



硬核大爷,跑向2025

“我和我的最后倔强,握紧双手绝对不放……”这是金辉最新一条视频的背景音乐。2024年初,71岁的他以百米成绩15秒26的一段视频引发网络关注,2024年末,他以13秒97的百米成绩打破同年龄段全国纪录。一年的时光,见证了他在赛道上的拼搏与突破,他也用成绩一次次证明着岁月并非阻碍,而是沉淀与积累。2025年,是金辉的本命年,他将怀揣着比今年更进一步的小目标,再次踏上挑战自我的征程。

02 坚持与收获 “硬核大爷”更加自信

随着成绩的不提高,金辉受到的关注度也与日俱增。就在记者采访前两天,中央电视台体育频道刚对金辉进行过专访,而这已不是他第一次上央视,前些日子,老人还受到过《人民日报》的点赞,在社交平台上更是拥有近5万粉丝。“我一个不起眼的老头,能因为跑步被这么多人关注,心情特别高兴,满足感十足。”

金辉坦言,他也曾在网络上受到过不少人的质疑和攻击,“有人说我逞能,也有自称专家的人警告老年人要静养。但4月末的检查显示我心脏比很多年轻人还好。”金辉说,每次比赛,广播里喊到自己的名字时,听到看台上此起彼伏的“老金加油”声,更坚定了他短跑的信心。

在网络上,金辉被大家亲切地称为“硬核大爷”,年轻时的他,曾在河里多次救人;年老后,他依然有股

不服输的劲。谈及这一年来的最大收获,金辉说因为跑步,不仅让自己变得更加自信,也让家庭氛围越来越浓。“起初孩子们也是有些担心,但随着不断的参赛,孩子的顾虑消除了。老伴也全力支持,变着法儿调节饮食。每次出发,老伴都准备好一切,比赛完第一时间打电话问成绩,这种相互尊重、支持的家庭氛围,让我很温暖。”

生活中,金辉是一个特别爱帮助人的老人,体育场上,他会主动指导小朋友,纠正他们的跑步姿势;公交车上,他甚至会给疲惫一天的年轻人让座……金辉告诉记者,在短跑训练中,他得到过无数人的帮助,无论是全国顶尖高手,还是小学生,每一个人的意见他都会认真去倾听。“我会把这些他们指导我的动作去实验,找到适合自己的的就是最好的。”

03 展望2025 立志站上国际赛场



12月27日下午,尽管天气寒冷,但金辉依然在户外进行了一段时间的训练。在此期间,不时有相熟的人打着招呼,也有人小声地和周围的人介绍起这位白发老人,“71岁了,真的很厉害。”

在金辉看来,年龄并非实现梦想的阻碍。尽管身体机能随岁月有所衰退,但人体的自我弥补能力在运动中被激发。老年人只要坚持科学锻炼,循序渐进地提升速度与强度,完全能够适应运动的节奏,“退休不是人生终点,而是圆梦起点,能去完成年轻时未竟之梦,身心愉悦,而且运动对身体益处多多。”

金辉告诉记者,在他的影响下,已经有不少中老年人走向赛道,去追逐梦想。“现在全国60岁的100米的冠军,就是通过我分享的视频和我联系上的,开始参加比赛的,我们私下交流了很多。”金辉颇有些自豪地说。

2025年,是金辉的本命年,他也盼望着自己能像金蛇一般,在赛场上熠熠生辉。“我要好好利用冬训,打磨力量、雕琢技术动作、深化比赛认知,只为超越当下,创造更好成绩。”金辉说,他早早给自己定下了2025年的小目标:100米跑进13秒85,200米打破赛会纪录,将成绩提升到新高度。

“有人不理解我为什么这么拼?可我觉得,中国老人需要在国际舞台上被看到。”金辉说,2025年,他会一直跑下去,希望能有机会代表中国出征亚洲田径大师赛,在国际赛场上与外国选手一较高下,让世界见证中国老人的速度与激情。 记者 许瑶

01 赛场逐梦 成绩稳步提升

再次见到金辉时,老人刚进行完一场足球比赛,自从参加了短跑,喜欢踢球的金辉已经好几个月没有踢过球了,“踢球难免会有碰撞,主要是怕受伤,现在是冬训阶段,没有比赛,我也趁机去过过瘾。”

2024年,是金辉意外之喜与辛勤耕耘交织的丰收之年,是成绩斐然与备受瞩目的荣耀之年,用他自己的话来说,是这辈子最高兴的一年,“比自己结婚时都高兴。”金辉告诉记者,从4月开始,他接连参加了wse田径公开赛13站的比赛,足迹遍布北京、南京、杭州、兰州、济南、青岛等多个城市,成绩是稳步提升。

10月25日,在青岛举行的2024年中国田径大师赛上,金辉又连夺70-74岁年龄组100米、200米、4*100米、4*400米、跳远5块金牌,并以13秒97的成绩打破了尘封十多年的记录,金辉也成为国内同年龄组首个跑进14秒以内的人。“当时我手指着大屏幕上破纪录的成绩,感觉所有运动员的目光都聚焦到我身上,真的是最幸福的时刻。”金辉说,通过自己艰苦的训练和一种不服输的精神,去实现了自己心中的目标,那种感觉无法用言语去形容。

和很多短跑运动员不同,金辉并没有进行系统的训练,“我主要就是通‘以赛代练’的方式。”金辉告诉记者,夏天比赛最频繁时,他曾经在一个月参加了三场高强度的比赛,“这对于很多专业运动员来说,是不可能完成的事,但我却通过这样的方式积累了更多的比赛经验。”



南山社康乐同行志愿队

为不能自理老人免费洗澡了

春节临近,干干净净过大年是国人的习惯,但就有一些老年人,因病长年卧床,生活不能自理,对他们而言,洗澡成了一件奢侈的事情。老年生活报所属南山社康乐同行志愿队的成员们,主动提出为青岛市内三区(市南、市北、李沧)及崂山区(中韩街道、金家岭街道)有理发、洗浴需求的失能老人免费进行上门服务。此次参加服务的队员来自博厚医疗集团旗下利贞养老,这是一支技术全面、服务口碑响当

当的居家助老护理员团队,本次公益活动特选择居家失能老人的服务难点理发、洗浴两个项目,并安排理发、洗浴经验丰富的护理员上门服务,携带便利的床边洗浴机,让居家老人足不出户就可以享受理发、床边洗浴等优质服务。活动时间从即日起到2025年1月22日止。本次活动限床边洗浴50位,理发100位,以电话预约为准。

联系电话:13884942038 王先生
13365324770 李女士

今天起,这些新规将影响你我生活

今天起,一批关乎民生的新规正式实施,其中特别涉及到了中老年群体的相关权益,一同来了解。

渐进式延迟法定退休年龄改革开始施行

根据《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》,自2025年1月1日起,我国将用15年的时间,逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁,将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁,分别延迟到55周岁、58周岁。

大中型客货车驾驶证的申请年龄上限延至63周岁

公安部近日发布新修订的《机动车驾驶证申领和使用规定》,重点调整延长大中型客货车驾驶证的申请年龄和准驾年龄,积极保障群众就业权益。修订后的《规定》将自2025年1月1日起实施。修订的主要内容,一是调整大中型客货车驾驶证的申请年龄和准驾年龄上限规定,将大中型客货车驾驶证的申请年龄上限由60周岁延长至63周岁,大中型客货车准驾车型的年龄上限由60周岁延长至63周岁。二是明确大中型客货车驾驶人申请延长驾车时间规定,年龄在63周岁以上需要继续驾驶大中型客货车的驾驶人,体检合格和通过记忆力、判断力、反应力等能力测试后,可以向车辆管理所申请延长原准驾车型驾驶资格期限,延长期限最长不超过3年。

职工养老保险增加病残津贴

人力资源和社会保障部、财政部联合印发《企业职工基本养老保险病残津贴暂行办法》,自2025年1月1日起施行。

企业职工基本养老保险参保人员达到法定退休年龄前,因病或者非因工致残经鉴定为完全丧失劳动能力,可申请按月领取病残津贴,所需资金由基本养老保险基金支付。《暂行办法》要求,申请领取病残津贴人员应持有待遇领取地或最后参保地地级以上劳动能力鉴定机构作出的完全丧失劳动能力鉴定结论。《暂行办法》提出,病残津贴月标准和支付期限根据参保人员申领病残津贴时的年龄、累计缴费年限等确定。病残津贴月标准在国家统一调整基本养老金水平时同步调整。

91种新药进医保!涉及肿瘤用药、罕见病用药、慢性病用药等

日前,国家医保局公布新版药品目录。本次调整共新增91种药品,其中肿瘤用药26个(含4个罕见病)、糖尿病等慢性病用药15个(含2个罕见病)、罕见病用药13个、抗感染用药7个、中成药11个、精神病用药4个,以及其他领域用药21个。由于部分药品有多个治疗领域或者个别疾病类别有重复(如罕见肿瘤),因此分类数大于总数。本次调整后,目录内药品总数将增至3159种,其中西药1765种、中成药1394种。

新版国家医保药品目录自2025年1月1日起正式实施。综合

转让

● 转让全新原价2000元杰克琼斯呢呢大衣,现价150元;原价600元家用电动缝纫机,现价150元。电话:13156396505

● 转让成人纸尿裤、坐便椅、助行器、海尔智能扫地机器人、可转动沙发椅、1.8米×2米毛毯,均全新。电话:15064801251

● 转让全新大椭圆火锅,电话:15666790158

● 转让28厘米304不锈钢单层蒸锅,全新。13206393668

● 转让羊毛加厚保暖裤、羊毛厚毛毯、深灰色羽绒服、4斤高级蚕丝被、牛仔褲、真空拔罐器、除螨仪、38码踏雪鞋、工艺品,均全新。电话:13001681645

● 转让自动电饭锅、加热破壁机。电话:13105181282

● 转让实木圆桌面,1.2米×0.2米。篮球,5元。电话:18661756285

● 转让28式大金鹿自行车。电话:15264208621

● 转让95新木质圆桌面,直径1.2米,30元。电话:13656392422

● 转让拔火罐、电子琴、地毯、沙发、双人床。电话:17685775940

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。