

16.73秒刷新80岁年龄组80米栏全国纪录

82岁“跨栏爷爷”根本“栏”不住

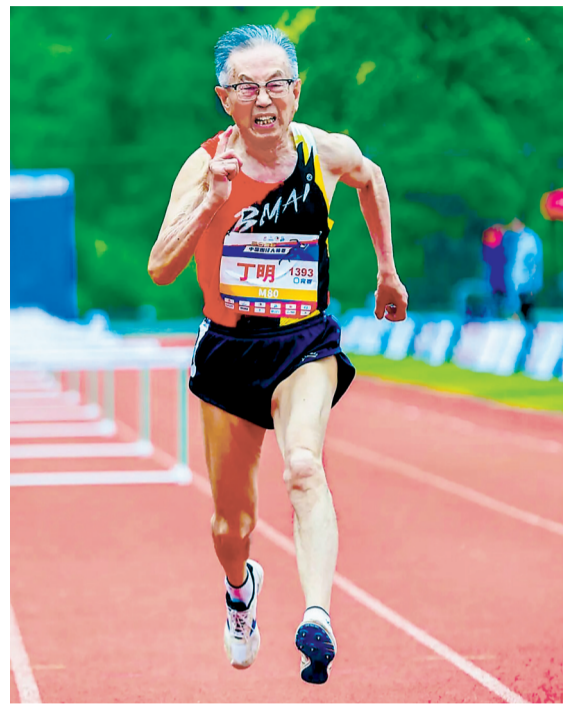
近期，一段八旬老人驰骋田径赛场的短视频在网络上走红，刷屏各大社交平台。

视频里，82岁的丁明身姿利落、矫健跨栏的模样，颠覆了对老年人的固有认知，网友纷纷点赞评论“实在自愧不如”。

近日，丁明接受了媒体采访，这位网友口中的“跨栏爷爷”向年轻人喊出健康倡议：“不熬夜！动起来！”

丁明跨栏比赛画面(左图)。视频截图

82岁的丁明在比赛中(右图)。图据《长沙晚报》



“这哪是82岁，分明是28岁的身手”

“没想到那条视频会传播那么广，全国各地超过百万网友给我点赞，别人告诉我这个数据，我很惊讶，也很荣幸。”褪去赛场上的专注与紧张，丁明笑容和蔼、精神矍铄，面对网上的热度，他笑着表示，“现在年轻人工作忙，生活节奏快，疏于运动也能理解。其实不用羡慕我，只要愿意迈开脚步，什么时候开始锻炼都不算晚。”在他看来，让更多人开始关注运动、关注健康，是一件很开心的事。

常年坚持运动，丁明有自己的原则。谈及高龄运动心得，他态度认真道：“年纪大了，锻炼千万不能逞强，凡事都要量力而行，安稳健身，不能盲目跟风，不受伤才是正道。”话音落下，他握拳比出加油手势。

5月16日，中国田径大师赛在长沙举行，82岁的丁明一身轻便运动装束，身姿挺拔地立在

起跑线前。发令枪响的一瞬间，他迅速起跑，步伐沉稳扎实，跨越栏架时动作干脆利落。

随即丁明全力冲过终点线，16.73秒的成绩引发全场喝彩。这次比赛共有13人参加80岁组别的跨栏项目，竞争十分激烈，丁明的成绩比第二名快了6.27秒。

值得关注的是，他打破的正是自己两年前创造的纪录。视频拍摄者、来自长沙的61岁队友马卫中将这一幕发到网上，瞬间引爆全网，多家央媒纷纷转发。大家惊叹：“这哪是82岁，分明是28岁的身手！”还有网友调侃，要“没收他的老年卡”。

“年轻人！不熬夜！动起来！”

本次比赛，他参加了跳高、铅球及80米栏三个项目，在80米栏项目中展现了惊人的爆发力与柔韧性，过栏技术干净利落，丝毫不见耄耋老者之态。

“跑的时候我并不知道能打破纪录。”丁明表示，松弛豁达的

心态让他始终保持着绝佳状态，“我参赛从来不求名次，只求玩得开心，能结识志同道合的朋友，把身体锻炼好，这就足够了。”

面对“82岁还跨栏，家里人是否担心”的疑问，丁明说：“很多人不接触这项运动，认为它很可怕。”其实，最关键的是了解自己。丁明告诉记者，家人包括孩子和老伴，看过他训练和比赛后，不但不担心，反而很支持他。“你看看我跨栏的样子，有没有勉强？有没有危险？”丁明自豪地说。

丁明表示：“不要羡慕别人，也不要比较，活动起来就好！”“年轻人！不熬夜！动起来！”丁明给出了忠告，千万不要一天到晚宅在家里，或沉迷网游、追剧。“要活动，但不可过量，要量力而行。要循序渐进，控制强度，尽量不受伤。”丁明还提醒大家，最怕的就是“一高兴，脑袋一热，跑完下来腿拉伤了，一下子休息一年半载，还给家里带来负担”。

至于饮食和长寿的秘诀，丁明说得更朴素：“没有太多秘诀。”在他看来，最重要的是保持快乐的心态，和大家一起玩、一起运动。饮食上不暴饮暴食，不偏食，营养均衡就好。

年龄不是阻碍，准备征战世界田径大师赛

很多网友猜测，82岁还能在田径赛道上驰骋的丁明是专业运动员出身，事实上，他当了一辈子技术员。

丁明告诉记者，对于跑步的热爱，要从童年说起。还未上学

时，他就爱跑爱跳，和小伙伴踢小皮球、追逐嬉戏，放学后，篮球、足球、乒乓球、羽毛球等各类运动，他样样尝试，乐此不疲。

丁明说，工作后他一度扎进技术开发中，无法天天训练，但只要看到操场、看到孩子们跑跳，他就忍不住“跟着跑两下”。正是这份跨越几十年的热爱，让他以82岁高龄依然站上赛道，一次次刷新纪录。去年，他在世界田径大师赛上获得第三名。

如今退休20多年，丁明从未停下运动的脚步。北方的冬天严寒漫长，零下十几摄氏度的天气无法户外训练，他就居家坚持拉伸，牢牢保持身体的柔韧性；天气回暖后，他便前往运动场，从慢跑、基础动作开始，慢慢恢复训练强度，循序渐进，从不急于求成。

“丁老师让人敬佩，我认识他4年，从没见过他对运动有丝毫懈怠。”马卫中谈及好友，满是感慨。两人因共同爱好相识，丁明不仅自己热爱运动，还牵头组建交流群，凝聚起上千位志同道合的爱好者，带动全国各地的中老年人走出家门、投身运动。

如今，丁明的赛场之旅仍在继续，今年8月，他将和马卫中等队友一同前往韩国，再次征战世界田径大师赛。

82岁的年纪，没有成为他追逐热爱的阻碍，反而让他的风采更加耀眼；这份跨越岁月的热爱，也在感染着更多人，诠释着“生命在于运动”的真正内涵。

综合《三湘都市报》《长沙晚报》报道

声明公告 刊登热线: 13164692093

遗失声明本人刘轩身份证号:421202199005183592,遗失云尚博悦(武汉)商业发展有限公司6F-C132履约保证金收据,编号:2030251,金额:20000元,特此声明作废。

遗失声明湖北省众汇电子商务有限公司(91420112MACBWP4901)遗失财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明武汉市武昌区薛谷信息咨询服务有限公司(92420106MAC7AG1345)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明武汉市武昌区薛谷信息咨询服务有限公司(91420111MA49MH3084)遗失2021年11月10日核发的营业执照副本,声明作废。

遗失声明武汉展展商贸有限公司(91420106MAD5NN3Q5M)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

结婚启事 新郎谢四明与新娘董珂彤于公历2026年6月1日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

节日祝福 时值六一国际儿童节,谨致祝福予陈瑶:愿长存纯粹本心,留住烂漫童真,万事顺遂,日日欢愉。

申请注销公告 武汉市洪山区城市更新事务中心、武汉市洪山区房屋征收事务服务中心、武汉市洪山区基础设施建设事务中心拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2026年4月28日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

注销公告 武汉市蔡甸区农业专业技术协会(统一社会信用代码:51420114MJH375304M)申请注销,请债权债务关系人自公告之日起45日内到武汉市蔡甸区农业专业技术协会办理相关手续。特此公告。

武汉市蔡甸区农业专业技术协会 2026年6月2日

注销公告 武汉市蔡甸区农业专业技术协会(统一社会信用代码:51420114MJH375304M)申请注销,请债权债务关系人自公告之日起45日内到武汉市蔡甸区农业专业技术协会办理相关手续。特此公告。

武汉市蔡甸区农业专业技术协会 2026年6月2日

遗失声明 湖北省再文化旅游有限公司(91420106MA49LX4F5P)遗失财务章编号:42010410034618,法人章编号:42010410034619,被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。

遗失声明 李梓桐身份证号于5月5日武汉洪山区遗失,证号:411502200401310055。自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。