

温馨的移动家园

在内蒙古大兴安岭林区，有这样一列特殊的慢火车，它如同一条温暖的纽带，穿梭在山林之间，连接着人们的生活与梦想。

自2022年9月起，4170/4169次公益慢火车往来于海拉尔与莫尔道嘎之间，途经牙克石、乌尔旗汗等城镇及山林，每年为14万多人次的旅客提供热情周到的服务。

当旅客踏上这趟列车，便进入一个充满林区特色的文化世界。乘务员精心打造了主题车厢，通过列车图书角展示大兴安岭的壮美风光、丰富资源以及几

十年来的建设成就，成为宣传林区建设发展的前沿阵地。

这趟公益慢火车是林区旅游的“流动名片”。游客搭乘列车，一路欣赏林海风光，感受大自然的魅力，感受悠悠时光串起的林区生活百态，更在潜移默化中激发保护自然、传承森林文化的意识。

这趟慢火车肩负着牙林线、朝乌线铁路职工的通勤重任，承载着林区学生通学的希望，也是林区居民出行的“生命线”。火车停靠在居民出行不便的小镇，为他们探亲访友、就医求学、售卖山货提供了极大便利。

列车运行中每到站点，乘务员总是早早地站在车门口，小心翼翼地搀扶着老人下车，为年幼的孩子指引方向。

列车上的“学生旅客移动书箱”，成为孩子们旅途中的知识宝库。列车上服务预约中的担架、坐便椅等贴心设施，为特殊旅客解决燃眉之急。装满常用药品、针线包、维修工具等物品的“百宝箱”，在关键时刻总能派上用场。

穿行在林区的慢火车，以温馨的服务和深厚的文化内涵，成为林区一道独特的风景线。

（据《内蒙古日报》）



小白进阶马拉松达人，看编辑李元的奔跑人生！



体验奔跑的快乐



携手挑战自我

3月30日7时30分，2025悦达起亚盐城马拉松暨大运河马拉松系列赛(盐城站)在江苏省盐城市奥体中心体育场北门鸣枪起跑，来自海内外的2万名跑者齐聚这里，用脚步丈量这座城市的魅力，奏响全民健身的激昂乐章。《北方新报》编辑李元也全程参与其中，感受这场体育盛会带来的激情与活力。

2万名跑者携手挑战自我

本届“盐马”设全程马拉松、半程马拉松、迷你健身跑三个项目。跑友们从奥体中心起点出发，沿途经过解放路等主干道，路过承载盐城红色记忆的大铜马、新四军纪念馆等红色地标，途经充满水乡风情的盐镇水街、风景秀丽的聚龙湖公园、浪漫唯美的中华海棠园等生态景观，最终回到奥体中心终点。比赛中，李元不仅感受到专业运动员的拼搏精神，也被业余跑者们热情和坚持所打动。大家相互鼓励、相互支持，共同挑战自我，向着

终点迈进。最终，李元以净成绩4小时21分25秒跑完全程马拉松，用毅力诠释了马拉松精神。

李元告诉记者，当天盐城的气温是3~14℃，体感很冷，湿度也不高，比较利于出成绩。他这次的成绩和去年沈阳马拉松的成绩持平，只差2秒没有刷新个人最好成绩，不过比赛时和完赛后的体感更好一些。“应该是低温+低海拔，还有碳板鞋的加持，跑起来更轻松。这次的成绩比我预想得好一些。”李元说。

李元与马拉松结缘于2019年首届包头马拉松，当时参加半马项目，后来陆续参与了在巴彦淖尔、太原、西安、银川、沈阳等地举办的马拉松赛。此外，还跑过几十场线上马拉松。



“整个人脱胎换骨”

李元说，自己刚开始跑步是2017年秋天，和绝大多数人一样，出于减肥和改善健康状况、增强体质的想法。刚开始连1公里都跑不下来，跑3公里得歇3回，也没有像样的跑步装备，后来边跑边学习，才一点点进步。从一口气跑完3公里，到5公里、10公里，配速也从7分配慢慢进步到6分配、5分配。从三九跑到三伏，跑步的习惯逐渐养成，并

成为生活的一部分，一坚持就是7年多。装备越来越齐全，身体状况也在改善，半年减肥30斤，体检表上的各种箭头逐一消失，整个人可以用脱胎换骨来形容。

“10公里是个神奇的距离。它是入门跑者向严肃跑者过渡的分水岭。也是半马入门的敲门砖。跑圈里，将10公里戏称为‘潘多拉魔盒’，一旦突破10公里，就好像打开魔盒，从此只想着不断挑战和超越自己，也就是入了马拉松的‘坑’，从健康跑者逐渐变成马拉松跑者。我的月跑量基本控制在200公里左右，一般认为这是健康跑上限，也是马拉松完赛的最低月跑量。我试图在马拉松和健康之间寻找一个平衡点，不太追求成绩。我的心态和跑量、训练计划决定了我在比赛中很难破4(全马跑进4小时)，但基本上能保证健康。”李元说。

谈到马拉松的意义，李元说，“入坑”后，就想着不断认识自己，挑战自己，超越自己，从中发现更好的自己。“体育锻炼是公平的，跑的每一步，流的每一滴汗，都不会白费。完赛那一刻的感觉很奇妙，感觉平时吃的所有苦都值了。”

对于现在的“马拉松热”，李元谈了自己的看法：马拉松是极限运动，并不适合所有人，要怀有敬畏之心，理性看待。没有充足的跑量储备和科学训练，不要轻易尝试。“对于业余选手，永远不要忘记，健康才是第一位的。马拉松的终点也不是破4、破3，而是安全回家。”李元说。

文/草原云·北方新报记者
张巧珍