

一个青年跑者的时代答卷

访马拉松全国纪录保持者丰配友

“厚积薄发”拆解成一个个细节，“保证每天的训练和生活”。训练计划上也作出关键调整，不再一味追求跑量，而是“强度大于跑量”，他回忆道，“以前跑到30公里以后有明显掉速，调整之后，后程掉速不那么明显了”。

追赶有了成果。今年3月1日，丰配友站上东京马拉松起跑线时，心里隐约觉得“跑到207左右，甚至打破全国纪录是有可能的”，但面对采访，他用开玩笑的口吻说了一句“希望能跑进2小时05分59秒”。

像是预言。那场比赛，半程过后丰配友感觉状态非常好，“30公里后还觉得自己有很大余量，当时就想，今天破全国纪录应该是稳了”。可真正的考验在距离终点还有最后1公里处到来——日本名将大迫杰追了上来，“到这个阶段了，一定要顶住，不能输”。

丰配友顶住了。2小时05分58秒，他将何杰保持的全国纪录（2小时06分57秒）提升了整整59秒。冲线后他力竭倒地，大迫杰伸手把他拉了起来。“那一刻感觉，可能这场比赛真的得到了他的认可。能在东京马拉松主场战胜他们，真的不容易。”他说。

从2021年首马2小时16分28秒，到东京的2小时05分58秒，近10分30秒的提升，被丰配友归为“一路走来还是比较顺利的”。唯一的至暗时刻，是2022年亚运会选拔赛，“当时已经准备得很好了，结果只拿了第9名，落差感还是挺大的”。那场比赛，他在30公里后跑崩了。如今回看，他已释怀：“可能还是能力上的差距，经验信心上不足。当时太年轻了，没有敢去和前辈们全力拼的勇气。”

好在，他有自愈的能力：“当我比完一场

2026年春天，马拉松赛道上的纪录被一次次改写。

当地时间4月26日，伦敦马拉松赛，肯尼亚选手塞巴斯蒂安·萨维以1小时59分30秒的成绩，打破男子马拉松世界纪录，成为人类历史上首位在正式马拉松比赛中突破“2小时”大关的运动员。

此前一周，北京亦庄，人形机器人以50分26秒完成半程马拉松，成绩超过人类选手。

“人”与“非人”在跑道上的两次突破，共同塑造出一个全新的奔跑时代——人类不断挑战自我，科技不断拓展边界。在这样的时代里，以00后选手丰配友为代表的中国选手，也在努力用脚步证明，中国跑者从未缺席这场以“突破”为核心的奔跑。

3月的东京马拉松，丰配友以2小时05分58秒刷新中国男子马拉松纪录，将中国马拉松带入“205时代”，在属于自己的赛道上，交出了一份00后无愧于时代的答卷。

“机器人跑得再快，也替代不了人类在跑步时自己身心对话的体验。”在丰配友看来，机器人比的是科技创新，人类跑马拉松是挑战自身，两者奔跑的意义截然不同。相较冰冷的机器，真正让他深思的，始终是身边的同类：有人用双脚、呼吸与意志对抗身心极限，也有人因缺乏敬畏，不计后果地闯入赛道。

创造全国纪录后，丰配友在遵义马拉松感受到了家乡人民空前的热情。但在最后几公里咬牙冲刺时，一名大众选手突然越过隔离带，冲到他身边举起手机——丰配友迅速摆了摆手，示意对方离开。“第一反应就是这样可能会有危险，当时我体能已经到了极限了，突然冲进来一个人，我怕发生不必要的接触导致受伤。”

比赛画面里，那个摆手的动作释放了清晰信号——赛道上可以有热爱，但更要有规则。

这个小插曲，更像一个隐喻。当中国马拉松奋力追赶时代脚步，一名00后“领跑者”，又该如何在聚光灯下、责任与期待之中，守住自己的跑道？

丰配友的跑道，起点在贵州遵义余庆县山里。“我一出门，不是上坡就是下坡。”他回忆童年，每天上下学单程3公里山路，往返就是6公里。那时的他不知道什么叫“训练”，更不会想到这些翻山越岭的日常，为他打下专业运动员的根基。进入体校后，他才慢慢意识到，“小时候这种日常生活，相当于在无形中进行了基础训练”，心肺功能、腿部力量，都在那些年复一年的山路跋涉中锻炼出来。

贵州的气候对丰配友也起到“塑造”作用。多山多雨的环境，让他对雨战有着天然的适应力，“下雨天让我更加兴奋，因为我已经习惯了这种气候”。在多场大赛中，适量的降雨，往往成为他取得突破的背景。

2023年无锡马拉松，丰配友第一次突破2小时10分大关。他跑出2小时09分21秒，创下个人最好成绩。但在那场“封神之战”中，何杰、杨绍辉双双打破尘封了16年的全国纪录，中国马拉松也就此迎来“207时代”。这场比赛，让尚未成为焦点的丰配友难掩兴奋，“我当时看到他们那样的成绩，特别惊讶，也为他们感到开心”。他回忆道，当时内心有个想法很清晰，“我一定要努力去追赶他们的脚步”。

从那时起，作为追赶者的丰配友，在每次与“大神”同场竞技时一点点缩短差距，“我当时想的就是一点一点慢慢去追赶，真没想到自己能跑到205”。没闯进聚光灯的日子，他把



丰配友在东京马拉松比赛中。

的、接地气的。私下里的她，就是个可爱的普通女孩，爱吃川渝火锅、薯片辣条，爱逛街买化妆品和漂亮衣服，会直白地说“能吃就是能练”，偶尔分享训练日常，没有华丽的剪辑，没有刻意的人设，真实得就像身边努力追梦的朋友。

也正因这份清甜颜值，她刚出圈时，难免被贴上“花瓶”标签，有人质疑她“靠脸吸粉，实力一般”，甚至调侃她“跑姿难看，配不上女神称号”。面对这些质疑，李美珍从不多做辩解，只是默默把精力放在训练上，用一场场实打实的成绩，狠狠打脸所有偏见——她的人气，从来不是靠颜值，而是靠每一步奔跑攒来的底气。

**核弹的腿：
从2小时37分到2小时25分，每一步都是逆袭**

如果说颜值是李美珍的加分项，那“核弹级”的腿部爆发力，就是她的核心底气。从2020年南京马拉松全马首秀2小时37分50秒，到2026年无锡马拉松跑出2小时25分06秒的个人PB，斩获国内组冠军、国际亚军，短短6年时间，她用实力完成了从“潜力新人”到“国内顶尖”的逆袭，这背后，是常人难以想象的付出。

作为退役女兵，军旅生涯淬炼出的坚韧与自律，早已刻进李美珍的骨子里。她的月跑量常年维持在700—900公里，即便教练安排休息，也会主动动腿训练；发烧生病卧床时，甚至会因为不能跑步而感到“脚痒”；训练中磨破跑鞋、练到肌肉酸痛更是常态，却从没有一句抱怨。



赛道上的李美珍。

在夺冠后喜极而泣，把普通人的情绪展现得淋漓尽致。她有着十几年的运动生涯，从2014年福建省运动会三战三捷、打破省纪录，到2017年包揽全国青年田径锦标赛两枚金牌，从八一队退役后转型马拉松，再到如今跻身国内顶尖行列，她的成长之路并非一帆风顺。2024年恩师李国强病逝，给她带来巨大打击，状态一度陷入低谷，却没有就此沉沦，而是化悲痛为力量，用更好的成绩告慰恩师；三届全运会，她从第九名一步步进步到第四名，哪怕曾经想过退役，也因为“咽不下这口气”，咬牙坚持了下来，终于等到了自己的“葡萄成熟时”。

如今的她，全网粉丝超百万，却不刻意运营流量，社交平台上的内容，都是训练的艰辛、比赛的感悟，偶尔分享自己的小喜好，亲和力拉满。面对粉丝的问候，她会认真回复；面对喷子的质疑，她心态平和，坦言“你不是人民币，做不到每个人都喜欢”，始终坚守初心，专注于自己的奔跑之路。

有人说，李美珍是跑圈的“天选之子”，既有甜妹的颜值，又有核弹的实力。可只有她自己知道，所谓的“天选”，不过是日复一日的坚持与付出。她用行动证明，颜值从来不是绊脚石，实力才是最好的名片；温柔与坚韧从不矛盾，甜妹也能拥有“核弹级”的力量。

这就是李美珍，甜妹的脸藏着温柔，核弹的腿藏着力量，不靠颜值博眼球，只靠实力说话。未来，相信这个坚韧又可爱的姑娘，还会在赛道上不断突破自我，跑出更耀眼的成绩，续写属于自己的跑圈传奇。

网易新闻



甜妹李美珍。

甜妹的脸，核弹的腿！李美珍用2小时25分06秒的PB成绩打破偏见，从退役女兵到国内顶尖跑者，她以月跑量900公里的狼劲证明：颜值是加分项，实力才是硬道理。

跑圈谁能做到“颜值与实力双封神”？答案一定有李美珍！

刷到她的赛场照片，没人能不被惊艳——眉眼清秀、笑容清甜，皮肤白皙细腻，笑起来有浅浅的梨涡，浑身透着邻家甜妹的软萌气质，任谁看都觉得是温柔可爱的小姑娘。可一旦站上马拉松赛道，她就像切换了模式，双腿爆发力拉满，配速稳如时钟，一路逆袭冲刺，用实力诠释什么叫“甜妹的脸，核弹的腿”，狠狠打破“颜值高就是花瓶”的偏见。

这位1999年出生的福建龙岩姑娘，不仅是易居俱乐部队员、退役女兵，更是如今国内女子马拉松的顶尖选手，2026年更是迎来爆发期，用一场场亮眼战绩，让全网记住了这个“颜值与实力并存”的跑圈女神。

**甜妹的脸：
眉眼清甜接地气，不靠颜值靠实力圈粉**

李美珍的颜值，在跑圈里堪称“一股清流”。没有凌厉的气场，没有刻意的包装，眉眼弯弯、气质干净，哪怕是跑完42.195公里，满脸汗水、头发凌乱，笑容依然清甜治愈，自带阳光滤镜，被网友亲切称为“马拉松甜妹”。

不同于娱乐圈的精致包装，李美珍的美，是原生态

甜妹的脸 核弹的腿 马拉松女神李美珍：

2026封神之年

2026年，更是李美珍的“封神之年”。1月11日，厦门马拉松赛上，她以2小时27分24秒的成绩斩获中国籍女子组冠军，首次打破2小时30分大关，在家乡赛道上完成了自我突破，赛后她坦言，“爱拼才会赢”的旋律，陪她跑完了全程42.195公里。

仅仅两个月后，她又在无锡马拉松上再度发力，以2小时25分06秒的成绩刷新PB，不仅拿下国内组冠军，更获得国际亚军，将自己的实力提升到新的高度，稳居国内现役女子马拉松选手第二位。

拼尽全力的赛场表现

赛场上的她，从来都是拼尽全力。衡水湖马拉松上，她突遇生理期，34公里时腹痛加剧，却咬着牙、捂着肚子继续前行；无锡马拉松中，她曾遭遇腿部抽筋，蹲在赛道上短暂调整后，依然起身奋力冲刺；哪怕是在没有周期性准备的厦门马拉松上，她也勇于追逐领先集团，在后半程实现反超，跑出了惊艳的负分割成绩。这份坚韧，正是“核弹腿”背后最强大的支撑。

**不止颜值与实力：
真实通透，活成跑者心中的榜样**

李美珍的圈粉，从来不止于颜值和实力，更在于她的真实与通透。她不回避自己的脆弱与不完美，会有年龄焦虑、职业焦虑，会在训练失利时感到沮丧，也会



赛，不会过多抱怨或遗憾。目光始终是向前的，不会太留恋比过的赛事。”不内耗，往前看，很快，2022年底的厦门马拉松，丰配友就拿下冠军，迎来职业生涯的一段上坡路。

如今终于攀上高峰，丰配友的下一个目标很是清晰：打开2小时05分，跑进2小时04分区间，去触碰亚洲纪录，“我跑到现在这个成绩，目标就会更高，我希望去国际赛场上和更多高手碰一碰”。

和何杰一起拍杂志宣传片那天，两人被摄影师要求做一个掰手腕的动作。两位中国男子马拉松的领军人物，手腕相抵，镜头定格。外界眼中的角力瞬间，在丰配友看来，不是较量，而是“一起携手，一起向前，创造更好的成绩”。

丰配友曾请教何杰，“在山巅如何自处？”何杰建议，“不要过多关注外界声音，沉下心

来，做好自己，专注自己”。丰配友知道，当知名度飙升，守住内心节奏愈加不易。他笑称，拍杂志时会觉得“有点放不开，有点别扭，比训练还累”，但同时，他也意识到，“在跑道之外，还有更多表达方式”。

“我们这一代运动员生在这么好的时代，赛事氛围、训练方法、训练保障，都处在很好的阶段。我们有大量参赛机会去试错、去积累经验。不是我一个人在塑造时代，而是我们这一代人和时代相互作用，一起往前走。”丰配友说，他希望多年后人们提起“丰配友”时，会有人说“当年就是因为看了他的比赛，我才开始跑步的”。

毕竟，人类跑步的意义始终存在——机器在跑道上的速度可以被刷新无数次，但人和跑步的故事，每一段都不可复制。

中国青年报