

总策划：任天阳 总统筹：林海利 策划：陈桥生 邓琼 统筹：朱绍杰 吴小攀

广东省政协文化和文史资料委员会
联合主办
羊城晚报社

岭南小镇发力 “举起”中国体育荣光！

羊城晚报记者 黎存根 通讯员 任海虹 实习生 陈泓熹 刘思琪



“加油……起！”呐喊声过后数秒，重击地板的“哐当”巨响随之而来。

每天下午3时过后，这样充满力量的呐喊声、重击声，就会在广东省东莞市石龙镇青少年业余体育运动学校（以下简称“石龙体校”）举重训练基地里响起。

2025年，第十五届全国运动会和全国残特奥会举重项目比赛场馆设在东莞市石龙体育中心（石龙中学体育馆）。11月至12月，来自全国的举重精英将齐聚于此，见证中国最著名的“举重之乡”石龙又一个高光时刻。

1956年6月7日，东莞石龙籍运动员陈镜开在中国与苏联的举重友谊赛中，挺举133公斤成功，成为中国历史上首位打破世界纪录的运动员。从那时起，石龙这个岭南小镇就与举重运动深深结缘。



陈镜开（前右）指导陈伟强（前左）训练（资料图）

陈镜开：新中国体育“零的突破”

1956年6月7日，上海卢湾区体育馆的数千观众目睹了中国体育这一历史性时刻。

在中苏举重友谊赛最轻量级别挺举比赛中，来自广东东莞石龙的陈镜开代表中国人民解放军队出战。他身后的三个牌上分别写着“120公斤”“130公斤”“132.5公斤”，对应着当时的中国在这一级别的国家纪录、苏联纪录以及世界纪录。第一次试举，陈镜开成功举起125公斤；第二次试举，他要了133公斤，直接挑战美国运动员温奇保持的132.5公斤世界纪录，但未能成功——直到今天，大家在新闻纪录片中依然能感受到当时现场的气氛——第三次试举时，陈镜开凝神、下蹲、吸气、提铃，以娴熟的下蹲式提铃技术，将133公斤重的杠铃高高举起过头顶……他成功了！裁判的三盏白灯同时亮起，现场顿时欢声雷动。

这一举，实现了中国世界纪录“零的突破”；这一举，也点燃了东莞石龙持续传承的举重热。

当时，对于中国举重异军突起的成就，傲慢的西方人是不愿承认的。陈镜开没有争辩，而是继续用实力回应。



黎存根 摄

1957年8月，在莫斯科举行的第六届世界青年联欢节上，陈镜开尽管伤病在身，仍以140公斤的成绩再次打破世界纪录，夺得冠军。

1964年5月18日的上海全国举

重比赛中，陈镜开以次轻量级挺举151.5公斤的重量，第十次打破世界纪录，创造了个人生涯的新高峰。“他是第一个把我国竞技体育推上世界水平的人。”国家体委原主任李梦华如此评价。

后，他打听到在五仙观旁有一家“谭氏健身所”，老板谭文彪是归国华侨。他便利用课余时间到健身所打杂，有时间就自己练举石担子。谭文彪由此成为他的启蒙老师。

1954年，中南军区体工队举重教练李启龙物色举重运动员，来到老朋友谭文彪的健身所里寻访。谭文彪推荐了徒弟陈镜开。当时19岁的陈镜开身高仅1.49米，两条“方形大腿”奇粗，全身肌肉发达，体格健壮，师友们笑称他是珠江上的“海珠桥墩”。1955年3月，陈镜开参加全国举重测试，取得56公斤级第三名，随后入选了第一届国家举重队。

陈镜开曾在回忆录中说到，20世

纪50年代，国内训练条件很差，缺乏正规的教练指导，不仅运动损伤常有发生，成绩也停滞不前。1955年底，他和其余若干中国举重运动员被派往代表当时世界举重最高水平的苏联学习。“不怕流汗，不怕流血”成为所有队员的一句口头禅，他们一头扎进常人无法承受的超负荷训练。累计下来，陈镜开每天都要扛起1万公斤的重量！4个多月的留苏生活结束时，陈镜开的挺举成绩已经从原来的95公斤，提高到115公斤到120公斤！而当时全世界最轻量级运动员中能举起110公斤的，还不到5个人。

同一片场地、同一个比赛级别——叔侄上演了一段跨时空打破世界纪录的佳话。在同年底的举重世锦赛上，陈伟强再破纪录，将举起的重量提高到了153公斤。

1984年，陈伟强参加在美国洛杉矶举行的第23届奥运会，获得了60公斤级举重项目金牌，实现了叔叔陈镜开、陈满林都未能达成的梦想。

据统计，陈镜开、陈满林、陈伟强叔侄三人共15次打破世界纪录，因此被称为中国举重界的“陈氏三杰”。

1987年5月11日，时任国际奥委会主席萨马兰奇向陈镜开颁发“奥林匹克银质勋章”，表彰他为推动奥林匹克运动作出的突出成就，这是中国运动员第一次获此殊荣。

东莞石龙老城区的刘屋巷11号，是一座前店后居传统骑楼建筑。1935年，陈镜开出生在这户经营粮油贸易的小商人家庭，在五兄弟中排行第三。

身材矮墩、四肢粗壮匀称的陈镜开生性好动，课余时，他常和小伙伴们在沙滩上练习俯卧撑、仰卧起坐，练出一身好肌肉，因而逐渐钟情于举重。陈镜开甚至不顾父亲反对，将家中床板改造成简易举重凳，惹得父亲责罚。幸好他有个同样热爱体育的大哥陈枝，见状就建议让他去省城广州读中学，开阔眼界。

少年陈镜开来到底州求学。学习之余，他依然醉心于体育锻炼。1949年前

当陈镜开1956年在上海创造第一个世界纪录时，他的四弟陈满林还在广州念中学。受到兄长鼓舞，陈满林的志向也是当一名举重运动员，业余时间他就住在谭文彪侄子开的“新青年健身房”锻炼。1958年广东省举重队组建，他被选入省队，第二年也进入国家队。随后，破纪录的接力棒传到了陈满林的手中——从1965年2月到1966年11月，他三次打破56公斤级和60公斤级的挺举世界纪录。

20世纪70年代，当陈满林退役，陈家第二代运动员陈伟强走上前台。陈伟强，是陈镜开、陈满林的二哥陈耀宗的儿子，他的体型跟两位叔叔一模一样，大腹便呈四方形状，股四头肌特别发达，也是不

折不扣的“海珠桥墩”。

在广东省体育局出品的《南粤冠军影像资料库》访谈中，陈伟强曾回忆自己儿时经常看两位叔叔的比赛照片，听大人人们讲起他们破纪录的光辉事迹，他继承了代表家族与国家双重荣耀的志向——当举重运动员，为国争光。1974年10月，陈伟强进入广东省举重队。作为家族长辈，陈镜开时常来到举重馆，指导他训练。陈伟强回忆起那段时光：“叔叔对我说，既然要练，就要练出个名堂！”

1979年6月7日，陈伟强以151.5公斤的成绩，在上海卢湾体育馆第一次打破挺举世界纪录，这天正好是他21岁的生日。更巧的是，陈镜开首次打破世界纪录就是在23年前的同一天，而且是

尚武崇力：石龙小镇造就“举重之乡”

明末清初，石龙已是东江运输的交通枢纽、咽喉之地，不少人以码头搬运为生。清朝末年，随着广九铁路的开通，石龙商业发达，成为广东四大名镇之一。茶余饭后，搬运工常常进行举石担、石锁等训练，来增强自身的肌肉力量。此外，还有人在劳动间隙“拗锄头”“拗条凳”来练手劲。2005年出版的《东莞历史文化名城》记载，石龙当地有人尚武崇力的文化传统，历史上就有过举石担起家的武举人、武进士。深厚的历史文化积淀，为现代举重运动在这里的发展奠定了坚实基础。

国际竞技举重运动（指杠铃举重运动）19世纪在欧洲兴起，到20世纪20年代中期，开始在中国上海、广州等城市开展。石龙当时与广州的商贸联系紧密，现代举重运动很快得以传入。当地资料显示，1954年石龙镇工会曾正式购置一些举重器材，逐渐在工人中开展举重锻炼。

当屡破世界纪录的陈镜开誉归乡，在莞城、石龙等地开展举重汇报表演，每一场都有上万人争相观看，他们像火种一样点燃了石龙人的举重热情。如今很多老人依然记得当年举重爱好者自发组成“石龙举重班”，在广场等地练习举重的奋发景象。

石龙镇政府因势利导，确定举重为重点体育项目，1957年成立了业余举重队，由陈镜开的大哥陈枝担任教练，训练器材中甚至还有陈镜开当年用过的红石担。1961年，石龙建立业余体校，时常邀请陈镜开、陈满林等国手来石龙作

示范表演，进行技术指导和讲座，举重运动在当地的影响力不断扩大。

1973年，石龙镇青少年业余体育学校正式成立，成为石龙举重的训练基地。他们的选材机制堪称超前，20世纪70年代末80年代初，石龙体校的教练已经深入到各个中小学校举办比赛选拔苗子。为中国赢得首枚举重奥运金牌的曾国强也是石龙人，他是因1976年在小学举重比赛中力压群雄，被石龙体校的举重教练卢培军看中，才开启系统训练的。这种基层选拔机制确保源源不断地从民间发现人才。到了改革开放初期，石龙又利用经济发达、人员流动频繁的特点，从全国各地吸引优秀苗子。

1984年的洛杉矶奥运会上，中国举重队5名队员中，有3名是东莞石龙人——曾国强、陈伟强、赖润明，他们为中国代表团拿下两金一银的优异成绩，让世界看见了广东的举重力量。那一年，石龙镇被广东省人民政府授予“举重之乡”的称号，全国闻名。“洛杉矶奥运会是广东举重成绩有史以来最辉煌的一年。”石龙体校党支部书记、国际一级举重裁判员陈苏媚介绍，到了1987年广州举办的全运会，广东举重队有一半是石龙籍运动员。

据统计，石龙至今先后走出了1000多名举重健将。他们中计有19人次打破举重世界纪录，8人次打破世界举重青年纪录，夺得世界大赛金牌22枚，获世界冠军称号29人次。这座面积不到14平方公里的小镇，是名副其实的中国“举重之乡”。

后继有人：亮相十五运“主场中的主场”

时值初秋，在石龙体校举重训练馆内，杠铃有规律地落地发出低沉声响，空气中弥漫着防滑粉的气味。记者看到数十名年轻举重运动员正在这里接受系统训练：拉伸、蹲举和挺举……一组组重复的训练动作，填满了他们的日常。

作为全国举重高水平后备人才基地，石龙体校多年来为国家培养了一大批举重人才。近年来，陈幼娟、邓世伟、何尧延、吴海丰、彭翠婷、曾田甜等石龙举重健儿，就在国际和国内举重赛场上披金戴银。

陈苏媚就是石龙体校培养的第一届女子举重学员，如今也身兼教练职责。作为这所著名体校的掌舵者，她对记者坦言：“练举重真是苦活，成才周期可能长达10年。每天重复几个动作，特别枯燥，需要极大的毅力才能坚持下来。”

体校目前还要面对这样的局面：举重运动已不复当年盛况，社会对举重项目的关注度也没有从前那般高涨。陈苏媚介绍，为消除家长对举重存在“影响身体”“忽视文化”的误解，他们将别出心裁向大众进行科普，说明科学、合理的举重训练其实大大有助于青少年的生长发育。石龙

体校里，教练会为每名学员制订不同的训练计划和节奏，也提供文化课程，为他们的未来发展提供更多可能性。她说：“让每个孩子成才是我们最大的目标。”

今年19岁的李梓，2015年就进入石龙体校训练，是如今校内最具潜力的男学员之一，2023年在广东省第十六届运动会上，曾获得竞技体育组举重男子乙组81公斤以上级比赛冠军。每天翻腾、高拉不下二十次呼啦的李梓，也重视科学训练、文化素养的重要性。“我的目标可不是头脑简单、四肢发达。”他身上有一股年轻运动员少有的成熟与自信：“在石龙，谁不知道陈镜开？谁不知道曾国强、陈伟强？他们都是我们的好榜样，有压力才有动力，要勇攀高峰获得好成绩，不能给家乡丢脸！”

东莞作为十五运会承办城市之一，即将举办十五运会竞体项目中的举重比赛，石龙体育中心（石龙中学体育馆）正是比赛场馆。届时，将有多名石龙体校培养的举重健儿，代表广东省，亮相这“主场中的主场”，真正在家乡父老、前辈英杰的关注下，为擦亮“举重之乡”金字招牌而战，力争再创佳绩。

经济+科技，延续夺冠之路

● 黄明强（资深举重裁判、广州体育学院体育教育学院原副院长）

羊城晚报：自1956年起，广东举重就以体育人才辈出名扬海内外，其中有着怎样的背景？

黄明强：1956年，陈镜开作为新中国第一个打破世界纪录的运动员，让欧美看到中国运动员也能练就厚实的背部肌肉，拥有惊人的爆发力量，成功打破了国际歧视。这对石龙小镇，乃至东莞、广东，甚至全国都是很大的鼓舞，极大促进了举重事业在中国的发展。

广州是很多现代体育运动进入中国最早的城市之一，这和这座城市历史上就处于对外经济文化交流的前沿、具有开放包容的文化基因有关。广东发展举重运动本就领先全国，华侨谭文彪当年创办的谭氏健身房，对这个运动项目的启蒙独具意义。

要发展体育，离不开经济的支持，发展举重同样如此。东莞石龙作为近代广东四大名镇，良好的经济为体育事业发展提供了坚实基础，加上当时相对宽松的户籍政策，吸引了周边地区众多人才。加上广东人有吃苦耐劳的精神，这种先天条件与后天科学训练相结合，造就了独特的人才培育土壤，在举重项目上很有优势。

羊城晚报：行外人很好奇，在那个技术并不发达的年代，以陈镜开为代表的中国举重运动员为什么能不断超越人类极限打破世界纪录？

黄明强：国家对运动员们寄予厚望，希望用他们的成绩告诉世界：中国人并不比西方人差。这可以说是中国举重运动员精神力量的源泉。正如陈镜开的那句名言，“我是用6亿人民的力量举起来的！”这种爱国之志激励他成功击破了国际歧视。

当然，运动员的破纪录之路，离不开技术革新，举重运动的发展同样如此。在举重技术的演进过程中，苏联运动员发明的下蹲式技术取代了传统的箭步式，就是一个革命性的变化。中国举重运动员通过交流，也较早学习到了这一新技术，帮助他们提升成绩；另一个重要变革是训练方法的科学化，从单纯追求重量到注重背部肌群训练，从盲目苦练到科学调配运动负荷，后来还考虑心理辅导、降体重管理等综合因素……因此广东举重始终走在全国前列。

延伸

世界首个举重主题博物馆就在石龙

2024年10月16日，由国家体育总局、中国举重协会以及东莞市人民政府三方共建的世界首个以举重为主题的博物馆，在东莞石龙镇正式开馆。博物馆正门大堂中央，耀眼的金色“133KG”杠铃，正是来自陈镜开当年首次打破的世界纪录。

该博物馆总建筑面积约6500平方米，馆藏产品达6270件套，包括160多套冠军手印。这些藏品中有许多珍贵的历史实物，包括陈镜开当年用奶奶的床板自制的卧推凳、去广州求学时大哥相送的藤篮，以及他训练用过的器械、众多冠军的奖牌和比赛服等。

博物馆采用“馆中馆”结构，设计团队巧妙地将现代建筑与20世纪六七十年代的石龙体校旧址融为一体。

馆内不仅展示历史，也注重互动体验。馆内设置了科学选材测试区，通过心理测试、体重测试、坐高指数测试、纵跳摸高、柔韧度及反应力平衡力等一系列测试，评估参观者是否适合举重。

国际举重联合会主席穆哈迈德·扎耶德评价，这所举重博物馆作为中国举重历史资料的“保管箱”“大本营”，展现了举重运动的无限魅力和永恒价值。