



从云贵高原起步前行——

# 曲靖缘何成为中国“长跑心脏”

2025年中国田径10公里精英赛（曲靖·麒麟）暨云南曲靖四季跑·夏天清凉乐跑季余温还未散去，2025云南会泽乡村跑暨云南曲靖四季跑·秋天丰收乐跑季又在“星光璀璨”中拉开帷幕，一座城与一项运动的双向奔赴，让人们再次把目光聚焦于这座中国长跑的“心跳之源”——曲靖。

## 天赋之地 打造世界级训赛环境

曲靖地处云贵高原中部，平均海拔1880米。这一高度，被运动生理学广泛认定为“耐力训练的黄金海拔”。氧气相对稀薄，能有效刺激运动员红细胞增殖，提升携氧能力，从而显著增强心肺功能和耐力水平。除了海拔，气候是另一个重要的自然天赋资源。曲靖属亚热带高原季风气候，四季温和、干湿分明，夏季平均气温仅19.7℃，年空气质量优良率达97%。被众多教练誉为“最接近马拉松黄金温度的城市”。

曲靖市体育局副局长王坤刚说：“曲靖不仅海拔适宜，气候更是一大优势。在这里训练，运动员恢复快、状态稳，成绩提升明显。”

这样的自然条件，吸引了全国众多专业运动员。据统计，每年有超过50支专业运动队、近1.5万名运动员来曲靖集训。

辽宁中长跑队主教练孙小鹏说：“在会泽高原的训练，不仅是对体能的锤炼，更是对意志的磨砺。”

自然天赋若不加以利用，也只是潜在优势。曲靖之所以能成“长跑心脏”，离不开其在体育基础设施上的持续投入和科学布局。

近年来，曲靖投资20.99亿元新建文化体育公园，并对麒麟、马龙、会泽等分赛场的体育场馆进行改造提升。目前，全市9个县（市、区）均已建成“一场两馆”（体育场、体育馆、游泳馆），构建起完善的高原训练基地网络。

马龙区致力打造“国际高原竞走及中长跑训练基地”，标准化训练场和专业设施不断升级；会泽则开辟了青云50公里越野赛道、娜姑20公里越野赛道等多样化训练线路，满足不同项目、不同水平的训练需求。成都体育学院运动员吉胡布感已在曲靖训练了4年，他说：“这里的海拔对血液循环和心肺功能帮助特别大，训练效果远远好于平原。”

## 体教融合 冠军摇篮的真正密码

硬件可建造，人才需培育。曲靖能持续向国家输送高水平运动员，关键在于其独创的“体教融合”模式。

曲靖市体育中心与曲靖市第一中学、曲靖市民族中学、曲靖市第二小学等学校合作，形成了从小学到中学的体教融合体系。体训中心对学生实行集中学习、集中训练、集中食宿“三集中”管理，并创新推行双班主任制度，由文化和体育班主任共同负责班级管理。这种管理模式确保了学生学习、训练和休息的无缝对接，有效解决了青少年体育后备

人才培养中的“训读矛盾”，为高水平运动员的成长提供了制度保障。

同时，曲靖构建起“市级锦标赛”“县级学校联赛”“校级对抗赛”“班级挑战赛”四级校园体育竞赛体系，通过以赛促教、以赛促训的方式，不仅激发了学生的体育锻炼热情，也为优秀体育人才的发现和培养搭建了平台。此外，曲靖市积极推动体育特色项目进校园，实施校园体育“321行动计划”，让每位学生至少掌握1至2项运动技能。

这一体系成效显著。马龙区被誉为“竞走之乡”，培养出黎烈文、赵成良、张俊等一批国际级选手；会泽县作为“国家中长跑高水平后备人才基地”，10年来向省级以上运动队伍输送运动员217人，其中4名运动员成为世界冠军、45名运动员获全国冠军。

“曲靖是中国的‘长跑心脏’，不仅仅是一句赞誉，更是一种事实。”2016年里约奥运会男子20公里竞走银牌得主、世界冠军蔡泽林这样评价。蔡泽林从会泽走出来，深刻体会到这片土地对运动员成长的关键支撑。他的教练何亚辉称，30多年来培养出数十位全国和世界冠军。他说：“会泽位于海拔1800米至2500米的最适宜高原训练区，对心脏功能和有氧能力提升极有帮助。更重要的是，这里的运动员大多吃苦耐劳、心怀梦想。”

## 体育为媒 激发一城奔跑的活力

曲靖的雄心不止于训练和育才。借助“国际高原体育城”的战略定位，曲靖正推动“文体旅商”深度融合，打造可持续发展的体育生态。

依托交通便捷易达、海拔气候立体宜

训、产业环境宜居宜业、体育场馆资源丰富四个特色优势，曲靖提出打造“中国·曲靖——国际高原体育城”战略目标，确定了打造“山地户外运动、高原赛事胜地、四季跑路之城”的发展定位，赛训一体、以赛为媒，推动“文体旅商”融合发展，构建了以体育用品生产销售、体育场馆运营、品牌赛事推广、体育训练和竞赛表演为重点的全要素支撑体系。

依托全年300天以上“四季如春”的户外运动气候条件，曲靖又打造了全国首个地级市系列路跑赛事IP——云南曲靖四季跑：春天花海乐跑季主推“曲靖罗平马拉松”，夏天清凉乐跑季主推“中国罗平在云南省主办的唯一一场‘10公里精英赛’（曲靖·麒麟），秋天丰收乐跑季主推“乌蒙之巅云南会泽跑”，冬天阳光乐跑季主推“乌蒙之巅越野挑战赛”。每项赛事都结合本地自然与文化资源，配套旅游线路及优惠政策，形成“体育+文旅+乡村振兴+民族团结”的创新模式。

从百万亩花海到古城秋色，从峡谷秘境到高原荷塘，曲靖的赛道因生态而美、因体育而活。赛事所带来的不仅是竞技的精彩，更是人流、经济流和文化流的汇聚，真正实现“将流量变为增量”。

从专业运动员的苦练之地，到市民晨跑的日常场景；从高原训练的静默耕耘，到赛场现场的欢呼沸腾——曲靖以海拔为基，以设施为翼，以设施为翼，以人才为本，以融合为路，真正成为中国长跑不可或缺“的心脏”。

未来，这座高原城市将继续以奔跑的姿态，为中国体育强国的梦想，输送源源不断的力量。

本报记者 张雯 通讯员 张照彬

# 十五运会火炬传递圆满收官



11月2日上午，第十五届全国运动会火炬传递活动分别在香港、澳门、广州、深圳四城同步举行。下午在广东奥林匹克体育中心举行的点火仪式上，火种护卫护送四城火种入场并引燃火炬。至此，第十五届全国运动会火炬传递活动圆满收官。图为火炬传递广州站最后一棒火炬手何小鹏手持火炬走向点火仪式现场。

新华社记者 邓华 摄

# 弥渡歌声再响燕园

一曲《小河水》从弥渡山间飘向北京大学的殿堂，10月19日晚，北京大学百周年纪念讲堂内歌声悠扬、掌声阵阵，弥渡县小河水少年合唱团第二次登上北大舞台，用纯净嗓音演绎民族音乐魅力。

灯光渐暗，舞台中央的孩子们身着特色民族服饰，眼神明亮。当钢琴伴奏响起，熟悉的《小河水》旋律缓缓流淌，清澈的童声瞬间征服全场观众，不少观众轻轻跟着哼唱。此次演出的42名团员中，有9人是第一次走进北大表演。

合唱团团长黄雅雯说：“再次怀着感恩的心登上北大舞台，依然能被这里的校园氛围打动，希望下一次能以北大学子的身份再次踏入北大校园。”

“上一次我来北京大学是当观众，这次我是小演员，还收到了一束花，心情特别激动，下次我还想来。”合唱团成员王骏说。

弥渡县小河水少年合唱团是北京大学在弥渡开展的“歌声改变人生”校园美育项目。由艺术学院建立美育专家工作站，委派靳子玄博士担任合唱团艺术总监，深度挖掘弥渡县“世界名曲《小河水》故乡”“花灯之乡”的独特文化底蕴，将弥渡非遗传

承与学生美育相结合，不断提升合唱团建设水平与艺术表现力。目前，合唱团共有223人，涵盖小学、初中、高中各年龄段学生。

此次演出共有23首曲目，其中不仅有《放羊调》《上学调》等经典弥渡民歌，还有《江雪》《寻隐者不遇》等古诗词传统艺术曲目。合唱团和北大学子共同合唱了北大原创歌曲《燕园情》。现场掌声阵阵，不少人拿出手机记录这一温暖瞬间。

观众江宛瑜说：“小朋友的声音非常纯粹好听！作为一名在北京工作的云南人，这些旋律非常熟悉，一下子就激起了我的思乡情绪。”

“今晚是合唱团第二次到北京大学演出，上次演出是在隔壁的小厅，今晚演出是在大厅。在这一年的训练中，孩子们比去年有了更进一步的提升，可以把一些细节做得更好、更细致。”靳子玄说。 本报记者 秦蒙琳 通讯员 王玺涵 鞠强



# 中超第29轮比赛举行 云南玉昆战胜青岛西海岸 高原主场完美收官

本报讯(记者 王剑钊) 11月2日，2025中国足球超级联赛第29轮比赛中，云南玉昆坐镇云南玉溪高原体育中心主场，以1:0的比分战胜青岛西海岸。这是本赛季云南玉昆最后一个主场比赛，21788名球迷雨中助威。

本场比赛是积分榜第8名与第9名之间的较量。在完成保级目标后，云南玉昆的每一个积分，都在创造俱乐部的最好成绩。比赛在雨中进行，开场仅2分钟，云南玉昆由奥斯卡在右路传中帮助恩里克完成闪电破门。在随后的比赛中，双方互有攻守，但最终未能改写比分。

本场比赛结束，云南玉昆以11胜8平10负积41分的成绩，暂列积分榜第8名。

# 全国U17男篮决赛 在蒙自落幕

本报讯(记者 黄翊超) 近日，2025年全国U17青少年篮球联赛男子组决赛（云南白药赛区）在蒙自落幕。决赛中，上海久事以116:96击败浙江广厦，以决赛阶段7战全胜的成绩成功卫冕。广东宏远获得季军。

比赛期间，来自全国各地的16支U17男篮代表队齐聚蒙自，为广大球迷献上56场酣畅淋漓的精彩对决，向观众展现了男篮新星的风采。

# 2025七彩云南格兰芬多自行车节进入正赛



芒市首站比赛现场。 本报记者 管毓树 摄

本报讯(记者 茭莹 管毓树 李建国) 2025七彩云南格兰芬多自行车节近日在德宏芒市、保山腾冲举行。

10月31日，2025七彩云南格兰芬多自行车节双人计时赛在芒市孔雀湖畔开赛。双人计时赛是本届自行车节新增的特色项目，共设男女、双、混双三个组别，共252组选手出战，赛道全长9公里，累计爬升108米。赛道全程沿孔雀湖体育公园布设。随着双人计时赛的落幕，2025七彩云南格兰芬多自行车节正式进入正赛赛程。

11月1日，2025七彩云南格兰芬多自行车节在芒市首站鸣枪，1991名选手参赛。来自缅甸、老挝、越南、柬埔寨、马来西亚、孟加拉国6个国家驻昆明总领事馆的18名外交官现场助阵，其中6人参加比赛。今年是七彩云南格兰芬多与芒市签约的第12年，也是与芒市签约的第4年。

11月2日，2025七彩云南格兰芬多自行车节腾冲站开赛。来自26个国家和地区的1983名骑手，从腾冲城区出发，在经过火山公园、北海湿地等核心景区的赛道上展开角逐。此次腾冲站比赛长距

离组为159公里，参赛选手1693人，短距离组68公里，参赛选手290名。作为2025云南格兰芬多自行车节赛事的第二站，腾冲站在延续“超长距离，伟大坚持”核心理念的同时，打造了兼具挑战性与观赏性的赛道布局。赛道延续“一站一特色”的设计理念，精心串联起田园村落、火山地质公园、温泉度假区等特色地标。腾冲独特的自然与人文景观串联成线。

2025七彩云南格兰芬多自行车节还将在临沧凤庆、普洱思茅、西双版纳景洪举行。

# 上接一版《文明长歌：八千里路云和月》

以昆明水机场为中心，云南航空产业投资集团联动丽江、西双版纳、昭通等口岸机场及柬埔寨暹罗吴哥机场，打造“中柬文化走廊”，开展非遗展示、鲜花即时零售、“花式接机”等特色服务……

中老铁路化身文化通道，机场变成“有一种叫云南的生活”第一展厅，交通走廊的功能被重新定义，成为展示现代文明、生态绿色、多姿多彩、和谐幸福、开放包容的云南生活文化长廊。

高校资源浇灌。6月28日，入选全国首批与新时代文明实践中共建的20所高校马克思主义学院之一的云南大学马克思主义学院，在昆明与“兴滇润边新时代文明实践带”上的蒙自市、腾冲市、瑞丽市3个新时代文明实践中心签订结对共建协议，标志着云南省高校马克思主义学院与新时代文明实践中共建工作正式启动，共建“基地”和文明实践中心推动高校智力加持实践建设。

同时，全省组织高等院校、文明单位等与边境县新时代文明实践中心（所、站）结对共建，推动中国传媒大学“光明影院”文化公益项目落地昆明市西山新区新时代文明实践中心等，链接中央音乐学院、华中科技大学等新时代文明实践研究所在大理市和弥渡县、临沧市建立实践基地，积极争取清华大学、中国农业大学等优质资源下沉云南，对接云南大学、云南师范大学等高校马克思主义学院成立“国门宣讲队”，推动高校理论宣讲资源直达边境。

# 文明之光点亮八千里边境线

晨曦中的中缅边境线71号界碑旁，德宏州瑞丽市姐相镇银井村国门书社

的灯光渐次亮起。缅甸少年温奈与中国伙伴共执一笔，在作业本上交替书写汉字与缅文，他说：“这里是我想启航的地方。”窗外，两国村民共用的水井边传来傣语问候声。在这片“一寨两国”的土地上，新一天的文明交融悄然开启。

文明新风吹拂处，地理边界成为精神纽带。从丰富的文化产品供给，到对文化遗产与文物的精心保护和宣传，再到做得更亮“我们的中国梦——文化进万家”“文化大篷车·千里万里行”等品牌活动，我省持续推动沿边地区公共文化服务体系建设，不断完善公共文化服务体系，组织各级文化志愿者服务队，深入新时代文明实践中心（所、站），开展丰富多彩的文化文艺实践活动，让美的种子在边境沃土中绽放，让文化的甘霖浸润边陲每个角落。

同向编织内核，提升边境地区的精神风貌和文明素养的同时，“兴滇润边新时代文明实践带”向周边国家生动展现中华文化的独特魅力，促进文化交流与文明互鉴。

柔性治理化解边境难题。瑞丽市姐相镇的“国际小法庭”，镇司法所、边境派出所、边防检查站干警、村寨老人和缅甸村寨头人共同化解民间纠纷，“胞波情谊比金子珍贵”成为化解耕种边界问题的钥匙。全省以红河县为试点，创新开展乡村“家长夜校”文明实践活动，受到老百姓欢迎；今年3月，全省乡村“家长夜校”新时代文明实践活动现场推进会在红河州召开，乡村“家长夜校”在全省推广和深化。同时，全省深入开展“五个普及”实践活动，不仅为了解决了乡村“一老一小”问题提供有效路径，提升了农村教育素养，丰富农村家庭教育内涵，更

推动了乡风文明，解决当前乡村突出的社会安全问题。2025年上半年，“8+1”州市群众安全感满意度综合满意率平均为97.97%，高于全省平均的97.25%。

行走的思政课扎根祖国上。西双版纳州勐腊县南腊中学百名师徒徒步勐满口岸边境线，在中老35号界碑前，少年们的队礼在烈日下纹丝不动，孩子们用脚步感受国土，爱国不再是抽象的概念，行走的思政课让爱国情怀扎根大地，成为边境思政教育的金色名片。

文明互鉴传递中国温度。缅甸“3·28”地震后24小时，云南救援医疗队携物资飞赴缅甸；德宏瑞丽“中缅民心相通大舞台”举办12期，2000余名缅籍儿童与边民共跳目瑙纵歌；“游云南·看越南”滇越红色研学路线为两国青年搭建起跨越国界的沟通桥梁。

以文明交流超越文明隔阂，以文明互鉴超越文明冲突，以文明包容超越文明优越，八千里边境线，文明美美与共。

# 文明之花在云岭大地绚丽绽放

3月，曲靖市马龙区鸡头村街道盛家田社区大院子居民小组，志愿者与村民共同清理房前屋后的杂草，火塘边一场特殊连线正在展开。屏幕上，普洱民族团团结碑暨代表召存信的后代赵珍，讲述着祖辈1951年剿匪盟誓的故事。“我们都是收信人！”马龙区委书记给誓词碑暨代表召存信的后代的重要回信。“一心一意，团结到底”，这场写誓词碑树心愿活动让历史盟约在新时代志愿者手中接力传承，民族团结基因在边疆大地的文明实践中生生不息。

文明沃土滋养下，发展成果可感

可及——

治理有效让乡风更文明。结合学习推广浙江“千万工程”经验，我省持续提升农村人居环境，巩固美丽乡村建设成效，扎实推进农村人居环境整治，传承保护优秀农耕文化，在普洱、红河等重要农业文化遗产保护区，每年投入专项资金开展传统保护。依托红河哈尼稻作梯田系统、普洱古茶园与茶文化系统等独特资源，充分挖掘农耕文化资源价值，开发特色农产品和农业文创产品，推进农旅深度融合。沧源佤族自治县“世界佤乡·秘境沧源”精品景区线路获得2024年中国美丽乡村休闲旅游行现场推介。

非遗从展馆走向烟火人间。临沧市镇康县，“阿数瑟”山歌在黄金周引瀑客流；中甸美食街单日人流破万，辣椒蘸水供不应求；“巡边游”线路串联界碑与同心树、游客许愿卡“愿山河无恙”在跨国祈福乐飘扬。“山歌把游客唱进来，把好日子唱出来。”非遗代表性传承人李三妹笑着说。

文明品牌重塑乡村格局。“黑泥塘村”，一个雨季泥泞的傣族寨子，如今更名为保山市腾冲市猴桥镇国门新村，站在民族文化广场眺望，青瓦红墙的傣族民居与五星红旗交相辉映，不远处猴桥口岸货车川流不息，4882亩林下草果年增收益300万元，边民互市贸易额增长94%，村民的民宿月入超8000元；丽江市玉龙纳西族自治县白沙镇，从“有女不嫁”到“全国文明村”，火山岩民宿房价破千，24万游客为乡愁买单。

数据见证文明生产力：截至2025年一季度，8个边境州（市）完成农村卫生厕所改造建设47259座，行政村生活污水治理率均超52.99%，村庄生活垃圾处理设施覆盖率均超90%以上。绿美乡镇、

绿美村庄如雨后春笋般涌现，乡村颜值不断提升，2025年上半年，“8+1”州市实现地区生产总值9116.45亿元，平均增速4.6%，高于全省的4.4%；旅游总收入36728万人次，平均增长3.23%，旅游收入4146.07亿元，占全省63%。文明实践正释放出强劲的经济推力。

# 文明交响让幸福的地方更幸福

“司莫拉”在低语中意为“幸福之地”。2020年1月，习近平总书记走进保山市腾冲市清水镇三家中寨司莫拉佤族村，嘱托“让幸福的佤族村更加幸福”。总书记的嘱托化作五载躬耕：幸福产业化，大米把把风飘香，幸福咖啡屋，文旅融合推动人均收入跃升至2.2万元；治理现代化，“幸福护卫队”推动实现交通消防“零事故”、矛盾纠纷“零上交”，党员网格员手机里存着全村急难愁盼清单；文化活态化，新米节典故融入民族团歌教育，佤族木鼓舞与游客欢笑在篝火旁交响。

“过去火塘边聊温饱，现在书吧里谈创业。”村民李发顺的陶艺坊今年接待游客超万人。总书记嘱托的“更幸福”正在佤山化作物质和精神富足的笑容。

中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。“兴滇润边新时代文明实践带”立足“兴滇”的发展任务和“润边”的特殊使命，以发展促稳定，以文化聚人心，以文明润边陲，打造成为中国式现代化在边疆民族地区生动实践的亮丽风景线。

口岸通，人心通，文明互鉴路更宽。磨憨、河口、瑞丽等重点口岸焕新升级，猴桥、清水河等节点口岸功能拓展，全省“1+3+4+N”口岸发展格局加快成型，

呈现一片生机勃勃的景象。越南方向，河口公路口岸年通过能力提升至1500万人次；缅甸方向，瑞丽、畹町口岸设施持续完善，通行能力不断增强。边民互市，落地生金。企业开展边境小额贸易可获得贴息支持，替代种植返销贸易额持续增长。一条条惠民政策，让边境贸易活起来，让边民口袋鼓起来。口岸不仅是物流的枢纽，更成为文明交流的窗口。

文化“走出去”，经贸“活起来”。从远赴阿联酋迪拜举办的云南特色商品推介会，到与柬埔寨、泰国开展的经贸交流活动，云南的花卉、咖啡、坚果、生物医药等特色产品走向世界，“滇货出海”的步伐愈发稳健。依托全省34个文创园区培育外向型文化企业，“云企出海”如火如荼。我省“打造语言服务基地推动文化走出去”案例入选获评国务院服务贸易最佳实践案例，10家文化出口重点企业、13个重点项目获得认可。文化为媒，经贸为桥，云岭风采在舞台绽放光彩。

文明的种子在云岭大地上破土成林。获评2025年“全国文明村镇”的保山市腾冲市蒲川乡清河村，文明实践沉淀为“1+N”志愿服务体系，茶艺传承队活跃在古茶园，边境普法巡防在界桩旁，物质富裕与精神充盈同频共振，乡村振兴有了永不枯竭的源头活水。

长歌未央，征程扬帆。“兴滇润边新时代文明实践带”徐徐铺展，是边疆治理现代化在云南大地的实践体现，是中国式现代化宏伟蓝图在西南国门的璀璨华章。当文明的星光汇聚成河，当实践的脚步永不停歇，八千里路云和月下唱响壮丽长歌，各族人民将携手同心，共绘和美边疆文明诗篇。