生鸟类记录。

无独有偶，2022年11月，周华在马銮湾滨海淡水湿地进行越冬候鸟的日常观测时，意外拍摄到一只低空飞行的大体型鸟类。厦门市观鸟协会的专家们仔细辨识照片，确认这只展翅飞翔的鸟是国家二级保护动物白尾鹩，周华为厦门记录到第429种新鸟种。

“‘打鸟’没有捷径，起早贪黑、数小时等候都是常有的事，运气之外，足够的耐心也很重要。”周华回忆，今年初他为了拍摄岛外的芦鹀和苇鹀，独自跑了七八趟，有时天未亮就出发了。“几乎要放



琉球山椒鸟 周华摄。

弃的时候，又是一次意料之外的偶遇拍到了它们，那一刻的惊喜，让前面所有的奔波都值得了。”

精益求精 用镜头定格飞羽之美

截至目前，周华已经在厦门记录到近400种鸟类。每次拍摄归来，他的相机里少说也有一两千张照片，他总会端坐在电脑前逐一审视，选片、修图、分类标记，忙到深夜也乐此不疲。

周华和导报记者分享：“一张好照片，清晰度是首要的，拍鸟要达到‘数毛’的程度。”所谓“数毛”，就是能看清鸟身上羽毛的纹理；除此之外，画面要融入场景，构图要有美感，鸟作为主角要突出，要像拍人一样捕捉到眼神光。

这份精益求精，在周华的摄影作品里体现得淋漓尽致。2023首届“和谐共生·生

态筲箕”白鹭主题摄影赛中，周华凭借作品《鱼鹭争先》斩获至尊奖：澄澈湖面上，大鱼追捕小鱼激起涟漪，白鹭展翅俯冲，尖喙直指猎物，生死瞬间被精准定格。如今，这张照片悬挂在筲箕湖潮汐广场的观鸟长廊上，广受市民群众尤其是爱鸟人士的赞誉，周华也倍感自豪。

“退休这8年，因为‘打鸟’这个爱好，我的日子过得比上班还要充实、有意义。观鸟、追鸟让我走出家门、融入大自然的同时，锻炼了身体，日行几万步、爬山都不在话下。拍摄鸟类本满心欢喜，还结识到一群志同道合的朋友，一张照片就能让我

们聊得热火朝天，心情格外舒畅。更重要的是，能让更多人关注鸟类、爱护鸟类，增强保护生态的意识，这个爱好便有了更大的价值，这是名副其实的老有所乐。”周华由衷感慨。

就在去年，周华还与朋友结伴前往青海，跟着当地“鸟导”爬上海拔4000多米的雪山，用相机记录下100多种鸟类。亲眼见到血雉、雪雀、藏雀等“高原精灵”，是他从前未曾想象过的经历。“‘打鸟’会让人上瘾，因为永远不知道下一秒会遇到什么惊喜。我想，老年生活也应该抱着这样的心态，乐观地拥抱生活中的一切。”

养生谈

春寒料峭 老人不妨“懒”一点

导报记者 石程罗纳

陈阿婆是小区里出了名的“养生达人”，但每逢春季，天气乍暖还寒，她总是感冒，关节疼痛随之而来。近日，她在厦门市中医院就诊时，医生为她开了个特别的“方子”——“三勤三懒”。她照着做后，感冒好了，血压也趋于稳定。厦门市中医院全科医学科负责人叶文彬主任医师解释道：“三勤三懒”可不是让老人真偷懒，而是顺应天时的中医智慧。

说到“勤换衣”，叶主任强调“春捂”要有重点。“寒从足下生，下肢远离心脏，血液循环差，最容易受寒。”因此，下半身、腰膝、腹部是保暖关键。那该怎么穿衣？叶主任说：“摸起来皮肤有点暖、不觉得冷，但又不至于出汗潮湿，背部尤其不能觉得凉。”

“勤通风”同样有讲究。很多老人怕受风，门窗紧闭。叶主任指出，室内空气浑浊易滋生细菌病毒，对心脑血管和呼吸系统都有隐患。他建议早晚各通风一次，每次15到30分钟。

至于“勤喝水”，叶主任提醒，“8杯水”不是铁律，很多闽南人习惯吃稀饭，一天1000毫升左右的水就足够。判断方法很简单：“看小便颜色，如果变黄，说明身体缺水，哪怕不觉得口干也要补水。”

“懒生气”针对的是情绪波动。叶主任解释，春季属木，对应肝脏，情绪容易起伏。他建议老人培养闲情雅致，“少操心，肝气自然顺畅”。

“懒早起”则是针对不少老人天没亮就出门锻炼的习惯。“太阳没出来，阳气没升发，身体机能还在休息状态。”叶主任说，这时锻炼，血压波动大，易引发心脑血管意外。他建议太阳出来后半小时到一小时再起床。

“懒进补”同样重要。春季阳气生发，盲目进补反而容易上火、消化不良。像阿胶、人参、鹿茸这类滋腻的补品，除非体质特别虚弱并经医生指导才进补，否则春季最好停一停。

省级媒体 登报热线:0592-5140200

友情提醒：本版提供的信息仅供参考，敬请参阅对方相关资料，刊登内容仅为个人观点，不代表本报观点，若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

投资有风险，入市需谨慎

●厦门中城投资管理有限公司大田分公司不慎遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

●厦门聚湖奥科技有限公司不慎遗失厦门市翔安区市场监督管理局2021年5月12日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码：91350213MA8T6CK272，现声明作废。

●泉州市丰泽区兴达木业店不慎遗失泉州市丰泽区工商行政管理局2007年11月20日核发的营业执照正、副本，注册号：350503600015417，现声明作废。

●灭失声明：厦门鸿祺物流有限公司，车号闽D2959挂，车辆类型：重型集装箱半挂车，车辆识别代码LH N3LNK784A000841，闽 DN250挂，车辆类型：重型集装箱半挂车，车辆识别代码LA9BF3R81D2XJ H192，闽 DN196挂，车辆类型：重型普通半挂车，车辆识别代码LJRB13383D2016866，车辆因年久失修解体，车辆已灭失，我单位愿意承担由此产生的一切法律责任和经济后果，并自愿承担如不实所造成的一切后果及法律责任。

超越极限(厦门)文化传播有限公司关于召开股东会临时会议的公告

因公司决定解散、成立清算组，经公司执行董事严志宏提议召开股东会临时会议，现将会议召开的的具体情况通知如下：会议召集人：公司执行董事严志宏；会议参加人：股东：严志宏 股东：林昆山；会议时间：2026年5月11日；会议地点：厦门市思明区湖滨北路29号11G室之二；会议议题：成立清算组、筹备公司注销事宜。联系人：严志宏，联系电话：19820276826。特此通知！超越极限(厦门)文化传播有限公司

注销清算公告
明溪县盖洋镇白叶村万寿延养老服务服务中心(统一社会信用代码：52350421MJB6052874)依据会议决议，拟向登记机关申请注销登记，现已成立清算组，准备注销，请各债权债务于本公告发布之日起45日内到我单位清算小组申报办理债权债务事宜，逾期视为放弃权利。联系人：余家廉，联系电话：13666988689，邮编365205，地址：明溪县盖洋镇白叶村16号

明溪县盖洋镇白叶村万寿延养老服务服务中心清算组
2026年3月26日

注销清算公告
明溪县盖洋镇杨地村万寿延养老服务服务中心(统一社会信用代码：52350421MJB605017H)依据会议决议，拟向登记机关申请注销登记，现已成立清算组，准备注销，请各债权债务于本公告发布之日起45日内到我单位清算小组申报办理债权债务事宜，逾期视为放弃权利。联系人：吴福健，联系电话：13960529145，邮编365205，地址：明溪县盖洋镇杨地村下坪38号

明溪县盖洋镇杨地村万寿延养老服务服务中心清算组
2026年3月26日

注销清算公告
明溪县盖洋镇大坑村万寿延养老服务服务中心(统一社会信用代码：52350421MJB60521X1)依据会议决议，拟向登记机关申请注销登记，现已成立清算组，准备注销，请各债权债务于本公告发布之日起45日内到我单位清算小组申报办理债权债务事宜，逾期视为放弃权利。联系人：曾绍宜，联系电话：15159135972，邮编365205，地址：明溪县盖洋镇大坑村2号

明溪县盖洋镇大坑村万寿延养老服务服务中心清算组
2026年3月26日

减资公告
根据2026年3月25日股东会决议，福建良冠钢结构工程有限公司拟减少注册资本，由1000万元人民币减少到100万元人民币。请债权人自接到公司通知书之日起三十日内，未接到通知书的，自本公告之日起四十五日内，有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告！联系人：陈予谦，联系电话：18859216330，地址：福建省漳州市台商投资区角美镇福井村亭头196号

福建良冠钢结构工程有限公司
2026年3月26日

公告
厦门市东合能建设工程有限公司：本委已立案受理申请人罗辉与你司社会保险争议一案。现依法向你司公告送达本委厦同劳人仲案字[2026]第312号《被申请人参加仲裁通知书》、《劳动争议仲裁申请书》副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《开庭通知书》、[证据副本]。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市同安区浦头里1378号同安新城市民服务中心2楼)领取上述仲裁文书，逾期即视为送达。本案定于2026年5月6日14时30分在厦门市同安区浦头里1378号同安新城市民服务中心2楼仲裁庭第一庭公开开庭审理，逾期将依法缺席审理。特此公告

厦门市同安区劳动人事争议仲裁委员会

漳州市芗城区人力资源和社会保障局公告
林匠(福建)建设有限公司：本局已立案受理申请人王少振的工伤认定申请。现向你单位公告送达《工伤认定举证通知书》(漳芗人社证通字[2026]5号)。申请人提出于2025年9月7日在漳州“中国女排娘家”基地腾飞片区建设项目1号楼北楼5层进行接洽工作时，在天花板上，因高空不慎摔伤受伤一事要求认定为工伤。限你单位自本公告发布之日起30日内到本局领取，逾期即视为送达。联系电话：0596-2022470，联系地址：漳州市新浦路17号芗城区人力资源和社会保障局工伤认定机构。特此公告。

漳州市芗城区人力资源和社会保障局
2026年3月10日