

曾以1.77米改写历史。郑凤荣：

“我有一颗红心就够了”

编者按：2026年8月25日，跳高名宿、中国田径协会原副主席郑凤荣因病逝世，享年89岁。笔者曾与郑凤荣进行深入对谈，系统性梳理她的运动生涯以及退役后投身的各项体育事业。谨以此文，纪念中国首位打破田径世界纪录的女运动员。

2024年5月的一天，我们在北京见到了87岁高龄的郑凤荣。当天是她的生日宴，郑凤荣在宴会大堂来回穿梭，一桌接一桌地查看细节，招呼宾客，亲力亲为。现场氛围热烈，没人看出她已年近九十，且身患重病。

她在前一年7月确诊了胰腺癌。对于癌症，郑凤荣一直在用“战胜”两个字，就像她在赛场上每一次面对横杆一样。她希望自己的精神力量可以鼓舞更多人。

69年前，年仅20岁的郑凤荣在北京田径运动会上以1.77米的成绩刷新了女子跳高世界纪录，成为中国第一个打破田径世界纪录的运动员，也是1936年以后第一个创造田径世界纪录的亚洲人。

“这件事有力地说明了中国田径运动有了惊人的全面提高，”当时的国外媒体这样报道。国内一个耳熟能详的评论是：“（郑凤荣是）宣布中国体育运动春天降临的一只燕子。”

生日宴上，郑凤荣多次强调“感恩于党、感恩于祖国、感恩于帮助我的人”。她所代表的那一代运动员经历现在的年轻人难以想象的艰苦训练，经常“靠着一股狠劲儿”带伤上阵。他们没能得到在奥运赛场上争金夺银的机会，却默默地把自已的一生奉献给体育事业。从她身上能看到老一辈体育人朴素的家国情怀，以及对生活的真挚热情。

“不会保护自己，但内心特别勇敢”

1937年，郑凤荣出生在济南一个贫寒的家庭，少年时期与体育最近的距离，就是刘家庄小学的200米跑道。在那个年代，这是别的学校没有的优势。

1945年抗战胜利，8岁的郑凤荣进入这所体育特色学校，她经常看到年龄大一点的学生在场地里训练，“时不时会有车拉‘银樽’回来——那时候还不叫奖杯。我看着挺羡慕。”

三年级的时候，郑凤荣遇到一个很偶然的机会——体育老师薛斌让她尝试跳高，结果她“一抬腿就跨过去了”，从此就对这项运动产生了兴趣。薛老师也经常鼓励她、指导她，在郑凤荣运动生涯懵懂期起到了关键作用。

上初中之后，郑凤荣陆续参加了市运会、省运会、华东区运动会，后来又代表华东区参加全国

比赛。那次比完回家后，华东区体训队和中央体训班都挑她去训练，一个在上海，一个在天津。“我在山东省教育厅看了地图，一量，发现还是天津离家更近，就一个人去了天津。那年我16岁。”

当年“中央体训班”的概念与现在的田径国家队类似，只不过运动员来自各个单位、各行各业，工农商学兵都有，统一住在天津的民园体育场。郑凤荣还记得，自己是1953年12月3日到，房间里生的炉子，晚上炉子灭了，给大伙冻得够呛。即便如此，“体训班的伙食可比家里好多了，我的身高体重都在长。”她记得自己离家之前买了条新裤子，没多久就短了。

中央体训班实行军事化管理，起床的集合哨响后，五分钟就得集合。郑凤荣担心迟到，每次都在被窝里穿好衣服，一吹哨就冲了出去。“我们那时候思想基础打得非常好，学习解放军、学雷锋、劳动最光荣，也不想其他的。”

那时的民园体育场没有室内训练场，跳高落在沙坑里，而不是垫子上。训练方式也不科学，不同年龄的男女运动员都在一起训练。郑凤荣进队时年龄小，又要强，没多久两个膝盖就都受伤了，之后两年几乎都在养伤，不能比赛。

1956年，郑凤荣的伤势逐渐好转，训练量也逐渐加大，除了大年初一放假，其他的时间都是训练。如果是上午训练，下午必须得有“家庭作业”——也就是自己加练。这两年时间，她的腰腹力量得到了增长，这为郑凤荣后来提高训练成绩打下了良好的基础。

也是这一年，郑凤荣和队友们去苏联基辅参加比赛。她成了第一个达到运动健将标准的女子跳高运动员，当时的标准是1米58。之后，她就经常跟随中国代表队到东欧国家参与比赛。

破纪录的一跃

1957年算是郑凤荣职业生涯的一次转折。两三个月的时间，她从1米72跳到了1米75，离当时1米76的世界纪录已经很近了。

11月17日，北京田径运动会在先农坛体育场举行。那场比赛，郑凤荣第一次试跳1米77，没过。她明确知道是速度不够。第

二次试跳，一下子就跳过去了。“落地之后，我也没像别人那样又唱又叫又撕衣服，也没人给我递国旗披国旗，我的眼泪在眼眶转了半天，就是没掉下来。”

第二天，媒体竞相报道，很多人写信，她仔细读了前几封，后来信件多到装在麻袋里送过来，很多都是国外寄来的，也就读不过来了。郑凤荣在《中国体育》发表了一篇文章，感谢海内外所有关心她的人。

1958年2月，国际田联寄来了破纪录的证书和奖章。当时在国家体委工作的一位山东老乡给她打电话，说国际田联寄来了两样东西，“（奖状）上面是英文的（看不懂），我就直接给你处理了。奖章我给你留着，等你回来给你。”破纪录的证明就这么糊里糊涂给处理掉了。

郑凤荣当时采取的姿势是“剪式”（过杆后起跳腿先落地），现在已经很难见到了。她尝试过俯卧式和滚式，最后还是选择了剪式。之前有个苏联的专家说，如果不改俯卧式，郑凤荣就破不了世界纪录。“我用实际行动打破了他的谬论。”

通常运动员在取得好成绩之后，应该有一段休整期，但郑凤荣没有。缺乏科学调整导致她的精神压力越来越大，训练也变得艰难。“我当时看着横杆就觉得高，神经都疲劳了。”有几回比赛，她的身体已经过了横杆，手却碰掉了杆子，郑凤荣说“恨不得把胳膊锯掉。”

那时很少有人明白，突破极限对运动员来说是很难的事情。“当时外界说什么的都有，很难听，我的日子非常难过，好几次都想着不练了。”郑凤荣说道，“也有很多人给我出主意，让我改项目。现在想想，听多了意见肯定完蛋。”她后来总结道，运动竞技这条路还是得坚持，得顽强拼搏，“我是运动员，我要提高成绩，为国争光。”

时隔六年，1963年，郑凤荣在南京又一次打破了自己的纪录，跳了1米78。

“我有一颗红心就够了”

退役之后，郑凤荣也为中国体育事业作出了许多贡献。1979年起，她任中国田径协会副主席，1980年到中国体育服务公司任职，先后参与了北京的第一个高



郑凤荣的外孙女郑妮娜力和外孙子郑恩来在加拿大出生成长，后主动放弃加拿大国籍、归化入籍中国，成为中国运动员。郑妮娜力从事田径女子七项全能，2021年东京奥运会获得第10名，创中国选手奥运该项目最佳战绩，2023年杭州亚运会获得该项目冠军。

尔夫球场的组建、斯诺克台球比赛项目、香港至北京汽车拉力赛、长江探险等赛事活动以及品牌运动服和高端体育器材的引进。

曾经与奥运会擦肩而过的郑凤荣，也始终没有放弃奥运梦想。她的后辈们继承了优秀的运动天赋，也继承了她对体育精神的追求。

2000年前后，郑凤荣和爱人段其炎（中国第一届全运会男子跳高冠军）去加拿大照顾留学的女儿以及外孙郑恩来、外孙女郑妮娜力。“带两个小家伙玩体育，滑旱冰、骑自行车、在院里跑上跑下。”段其炎教他们学写汉字、背唐诗。小妮娜有时候跟姥爷较劲：“为什么不让我背Tiger（郑恩来）背，总是让我背？”

老两口起初没想着要把两个外孙培养成运动员，就是想让他们有个健康的身体，好好学习。郑恩来从小就很喜欢打冰球，也很有天赋；郑妮娜力对田径类的项目都很有兴趣，后来干脆就练了七项全能。

“我这辈子没能赶上奥运会，没想到我的外孙和外孙女替我完成了这个梦想。”郑恩来后来进入中国冰球队，参加了2022北京冬奥会；郑妮娜力参加了2020东京奥运会，七项全能第10名。

2008年的北京，郑凤荣自己也终于出现在了奥运赛场上。在开幕式中，郑凤荣作为火炬手和执旗手，将奥林匹克旗帜送入赛场。

那年的开幕式，对郑凤荣来说唯一的遗憾，就是没能带奥林匹克勋章入场。那枚勋章是1995年由国际奥委会前主席萨马兰奇授予她的。“因为彩排的时候我听孙正平解说，提到了我是奥林匹克勋章的获得者。”当时有工作人员告诉她说那个属于装饰品，不能带进场。“后来我把勋章捐给了国家博物馆。这是我们中国运动员得到的，并不是我个人的荣誉，我有一颗红心就够了。”

辛晓彤

惊天一跃 让世界记住中国

□龙晓章

郑凤荣这一生，和奥林匹克有着一种奇妙的缘分。

她自己没能以运动员身份参加奥运会。1957年她打破世界纪录时，中国还没有重返奥运大家庭。直到1984年洛杉矶奥运会，中国才再次出现在奥运赛场上，而那时郑凤荣早已退役。这成了她职业生涯最大的遗憾。

但她并没有因此停下脚步。退役后，她担任了中国田径协会副主席，积极投身田径运动普及推广、后备人才培养和体育公益事业。2011年，已经退休的郑凤荣成立了“郑凤荣体育文化发展基金会”，这是中国第一个由运动员发起并冠名的公益性组织，目的是帮助那些为新中国作出贡献的老运动员们。她说：“还有不少默默付出的老运动员没有成功，平时很少人问津，我觉得我有责任、有义务帮助他们。”

1987年10月，国际田联（现世界田联）向郑凤荣颁发“国际田联75周年金质奖章”。1995年，她在北京接受了时任国际奥委会主席萨马兰奇颁发的奥林匹克银质勋章。2008年北京奥运会，她作为火炬手参与了火炬传递，并在开幕式上担任奥林匹克会旗执旗手——那一刻，她终于站在了奥运会的舞台上，虽然是以另一种方式。

1957年的那个深秋，20岁的郑凤荣在先农坛体育场跃过1米77的横杆时，她可能没有意识到，那一跳的意义远远超出了体育本身。那是一个民族在告诉世界：我们站起来了。那是一只“报春燕”，衔着春天的消息，飞进了中国体育的黎明。

郑凤荣留下的，是一段不会被遗忘的历史，是一种跨越时代的精神力量。她的故事告诉每一个后来者：每一次跨越，都是对时代的回答；每一个看似不可能的梦想，都值得用尽全力去追求。