

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。

大爷名叫金辉，他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”！



登上领奖台的金辉



71岁的金辉在比赛中全力冲刺

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。“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，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完大学”。

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，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。

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，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，晚上可以适量加餐，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。2026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。”

金辉表示：“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。

(来源：武汉晚报)



金辉在多项比赛中获得的奖牌

请您关注天气预报

市区天气：今天多云到阴，局部小雨。明天阴局部小雨。今天最高气温：7℃，明天最高气温：10℃。今天最低气温：3℃，明天最低气温：5℃。市区风力：今天偏北风5~6级阵风7级，傍晚到明天5~6级。今天蓝天指数为：四级，有可能出现蓝天。今天森林火险指数为：三级，可以引起森林火灾，林区注意控制野外用火。

舟山市气象台2024年12月21日17时发布