

71岁硬核大爷百米跑出13秒97

打破该年龄组全国纪录 希望明年参加国际赛事

71岁,在很多人看来,已经进入颐养天年的阶段,但在山东青岛,一位大爷却用13秒97的百米短跑成绩打破全国纪录,成为国内首名跑进14秒的70岁老人。

更令人佩服的是,金辉还在本次赛事中获得200米、4×100米接力、4×400米接力、跳远冠军,总共夺得五块金牌,被网友们称为“硬核大爷”!近日,金辉向记者分享了自己的故事。

从小就身体好,老来更爱运动

1953年,金辉出生于哈尔滨一个革命家庭。家里有五个孩子,金辉是长子。上世纪六十年代初,父亲身体不好又失去了工作,家庭生活异常艰难。十多岁的金辉早早承担起了照顾家庭的重任。

金辉笑称自己身高只有164厘米,是家里最矮的,几个弟弟妹妹个头都比他高。“我妈之前常说,你就是小时候遭的罪太多了,所以你的个头儿没长起来。别看我个头小,我那时可是家里的顶梁柱,性子也硬,绝不向困难低头。”

金辉说,自己初中只上了几个月就赶上毕业分配,进入钢铁厂工作。他从一名普通工人做起,凭借着吃苦耐劳的精神,迅速在厂里崭露头角,当上了维修段的段长。

金辉说:“我身体好在厂里是出了名的。四十多岁的时候,我们厂里有很多人在练举重,但没有一个能举过我。我一只手举起来的重量,有很多人两手都举不动。如果没有这种体格,我现在在跑百米拿全国冠军是不可能的。”

因为是特殊工种,金辉55岁时从钢铁厂退休。当时,儿子和女儿正在读大学,退休金不够孩子的学费和生活费。为此,他去国外打工,“刚去的时候语言不通,我就通过手势跟他们交流,靠着努力工作赢得了老板的认可。我在工地上搬水泥,几十公斤的水泥我一次能扛两袋,外国人都惊呆了。那时候,我连饭都省着吃,省吃俭用将钱寄回家里,只为了让孩子们能上大学”。

金辉对儿女的辛苦付出终于得到了回报。儿子和女儿顺利从大学毕业,都在青岛安了家。金辉老两口被儿女接到了青岛,开始了崭新的生活。

来到青岛后,辛苦了一辈子的金辉也闲不下来,加入青岛老年足球队。

金辉说,老年足球队里很多队员曾是专业运动员,技术很好,相比之下,他技术不佳。这再次激发了他的求胜欲。“于是,我就在球场上玩命跑,别人一场球跑5000米,我就跑7000米,慢慢地体能就提升起来了。”

凭着那股不服输的劲儿,金辉获得了青岛老年足球队所有队员的认可。2016年,他荣获青岛足球联赛“最佳射手”称号。

如果真摔倒我会站起来继续跑

2023年,金辉又迎来了人生中的重大挑战,他开始短跑。

“当时,中国田径大师赛在青岛举行,足球队的一名队友要去参加,他就劝我一起去。”金辉花38元买了最便宜的钉鞋就报名参赛。结果,他在比赛中取得了所在年龄组100米赛跑第二名的好成绩,和第一名的成绩仅差0.17秒。

金辉表示,今年下半年,他一直在参加各种短跑比赛,在跑道上不断打破纪录。他回忆说:“我腿伤好转后,就参加了一个比赛,竟然破了纪录。紧接着,我又在杭州比赛中打破了60米和100米的纪录。我当时特别兴奋,又参



71岁的金辉在比赛中全力冲刺。

受访者供图



登上领奖台的金辉。



金辉在多项比赛中获得的奖牌。

加了东营的比赛,结果又破了一个纪录。”

金辉回忆着自己的高光时刻,他还在兰州的高原赛事中打破了两个纪录。“整个赛场有上千名运动员,只有我一个人破了纪录,你说我多高兴!”

金辉曾两次登上央视,在社交平台上拥有十多万粉丝。“能得到这么多年轻人的喜爱,我心里特别感动。”

然而,随着关注度的提升,金辉也不可避免地遭遇了一些“黑粉”的质疑和攻击。对于那些质疑他容易摔倒的声音,金辉笑着回应:“我是练摔跤出身的,后来还练足球,摔跤对我来说是家常便饭。如果真的在赛场上摔了一跤,我保证会骨碌一打滚立刻站起来继续跑,可能比有些年轻人还要快!”

金辉被网友亲切地称为“硬核大

爷”,对此,他自豪地说道:“我从小就是个硬核的人,到了现在这个年龄,还能跑下来百米赛道,哪怕不谈成绩,就这一点已经说明了很多。”

周围的朋友看到金辉这样的年龄却参加这么剧烈的运动,也有不少人好心劝他注意身体。金辉说,自己的儿女和老伴特别支持自己短跑,因为他们了解自己的身体状况。

10月25日,在青岛举行的2024年中国田径大师赛上,金辉连夺70岁年龄组100米、200米、4×100米接力、4×400米接力、跳远5块金牌,并以13秒97的成绩成为国内70岁组首个跑进14秒以内的人。“打破全国纪录跑进14秒,可谓是如愿以偿,所有运动员的目光都聚焦到我身上,当时眼泪就绷不住了,我一辈子都没这么激动过,晚上激

动得觉都睡不着。”

中国田径大师赛是目前国内田径老将最高级别赛事,比赛面向35岁以上退役专业运动员和优秀田径爱好者,涵盖35岁至84岁十个年龄组。

希望明年参加亚洲田径大师赛

在采访中,金辉针对老年人参与体育锻炼提出了建议。他表示,并不是所有老年人都适合短跑等高强度运动。他特别提醒,有高血压、心血管疾病等健康问题的老年人更需谨慎,因为这类人群在剧烈运动中容易发生心梗、脑出血等严重后果。老年人特别要注意对关节的保护,人老先老腿,腿部力量供血不足容易导致膝盖损伤。

“对于普通老年人,我建议坚持适量锻炼,但要选择更适合自己的运动方式,比如慢跑、散步、太极等。重要的是量力而行,循序渐进。如果想跑步,老年人不能像年轻人那样全速跑步,应该根据自己的体能从慢跑开始,逐渐增加强度。”

谈到自己在饮食方面的心得,金辉建议运动量大的老年人可以适当食用参粉(如高丽参、西洋参)来强筋壮骨;还推荐用钙粉补钙,比钙片吸收更快、更好。

金辉表示,老年人应该多吃些牛肉,牛肉富含肌酸,对增强肌肉力量和身体接收能力有益;保证每天一个鸡蛋和半斤牛奶,晚上可以适当加餐,例如豆腐、鸡蛋等高蛋白食品。

金辉说:“老年人一定要按时吃饭,即使早餐时没有胃口,也要尽量多吃些易消化的食物,如煮鸡蛋或豆浆。晚餐要吃饱,如果在晚上11点以后晚睡,可在晚上适量加餐,补充体能。”

谈到未来的目标,金辉说:“我希望明年去参加在印度尼西亚举办的亚洲田径大师赛,去和其他国家的同龄选手抗衡,跑出属于中国老人的速度。2025年,韩国大邱将举办世界田径大师赛,我也希望能够代表中国参赛,为国争光。”

“有人不理解我为什么这么拼,他们觉得我这个年纪,金牌都拿了,还练什么?可我觉得,中国老人需要在国际舞台上被看到,我希望用我的脚步跑出中国老人的速度,不让外国人瞧不起咱们。”

金辉还表示:“我练习短跑的时间并不长,起点低,因此需要改进的地方还有很多,我对继续提高成绩很有信心。我目前的最好成绩是13秒97,我将目标设定为明年跑到13秒85。虽然提升0.12秒的目标看似微小,但对短跑而言,这已是巨大挑战。”

71岁,对许多人而言或许意味着步入晚年,但对金辉来说,这只是另一个起点,他的目标是在国际舞台上展现中国老年运动员的速度与风采。他向所有人证明了年龄只是一个数字,只要热爱,生活处处是赛场,真正的“硬核”来自内心的信念和对运动的热爱,让世界看到中国老人的力量。

综合《华商报》《北京青年报》《南方日报》报道