

# 跑向世界的“亚丁之子”

## 四郎多吉的十年越野路

◎全媒体记者 罗文婕 甲央让布 见习记者 闫杰 文/图

6月20日凌晨5点，被誉为“蓝色星球最后一块净土”的稻城亚丁还在沉睡。发令枪响彻香格里拉镇的宁静，上千名跑者涌入海拔4000米以上的云端赛道。

上午8时32分，一个精瘦的身影率先撞线——3小时32分34秒，四郎多吉在家乡父老的欢呼声中，终于集齐了稻城亚丁越野赛全赛程冠军。

这位1米83的藏族汉子皮肤黝黑，笑容憨厚。十年前，他借了700元报名费才站上首届亚丁天空跑的起跑线。如今，他的名字已刻进中国越野跑的历史——2025年环勃朗峰超级越野赛174公里组第四名，中国男子选手在该项赛事中的历史最佳战绩。

从瓦龙村到霞慕尼，从借债参赛到身披国旗，四郎多吉用十年时间，完成了一场关于梦想与坚持的漫长奔跑。

### 山野的觉醒：从瓦龙村到世界起点

1992年，四郎多吉出生在稻城县巨龙乡瓦龙村。高原的童年与奔跑密不可分——种地、放牛、采菌、翻山越岭，稻城的山水在骨子里镌刻下坚毅的底色。“小时候吃过各种苦，现在跑越野，我没觉得辛苦，没有小时候苦。”多年后他如此回忆。

命运的转折出现在2016年。首届环勃朗峰·龙腾亚丁越野赛在家乡举办，好奇的他央求表哥帮他报了名——报名费700元，是景区工作的表哥垫付的。彼时，村里人揶揄他：“人家是专业训练过的国际精英，你只是在村子里瞎跑，怎么可能跑得过去？”多吉没想太多，只是“试试”。

29公里赛道从香格里拉镇蜿蜒至垭口再折返。跑到冲古寺，多吉双腿颤抖，上坡时几近虚脱。“那时候不知道怎么吃补给，也不知道怎么跑上坡下坡，走下坡时疯狂冲下来，还摔了一跤。”但他咬牙撑了下来——第七名，国内选手第二。成绩出乎所有人意料，包括他自己。

正是那次“试试”，越野跑的种子在心底发了芽。

真正让他“上瘾”的，是同9月甘肃玉门的70公里比赛。为了凑参赛经费，这个没出过远门的年轻人从信用社贷款一万元，带着表弟，坐上最便宜的绿皮火车。“绿皮火车一坐十多个小时，到了玉门感觉超级累，一直在手机上看地图，怕走丢。”赛前他一夜未眠，“如果拿不到前三，这趟冲动的旅行就彻底没有回报了。”最终，他跑了第三名，奖金1000美金，折合人民币



四郎多吉站上亚丁天空跑越野赛三十公里组最高领奖台。

6000元。回程机票太贵，在康定连车票都买不起，还是表哥帮忙买了回稻城的票。

亏了4000元，但多吉觉得值。“我只是想挑战自己，不是要给谁证明什么。”他说。回到稻城，他每天从巨龙乡往县城跑，58公里，独自一人。村里人觉得他“有劲不好好干活”，他不理会。一边捡松茸、挖虫草维持生计，一边坚持训练。

2017年，他重返亚丁赛场，一举拿下VK垂直攀登冠军和29公里天空跑季军。同年10月，稻城亚丁景区管理局向他抛出橄榄枝——特招人职，月薪2500元，支持他代表景区外出参赛。多吉惊喜不已：“没想到跑了个步还能来上班。”

从瓦龙村到亚丁，他迈出了改变命运的第一步。

### 淬炼与跨越：从借债参赛到身披国旗

景区的工作安稳，但多吉心里始终有个念头在翻涌。“亚丁天空跑一年就一次，想出去比赛又要顾虑工作。我不想一直待在舒适圈，领死工资。”2019年，他做出了让所有亲友不解的决定——辞职，全职跑越野。

“亲戚们觉得我特别不靠谱，放着好工作不要。”但多吉心意已决，“没闯出什么结果，大不了回来继续种地。”

辞职后的日子异常艰难。没吃包过，吃喝拉撒全靠自己解决。“我这样一个没怎么出过远门、没什么文化和见识的藏族小伙，太难了。”最窘迫时，他一年要跑20场比赛，不为荣誉，只为奖金维持生计。

转机出现在2020年。他与某品牌签约，从此自己参加比赛有了稳定的后勤保障，职业化道路就此开启。

训练极其枯燥——每天二三十公里，多时五六十公里。2023年成了他职业生涯的关键转折点。那一年，他在环勃朗峰超级越野赛宁海越野挑战赛105公里组夺冠并创造赛道纪录，随后又在泰国茵他依环勃朗峰超级越野赛100英里组折桂，这是他第一个亚太总决赛的冠军。

“全中国的精英运动员都在那里，压力非常大。”多吉回忆宁海那场比赛时说。但正是这场胜利，让越野圈记住了这个来自稻城的藏族青年。

2025年，站上环勃朗峰超级越野赛的起跑线时，多吉的目标很明确：“我国只有一位香港选手进过前十，我就想突破这个点。”174公里、爬升10000米，赛道刮风下雨，夜晚温度骤降。“硬生生扛了过去，高原儿女不怕这个。”他从第11名一点一点往前追，最终以20小时15分05秒冲线——第四名，中国男子历史最佳，亚洲男子最快完赛时间。

号码布上印着国旗和“中国”，冲线后他身披五星红旗，热血沸腾。“站在国际赛场，我就代表了国家。”他说，“扛起五星红旗那一刻，我们就赢了。”

从借债参赛到站上世界之巅，多吉用了近十年。

### 回响与传承：从孤勇者到高原火炬

今年6月20日的亚丁天空跑，对多吉有着特殊意义。30公里组别，“不算我的强项”，且赛前胃液灼伤和肌肉受伤尚未痊愈。但发令枪响后，他稳稳掌控节奏，“享受赛道就好”。

3小时32分34秒，冠军。至此，他集齐了亚丁越野赛的“大满贯”——29公里、VK垂直攀登、50公里、30公里。赛后他难掩激动：“踏上家乡的赛道，父老乡亲

的加油声就是最大的动力。”

十年前，他是那个借700元报名费的“素人”；十年后，他是世界级精英，却依然把家乡放在心里最柔软的位置。“每年都会回稻城待一段时间。这十年经济发展越来越好，感谢党和国家的好政策，我才能无后顾之忧，全身心投入比赛。”

对于家乡越野跑的未来，多吉有着清晰的构想：“我是甘孜州走出的第一个越野选手，但绝不会只有一个。我们的孩子从小在高原长大，心肺功能比平原地区强，这是得天独厚的优势。只要热爱，就坚持下去。总有一天能跑到自己想跑的位置。”

他希望稳扎稳打把现有赛事做出知名度，“不用着急发展新赛事，影响力自然会越来越大”。

如果有机会对十年前的自己说句话，他想说什么？

四郎多吉沉默片刻，答案朴素却有力：“你很棒，有勇气从瓦龙村走到亚丁，从亚丁走到中国，从中国走向世界。我很感谢当时的自己，如果放弃了，也就没有如今的我。”

十年越野路，四郎多吉从稻城的大山深处出发，跑向中国，跑向世界。他用脚步丈量梦想的距离，也用坚韧诠释了“亚丁之子”四个字的分量。而这条赛道，远未到终点——今年，他将再次征战环勃朗峰超级越野赛CCC（约101公里）组别；更远的未来，他希望站上更多国际赛场，“不仅为国争光，也希望我的经历能影响到更多人坚持梦想”。

稻城因《从你的全世界路过》被世人熟知，而四郎多吉，正从这里跑向属于他的全世界。正如他所说：“多走点弯路、多吃点苦，是好事。越野跑对于我来说，是享受，不是苦。”

丹巴县融媒体中心

减轻灾害风险 守护美好家园

# 压实防汛责任 守住安全底线

## 我州全力筑牢防汛减灾安全屏障

今年以来，我州着力补短板、强弱项、固底板、提能力，全力筑牢防汛减灾安全屏障。

聚焦工程提质，夯实度汛硬底盘。推行“资金争取、工期抢抓、质效双控”工作模式，全力推动防汛工程提档升级。主动对接争取中央、省级防汛减灾专项资金6052万元，重点用于山洪沟综合治理、群众避险搬迁等核心防汛工程项目，紧盯汛前施工黄金期，严把工程质量、建设进度双关口，全力推进5条山洪沟治理重点任务，完成投资1226万元，精准补齐县域防汛基础设施薄弱短板。

赋能智慧防控，织密监测预警网。搭建“视频监测+水利测雨雷达+移动终端”立体化智能防汛防控体系，统筹落实专项资金1069万元，完成全州418处山洪沟监测设备、69处河道视频监控全方位维修养护。分类分层推进智慧防汛建设，提速办理7县（市）第二批水利测雨雷达前期手续，抓实12个县（市）第一批雷达设备网络、电力等运维保障。高标准建成“数字甘孜”防汛防地灾智慧驾驶舱，运用“甘快传”微

信小程序搭建水利防汛隐患全民上报平台，累计发布预警通报125期，收集处置群众上报隐患409条，提前转移避险2731人，建成全域覆盖、精准高效、动态可控的智能化监测预警体系。

深耕机制建设，筑牢防汛安全堤。构建“从严追责、灵动预警、精准激励”三位一体防汛工作机制。坚决落实防汛行政首长负责制，健全“党委领导、政府负责、部门协同、基层落实、群众参与”工作格局，动态优化五级防汛抗旱责任体系，逐一更新完善2445处山洪危险区、1066条山洪沟及水库电站、涉河在建工地等重点点位值守台账。完善“县乡村屯”四级预警传递体系，细化“三人一屋”喊醒叫应责任机制，制定印发《洪涝和地质灾害成功避险奖励办法》，今年以来累计通报表扬21起成功避险案例，重奖村组和村民199.6万元，有效激发基层干部群众参与防灾减灾的积极性和主动性，牢牢守住全州山洪灾害防御和安全度汛底线。

州水利局供稿

# 防汛不懈 守护不停步

## 色达县应急管理局入企宣讲筑牢汛期安全防线

为深入推进2026年“安全生产月”活动，近日，色达县应急管理局紧扣“人人讲安全、个个会应急”主题，深入辖区建筑施工、危化品、工贸等重点企业，开展安全生产暨汛期安全专项宣传活动，切实筑牢县域安全生产和汛期安全防线。

活动中，工作人员深入生产经营一线，面向企业负责人及一线作业人员开展面对面安全宣讲，重点普及安全生产法律法规、岗位操作规范以及高处作业、动火作业、有限空间作业等关键环节安全知识。针对汛期降雨集中、地质灾害易发的汛期隐患排查、设备防潮防护、突发险情避让、雷电天气防范等应急常识，用通俗易懂的语言帮助从业人员真正听得懂、记得住、用得上。

下一步，该局将持续以“安全生产月”活动为抓手，常态化深入开展安全宣传和隐患排查治理，紧盯汛期安全关键节点，聚焦建筑施工、危化品、工贸等重点行业领域，持续织密安全防控网络，切实把安全宣传成效转化为隐患治理实效，全力保障人民群众生命财产安全。

色达县应急管理局供稿

# 校地结对“铺路” 技能帮扶“架桥”

## 成都市青白江技工学校送教到理塘



培训现场。

本报讯 “以前觉得酒店管理就是打扫房间，没想到还能用手机把自家民宿‘种’到云端。”日前，在海拔4000多米的理塘县，一场别开生面的技能培训让当地青年从业者和高校毕业生直呼“开窍”。这堂由成都市青白江技工学校带来的技能赋能文旅专题课，不仅打破了学员们对文旅服务的认知盲区，更让增收致富从口号变成了看得见、摸得着的路径。

理塘，作为川藏线上的文旅重镇，一直面临着资源丰富但服务薄弱、客流不少但留客难的痛点。培训课程直击这一矛盾，从理塘文旅产业现状与机遇，到酒店管理提升、旅游服务品质升级，再到酒店新媒体“种草”引流、求职创业指导，七个模块环环相扣。

“过去我们不懂怎么在网上讲故事，民宿再好，游客也搜不到。”一位参训的返乡创业大学生说，“这次学了如何拍短视频、如何做线上运营优化，回去就能实践。”

培训现场，来自青白江技工学校的专家还结合实际案例，演示了如何利用抖音、小红书等平台打造“云端特色居所”，提升川藏线文旅住宿的核心竞争力。学员们边听边记，不少人当场拿出手机尝试拍摄自己的民宿和手工艺品。

据了解，理塘县人力资源和社会保障局与成都市青白江技工学校还联合启动了“校地携手帮扶理塘 爱心物资温暖高原”捐赠活动。来自青白江技工学校的批批生活物资跨越山川，送到了60名农牧民手中，双方还召开了“深化校地合作 推进结对帮扶”专题座谈会。

“一次培训不能解决所有问题，但一个可持续的机制可以。”成都市青白江技工学校校长胡德宏表示，“我们将继续心系高原、深耕基层，做实技能帮扶，拓宽育人就业渠道，让校地之间的‘连心桥’变成群众增收的‘致富路’。”

叶强平 晓洪 文/图

## 乘势而上·追赶跨越 | 实干强担当

# 深耕特色河谷农业 丹巴高山错季蔬菜俏销市场

依托独特高原河谷立体气候优势，近年来，丹巴县因地制宜深耕错季外销蔬菜产业，优化田间轮作模式，盘活土地资源，补齐农业产业短板，助力群众稳定增收。当前，全县各蔬菜种植基地抢抓农时、随收随种，在蔬菜采收后无缝衔接第二季蔬菜种植工作。

眼下正值夏收农忙关键时节，6月15日，笔者来到丹巴县巴旺乡齐支村蔬菜种植基地内，40亩连片莲花白进入集中采收期。农户们抢抓农时，忙着收割、装车，一车车新鲜蔬菜陆续启程，运往成都市各大农贸市场，大家抢抓晴好天气与土壤墒情，在莲花白采收结束后，同步开展土地平整、起垄、秧苗移栽等工作，准备栽种辣椒，田间处处一派忙碌景象。

“有外地企业流转本地土地，老板负责对外销售，我们这边只管田间种植，销路完全不用操心，莲花白采收要持续15天，每天保底出货两车，每车13000公斤，莲花白收完立马移栽海椒，海椒采收结束后再种苕笋。”种植户扎西说。

依托丹巴河谷昼夜温差大、光照充足、病虫害少的天然高原气候优势，当地蔬菜具备口感佳、品质优、无公害的特点，避开平原蔬菜集中上市高峰期，错峰供应川内及周边省市市场，市场销路稳定、溢价空间充足。以往单季种植模式土地利用率低，经济效益有限，如今当地全面推行蔬菜轮作模式，实现一年多收，最大化挖掘耕地价值。

6月18日，笔者走进半扇

门镇团结村蔬菜种植基地，老百姓分工协作，忙着移栽黄瓜苗。分层错峰种植的高山蔬菜风味突出，凭借上乘口感在成都商超供不应求，持续填补平原蔬菜供给空档，拓宽农民增收渠道。

“丹巴气候昼夜温差大，种出来的蔬菜口感特别好，不管是辣椒、黄瓜、番茄，还是白菜、莲花白，味道都比别处强不少。就拿莲花白来说，拉到成都濠阳市场，品质都是拔尖的。”宏杨农业开发有限公司负责人杨廷文介绍说。

据笔者了解，该公司流转了900余亩土地规模化种植，凭借过硬品质，基地产出的各类蔬菜稳定直供成都濠阳大型农产品批发市场，各类高山错季蔬菜凭借绝佳口感在市场同类产品稳居前列，拥有

稳定采购商和长期订单，不用担忧滞销问题。企业采用“公司+基地+农户”运营模式，全年分批次错峰育苗、分段采收，黄瓜、甜椒轮换种植，持续填补平原蔬菜夏季上市空档期，拉长供货周期，全程兜底农户种植风险。

近年来，丹巴县紧扣“河谷蔬菜、半山粮果、高山畜药”特色农业产业发展布局，聚焦河谷片区农业提质增效，持续做大做强高山错季蔬菜特色产业。通过优化轮作制度、标准化种植管控、拓宽外销渠道、打造高山绿色蔬菜品牌，持续放大高原生态农业优势，让高原绿色蔬菜走出大山、直通市场，为县域乡村产业高质量发展注入源源不断的农研动力。

丹巴县融媒体中心