

# 传奇谢幕！ 传奇永不落幕！

特刊  
人物

2025年12月9日，广州。

一条微博，一句“再见啦，我最亲爱的跑道”，让无数中国田径迷的青春画上了一个饱含热泪的句号。男子100米亚洲纪录保持者、中国田径史上的里程碑人物——苏炳添，正式宣布退役。

从2004年那个懵懂的15岁少年，到2025年功成名就的“亚洲飞人”，苏炳添用21年的时光，在黄种人的身体里跑出了惊人的“中国速度”。他不仅是运动员，更是一个打破偏见、重塑极限的符号。

专题撰稿 特约记者 季常

## 苏炳添

苏炳添1989年出生于广东中山，2004年开启短跑运动员生涯，2007年进入广东省队，2009年进入国家队，他的整个运动员生涯不断突破，成为中国短跑历史的划时代人物。2015年，苏炳添在钻石联赛美国尤金站跑出9秒99，成为首位突破10秒大关的中国人。2018年，苏炳添在世界挑战赛马德里站百米决赛中跑出9秒91，追平亚洲纪录。2021年举行的东京奥运会上，苏炳添在半决赛上跑出9秒83，打破亚洲纪录。



## 惊世一跑，9秒83 定格亚洲速度

提到苏炳添，世界记住的是“9秒83”。这个数字，不仅是男子100米的亚洲纪录，更是一个打破人种壁垒的惊世密码。

时间回溯到2021年8月1日，东京奥运会男子100米半决赛。当发令枪响，那个身材并不高大，甚至在黑人选手中显得有些瘦小的中国面孔，在第三道如离弦之箭般射出。

9秒83！

全场沸腾，世界震惊。他不仅打破了亚洲纪录，更成为了“首位闯入奥运会男子百米决赛的中国人”，也是黄

种人历史上首次站上奥运会百米决赛的跑道。这一刻，苏炳添证明了：极限是用来打破的，偏见是可以粉碎的。

苏炳添的9秒83，究竟有多强？这个成绩，在2004年雅典奥运会及之前历届均可夺冠，在2008年、2016年可摘银，而那两届冠军是博尔特。更令人惊叹的是，苏炳添创造这一成绩时已快32岁，博尔特在同龄时已经退役。苏炳添是人类历史上第12位跑进9秒83的选手，也是唯一的亚洲人。在他之前所有人，清一色是黑人选手。

虽然决赛中他获得第六名，但那

枚属于决赛的勋章，早已刻在了所有中国人的骨子里。正如他在退役微博中所言：“9秒83不只是数字……更是一束光，希望能照亮更多中国短跑少年前行。”

全运会期间，当苏炳添回忆那次创造历史之旅却表现得很平静，“很多人问我，奥运会半决赛前的那个晚上你睡着了吗？我说我睡得很好，我没想什么东西。跑下来一看，自己确实吓了一跳，第一个消息就是破了亚洲纪录，第二个消息是百分之百进决赛。”苏炳添说。

## 跻身顶尖，13次跑进10秒大关

苏炳添的伟大，不仅仅在于一次爆发，而在于他长期处于世界顶尖水平的稳定性与突破性。在苏炳添之前，10秒大关被视为黄种人无法逾越的天堑。但他用一次次的突破，将不可能变成了可能。

在国际田联钻石联赛尤金站，他以“9秒99”冲过终点，成为首位突破10秒大关的黄种人。那一刻，他开启了中国短跑的新纪元。

雅加达亚运会，他以“9秒92”夺冠并打破亚运会纪录；室内世锦赛，他以6秒42刷新60米亚洲纪录并摘银，成为中国短跑在世界大赛夺牌的第一人。

除了个人项目，他在男子4×100米接力赛场上也是定海神针。从2015年世锦赛银牌，到东京奥运会递补获得铜牌，他和队友们让中国男子接力队跻身世界顶尖行列。

纵观他的职业生涯，他13次跑进10秒大关（合法风速内10次），在32岁的“高龄”跑出历史最佳成绩。他用科学的训练和极致的自律，延长了运动寿命，对抗着岁月的侵蚀。

其实，苏炳添的职业生涯并非一帆风顺，甚至经历过巨大的自我怀疑和冒险。其中最著名的一次，便是2014年的“换脚”风波。那时，苏炳添已经是中国短跑的领军人物，但他意

识到，如果沿用旧有的起跑技术，很难再有质的飞跃。为了寻找更合理的节奏，他决定“将起跑脚从右脚改为左脚”。这无异于让一个书法家突然换手写字，让一个钢琴家重新练习指法。这意味着要颠覆十几年的肌肉记忆，从零开始。“说实话，他能够做到大多数运动员根本做不到的事情。”当时的外籍教练兰迪·亨廷顿这样评价。苏炳添仅用了半年时间，就掌握了这门“新技艺”。这次冒险，直接为他后来的9秒99和9秒83奠定了技术基础。

这种敢于清零、敢于革新的勇气，正是他区别于普通运动员的“苏炳添式智慧”。

## 二十一载，伟大无需多言

苏炳添的职业生涯最后一场比赛，是在今年11月20日的第十五届全运会。回到家乡广东，担任接力第一棒，现场座无虚席。虽然岁月不饶人，身体机能已无法支撑他重回巅峰，广东队最终获得了第四名。但在交接棒的那一刻，在全场响起《讲不出再见》的歌声时，所有人都知道，这是一位传奇的谢幕。从2004年12月9日离开家乡去体校，到2025年12月9日在家乡告别，整

整21年，仿佛一个完美的轮回。

苏炳添不仅是赛场上的“飞人”，也是学术界的“苏教授”。早在2018年，他便开始在“暨南大学”担任副教授，此后晋升为教授。2025年4月，他更是被任命为暨南大学体育学院院长。从“苏神”到“苏院长”，他的身份在变，但那份想让中国短跑更强的初心从未改变。他将自己多年的职业经验与科学训练相结合，成立了“苏炳添

速度研究与训练中心”。他深知，一个人的奔跑是有限的，但科学的训练体系和对于短跑的热爱是可以传承的。

苏炳添退役了，但“中国速度”不会停歇。苏炳添留下的，不仅是9秒83这个傲人的数字，更是一种精神：即使没有天赋异禀的身体条件，即使面对人种的刻板偏见，只要凭借科学的训练、极致的自律和永不言弃的信念，我们依然可以站在世界之巅。

## “我的二十一载跑道时光”

当我把钉鞋举起来的那一刻，我知道，是时候为这段漫长的奔跑岁月画上句号。

二十一年仿佛只是从起跑到终点，回看这条百米跑道，每一个脚印都有汗水、泪水、遗憾与荣耀，心中百感交集，但更多的是感恩。

故事始于2004年12月9日，那个15岁的青涩少年第一次离开了父母，离开了家，那时候我并不知道跑道将是我一生的羁绊。

在整个职业生涯中，并非一帆风顺。面对技术的瓶颈，大赛心理的博弈，伤病的折磨，我的身体、肌肉、关节、腰腿都是我沉默的“战友”，也是我最痛苦的“敌人”。更记得因为状态起伏陷入自我怀疑。那道10秒的“黄种人壁垒”像一道无形的栏杆，横亘亚洲的所有短跑运动员面前。

9秒83不只是数字，它是我与团队的勋章，更是证明“一切皆有可能”，更是一束光，希望能照亮更多中国短跑少年前行，让他们相信极限是用来打破的。

如今，我的身体已经告诉我，是时候将接力棒传递给下一代更年轻、更优秀的运动员。看着他们在中国短跑的跑道上继续飞奔，我无比欣慰与自豪。最后，我要感谢我的祖国，给了我实现梦想的舞台，感谢中国田协、广东二沙训练中心以及暨南大学、杨永强老师、宁德宝教练、袁国强教练、兰迪·亨廷顿。所有支持、批评过我、关注过我的朋友，当然还有我的家人和孩子，是你们的呐喊，汇成了我耳边最强劲有力的风，推着我不断向前。

再见啦，我最亲爱的跑道，你见证了我的青春，雕刻/磨砺了我的意志，未来我将以另外一种方式与你继续同行。

苏炳添  
2025年12月9日