

# “硬核大爷”又夺三枚金牌

72岁的青岛大爷金辉在WSE田径公开赛青岛站成绩傲人 将奔赴马来西亚参加国际田径赛

3月8日,在WSE田径公开赛青岛站的跑道上,一位头发花白的老人以14秒45的成绩冲过终点线,将70岁老年组别100米比赛的金牌收入囊中。他叫金辉,今年72岁,是田径圈内赫赫有名的“高龄飞人”。在本场比赛中,他还收获了60米、200米的金牌,当颁奖台上的金辉第三次戴上冠军奖牌时,现场观众或许不曾想到,这位叱咤国内老年田径赛场的“常胜将军”,正酝酿着更大的突破——3月15日,他将前往马来西亚新山,在国际田径赛场上挑战自我。3月11日,记者专访金辉,揭开他“古稀之年再战赛道”背后的故事。



▲金辉展示金牌。

▲金辉在WSE田径公开赛青岛站比赛中冲刺。

## 人物名片

金辉

年龄:72岁  
身份:老年跑步爱好者

“这次出国参赛,就为证明中国老人站上国际赛场的意义。”

你有故事,请联系我们  
早报热线:82888000

## 对话

### “运动让我快乐”

记者:您经常在自媒体平台上发布训练视频,获得了很多人关注。您觉得自媒体对您的生活和训练有什么影响?

金辉:自媒体对我来说是把“双刃剑”。一方面,它让更多人看到了我的努力,也让我结识了很多志同道合的朋友。另一方面,网络上的负面评论和误解也让我有些压力。有些人只看表面,觉得我是在“玩命”,甚至有人说我是为了“博眼球”。其实,我发现视频的初衷很简单,就是想记录自己的训练过程,顺便鼓励更多人“动起来”。

记者:面对网络争议,您是怎么做的?

金辉:说实话,刚开始看到这些评论,我心里也挺不舒服的。但我后来想通了,每个人的认知和经历不同,他们可能不了解我的身体状况和训练方式。我的体检报告比很多年轻人都健康,骨密度、心肺功能都很好,这些都是科学训练的结果。如果还有人质疑,我就一笑置之。毕竟,我的目标是跑出好成绩,不是去说服每一个人。运动让我快乐,这就够了。但我从不鼓励所有老年人都像我这样练,运动一定要量力而行。

### 迷上短跑 14次打破全国纪录

3月的青岛春寒料峭,在中联广场的运动场上,金辉穿着运动外套,开始每日的必修课:自重深蹲、弓步压腿、往返跑……“冬天肌肉容易发紧,得先把‘发动机’热起来。”金辉拍打着大腿肌肉,一边运动一边说。

这份对跑步的热爱,源自他早年特殊的运动经历。金辉曾是内蒙古乌兰浩特一家钢铁厂的工人,在钢铁厂工作期间,金辉就喜欢体育运动,他参加过武术、拳击、摔跤、举重等爆发力强的运动项目,并在厂内举重比赛中屡获佳绩。“那时候觉得对抗性运动够劲,哪想到老了反而迷上了田径。”退休后,金辉随家人来到青岛生活,偶然接触老年足球后,他在绿茵场上惊人的爆发力引起球友注意,从此开启了人生第二赛道。

“我从小就争强好胜,干什么都不服输。”金辉告诉记者,刚开始练习足球时,由于技术不如别人,金辉就选择用速度来弥补自己的不足。没想到,这一跑竟然跑出了名堂。

金辉在足球队队友发现他跑步速度很快,便建议他尝试短跑。“起初,我只是抱着试试看的态度,买了一个手动计时器开始训练。没想到,我第一次跑百米就取得了15秒9的成绩。”这一成绩让金辉看到了自己在短跑方面的潜力,也让他更加坚定了继续运动的决心。

2023年,在一次业余田径赛中,70岁的金辉首次穿上专业跑鞋,却在百米赛道上被别的选手反超。“最后10米腿像灌了铅,眼睁睁看着对手冲线。”这场失利点燃了他的斗志,他开始系统性进行短跑训练。

“老伴说我‘着了魔’。”金辉告诉记者。2024年4月,他参加WSE田径公开赛邯郸站70岁老年组100米比赛,获得一枚金牌。此后,金辉的破纪录之旅一发不可收拾。他先后在杭州、东营、兰州等地参加比赛,每次都能刷新70岁—74岁老年组的纪录。迄今为止,金辉已经14次打破全国纪录。

### 一周三练 国际赛场展示自我

在位于即墨的一家体育训练基地内,短跑教练张忠亮正在指导学员冲刺技术。张忠亮和金辉相遇在塑胶跑道上,因为跑步这个共同的爱好成为了“忘年交”。“第一次看金叔跑步的视频,我就发现‘有问题’。”张忠亮告诉记者。此后,他便自告奋勇担当起了金辉的教练,并为金辉打造了一套“高龄定制方案”。

“张教练告诉我,我在途中跑时步幅太小,浪费了体能。”金辉说,“他教我怎么在跑步过程中有意识地拉大步幅,膝盖往前顶,后蹬要有力,两条腿在腾空的时间要长一点。”经过3个月的针对性训练,在金辉发布的训练视频中,他的跑步步幅已经有了明显的提升。“金叔训练时像20岁的小伙,上周进行30米冲刺,比陪练的体育生都强。”张忠亮说。

成绩的背后,是常人难以想象的坚持。金辉每周都会进行3次正规训练,每次训练一个半小时到两个小时,即使在家,他也会做一些俯卧撑、蹲起、快速摆臂等辅助训练。虽然年纪大了,但金辉的训练强度丝毫不输年轻人。

“日本70岁组百米纪录是13秒85,我的目标是在今年亚洲大师赛跑进14秒。”金辉的手机里存着各国高龄选手的数据。他坦言,当前亚洲范围内,日本两位选手和我国台湾省一位选手的成绩更优,“他们多是退役运动员,而我是半路出家,这就是差距,也是动力。”

这种“较劲”在2023年香港赛场上展现得淋漓尽致。当金辉以绝对优势冲过200米比赛的终点线时,看台上的各国观众集体起立鼓掌。比赛的视频传播到世界各地,一名美国的网友感慨道:“原以为中国老人都在打太极,没想到还能看到这样的速度奇迹。”

谈及即将到来的马来西亚公开赛,金辉说:“这次出国参赛,就为证明中国老人站上国际赛场的意义。”赛事组委会提供的名单显示,70岁—74岁组仅有4人报名,但金辉表示:“哪怕只有一个对手,也要跑出中国人的精气神!”

### 科学运动 打破“高龄魔咒”

金辉的“高龄狂奔”并非没有争议。网络上有声音质疑:“70岁还练无氧运动,简直是玩命。”“老年人不适合这样的运动。”……对此,金辉显得很坦然:“我宁愿倒在跑道上,也不愿意倒在病床上。运动让我感到充实和快乐,也让我有了更健康的身体。即使有一天我真的跑不动了,我也不会后悔,因为我已经用行动证明,年龄从来不是限制梦想的理由。”

不过,金辉也告诉记者,自己在这个年龄还能驰骋赛道,并不代表所有的老年人都可以承受这么高强度的训练。“老年人进行体育运动还是要量力而为。”金辉说:“我经常在社交媒体上分享训练视频,很多人留言说受到了鼓舞,也想开始锻炼。我都会提醒他们,尤其是老年人,一定要先从低强度的运动开始,比如散步、打太极拳等,逐渐适应后再增加强度。运动是为了健康,而不是为了逞强。”

“每个人的身体状况不同,我之所以能坚持这样的训练,是因为我从小就有运动基础,退休后也一直保持锻炼。而且,我在训练过程中非常注重科学性和适度性,每周的训练计划都是根据我的身体状况量身定制的,绝不会盲目追求强度。”金辉说。张忠亮也对金辉的训练方式表示认可:“金叔的训练虽然强度大,但都是在科学指导下进行的。我们会定期监测他的心率、血压等指标,确保他的身体能够承受。”

在金辉的影响下,越来越多的老年人开始加入到体育锻炼的行列中。他们中有人为降血糖开始慢跑,有人为圆年轻时的体育梦开始规律锻炼。“金辉”们的努力正在点燃更多可能性。正如金辉所说:“70岁不是终点,而是新的起点。衰老不是从皱纹开始,而是从放弃奔跑的那一刻开始。”



扫码观看相关视频