

马年新春,暖意融融。2月19日,中央广播电视总台首次专为全国三亿银龄朋友量身打造的新春盛会《2026银龄新春联欢会》播出,来自青岛的73岁大爷金辉,带着他的短跑金牌与追梦热忱亮相舞台。他是中国首位70岁以上百米跑进14秒的老人,在马年银龄春晚现场,“硬核大爷”与胡海泉一同献唱歌曲《奔跑》。一个月前,他刚刚在WSE田径公开赛亚太地区总决赛中斩获四枚金牌;今年8月,他将代表中国参加在韩国大邱举办的世界田径锦标赛。日前,记者采访了金辉大爷,听他讲述登上银龄春晚背后的故事,感受一位古稀老人跨越年龄的热爱与坚守。

青岛“硬核大爷”登上央视银龄春晚

金辉作为中国首位70岁以上百米跑进14秒的老人 今年8月将参加世界田径锦标赛

七旬“飞人”登上央视

“央视银龄新春联欢会,就是专门给我们老年人办的‘春晚’。”谈及此次登上央视银龄春晚的经历,这位古稀老人打开了话匣子。对他而言,这场春晚之旅成为了他马年新春最珍贵的回忆。

“说实话,我从来没想过自己73岁了,还能登上央视银龄春晚这个大舞台。”金辉告诉记者,虽然他70岁仍坚持短跑、屡破纪录的故事早已被人熟知,但这次能接到央视银龄春晚的邀约,他还是觉得很惊喜。“或许正是我不服老、爱奔跑的劲头打动了导演组,所以收到了央视银龄春晚的邀约。”金辉说。

1月19日接到央视银龄春晚邀约的当天,金辉正在广州参加亚太地区WSE田径公开赛总决赛。他一举斩获4枚金牌后,就接到了奔赴北京彩排的通知。“接到通知的当天,我从广州坐飞机到北京,当天晚上就开始彩排,第二天正式录制,大年初三播出。因为时间很紧张,飞抵北京后我直接背着装满跑步装备的背包赶往央视演播大厅,开启了紧张的彩排、录制工作。”金辉回忆道。

央视银龄春晚的演唱环节,是金辉整场录制中最难忘的瞬间。“我在广州的时候,导演给我打电话,让我演唱歌曲《奔跑》。”金辉表示,《奔跑》这首歌,刚好和自己一直坚持的跑步、逐梦的理念契合,为了唱好这首歌,他反复练习,认真琢磨每一句歌词的语气和节奏,希望用最真诚的歌声,传递自己的逐梦初心。

当站在央视银龄春晚舞台上,聚光灯亮起的那一刻,金辉心中的紧张瞬间消散,只剩下激动与自豪。“登台那一刻,看到台下那么多观众,想到全国在电视机前观看央视银龄春晚的广大观众,我一下子就不紧张了。那一刻我只想把自己的故事分享给大家,把坚持追梦的正能量传递给每一个人。我就是一个普通的跑步爱好者,只是做了自己喜欢的事,能有这样的机会,向全国观众展示自己,我感到特别荣幸。”金辉说。

2月19日央视银龄春晚播出后,金辉大爷的手机瞬间被祝福信息刷屏,家人、朋友、邻里们,还有全国各地的粉丝,都纷纷给他发来祝福。“太多了,央视银龄春晚播出后,微信、电话就没停过,大家都为我骄傲,说我给青岛人长脸了。”金辉大爷笑着说,最让他感动的是一位网友的留言,“那位网友说他的爷爷也是一位老年人,一直不爱运动,看完我在央视银龄春晚的节目后,他的爷爷下定决心要开始锻炼,说要像我一样,活出自己的精彩。”



对身体绝对有好处

金辉登上2026年央视银龄新春联欢会。

谈及登上央视银龄春晚的收获,金辉坦言不仅得到了全国观众的认可,而且自己的经历能鼓励更多人动起来、勇敢追梦,“这比我自己拿金牌还开心,能通过央视银龄春晚的平台传递正能量,能让更多年轻人敢于追求自己的爱好,能让更多年轻人坚定追梦的决心,就足够了。”

古稀之年勇夺金牌

登上央视银龄春晚的高光时刻,背后是金辉大爷多年的坚持与热爱,是他在短跑赛道上,跨越年龄、突破自我的追梦之路。

金辉与运动的缘分,可以追溯到他年轻时。那时金辉在内蒙古乌兰浩特的一家钢铁厂上班,工作之余他始终坚持体育锻炼,练过武术、拳击、举重,还拿过不少好成绩,年轻时的运动基础,为他后来的短跑之路,埋下了伏笔。

2008年,55岁的金辉退休后跟着子女搬到了青岛。“青岛的体育氛围特别浓,我家附近就是体育街,每天都能看到很多人运动,有年轻人,也有老年人。”金辉大爷说,受这种氛围的影响,他加入了老年足球队,每天和队友们一起踢足球,日子过得充实而快乐。

一次偶然的机会,金辉的队友们发现他跑步特别快,建议他试试短跑。一开始,金辉抱着试试看的态度,买了一个手动计时器,开始在赛道上练习短跑,没想到,第一次跑百米,就取得了15秒9的成绩,训练了几天后,金辉就参加了全国田径大赛,在百米决赛中,跑出了第二名的成绩,这让他看到了自己的潜力,也坚定了他练短跑的决心。

从老年足球转型到短跑并非一帆风顺。一开始,金辉没有专业的训练装备,没有专业的教练指导,甚至连一双像样的跑鞋都没有。“没有教练,我就自己琢磨动作;没有专业装备,我就

用最普通的鞋子训练;不知道怎么提升成绩,我就反复练习,一点点找技巧。”金辉表示,他每周都会坚持训练,不管刮风下雨,从未间断,有时候,甚至比一些年轻人还要刻苦。

这么多年坚持下来,金辉也有累的时候,也有想过放弃的瞬间。“有时候训练受伤了,膝盖疼、腿疼;有时候遇到瓶颈期,成绩上不去,怎么练都没有进步,那时候,就特别想放弃。”他坦言,但每当想要放弃的时候,一想到自己的目标,一想到那些支持自己的人,一想到跑步带给自己的快乐,就又咬牙坚持了下来,“我常说,我宁愿倒在跑道上,也不愿倒在病床上,运动让我保持了健康的身体,也让我感到充实和快乐,只要能跑,我就会一直跑下去。”

功夫不负有心人,多年的刻苦训练,让金辉收获了无数荣耀。他成为了“中国首位70岁以上百米跑进14秒的老人”,截至目前,金辉已经多次打破全国田径纪录,斩获了多枚金牌,在国内外的田径赛场上留下了青岛“硬核大爷”的身影。

马年争取“超越”自己

金辉告诉记者,现在他每天都会在社交媒体上分享自己的训练视频、比赛瞬间,还有自己的感悟。网络上,有一些声音质疑他,说“70多岁还练短跑,太玩命了”,觉得他不顾及自己的身体。“一开始看到这些评论,我心里也挺不舒服的,但后来就想通了,每个人的认知和经历不同,他们可能不了解我的身体状况和训练方式。”金辉表示,自己之所以能坚持这么高强度的训练,是因为从小就有运动基础,退休后也一直保持锻炼,而且,他的训练都是在科学指导下进行的,教练会定期监测他的心率、血压,根据他的身体状况,制定适合他的训练计划,绝不会盲目逞强。“我也一直提醒大家,尤其



金辉在运动场上。

是老年人,运动一定要量力而行,不能照搬我的方式,要从低强度的运动开始,比如散步、打太极拳,逐渐适应后再增加强度,运动的初衷是为了健康,而不是为了逞强。”

“马年是一个充满希望的年份,我的期许很简单。”谈及自己的新年愿望,金辉说,马年象征着“奔跑”“奋进”,新的一年他希望自己身体健康,能一直坚持跑步,争取能突破自己的纪录。除此之外,金辉还计划,在明年参加在韩国大邱举办的2026年世界田径锦标赛,“我想证明,中国老人也能在国际赛场上发光发热,也能创造属于自己的荣耀。”金辉表示,自己不会停下奔跑的脚步,会一直坚持下去,用奔跑追逐梦想,用行动传递正能量,不辜负大家对他的支持和期望。

“我73岁还能在跑道上突破自我,还能登上央视银龄春晚舞台,年轻人更应该有冲劲、有闯劲,脚踏实地,不负韶华。”金辉希望能让更多的年轻人看到他的坚持,能受到鼓舞,勇敢追求自己的梦想,也希望能让更多的老年人,敢于走出家门,加入到运动的行列中,不要觉得自己老了,就不能有爱好,就不能追梦。“今年是马年,愿大家都能像骏马一样,勇往直前、奋力奔跑,不负热爱,不负时光,不管多大年纪,都能保持一颗年轻的心,勇敢追求自己的梦想,活出属于自己的精彩!”金辉表示。



扫码观看相关视频