



71岁驰骋百米赛场,与17岁年轻人同场竞技 “飞人爷爷”:我的人生不设限



55岁,开始踢足球;70岁,在没有任何训练的情况下,跑出15.26秒的百米成绩;71岁,他立志在亚洲赛场夺魁……

最近这段时间,家住青岛市市北区、今年71岁的金辉火了,他的一段百米跑视频收获1862万的观看量、36.8万人点了赞。而在场下,更多的人也开始关注起这位白头发的老爷爷。“每天都有一个挑战在等着我,年龄不设限,老年人也可以活得有目标、活得很精彩。”金辉说。

运动新人生 百米夺亚军

金辉来自内蒙古乌拉浩特。退休前,金辉一直在当地的钢厂工作。他真正开始运动生涯还要从2008年来到青岛说起。“退休后突然闲下来了,当时儿子女儿都在青岛,就把我们接来了。”金辉说,青岛良好的运动氛围一下子点燃了他内心的小火苗,“特别是老年人,随处可见运动的老年人身影,那种感觉太棒了。”

在众多体育项目中,金辉更喜欢有身体对抗的运动,于是他加入一支中老年足球队,没想到踢上了瘾。“一周能有四天是踢球的。”

因为在足球场上能跑,金辉被队友们称为“拼命三郎”“小钢炮”。在队友的“怂恿”下,2023年10月,金辉报名参加了在青岛举行的中国田径大师赛,却没想到一下子获得了70岁以上组100米、跳远、4×100米、4×400

米四个亚军。

坚持不松懈 挑战新高度

金辉说,在那次比赛前,他从没接受过短跑训练,甚至和别人开玩笑说自己连钉子鞋都没穿过,但也正是因为这样的原因,让人觉得他更是一个可塑之才。“我们这个年龄,其实都是在走下坡路,但我还属于一张白纸,在各种跑步姿势都不对的情况下,还拿了比较好的成绩,大家都觉得我是有上升空间的。”

于是,在专业人士的指导下,他也开始了系统训练。体育街、中联运动公园是他每天都要光顾的地方,一天两练是他的最低标配,脚踝和膝盖力量练习、大腿力量训练、腿部力量练习、臂力练习、腰腹力量练习……这位古稀老人按照自己的节奏在每天进步着,虽然岁月的皱纹爬上了他的脸,却掩盖不了他积极拼搏的体育精神。

不少年轻人也被金辉感动着,成为他训练场上的陪伴者。

金辉说,只要站在赛道上,一跑起来,他就会像一阵风一般,就这样循序渐进、坚持不懈,金辉的百米成绩在几个月的时间内跑进了15秒。

人生不设限 晚年更精彩

前些日子,金辉将自己一段百米跑训练的视频发到网络上,没想到一夜之间收获了无数人的关注。“如此强大的爆发力,太牛了”“老当益壮,甘拜下风”“老爷子厉害”……但在众多赞美声中,也会有人发出质疑,“这样运动是否逞能”?

对于这样的疑问,金辉表示了否定,“很多人说70岁不适合踢足球,不适合跑百米,我觉得并不全对。前段时间,我去医院体检,医生说我的心脏供血比年轻人都好,这和我平时的锻炼是分不开的。”金辉说,只要喜欢,在科学的训练方式下,在医

生的指导下,老年人也可以玩田径,也可以选择自己喜欢的运动方式。

在金辉看来,无论年龄大小,只要拥有热情和毅力,都可以超越自己的限制,实现自己的梦想,人生千万别给自己设限。“我觉得每一天都有一个挑战在等着我,老年人也要清楚自己的目标,这样才会努力,我希望自己每一天的生活是有质量的,把年轻时没有做到的事情,到老了安排上并努力做到。”

如今的金辉,每天都乐此不疲地奔跑在运动场上,今年6月份,2024年中国田径大师赛又将拉开大幕,金辉说他的目标就是去冲击冠军,并期待有一天能站在亚洲比赛的赛道上。“我今年71岁了,如今还可以和17岁的年轻人同场竞技,我感觉自己一点也不老。”记者 许瑶



扫码
观看
更多
精彩内容

走进天府之国 共话银发经济

本报讯 3月28日至29日,由中国报业协会老年报分会主办,晚霞报社承办、太保家园·成都国际颐养社区支持的“养老观察”(四川站)系列活动在成都市温江区成功举办。

作为该系列活动重要组成部分,来自全国各地的二十多家老年报应邀参加了四川省第二届老年文化艺术节开幕式。

随后,中国报业协会老年报分会召开座谈交流会。二十多家老年报负责人积极为老龄新闻事业高质量发展建言献策,探讨主流老年媒体在推动文化养老、促进银发经济发展上发挥更大作用。中国老年报社总编辑徐怀好作会议总结。

活动期间,与会代表还参观考察了四川首家“健康日照”示范点——成都市温江区永宁街道杏林社区,全国民政系统行风建设示范单位——温江区第一社会福利院,蜀文化主题+田园式休闲旅居为特色的岷江书院,以及全功能、国际标准颐养社区泰康之家·蜀园。

(本报记者)

“城”有颐养 “乐”享生活

主办单位:
老年生活报 | 城阳街道城阳村社区居民委员会

城阳村社区春韵颂歌文化敬老活动

文艺展演 | 多轮抽奖 | 爱心服务

活动时间: 2024年4月2日 上午9:00
活动地点: 青岛市城阳区文阳路525号城阳村社区世纪民生小区
咨询电话: 150-9210-1216 孙老师
爱心企业: 青岛银行 | 天道中医 | 姜老太修肤堂 | 博康诊所 | 农业银行

为弘扬邻里友爱、团结亲善、守望相助的传统美德,实现服务“零距离”,关爱“有温度”,老年生活报举办春韵颂歌敬老服务活动,以“城”有颐养、“乐”享生活为主题,给城阳村社区居民送去精彩纷呈的文艺节目,并通过敬老服务真心实意地解决群众所需所盼。