

73岁全国短跑冠军携手小学生同场百米跑

“不老跑神”金辉：运动是一辈子的事

近日，青岛市崂山区深圳路小学秋季田径运动会拉开帷幕。开幕式上，73岁的金辉和孩子们一起站在百米跑道上，哨声一响，白发与红领巾同场飞奔，现场的欢呼声一浪高过一浪。这位身板硬朗、精神矍铄的老人，正是2024年中国田径大师赛70岁组百米全国冠军、用13.97秒刷新全国纪录的“硬核”爷爷。



扫码看视频

2 闲不住的“不老跑神”，挑战自我、坚持运动



金辉与小学生合影

运动会现场，金辉告诉小学生们，小时候养成的运动习惯管一辈子，练出来的毅力和不怕苦的劲儿，也会跟着你一辈子。

从工厂车间到塑胶跑道，从退休后的绿茵场到全国大赛的领奖台，金辉的晚年生活过得丰富多彩、充实而充满朝气。

“运动会不只是拿第一名，真正的胜利，是敢于站在跑道上，敢于挑战自己，坚持不放弃。”金辉把这句话送给了赛场上的孩子们。他用自己的经历告诉大家：“要明确目标，朝着自己的目标努力奋斗，就像学习一样，赢得自己才是最重要的，把惧怕别人的心思去掉。”

在深圳路小学的操场上，孩子们

为这位“跑得飞快的爷爷”送上了一阵阵掌声。一起参加百米赛跑的谷卓儿兴奋地说：“没想到爷爷跑这么快，心里很开心，也很新奇！”金辉也格外高兴：“有很多年没有跟小朋友一起跑了，跑起来感觉现在小学生的体育成绩非常棒，比我们小时候好多了。看到深圳路小学这些体育设施，能感受到学校对体育运动非常重视。学校邀请我来和孩子们互动，让我找到了小时候的感觉，心里格外高兴。”

干什么特别认真的金辉，把这份认真劲儿也带到了每一场运动里。“踢足球也是这样，最后踢完球累得走路都走不了，但我必须在场上百百分努力。”

3 科学锻炼、量力而行，运动是一辈子的事

面对“这么大年纪不该这么跑”的网友留言，73岁的金辉有自己的看法：“我认为人要通过锻炼，让各肌肉延缓衰老，对身体是有帮助的。到了我这个年龄，我会量力而行，更要讲究科学训练。”

科学训练，金辉是认真的。一开始，他靠自己摸索，上网看短跑教程，家里的阳台就是他的“力量训练区”，后来还专门找了教练指导。“我个子不高，100米要跑64步，所以更

要坚持不懈训练。”金辉告诉记者，虽然现在年龄大了，但心气不能下来，要保持精气神。

如今，他每天都在抖音上分享自己的训练日常。“老伴对我的运动也特别支持，在饮食起居上都把他照顾得很好。”金辉说，“成绩都是刻苦努力得来的，我现在的目标就是——还在跑，争取75岁、85岁的时候，赛场上还能看到我。” 记者 臧硕

1 七旬冠军健步如飞，师生竖起大拇指



“这么大岁数还能跑百米，还能比赛，还这么精神，真了不起！”运动会上，学生和老师们看着金辉健步如飞的身影，忍不住竖起大拇指。

“答案其实很简单，就是一辈子坚持运动。”金辉说，“我从小喜欢运动，1970年参加工作，一直在工厂上班。年轻时工作又累又辛苦，但我始终坚持锻炼，从没落下过。”

2008年退休后，金辉随子女来到青岛生活。他是个闲不住的人，很快加入了踢足球队。因为球场上跑动多、体力好，队友们打趣地问他：“你跑得这么快，咋不

参加全国田径比赛呢？”这句话，让金辉心里燃起了新的斗志。

2023年，70岁的金辉第一次站上塑胶跑道，参加百米比赛，跑出15.26秒，拿了第二名。“我不服气。”金辉笑着说。靠着这股不服输的劲头，他更加刻苦训练。2024年，在中国田径大师赛上，金辉一举拿下70岁组100米全国第一名，并以13.97秒的成绩打破全国纪录，成为新纪录保持者——这也是全国70岁以上第一个百米突破14秒的老人。不仅如此，他还连续几年在全国田径大师赛上收获5枚金牌。