

岁月不封顶 热爱不设限



丁明(82岁·跨栏)——只要还能跨,就不停下

82岁,你眼里的画面是什么?是摇椅上的蒲扇,还是医院里的点滴?但在跑道上,82岁的丁明给出了另一种答案:飞驰!

2026长沙大师赛,80米栏,16.73秒!丁明大幅刷新了自己保持的80-84岁组全国纪录。那架势,哪里像80多岁,分明是“老年版刘翔”。

这位“硬核爷爷”把全国纪录踩在脚下,丁明用布满老年斑的手臂,把“老了就该服老”的世俗偏见,狠狠甩在了身后。

金辉(73岁·短跑)——宁愿倒在跑道上,也不躺在病床上

73岁高龄,百米赛场狂飙跑出13秒66,成为国内首位70岁以上年龄段百米突破14秒的传奇老人。身为名副其实的银发短跑王者,金辉手握60米、200米、跳远、三级跳远等五项全国老将田径纪录,实力稳居同龄顶尖行列。不仅驰骋赛场屡创佳绩,还登上央视银龄春晚舞台,凭热血风采圈粉无数,被全网盛赞为银发飞人。半生追风,热血未凉。那句掷地有声的心声直击人心:我不怕死,只怕没跑够就停下脚步。以步履对抗岁月,用奔跑诠释热爱,老去的只是年纪,永远年轻的是一往无前的追风之心。

吕明璞(92岁·短跑)——孤独王者

92岁高龄站上百米赛道,高龄组决赛赛场之上,起跑线唯有吕明璞一人孤身伫立。发令枪响,全场悄然屏息,所有人目光尽数汇聚于这位白发老者。步履沉稳坚定,一往无前奔赴终点,最终跑出20秒87的成绩。冲线刹那,全场观众齐齐起身,掌声轰然响彻赛场。这份掌声从不是客套寒暄,而是发自内心的由衷敬畏。他独自跑完漫漫征途,没有对手相伴,却凭一腔执着,赢得了所有人的敬重。岁月压不垮傲骨,独

行赛道,亦是无上荣光。

史义德(84岁·跨栏/短跑)——归来仍是少年

80岁那年,因年龄参赛规则受限,史义德无奈告别赛场。深耕田径半生,赛场早已成为生命里不可或缺的信仰,被迫止步的打击,一度让满心热爱无处安放。可热血从未冷却,蛰伏四年岁月里,他从未停下脚步,日复一日坚持自律训练,默默积蓄力量。待到84岁参赛资格重新恢复,他满心欢喜奔赴赛道,宛如意气风发的少年重返热爱之地。半生追风,初心不改。一句只要还能跑,就一直跑下去,胜过世间所有荣誉奖牌。岁月染白青丝,却永远磨不灭驰骋赛场的赤诚热血。

江自强(66岁·马拉松)——亚洲纪录的守护者

2026无锡马拉松,2:49:19。这是什么概念?全马平均配速:4'00"/km(4分每公里)对绝大多数年轻跑者来说,跑进3小时已是毕生追求的天花板;而江自强,66岁,中国65+全马,破2小时50分钟第一人、亚洲纪录保持者。

从61岁首破3小时,到66岁稳稳跑进2:50内;从黄山祁门到全国各大满贯赛场,再到必迈战队“长跑大神”——江自强用42.195公里的每一步,告诉世界:年龄,从来不是极限;自律与热爱,才是真正的逆生长。宝刀未老,强者自强。这,就是中国高龄跑者的天花板。

王衍哲(70岁·马拉松)——最潮的“足球大爷”

70岁,不泡茶遛鸟,已跑完85场马拉松。杭州马拉松上,王衍哲边跑边带球42公里,一战出圈。板寸、墨镜、白上衣黑短裤,脚法利落、潇洒自在,比年轻人还酷。63岁开跑马,65岁拿全国高龄精英称号。杭马成绩是5:16:45,全程带球完赛。

对王衍哲来说,马拉松不是苦熬,而是带着热爱,快乐狂奔。

岁月催老容颜,却磨不灭心中热爱。当同龄人已在摇椅上安享晚年,这群银发跑者却在赛道上掀起风暴。从马拉松到百米飞人大战,从铅球投掷到跨栏冲刺,他们用汗水击碎“年龄即极限”的世俗枷锁。没有退役的年纪,只有热血未凉的灵魂,他们以矫健的姿态告诉世界:热爱永不老去,奔跑即是青春。

年龄从不是上限,有型、有趣、有热爱,永远年轻。

孙志孝(85岁·短跑/跳远)——永远的最佳男主

86岁,孙志孝仍是中国田径大师赛“最佳男运动员”。2025哈尔滨大师赛,85岁组包揽100米、200米、跳远三项冠军,强势打破三项全国纪录。

白发不挡锋芒,耄耋仍在飞翔。百米冲刺风驰电掣,跳远腾空身姿矫健。必迈战队核心,手握50+枚金牌、26次打破全国大师纪录。亚洲/世界大师赛多次夺牌,8项全国纪录保持者。临近九旬依旧系统训练,备战不止,热爱不息。他用速度与力量证明:年龄从不是上限,传奇永远在路上。岁月压不住锋芒,年纪挡不住热爱——高龄飞人,当之无愧。

张鸿(64岁·投掷)——退役国手的霸气

64岁,铅球掷出13.28米!直接打破世界老将锦标赛赛会纪录。张鸿曾是三届全运会的选手,退役多年,回归赛场依旧是“降维打击”。她是60岁组链球、铅球、铁饼的亚洲纪录保持者。那种从专业队带出来的气场,隔着屏幕都能压得人喘不过气。

肖国林(75岁·跳跃)——空中的舞者

75岁了,还在练撑杆跳!看着肖国林在空中划过的弧线,你会忘记他的年龄。他手握75岁组跳高、撑杆跳高、三级跳远三项全国纪录。别人在这个年纪担心骨折,他在担心横杆的高度够不够。

杨守英(65岁·中长跑)——上海的“常青树”

杨守英是2025中国田径大师赛的最佳女运动员。65岁,依然统治着800米和5000米的赛场。她是上海大师队的灵魂人物,用耐力和意志力,证明了女性在任何年龄都可以拥有强大的力量。

本报综合

我的秀



滴溜滑



往日时光



慧飞的鱼



玫瑰



点点

本报记者 李由/摄