

自古英雄出少年！16岁的短跑少年吴昊霖近日在全国田径大奖赛重庆江津站的比赛中，与谢震业、汤星强等名将同场竞技。这名16岁的短跑少年初生牛犊不怕虎，最终以10秒42的个人最好成绩位列第5位。2023年以来，吴昊霖已5次打破尘封43年的全国少年百米纪录。



吴昊霖在比赛中

# 五破全国少年百米纪录，16岁少年是下一个苏炳添？



## 爱上短跑：一道“选择题”，坚守3年给出答案

要成为一名出色的短跑运动员，惊人的爆发力等天赋不可或缺。从小学到初中，“小飞人”一直是吴昊霖的标签，“校内的短跑比赛我从来没有输过”，但他真正踏上短跑之路却并非一帆风顺。一道“选择题”，吴昊霖和他的教练用了3年时间向父亲证明他能行。

由于吴昊霖的父亲是足球迷和田径“发烧友”，耳濡目染之下，吴昊霖从小就对短跑产生浓厚的兴趣。在广州市番禺区洛溪新城读小学三年级时，吴昊霖开始展现出短跑天赋，在50米跑出8秒

多的成绩后，被体育老师陈胜辉选入校队，吴昊霖的父亲当时让他参加训练的目的只有一个：让儿子通过训练忘记网络游戏。

在就读于广东番禺中学附属学校后，刚上初一的吴昊霖就被广州体育职业技术学院的田径教练邓鉴洲“盯上”，后者希望其接受系统训练，真正走上体育专业道路。此时，在学业和竞技体育两条路上，吴昊霖的父母犹豫了，“我的父亲认为竞技体育这条路太苦了，又容易受伤，刚开始并不想让我参加。”

为了说服吴昊霖的父母，不

想错过这个短跑好苗子，邓鉴洲教练每逢周二、周四带着吴昊霖训练，周六则让他去伟伦体校（现广州体育职业技术学院）继续加练，这一练就是3年，风雨无阻。而番禺区体校教练许国平和陆结明教练也不断地给吴昊霖的父母做思想工作，让吴昊霖逐渐爱上短跑并积极投入到训练中。邓鉴洲等教练的良苦用心和吴昊霖百米成绩的突飞猛进，最终打动了其父母。吴昊霖在初三进入广州体育职业技术学院接受系统的专业训练，现就读于学院附属体育运动学校高中一年级。



吴昊霖（左一）参加广州田径接力赛

## 成长蜕变：历任教练苦心栽培，成绩迎来“火箭式蹿升”

能够在16岁将百米成绩跑到10秒42，邓鉴洲表示吴昊霖的这一成绩在国内同年龄段运动员中很少见，甚至苏炳添和陈冠峰在16岁时也未曾跑出这个成绩。

“途中跑是他的最大优势，起跑是弱项。吴昊霖还有很长的路要走，他目前需要通过自身努力把基础打牢，各方面技术能力逐渐提升后，在保证少受伤的情况下才能有上升空间。”

邓鉴洲对爱徒的未来有期许，但也很谨慎，他知道这条路漫长而艰辛，攀登至“塔尖”并不容易。

对比被誉为国内“00后最强百米运动员”陈冠峰，吴昊霖很清楚自己存在的不足，“我的爆发力和弹跳力要逊色于锋哥，途中跑的技术动作也要不断改进。”2021年年底，吴昊霖被召入二沙运动训练中心跟随前广东短跑名将梁嘉鸿训练。

天赋+努力，让吴昊霖在2023年的百米赛道犹如火箭般迅速蹿升。回忆起自己的一次次突破，吴昊霖更看重过程中的成长，而江津站他将压力化作动力，这次的百米赛堪称难以忘怀的历

练。“跟同年对手比拼，我更加从容淡定，但在江津站参加成人组比赛则是紧张又兴奋，也最刻骨铭心。汤星强和‘谢神’（谢震业）的气场太强大了，逼着自己把兴奋度调到了顶峰，成绩也就跑出来了。决赛时我的状态很好，也非常期待能够破40（10秒40），但还是太紧张了，后程有一点跑僵了。”

在赛完江津站后，吴昊霖第一次接到中国短跑队的召唤，他将跟随从美国学习归来的梁嘉鸿教练在武汉训练，今年还将出战东亚青年运动会。

## 偶像力量：刘翔、博尔特和苏炳添是精神支柱

在百米赛道，0.01秒的成绩提升，背后是汗水、泪水的付出与永不认输的精神支撑。吴昊霖坦言能够真正约束自己、督促自己不断前行的精神支柱，是偶像的力量。

“小时候跟小伙伴们跑步，谁赢了就当‘刘翔’！”吴昊霖自豪地告诉记者每一次都是自己当上“刘翔”，看到刘翔在110米栏屡创佳绩，看着五星红旗冉冉升起，自豪感油然而生。

在5岁懵懵懂懂之时，吴昊

霖就跟着父亲在电视机旁见证了博尔特在伦敦奥运会卫冕男子100米和200米冠军，而当2017年牙买加“飞人”退役之时，他才真正迷上这位“短跑之神”。

每当练习强度疲惫感加剧之时，吴昊霖总是用博尔特来提醒自己：“博尔特已经拿了那么多冠军，但他的训练量和训练强度远在我之上，我经常问自己，如果大的训练量都无法承受，冠军凭什么属于你？”

此后，吴昊霖的偶像又变成

了科尔曼和苏炳添，初见“苏神”，吴昊霖紧张得说不出一句话，而添哥的一句“加油”却让他印象深刻，“他们是我的精神支柱，指引着我一丝不苟地努力训练。”

谈到长远目标，吴昊霖将目标锁定为2028年洛杉矶奥运会，他渴望如偶像刘翔、苏炳添那样站在世界的最高舞台，“那时候我22岁，希望能有机会站在奥运会的赛场上，然后才能有资格去尝试突破10秒大关。”

据《羊城晚报》

# 快速招聘服务/找工作看这里



## 招聘

1、**减肥女技师** 5名，**减肥男技师** 2名，工资3000-10000元+公休+提成，有经验者优先！公司统一培训手法。  
2、**高薪诚聘**：招女店长一名，年龄25-35岁，要求形象好，气质佳，具有良好沟通能力，学习能力，在美容或者减肥方面工作过，优先考虑！工资3500-12000元+公休+提成。  
地址：沧州市运河区老华北附近  
微信：13091164900

## 设备租赁处招聘

电焊工，50岁以下，持有c1驾驶证，操作路缘石滑模机，5000元，要求身体健康，头脑灵活，能吃苦耐劳。电话：13091164900

## 诚聘

1、幼儿园招生老师1名；  
2、接送站老师3名；  
3、厨房帮厨1名。  
电话：15075739999

## 塑料制品厂招聘

操作工数名，男，三班倒，两班倒，可免费提供食宿，工资4500~7000元，年龄50岁以下。  
地址：沧县汪家铺乡  
微信：13091164900

## 运河区饭店招聘

1、墩工，男女不限4500-5000元；  
2、服务员，工资3000-4000元。50岁以下，男女不限，有工作经验。  
地址：运河区四合市场附近  
微信：13091164900

## 商贸公司诚聘

送货工数名，男，50岁以下，吃苦耐劳，人品端正，做事仔细认真，有经验优先。  
地址：沧州市运河区四合菜市场  
电话：13084518211

## 双茂公司诚聘

品牌家电销售2名，45岁以下，正式入职后月休四天，五险，底薪加提成，上不封顶。  
微信：shichengrenli

## 沧州户外装备公司 招聘

打样缝纫师傅2名，50岁以下，男女不限，8000-15000元/月，包食宿（独立宿舍，中央空调），长期工作者提供五险。要求吃苦耐劳，有责任心，有3年以上帐篷生产或是相关制造工作经验，有打板经验者优先录用。  
地址：河北省沧州市沧县  
微信：13091164900

## 行政机关招聘

保洁员，年龄55左右、月工资1800元、月休6天、国家规定的节假日休息。  
电话：13111722088

## 招聘暑期工

暑假大学生兼职数名，按劳提成。1、电话销售经理，5000+提成；2、售后客服，3000+绩效+提成，22-35岁之间。  
地址：沧州市运河区凤凰城  
微信：cangzhouzhichang

## 食品商贸公司招聘

市区及沧县业务员2名，要求：男，善于沟通，服从安排，有团队精神，执行力强，会开车，工资5000-8000元，上不封顶。  
微信：cangzhouzhichang

## 沧县泡塑制品有限公司

## 诚聘

1、**叉车工**：5名，要求：50岁以下，5000-8000元，平衡重式叉车或是前移式叉车；  
2、**司炉工**（有证）：2名，50岁以下，6500-8000元，熟练掌握天然气、锅炉操作步骤；  
3、**会计主管**：要求：45岁以下，中专以上，薪资待遇：月工资6000-7500元，有能够熟练操作办公软件，相关证书者优先录用。以上人员要求有较强的工作责任心，从事1-2年以上相关工作经验者优先，公司有食堂住宿，试用期一个月，签订正式合同，上三险。  
地址：  
1、河北省沧州市沧县张官屯工业园区  
2、河北省沧州市沧县经济开发区  
微信：13091164900