

身边人·身边事

张惠萍：

从沙溪山野跑向“巨人之旅”领奖台

□ 通讯员 高文

今年9月，意大利巨人之旅TOR330赛事落下帷幕，来自剑川县沙溪镇长乐村的选手张惠萍，以80小时35分31秒的成绩拿下女子组亚军，刷新亚洲女子纪录，成为首位站上这项全球顶级超长距离越野赛领奖台的亚洲女选手。从沙溪山野的小道，到阿尔卑斯的高山垭口，靠着对山野的热爱和坚持，张惠萍跑出了大多数人难以企及的高度。

1986年，张惠萍出生在沙溪镇长乐村。少年时代的她完全没有显露过人的运动天赋，初中毕业后就外出打工。工作之余，她喜欢和朋友们结伴爬山。2018年，一次偶然的机会，她在网上看到省内一场越野赛的视频和照片，被画面里壮阔的山野风景深深震撼，心底瞬间萌生了参赛念头。当年，从未完成过全马的张惠萍正好遇上了在大理举办的一场越野赛，在朋友的鼓励下，她鼓起勇气报名，开启了自己人生的首场越野赛。那场68公里的比赛刚出发就遇上了倾盆暴雨，整条赛道被泥泞覆盖，每一步都走得格外艰难。张惠萍踩着满脚的泥，凭着“按自己节奏走”的简单念头，一路跑一路走，最终顺利抵达终点。“到达终点人家告诉我是第二名，当时就觉得，我好像真的适合山野，一下子就找回了小时候在山里跑的那种感觉。”张惠萍说。

首次参赛就站上领奖台的惊喜，让张惠萍瞬间找回了小时候跟着大人上山捡菌子、在山野里自由奔跑的熟悉感，也正式推开了越野跑的大门。和大多数全职专业选手不同，张惠萍始终没有把自己的生活完全绑定在高强度

训练上：日常要守着下关的小店打理生意，月跑量常常不足200公里，却在一场场比赛里跑出了让很多职业运动员都惊叹的成绩。2019年她拿下鸡足山越野赛72公里女子组冠军，之后梅里100极限耐力赛、崇礼168超级越野赛、环四姑娘山超级越野跑的领奖台上，陆续出现了张惠萍的身影。“后来慢慢想，可能是我从小在沙溪农村长大，从小长辈们就给我灌输了坚韧不服输的念头，刻在骨子里的韧性与生俱来。每一场比赛其实都很痛苦，有时候是脚上的水泡疼，有时候是身体的疲惫扛不住，但最关键的还是心态。只要不是严重到必须退赛的伤，很多困难都是可以靠自己调整心态慢慢克服的，这些从小在山里摸爬滚打磨练出来的劲儿，到了超长距离赛道上，就成了最管用的‘武器’。”张惠萍介绍说。

在越野跑圈，巨人之旅TOR330是公认难度顶尖的赛事：全程336公里，累计爬升超过24000米，要翻越25座海拔2000米以上的高山垭口，漫长赛程里随时可能遭遇极端天气、身体失温、深度困意等多重挑战，无数经验丰富的选手都曾在这里选择退赛。2024年，张惠萍第一次站上巨人之旅的起点，用135小时艰难完赛，冲线时她哭着说“再也不来跑了”。2025年第二次参赛，她收起了胜负心，一路慢慢悠悠看风景，拍视频、逗路边的土拨鼠，把漫长的阿尔卑斯赛道当成了一次山野旅行。2026年9月第三次出发，张惠萍不再给自己定宏大的目标，依然保持着“跑不动就走，不想硬超别人，只按着自己熟悉的节奏往前推进”的心态踏上赛程。比赛初期张惠萍没有激进发力，名次一度落到女子组十名开外，进入赛程中段后，她凭借稳定的控速能



张惠萍参加意大利巨人之旅TOR330赛事比赛途中。(照片由张惠萍提供)

力和极强的耐力开始持续赶超，跑到123公里处时成功攀升至女子组第二名。之后的210多公里山路，她熬过了连续的黑夜、脚部起泡的刺痛、随时袭来的强烈困意，合理规划每一段休息和补给，始终稳稳守住第二的位置，直到冲过终点线的那一刻，她甚至都没意识到自己已经跑出了80小时35分31秒的成绩。这次完赛，她不仅把自己第一次巨人之旅的成绩缩短了50多个小时，更是将此前由中国选手保持的亚洲女子纪录大幅提升了13个半小时，把亚洲女子选手在这项赛事的最高名次提升到了亚军。张惠萍说：“跑了三年，我第一次拿着五星红旗冲过拱门，那一刻感觉真的很开心。”如今已获得世界级赛事亚军的

张惠萍，回到大理的小店依然过着和从前差别不大的生活：守着十几平方米的小店，给客人推荐衣服，闲下来冲一杯咖啡，和身边的朋友聊聊最近遇到的山野趣事。她不戴耳机跑山，总喜欢听风声、脚步声和山林里的自然声响，比赛遇到难挨的路段，她习惯把漫长的赛道拆成一个又一个小目标，靠着和自己对话的方式，一步步熬过去。很多人说张惠萍是“天选的越野跑者”，她却总说自己只是足够喜欢山里的风，足够享受一步一步往前走的过程。“巨人之旅就像是去寻找自己的旅程。趁现在还能跑，我就想去多尝试不同的赛道。我相信每一次出发，都能看到全新的世界。”在家乡的小院里，张惠萍说道。

大理州少先队建队日主题寻访实践活动在宾川举行



少先队员们列队参观赵镗将军纪念馆。(摄于10月13日)

本报讯(通讯员 温昌盛 彭启慧 王春 文/图) 10月13日，共青团大理州委、大理州少工委联合共青团宾川县委、宾川县少工委，在宾川县赵镗将军纪念馆、红军长征过大理陈列馆开展“高举队旗跟党走 少年接力新长征”2026年“10·13”少先队建队日主题寻访实践活动。来自宾川县金牛镇、州城镇的少工委主任、少先队员代表及辅导员代表共60人参加活动。

队员们走进赵镗将军纪念馆，在红领巾讲解员的带领下参观红色展区与革命遗址，详细了解赵镗将军的生平事迹和革命奋斗历程。一件件珍贵史料、一段段感人故事，让队员们深切感悟革命先辈艰苦奋斗、无私奉献、不怕牺牲的崇高品格。

在红军长征过大理陈列馆，红领巾讲解员全程带队宣讲，系统参观历史史料、革命文物和场景复原展区，生动讲述红军长征艰苦历程及途经本地的红色故事，深度解读伟大长征精神的时代

内涵。在建队日集体宣誓活动仪式上，全体队员整齐列队、佩戴红领巾、面向队旗，齐唱队歌、重温入队誓词、庄严呼号，铿锵誓言在陈列馆内久久回荡。

“在少先队建队日这一重要时间节点，我们把课堂搬到红色教育基地，让队员们沉浸式学习红色历史、聆听英雄事迹，通过庄严的集体宣誓强化组织归属感、光荣感和使命感。希望通过这样的实践活动，引导孩子们传承红色基因、赓续红色血脉，争做担当民族复兴大任的新时代好少年。”共青团宾川县委副书记书记刁雪雯介绍道。

少先队员代表结合参观所学、宣誓所感分享心得体会。大家纷纷表示，要珍惜来之不易的幸福生活，努力学习、砥砺品格，走好新时代的长征路。

此次主题寻访实践活动以实地参观、红色宣讲、庄严宣誓为载体，引导少先队员沉浸式感悟红色历史、传承长征精神，真正实现受教育、长才干、立大志。

中国狮子联会助残助学爱心公益活动走进鹤庆县新华小学

本报讯(通讯员 张珍 杨海清) 10月13日，中国狮子联会“平凡灯塔·守护希望”助残助学联合服务捐赠仪式在鹤庆县草海镇新华小学举行。县人大常委会、县教体局、草海镇党委、海海中心校、新华村委会相关负责人，中国狮子联会云南代表处平凡服务队志愿者以及学校全体师生参加活动。

仪式在温暖融洽的氛围中拉开帷幕。少先队员代表为远道而来的爱心嘉宾敬献红领巾，以少年独有的方式致敬善行、传递谢意。全体人员肃立，升国旗、奏唱中华人民共和国国歌，嘹亮的歌声在校园上空回荡，厚植全体师生的爱国情怀。

中国狮子联会云南代表处平凡服务队队长段博现场寄语学生，希望孩子们

心怀梦想、向阳成长、逐光前行。在全场人员共同见证下，现场开展物资捐赠交接，本次共捐赠课桌椅、净水设备、暖心衣物、书包及米、油、盐等生活物资，总价值110085元，有效补齐乡村学校办学短板，切实改善师生学习生活条件。学生代表上台致谢，表示将心怀感恩、勤学奋进，把社会关怀转化为成长动力，长大后传承善念、回馈社会。

校园捐赠仪式结束后，志愿服务团队深入草海镇新华村，对2名拟受助学生开展入户家访。志愿者们与学生及家长亲切交谈，详细了解学生家庭实际情况，耐心宣讲助学帮扶相关政策，鼓励学生勇于克服生活困难、自立自强、勤奋求学，用优异成绩回报社会关爱。

埃及留学生在宾川学种高原果蔬

本报讯(通讯员 吴松江 温昌盛) 近期，两名来自埃及的中国农业大学留学生来到云南省宾川高原特色果蔬科技小院开展高原果蔬科研，学习高原特色农业种植和发展经验。

宾川高原特色果蔬科技小院由当地政府搭建平台，联合云南农业大学、中国农业大学等高校，把实验室搬到田间，以数字化土壤速测为核心，构建起“科研、服务、育人”三位一体的协作助农模式，这一模式让来自埃及的留学生林雅婷深有感触，她说：“这里的农业发展得很好，各方的协作模式令人印象深刻，高校联动学生、农户和教授，凝聚成一支优秀的团队，细致研讨田间的每一处细节，这非常有助于缩小科研工作和田间现实难题之间的距离。”

林雅婷还向宾川高原特色果蔬科技小院科研团队学习土壤养分速测技术。“我希望在完成研究之后能把这项技术以及这种理念推广到我的国家。”林雅婷说。

在无花果产业专题交流活动中，林雅婷结合埃及的生产实践，分享埃及无花果种植技术。

云南省宾川高原特色果蔬科技小院科研团队成员毛思文说：“我们最近在做无花果产业的推广工作，两位留学生来了之后在技术上给予我们支持。”

两名留学生已在宾川县研学半个月，通过走访农场和农户学习科技小院扎根田间、服务农户的运行模式。未来，两名留学生还将继续在当地研学，将云南果蔬产业种植经验带回埃及。

美丽中国行

巍山：鸟类环志监测候鸟迁徙

10月9日，巍山县州级自然保护区管护局鸟类环志站工作人员在鸟道雄关开展鸟类环志，当日共环志候鸟26种62只。

巍山县州级自然保护区管护局鸟类环志站于9月16日开始在鸟道雄关开展今年鸟类环志工作，及时鉴定候鸟品种和数量，监测候鸟迁徙路线，安装卫星定位追踪器，进行抚子采样疫情监测，并将环志候鸟放归大自然。

据悉，巍山县鸟道雄关是国际候鸟迁徙的重要通道，每年秋季成千上万只候鸟从高纬度地区向低纬度地区迁徙，通过鸟道雄关飞往缅甸、印度、孟加拉国等地越冬。今年9月16日至10月9日，共环志候鸟73种1778只，环志工作将持续到10月底，计划环志候鸟2000只。1997年至2025年，已累计环志候鸟279种62352只。

〔通讯员 张树禄 董有皓 杨继德 摄影报道〕

公益广告

节约，从小处做起，从现在做起，从我做起。节约用电往小处说是勤俭美德，往大处讲是保护我们共同的地球。