2026年11月23日 星期一
编辑 阎 虹 视觉设计 许 科 检校 吴丹宁 马松波
辽宁日报

跨栏七十年

本报记者 赵 雪

广播响到第二遍的时候，丁明还站在跳高场边。横杆立着。一个高度跳3次，跳过了才能进入下一轮。他已经跳过了后面几个高度。

丁明看了一眼计分板。检录处的广播又响了一遍，念的是80米栏决赛。他把毛巾往包里一塞，跟裁判摆了摆手，转身就走。

裁判愣了一下，在后头叫他：丁先生，还跳吗？他又摆了一下手，脚步没停。

这是2026年8月25日上午，韩国大邱，第26届世界大师田径锦标赛正在举行。共有106个国家和地区的1万多人参赛，年龄从35岁到百岁以上。

82岁的丁明是这次中国队的领队兼运动员。这届他报了六项，赛程最挤的就是这个上午：9点，80米栏预赛；10点，跳高决赛；11点，80米栏决赛。

3个项目，2个多小时。9点那一枪，他已经跑完了。没使全力，小组第一。跑完没停，拎着钉鞋就往跳高场走。丁明在心里算了一下：跳高再往上拼，名次也就那样。跨栏才是他的道。一个上午就这么点体力，得留到刀刃上。

从跳高场地到检录处也就几百米。丁明在台阶边找了个角落坐下，鞋摆在脚边，毛巾搭在膝盖上。

太阳已经升得很高，晒得他后颈发烫。

丁明想起了家乡的阳光——比这温和。



丁明（中）在大邱比赛获奖后与国外选手合影。

大邱比赛中的丁明。

一

丁明不是专业运动员。他的老家在浙江奉化，父母都是做技术工作的。清丽的越中山水伴随丁明的童年。小时候放学回家他总是先把作业写完，然后跑出去，站在巷子口一叫，一大帮孩子就出来了。父母不管丁明玩什么，怎么玩，他们只有一个要求：学习不能耽误。

在外面疯玩一天，回来坐下，脑子是清的，字也写得快。这就是运动的好处——丁明很小的时候就知道这件事。

11岁那年丁明考进了天津一中。那是当时天津数一数二的好学校。学校从初中到高中一共六个年级，全是男生。一中重视体育，除了篮球排球，击剑队、棒球队啥都有。新生一进校就要参加选拔，然后一批一批分到各个体育队。丁明个子不高，但柔韧性好，被体操队挑走了。

体操队里清静。丁明每天一条腿架在肋木上往下压，压得腿肚子发麻，一遍，又一遍。田径队那边就不一样。人成帮成伙，隔三岔五还有比赛。跳高的，跨栏的，跑起来都好看。

丁明爱热闹，眼睛总往操场那头瞟。

初二那年，他终于如愿转去了田径队。

到了田径队还是要先练基本功。抬前腿，落后腿，一天几十遍。每次练完了他就站在边上看热闹，尤其爱看跨栏——腿一抬，身一压，就从栏上跨过去了。

可真潇洒啊！

当时教跨栏的老师里有一位叫柳占发，自己就是练跨栏的，还是国家级裁判。他经常在跑道上带几个人练习，丁明就站在人堆外面看。等人家散了，他一个人留下来，照着之前看到的动作琢磨，一遍一遍自己练。

练了有些日子。有一回老师又在操场上教大家练习跨栏动作。丁明走了过去。

“老师，我想试试。”

“呦，那行，你来吧。”

丁明一下就跨过去了，跨得还不错。

老师眼睛瞪了瞪，说：可以啊。

从那以后，丁明开始正式学习跨栏。按照老师教的诀窍：后摆腿要像火车轮的牵引杆，不能停，要连贯。

时间一长，丁明跨栏技术提高不少。

那时候天津一中的田径队，年年是市比赛冠军。老师教得平平稳稳，决不拔苗助长。丁明还记得老师总爱和他们说一句话：这么多人，不能人人都当冠军，当个爱好练着，也好。

高中毕业后，队里有不少人被推荐去了专业队。但丁明个子矮，根本没想过当专业运动员。他心里只有一件事：学好数理化。

1968年，大学毕业后第三年，丁明被分配到鞍山无线电一厂。

压力大的时候，丁明下班后就爱去打篮球。厂里球场简陋，篮球架只有两根柱子，立在正中间。丁明一个球一个球地投，投到身上松了，脑子空了，再回家。因为一直运动，丁明精力充沛，有一回在厂里连着干了36个小时，照样生龙活虎。

后来单位陆续分来不少大学生，大家都爱运动，就一起修了新的篮球架，又凑钱买了盐，一袋一袋倒在地上，喷水，让土吃住。压路机开进去，一遍一遍压。没有沙坑，就用厂里基建剩下的沙子堆出一块，跳高跳远都在里头。

厂里运动场边有一排杨树，一到夏天，树叶碾着细风，一圈一圈地摇，凉快又惬意。别的厂的人都爱来玩。丁明和同事们每次都用洗脸盆端来水，再摆一摞毛巾，谁出汗了就擦。

就这样，丁明认识了不少爱运动的人。

后来的很多年，丁明特别喜欢一首歌，歌名叫《小芳》，只是因为那句歌词：谢谢你给我的爱……伴我度过那个年代。因为球场比赛时没有压力只有快乐，球场就是他的“小芳”。

二

广播声响起：男子80米栏，80至84岁组，决赛。丁明热身完毕，站在起跑线上却并不觉得紧张。

这个赛道，他太熟悉了。

丁明参加工作以后头一回参加正式运动会，是在1975年。那一年，鞍山市恢复职工运动会。厂里让他组织田径队。跨栏就这么被他捡起来了。

丁明挺高兴。

那时候出去比赛，都骑自行车。有一回丁明骑到目的地，一时兴起，把3辆二八自行车往道边一摆当栏，一辆，两辆，三辆，轻松跨过去，引得同行的伙伴一片喝彩。

那次职工运动会参赛的有不少新安排入场的学生，都是20出头，而丁明已经30多岁了。但他不紧张——他站上跑道，不为名次，只为享受运动的过程。

最终跨栏预赛、复赛、决赛，丁明都拿了第一。

比赛那天，场边还站了一个姑娘，扎着个辫子，长得清清秀秀，看向丁明的时候，眼睛亮亮的。姑娘姓吴，是丁明刚交的女朋友。比赛前一天，丁明觉得自己能进决赛，就对姑娘说：我明天有比赛，你来看啊。

姑娘果然来了。

她看见丁明风一样从栏上一个一个跨过去，顺顺当当，一个栏也没碰倒。

那是她第一次看丁明跨栏。她自己也是个爱动的性子，特别喜欢游泳。后来他们结了婚，丁明出去打球，张罗比赛，她都由着他。有了孩子后，丁明在外头忙，她就带着孩子去游泳，去运动场锻炼，偶尔也会去看丁明训练和比赛。

直到丁明年纪大了，还依然在练习跨栏，他怕家里人担心，就找机会把自己训练的视频发给家人，没事还拉着他们去场地看他训练，一栏一栏过去，动作连贯，不磕不碰，家里人终于慢慢放下心来。

三

80米栏决赛马上就要开始了，场边几个和丁明相熟的队员正在挥手，为他加油。丁明冲他们笑了笑。

丁明朋友多，自己运动，也爱帮助别人运动。

上世纪70年代后期，体校恢复教学那年，运动场也开了门。丁明常去看学生们训练，自己也练。有几个教练看在眼里，有一回跟他说：小老弟，你跑得不错啊，帮我们带带学生得了。丁明就这么开始帮着他们带学生，也渐渐认识不少圈里人，了解到一些比赛规则。

1998年5月，第一届全国老将田径运动会在北京开。消息传到丁明那儿，比赛已经结束了。

丁明记住了这件事。

第二年，他派了两个年轻的同事去北京“侦察”。其中一个还是专业队退下来的，很厉害。规程、年龄组、报名门道，一样一样摸清楚，记在本子上带回来。

那时候鞍山市里的长跑队不多，冬青长跑队算一个厉害的队伍。丁明就以冬青队为基础，开始组建队伍。今天多一个短跑的，明天多一个跳高的，慕名找上门的也有。

参加进来的人越来越多，雪球就这么滚开了。

2000年，鞍山聚龙老将田径队开始正式组队参赛。从2008年起，全国比赛开始按金牌数排名，鞍山队全部进入了团体金牌总数前三名。

丁明有一套科学的训练方法，他给自己立了个规矩：老年人运动，动作先于强度，安全先于成绩。冬天室外上不了栏，就在家拉伸。开春天暖了，才去场地跑基础。平时走路也是功课。买菜、取快递，丁明都有意用前脚掌着地，后脚跟悬着，为的是提高腿的力量，让肌肉损失少一点。他认准一个理：肌肉的损失随年龄增大不可逆，但坚持有意识的锻炼，能减缓它。多年训练过程中，丁明从不加量、不拼命，磕碰有过，但大伤没有。

帮队友训练，丁明都是“因材选项”，谁适合什么项目就练什么项目。身子灵巧的就练撑竿跳。先练持竿；持竿行了，开始跑；跑完了在沙坑里练“猴戏”——撑起竿，人盘在竿上停住，像孙悟空三打白骨精那样，练平衡。新人头一回见栏发怵，丁明就利用矿泉水瓶、橡皮筋、竹棍，都是一碰就掉。不怕了，再上真栏。

好的训练方法，丁明也不藏着掖着。2017年中国队获得了亚洲大师田径锦标赛团体金牌第一名，赛后的总结大会上，丁明讲了自己的训练过程，底下坐着不少其他省市田径队的人。有人就跟他说：“你这不把秘密全露了吗？”丁明不以为然：“好方法就要传播出去，我的目的是让大家都动起来，还要科学地运动！”

丁明组建了好几个微信群，都是中老年田径爱好者。第一个500人，满了；又建第二个，400多人，又快满了；再建第三个。全国各地的老将都在里头，加起来1000多人，天南海北地聊技术，报比赛。

丁明自己也一直在比。

2008年10月，退休后的第四年，第十届全国老将田径运动会在唐山举办。那一届的项目里没有跨栏。丁明报了跳高，得了第一。

2015年8月，法国里昂，第21届世界大师田径锦标赛。这是丁明第一次参加世界大赛。他的80米栏进了决赛，最后几步被人追上，得了第四。

但那一届在他记忆里最深刻的，并不是名次，而是一个叫苏朋学的老队员——新中国成立初期他就是北京的跳高冠军，后来跑马拉松，铁人三项，一天跑一两万米不算事。那年他报的是85岁以上年龄组。丁明看他体力好，就跟他说：你报个十项全能吧。

苏朋学果然报了。结果比赛一开始，他俩发现，十项全能85岁以上组，报名的只有苏朋学一个人。

两天，十项。只要都坚持下来，冠军就是苏朋学的。

丁明和队里领导商议，搬去跟苏朋学住一个屋。给他排日程，每一项比赛都跟着。苏朋学家里给带了个摄像机，丁明就负责拍。那年正赶上法国百年一遇的高温天气，每天三十七八度，两天比赛跟下来，丁明嘴边起了一圈大泡。

比赛最后一项是1500米，苏朋学把不少比他岁数小的选手都落在了后面。

十项比完，苏朋学得了冠军。

后来，那天看比赛的人都记得一个场面：86岁的苏朋学在赛道上奔跑，71岁的丁明在场边举着摄像机，跟着他，一圈，又一圈。

第二年苏朋学又报了接力，也拿了金牌。跟着他跑起来的老人，也一年比一年多。

别人跑起来了，丁明自己那道栏，却还没过去。

2016年，澳大利亚珀斯，第22届世界大师田径锦标赛。丁明的80米栏，又是在最后几步被人追上，得了第四。

也是这一年，为备战第二年在中国如皋举办的亚洲大师田径锦标赛，国内赛事先做了试验，把跨栏重新列进了设项。丁明在跨栏比赛里拿了第一。此后历届全国田径大师赛，80米栏他这个年龄组的冠军，也都是他的。

2019年，马来西亚古晋，第21届亚洲大师田径锦标赛，丁明一个人拿了四块金牌。

2024年，瑞典哥德堡，第25届世界大师田径锦标赛，又是冲刺时被追上，得了第三。

里昂、珀斯、哥德堡，三届世界锦标赛，他都栽在同一个地方——前头领先，后程被赶。

丁明开始翻看自己的比赛录像，一帧一帧观察，足足看了好几天。最后总结出来：栏上那点技术，他行；差的是体能和速度耐力。

在之后的训练中，丁明特别注意了加强体耐力的训练，还舍掉起跑器，半弯着腰站着。

2026年5月，中国田径大师赛在湖南长沙举行，丁明跑出16秒73，打破了由自己保持的80至84岁组80米栏全国纪录。但这个成绩，在大邱的报名表上只排第四。排在他前头的两名日本选手，报名成绩都在16秒40上下。

来韩国比赛前，女儿照例往丁明包里塞了感冒药、创可贴、碘伏……

丁明知道，那是家人对他无声的支持。

四

丁明的脸已经被大邱体育场灼热的风吹得滚烫，他站在第四道，左右两道是两名日本选手，身子压得很低，像压紧的弹簧。

只有丁明站着。

裁判举起了发令枪，清脆一响。

比赛开始了！

起跑丁明没占先。过了第二个栏，开始领先。从最后一个栏到终点线，27米。丁明感觉到身后开始有了脚步声，越来越近。

最后一步了，丁明咬咬牙，把上身狠命往终点线上一送。别人看着像要栽倒，只有他自己知道，这是拿惯性逼出最后那点力气去冲刺。

计时器最终停在15秒99——80至84岁组男子80米栏的亚洲纪录，原是16秒51，日本选手2019年跑出来的。丁明把它提高了0.52秒。

冲过终点，丁明没有马上跳跃庆祝，而是转过身，往场边去找人——找场上年纪最大的那位选手握手。拍大合影的时候，他又把那位年长的选手拉到自己身边，自己退开半步，没往中间站。

赛后，有记者曾问丁明：这个年纪拿冠军，什么感受。丁明想了想说：第一，没有多么骄傲，感觉很平静；第二，略有酸楚。这届赛会800多个项目，中国队来了106名选手，只拿到10枚金牌，占比不足百分之二。我们和发达国家大师田径运动的差距还是很大的。

其实丁明更想说的是，他希望人们看到的，不仅仅是一块金牌，而是“动起来”这件事。老将站上赛场，追求的重心和年轻运动员不一样，老年人运动，图的是身体好，心情舒畅，少去医院，这就足够了。

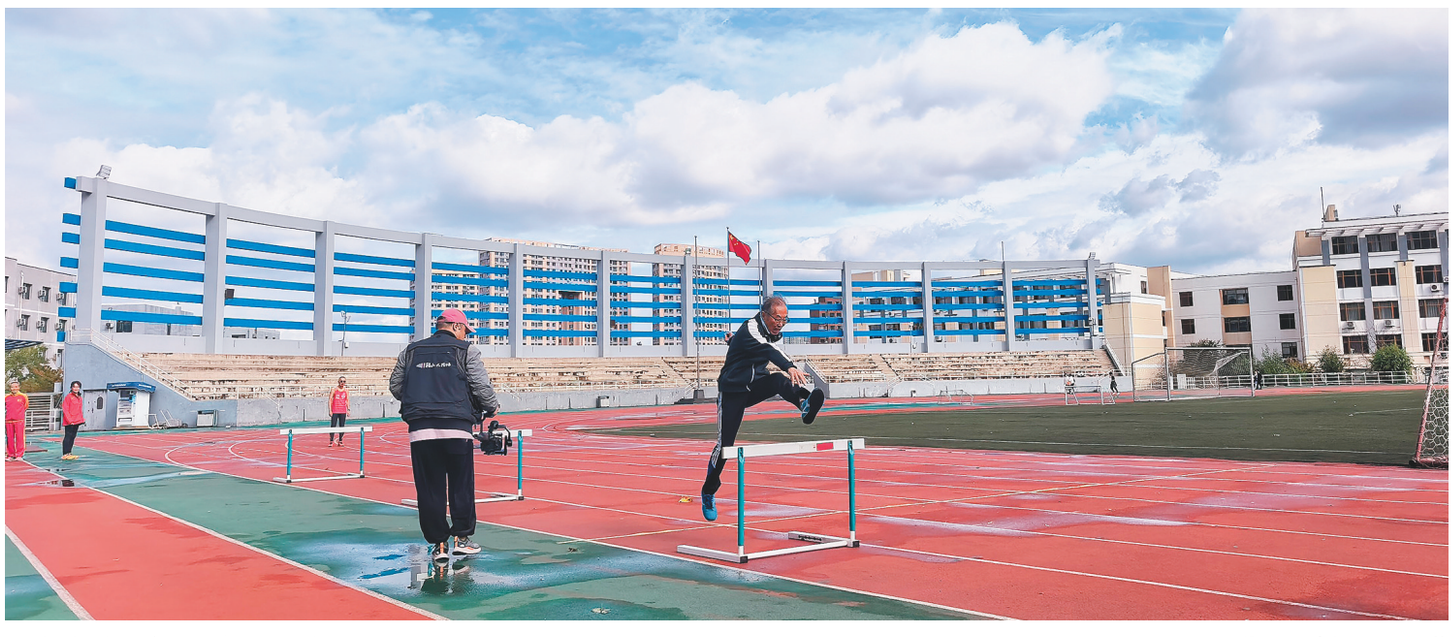
回驻地的时候天已经擦黑了，丁明坐在床边靠着窗。

手机响了，是爱人打来的。问他跑得怎么样。他说：还行。

挂了电话，丁明又坐了一会儿。屋里已经完全黑了。外面传来队友的欢笑声。丁明起身推开窗，探出头去，冲着笑声的方向摆了摆手。笑声更响亮了。

栏架已经被收拢了，整齐地码在场地边，雪白的灯光从栏缝里漏到地上，投下一道道细长的影子。

明天还有明天的栏。跑道之上的栏可以跨过，生命岁月里的栏，亦如是。



丁明（右）在日常训练中练习跨栏。

本版图片由受访者提供