

82岁大爷，15秒99夺冠

82岁的丁明，常被问到一个问题：“您还能跨栏？”

回答很干脆：“岁数从来不是拦着运动的坎儿。”

不久前，在韩国大邱举办的第26届世界大师田径锦标赛上，辽宁鞍山大爷丁明在M80组别（80—84岁年龄组）男子80米栏决赛上，跑出15秒99夺冠，将此前由日本选手保持的亚洲纪录提高半秒多。

在外人眼中，他是驰骋赛场的耄耋“飞人”。在丁明看来，竞技成绩只是“附加收获”，把运动当作吃饭、睡觉一样才值得传扬，“不必人人站上赛场争金夺银，但人人应当坚持终身运动”。

丁明精神矍铄，腰背挺拔，眼神清亮。采访间隙，他还兴致勃勃地为记者演示跨栏技术动作，抬腿、摆臂、模拟过栏一气呵成，肢体舒展，柔韧性让人惊叹。

被称为“中老年版田径奥运会”的世界大师田径锦标赛，今年吸引了106个国家和地区的超万名运动员参赛，选手年龄跨度从35岁到百岁以上。丁明回忆：“1998年全国老将田径运动会举办时，我们还不知道有这个比赛，这次比赛中国队有106人参赛，是参加人数最多的一次。”

丁明报名参加80米栏、跳高、跳远等6个项目，还兼任中国队领队。决赛当天，他的赛程堪称“魔鬼”：80米栏预赛和决赛之间只隔两个小时，中间还穿插着跳高比赛。高温天气下连续作战，对体能消耗极大。

跨栏预赛，他放弃爆发力强但耗体力的蹲踞式起跑，改用站立式起跑，把体能留给决赛。刚跑完预赛，裁判就把他引到跳高赛场。同组不乏各国强手，丁明判断即便拼尽全力最多拿铜牌，于是把跳高当成跨栏决赛的热身活动，放弃名次争夺，全力保障



主项。

决赛跑道上，身旁两名日本选手依旧采用蹲踞式起跑，丁明继续坚持站立式。枪响后，他栏间主动攻栏，下栏后身体刻意前倾，弥补后程劣势。最终，他率先撞线。

“循序渐进，绝不受伤”，被丁明列为中老年体育活动的核心准则。他说，一次运动损伤，年轻人三五天可恢复，中年人需休养数周，老年人一旦伤重了，恐怕就直接“退役”。

“追求更快、更高、更强不是首要任务，而是安安全全、快快乐乐跑到终点，赢了平平静静，输了大大方方。”丁明说。

丁明说，运动让他读书更专注、工作有体能、退休少病痛，积极效应影响一生。2004年退休后，他带着对运动的热忱，组织老年运动爱好者参与各大赛事，带动更多人走进运动场。如今，他运营着数个上千人的中老年运动交流群，是大家信任的“丁老师”。

“我的宗旨是认识世界、广交朋友、增进友谊、快乐运动。通过我的故事，反映中国老年人的精神面貌和形象，鼓励更多人参与体育活动，我就知足了。”丁明说。

据新华每日电讯

成本30，一盒卖到6000 老年人“防癌神药” 骗局被曝光

2026年初，广州警方接到报案，一位老人不到半年就花费超过10万元购买所谓“保健品”。警方调查发现，所谓“神药”竟是麦芽糊精。

这起案件中，诈骗团伙成员热心帮老人提菜、打扫卫生，送上鸡蛋、米面等小礼品，用热情和陪伴获取信任。一旦老人敞开心扉，聊天内容便会被整理成报告每日按时提交。老人的家庭住址、联系方式、退休金数额、所患疾病，甚至内心恐惧的健康问题，都被记录下来。

正是有了这些“情报”，所谓的“资深诊疗专家余主任”一开口就精准说出老人身上的毛病，还宣称“就算是癌症，吃了这些都有很好的效果。”被吓住的老人往往当场掏钱购买所谓的“内部特供保健品”。这些产品没有单价，没有标签，一盒售价高达数千元。

经过两个多月的线索摸排，警方发现7个针对老年

人实施诈骗的窝点。今年6月，市场监督管理部门和公安部门联合行动。警方多方出击，一举抓获余某等120名涉案嫌疑人，现场查获大量涉案“保健品”、诈骗脚本、客户资料等。直到办案民警找上门，被蒙在鼓里的老人才明白他们上当受骗了。

经调查，这些所谓的“神药”竟是麦芽糊精，一种用玉米、大米、马铃薯等淀粉原料加工而成的食品添加剂，常作为增稠剂添加到饮料和食品当中。

原本价格低廉的麦芽糊精，层层包装后身价倍增。警方介绍，出厂价不到一元钱，但往往卖到一瓶几十元到两百元不等。按一盒30瓶计算，成本仅30元，最低要卖到上千元，有的甚至卖6000元。更恶劣的是，这些产品不仅没有治疗效果，对糖尿病患者来说，长期服用富含多糖的麦芽糊精，会使病情雪上加霜。

据央视新闻微信公众号

舟山日报、舟山晚报2027年度 开始订阅啦！

各县区征订热线

定海站：0580-2828253
普陀站：0580-3820593
新城站：0580-8833001
岱山站：0580-4064250
嵊泗站：15958077391

舟山日报全年订价460元/份 舟山晚报全年订价288元/份



扫码订报

（扫码时请备注好名字+手机号）