



文/一诺 摄/李贵森

金秋时节,位于黑龙江省牡丹江市的牡丹峰国家级自然保护区内格桑花悄然绽放,为山林注入别样生机。

这里的格桑花依偎在层林之间,与红黄交织的秋叶、潺潺流淌的山间溪流相映成趣,在微凉秋风中轻轻摇曳,尽显妖娆动人的姿态。

沿着牡丹峰的步道漫步,粉、

“嫩马”记忆

晓月

“哈马”结束了,但余温犹在。茶余饭后,喜欢运动的朋友在一起聊天,还是会谈论起这次马拉松中的一些趣事。虽然这届我没有参加,但我参加了另一场马拉松赛事——嫩江半程马拉松。

什么时候爱上的跑步,我也记不太清了,因为以前的我,喜欢爬山、徒步。当户外运动的节奏渐渐慢下来时,我就在爱人的影响下,开始练习跑步。直到2019年,哈尔滨举办马拉松,爱人让我也报名,但当时的我心中充满忐忑,因为平时跑步从来没跑过那么远,我怕自己跑不下来。爱人鼓励我,跑不下来就走,尝试一下,看看自己到底能跑多远。就这样,当年,我就踏上了半程马拉松的赛道,也是我人生中第一个半程马拉松。

看着身边超越和被超越的人,我不断地在心里鼓励自己,坚持,再坚持一下。跑不动了,我就开始走,缓过劲儿来,就再跑……3小时3分03秒,我跑完了全程,尽管累得要命,但当时心里别提多兴奋了,尤其是拿到奖牌那一刻,身体上所有的累,都感觉不到了。

2023年“哈马”,我又一次报了名并中签半程马拉松,这次我已经做好了充足的心理准备,提前减重、积极训练。比赛中也是连走带跑,最后以2小时41分11秒跑完全程,比2019年提前了20分钟,成功PB,耶!

随后的两年,我年年报名“哈

白、紫三色格桑花错落点缀在林间空地与路边,清晨的露珠沾在花瓣上,经阳光折射,泛着细碎的微光,格外惹人怜爱。它们没有温室花卉的娇弱,顶着秋日的凉意深深扎根土壤,茎秆挺拔向上,花朵肆意舒展,将原本略带萧瑟的山林,装点得鲜活又明媚。

游客们纷纷放慢脚步,俯身轻嗅花香,举起手机定格这份秋日限

定的美好,清脆的快门声在林间轻轻回荡。

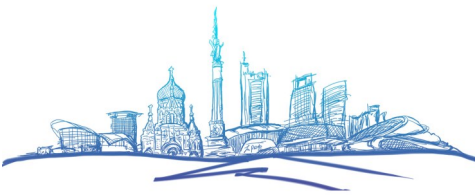
据当地人介绍,这里的格桑花多为自然繁衍生长。近年来,随着生态保护力度持续加大,牡丹峰林间植被愈发繁茂,为格桑花营造了适宜的生长环境。每年9月至10月,格桑花如期绽放,成为牡丹峰秋日里的“网红景致”,成了市民亲近自然、定格秋韵的热门之选。

嫩江半程马拉松,这是我人生中第三个马拉松,也是我没有走一步,完完全全跑出来的21.0975公里。沿途补给的“流水席”我无暇顾及,全程全靠喝水支撑下来,因为心里只有一个信念,快点到终点,快点到终点! 尽管最后3公里的时候,我已经累得想走路了,但每次要停下来走路的时候,看到沿途那么多为我加油、为我鼓劲儿的嫩江市民,说心里话,我是真不好意思停下来走路,只能咬紧牙关继续坚持跑下去。冲过终点的时候,我放声大喊:“我跑完了,我到终点了。”

领完完赛包,在终点广场上,热情的嫩江市民已经早早准备好当地特色美食炖大鹅以及西瓜、蛋糕、饮料、各种馒头供参赛选手免费品尝……

马拉松,真的像一场身体与心灵的深度对话。然而,正是在这种极限的挑战中,我感受到了身体的潜力和韧性。每当我觉得自己已经到达了极限,几乎无法再迈进一步时,身体却总能以一种超乎想象的方式继续前行。这种突破极限的感觉,让我深刻体会到了“坚持就是胜利”的真谛。它不仅让我对自己的身体有了更深的认识,也让我明白,很多时候,我们之所以觉得困难重重,往往是因为我们还没有真正激发出身体的潜能。

51岁时,我迎来了人生的高光时刻,我为自己骄傲、为自己自豪!



哈尔滨礼赞 (7首)

邹积慧

松花江

高巅飞泻壮流云,一路欢腾万马奔。
掠岸惊涛犹卷雪,铜琶铁板唱雄浑。

中央大街

石街古朴历桑田,欧陆风情客比肩。
老店百年春未老,只缘诚信做家传。

防洪纪念塔

回廊迤邐半空横,塔借涛声一柱擎。
众志成城牵银汉水,满城灯火旺苍生。

太阳岛

葳蕤草木接遥天,旖旎风光映碧澜。
最是太阳居此地,日升日落总情牵。

龙塔

立地擎天入碧霄,夜旋霓影向人骄。
风云变幻荧屏里,波谲调来四海潮。

索菲亚教堂

巍然百载傲江风,穹顶摩云气自雄。
总为人间祈好运,声随鸽哨入晴空。

斯大林公园

霞染晨波万顷明,石雕栩栩柳烟轻。
笑声洒满林荫路,漾起一江欢乐情。

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧! 投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件。)



春观花海
夏望绿荫
秋看彩林
冬赏瑞雪

6.0版小火车
四季鸣笛

1
第一代小火车
1956-1968年

2
第二代小火车
1969-1983年

3
第三代小火车
1984-2001年

4
第四代小火车
2002-2013年

5
第五代小火车
2014-2024年

02

图片由哈尔滨儿童公园提供

哈尔滨天气预报

28日	日夜	多云 晴	 	24℃ 12℃	西南风2-3级 偏南风2-3级
29日	日夜	晴 晴	 	24℃ 14℃	偏南风2-3级 偏南风2-3级
30日	日夜	多云 多云	 	25℃ 15℃	西南风2-3级 西南风2-3级

新闻
LONGTOU NEWS

更亲 更近 更懂你

龙头新闻客户端

4种/报料方式/

本报官微
龙头新闻APP

本报官博
生活报网

生活报官方微信