



# 传奇谢幕！翔飞人宣布退役

北京时间4月7日下午，刘翔在新浪微博发布微博，正式宣布退役。“从今天起，我将结束我的职业运动生涯，正式退役。”

刘翔是中国著名的田径运动员，在2004年雅典奥运会上，他以平当时世界纪录的12秒91获得110米栏金牌，这是中国乃至亚洲选手第一次在直道

竞速项目上获得奥运冠军。此后，刘翔又在2006年打破世界纪录，2007年夺田径世锦赛冠军，完成110米栏历史唯一一个大满贯。

2008年成为刘翔生涯的分水岭，尽管年初他还曾夺得室内田径世锦赛冠军，但是在家门口举行的北京奥运会上，刘翔却在赛前受伤，预赛都未能

完成，在他撕下号码布的那一刻，不知道多少人为之心碎。不过刘翔没有放弃，伤愈之后在2011年世锦赛上力夺银牌，2012年跑出12秒97、12秒87一度重回巅峰，但是伦敦奥运会之前他再次受伤，奥运预赛刚刚起跑就重重摔倒在第一个栏架前，遭遇跟腱断裂的重伤。

伦敦奥运会之后，刘翔经

历了漫长的康复期，尽管他一直在努力试图再回到赛场，但是今年年初刘翔亲口承认将不会参加北京田径世锦赛。放弃在鸟巢重新证明自己的机会，意味着刘翔恐怕将再也无法重返赛场了。如今刘翔做出了退役的决定，我们能做的就是为他送上最诚挚的祝福以及表达由衷的感谢。

回/味/翔/飞/人  
**总有一刹那  
曾感动你我**

无法挽留他的离开，那么我们唯有送上祝福，翔飞人离别之时，让我们重温他的豪情万丈和王者风范，看亚洲唯一的飞人，曾经飞得多么霸气磅礴。

◎“亚洲有我！中国有我！”

在2004年雅典奥运会上，刘翔一鸣惊人，一举拿下110米栏冠军，并追平当时12秒91的世界纪录。年仅21岁的刘翔留给外国记者这句掷地有声的话：“不要以为亚洲或中国运动员短跨项目不如欧美，我会用实际行动证明，亚洲有我！中国有我！”

◎“让他们知道亚洲速度！”

雅典夺冠之后，刘翔没有停止自己的脚步。2007年世锦赛中，刘翔创造“第九道奇迹”实现大满贯。刘翔豪气冲天：“第九道没什么，有点寂寞而已”、“只有我自己能打败我自己，只是想把中国男子田径失去的拿回来，今后还要拿回更多，让他们知道什么是亚洲速度！”

◎“让质疑者看看，我还行”

2008年北京奥运会退赛风波后，在一片质疑声中，刘翔勇敢地站出来：“我一定要乐观一点，不能怨天尤人，我一定要振作起来，我是不会轻易言败的，这就是我的性格，我要让他们看看，我还行。”到2011年重夺世锦赛银牌，2012年6月的12秒87，刘翔确实说到做到了。

(据新华社)



2007年8月31日晚，刘翔在第十一届大阪世界田径锦标赛男子110米栏比赛中，以12秒95的成绩夺得金牌。



2012年8月7日，刘翔在110米栏预赛中，跨越第一个栏时便受伤倒地。之后刘翔挺直了身体，开始单脚跳回跑道。红色身影用一只脚沿着跑道外跳向终点。



抛却处于舆论漩涡的种种烦恼，私底下的刘翔一直带着孩子气的纯真。这一切都使中国飞人的形象立体鲜活起来。

## ■ 刘翔长微博全文

# 我的跑道我的栏

一晃你们已经陪伴了我19年。初次见面时，我还只是个13岁的孩子，那时我其实只是把你们当成了我的大玩具。别的孩子们玩捉迷藏，玩轮滑，玩游戏机，而我只有你们陪伴。这19年来，我与你们在一起的时间甚至超过了亲友，我想，也许这就是缘分，这就是爱。

然而从今天起，我恐怕要离开你们了，虽然舍不得，但是我真的“病”了、“老”了，我无法再与你尽情奔跑，我无法再与你擦肩跨跃。我要“退休”了，我要开始一段新的旅程。再见！我的跑道我的栏。

从今天起，我将结束我的职业运动生涯，正式退役。这是自己反复深思熟虑，最终做出的决定。虽然不舍，虽然痛苦，但我别无选择。2012年的伦敦奥运会上，我跟腱断裂之后进行了跟腱重建手术，过去的2年多时间里，我始终坚持艰难的康复训练，梦想着能重新出发。虽然我的心中仍有热血，但我的脚却一次次对我说不，它无法再承受高强度的训练和比赛。我恨我的脚，我太爱我的跑道我的栏，如果没有脚伤，我……

可惜这个世界没有如果，伤病是我自己造成的，我只能默默接受。有心无力是沮丧的，是痛苦的，这两年多虽然每时每刻我都在纠结，但今天，我决定放弃，选择离开，我要新的生活。回想过去，我13岁

开始正式接触跨栏，整整19年。我年少时最初的梦想，只是能成为国家田径队的一员，之后是憧憬能拿个全国冠军。18岁时我就已经完成了这两个心愿，当时我觉得是多么的幸福。

2004年的雅典奥运会，毫无疑问是我职业生涯最值得铭记的时刻，我至今仍清晰地记得夺冠后第二天，看到枕边那枚金牌的激动心情是无法用言语来表达的。随后的几年我顺风顺水，我完成了作为一名跨栏运动员所能想到的所有心愿：2006年，在瑞士洛桑，我以12秒88打破了世界纪录；2007年，在日本大阪，我以12秒95获得了个人第一个世界锦标赛冠军头衔；2008年，在西班牙的瓦伦西亚，我以7秒46获得了个人第一个世界室内锦标赛冠军头衔。

人们说我是亚洲第一个拿到跨栏大满贯的运动员，当时的我听到的只有赞美。现在回想起来，人生太顺了也许并不是好事。在成绩面前，我并没有重视自己的脚伤，一味地追求速度，不断加大训练负荷使脚伤由轻到重，直到2008年的北京奥运会，那被迫退赛的一幕，是我至今都不愿意再回忆的。我做梦都想要在家乡父老面前，让五星红旗升到最高处，但脚伤却偏偏在备战前夕发生。

记得那一天比赛检录时，我只记得的就是痛，脚痛，心更痛，这也

是我入场之前用脚使劲踢墙垫，又怨恨又无奈的原因。我为什么无法忍受伤痛？为什么各种治疗都无效？为什么我辜负了全国人民的期待？我为什么……

我很感激北京奥运会后所有人的理解和鼓励，这也是我去美国进行手术，并开始康复训练的最大动力。我用尽最大的努力来克服心理和生理上的各种障碍。我热爱跨栏，我不愿意放弃，相信自己能再次回到最好的状态。为此，我决然在28岁的时候，为了攻克自己的薄弱环节让前程速度能再快一点，冒险放弃已经熟悉了15年的“八步上栏”，改为“七步上栏”。

恢复、训练、改进帮我很快速到了13秒左右的成绩，2012年在英国伯明翰打破自己保持的室内60米栏的亚洲纪录，在上海钻石联赛上跑出12秒97，甚至在美国尤金(超风速2.4米/秒)跑出了12秒87平世界纪录的成绩。就在我充满憧憬时……2012年7月在伦敦钻石联赛上脚伤再次复发，预赛忍痛跑了13''27后退赛。

在德国备战奥运会期间，国家体育总局田径运动管理中心专门安排当地最好的医生对我进行诊治，但也无济于事。我的人生就是这样戏剧性，我再次在奥运会上带伤忍痛上场，虽然已经知道自己凶多吉少，但我当时真的很想替自己的人生扳回一局，我不想人们再骂我

是懦夫、是临阵脱逃的“刘跑跑”。虽然在疾跑后起跨的一刻，我已感觉到自己的脚跟突然变空了，虽然我在跑道上摔倒了，虽然我只能带着遗憾和无奈单腿蹦到终点，虽然我只能似乎是告别式地最后亲吻一下我的栏。但我真的尽力了……

一幕幕仿佛就在昨天，就在眼前。现在我就是一个普普通通的凡人，我决定不再挣扎于过去，既然选择了离开，就要坚强面对，我有很多不舍，但我会快乐向前，我有遗憾有无奈，应会心怀感激。此时此刻我要感谢最亲爱的家人，是你们给了我最温暖的怀抱。很抱歉这19年和你们相处时间不多，但接下来我可以花更多的时间陪伴你们，让我的人生更美满。

感谢区、市级体校的教练们，是你们把我领进了田径的世界，并让跨栏成为我一生中最美好的经历。感谢我的师父孙海平，是您把我培养成一名世界顶级的运动员，没有您的辛勤付出就没有我的今天，这些年您辛苦了。感谢上海市体育局、上海体育职业学院和上海田径运动中心，作为一名上海运动员非常荣幸，是你们给了我家一般的温暖。感谢国家体育总局田径运动管理中心，是你们创造机会给我提供了一个穿上中国队战袍，代表中国站上世界舞台的机会。在挫折和困难时始终与我一起攻坚克

难，不离不弃。感谢上海市政府对我的关怀、支持和帮助，始终是我坚强的后盾。我深爱上海，永远！感谢我的团队，你们一直以来尽心尽力尽责，想方设法提供最好的保障。

特别感谢李国雄教练默默无私的奉献。感谢我职业生涯中所有的赞助商们，尤其是耐克，一路走来，风雨同舟。感谢对我提出批评和质疑的朋友们，是你们让我清醒认识到自身的不足还需不断完善的地方。感谢支持我的朋友们，你们多年来对我的关爱和理解，是我不断前进的重要动力。你们的关注促进了田径运动在中国的不断普及和提高。无论我在高峰还是低谷，辉煌还是失意，始终有你们的支持和鼓励让我感动。

退役后，我将去完成剩余的学业进一步充实自己，做一些对中国青少年体育发展和提升国人健康体质有利的事，力所能及推动和促进中国田径在国际舞台上的影响力。因为体育是我的梦想，哪怕经历再多的曲折，我一生已无法离开。每个人都会有自己的梦想，在实现梦想的过程中谁都会遇到挫折，但是不要放弃，只要勇敢去做。从来就没有一帆风顺的人生，从来就没有什么救世主……唯有不懈的努力，我将带着运动生涯中所学习到的宝贵经验去再次飞翔。

(内容来自刘翔微博)