



石铭为患者针灸

# 白天是中医 晚上是斗士

## UFC 选手石铭的双面人生

### 文体人物

白天,她身着白大褂,在医院里为病人解忧;夜晚,她戴上拳套,在八角笼里挥拳对敌。她,就是格斗医师石铭,这位兼具医学严谨与格斗激情的跨界选手,8月22日晚迎来了个人UFC首秀,用独特的“双重身份”点燃八角笼的热血氛围。虽最终不敌身高、体重、经验均占优的巴西选手布拉西尔,但绰号“十三妹”的石铭已经赢得另一种胜利——突破自我界限的勇气。

### 白大褂与拳击套

石铭出生于黑龙江,十三岁开始习武,因此得名“十三妹”,先后习练过跆拳道、散打、摔跤等。因为爷爷奶奶都是中医师的关系,石铭从小对中医产生了浓厚的兴趣,并且报考了云南中医药大学中医针灸推拿专业,2022年毕业后顺利成章当了一名医生。

2017年,石铭认识了综合格斗教练巴格,从此开启了自己的格斗之路。在石铭看来,“综合格斗是一项对技术要求比较高的运动,如果能把摔跤技术发挥得好,综合格斗既能锻炼身体和大脑,还能保护自己的安全。”

走向 UFC 的道路并非坦途。和天赋优秀的选手相比,身高1.57米、臂展1.52米的石铭知



■ 石铭(左)迎来个人UFC首秀  
本报记者 李铭坤 摄

道自己的身体条件毫无优势,“我的确太小了。不仅身高矮、臂展短,力量、爆发力这些数据也都垫底。还有475度的近视。”但这些劣势,逼着石铭只能靠技术和脑力赢得先机,这也成了她的特长。

2024年11月23日,石铭迎来格斗生涯的转折点。在2024年UFC格斗之夜澳门站精英之路女子草量级决赛中,她以一记高扫踢将对手KO(击倒),终结比赛夺得冠军。这场比赛让石铭获得了UFC合同,成为第16位签约UFC的中国运动员,赛后她说:“以后我会给大家展现新一代的中国力量,希望我会成为第二个张伟丽和闫晓楠。”

提及石铭,熟悉她的人会有

两个深刻印象:全职工作中,她身穿白大褂,是一位技术高超的执业中医师,凭借精湛医术为患者守护健康;业余爱好中,她是挥汗如雨、突破极限的格斗选手,用日复一日的高强度训练打磨技艺。两种看似截然不同的身份,在石铭身上达成了奇妙的融合——医术赋予她对身体机能的精准把控,让她能科学规划训练强度、规避运动损伤;而格斗则锤炼出她坚韧的意志,让她在面对八角笼里的复杂情况时,也能保持冷静与专注。

“平日是温柔腼腆的针灸女医生,比赛时是雷霆万钧的格斗女高手。”这是网友对石铭的调侃和关注,也是她双面人生的真实写照。

### 医者心与格斗志

由于怕家人担心,石铭一直报喜不报忧,家人只知道她经常锻炼,并不知道她一直在参加综合格斗比赛。每次比赛后,石铭都等到脸上的伤势恢复,才会和家人见面。

石铭已经拥有“双重身份”许多年,她说,医学和格斗都是自己的爱好,能够同时保持两个爱好,是很开心的事。“作为一名医生,我最大的弱点可能是一直在顾虑自己的动作会不会伤到对手。”从医生的角度出发,石铭会为对手的健康考虑,她一方面想要终结对手,一方面又不想给对方留下太多损伤,“我自己还没有办法平衡好这两方面。”

面对未来,石铭心里清楚,目前自己还可以兼顾医生工作和格斗训练,但是以后要迎接更多顶级赛事的话,在格斗方面需要付出更多精力。对此,她也早已做好了打算:“我希望有一天能像伟丽姐一样拿到金腰带,这个会放在第一位。”

从几乎所有人都不看好,到如今登上最顶级的舞台,石铭一步步在综合格斗之路上走出了自己的故事。这位白天治病救人、夜晚格斗对敌的跨界行者,用自己的实际行动证明:只要热爱,就没有“边界”。她的故事,未完待续。

本报记者 李元春

### 记者手记

## 双热交汇

这个周末,上海体育场有时代少年团演唱会,而上海体育馆有UFC格斗之夜,文体两大盛事一起在徐家汇体育公园举行,同时上演青春欢唱与激情格斗,也让这里成了申城最热门的文化体育聚集地。双热交汇,但秩序井然。

为确保两场活动观众顺利进出,上海警方也实施了精细化的分流方案。8月23日当天,徐家汇体育公园1号门临时调整为UFC赛事观众专用入口,不再向演唱会观众开放。待UFC观众全部散场后,1号门将再次作为演唱会观众离场通道,确保双方互不干扰。警方已经提前通过多个渠道发布提示,建议观众合理规划出行时间。

考虑到时代少年团演唱会未成年观众较多,警方特别设置家长等候区,只需在高德地图输入“家长等候区”,即可直接导航至指定位置。这种数字化指引与实体服务相结合的方式,也体现出上海城市管理的精细化水平。此外,为方便观众出行,徐汇区推出了三条免费接驳巴士线路,以徐家汇体育场为中心,通往周边主要商圈。上海地铁也制定了专项方案,轨交1号线、4号线、11号线将视情况延时运营。

精心组织的保障和商业服务,悄然支撑着数万人的狂欢。从精准的分流措施到人性化的等候区域,从免费接驳巴士到延伸至深夜的地铁服务,这些细节共同编织成一张高效的服务保障网。几万名观众在精密组织的系统中有序流动,两场大型活动在有限空间内平稳运行,这场双热交汇的周末盛事,不但让人们看到这座城市在大型活动保障方面的成熟与温度,也再次印证了上海作为国际文化体育之都的卓越实力。

李元春

## 探营环上海·新城自行车赛奉贤、南汇赛段

# “穿越”大唐品文化 “亲水”湖畔竞风流



▲“露华浓深——大唐生活美学展”

▲滴水湖航拍



通常而言,自行车赛事最后一个赛段时,场边是怎样的氛围?除了已经提前决出冠军的情况,多数时候,选手和观众或许都相当紧张,不过在即将于9月5日至7日鸣枪的环上海·新城自行车赛,这样的情况可能有所改变。

根据赛事组委会此前公布的日程,最后一个比赛日从奉贤博物馆出发,终点为滴水湖地铁站,赛段长度94.5公里。8月22日,记者提前探营了这个可能决出新一段赛事冠军的路程,除了精彩的赛事和别具特色的风景,选手和观众还能感受到与众不同的文化魅力。

最后一个比赛日的起点——奉

贤博物馆是近期热门的打卡点之一,尽管申城气温较高,仍有众多市民特意赶来参观,细问之下,原来是冲着“露华浓深——大唐生活美学展”来的,而两周后的自行车赛期间,选手和观众,也能在奉贤赛段体验到一场特别的“穿越”之旅。作为骑行爱好者代表一同来探营,并将参加业余组比赛的唐爽直言:“比赛之外还能感受文化魅力,会是一种特别又难忘的经验。”

虽然唐朝还没有自行车这样的竞速工具,但骑马竞速已是当时的流行,因此“大唐生活美学展”中有一些和骑术相关的展品。奉贤博物馆内的几位工作人员笑言:

“虽然用的工具不同,但都是‘骑’,技术总有相通的地方,希望这些展品到时能给选手和观众带来更多灵感。”

从骑马竞速到骑车比拼,交通工具的演变展现着时代的进步,却也悄然传承着那些底蕴深厚的传统文化,正如唐爽所言,在奉贤新城赛段的比赛,更像一场文旅探险。

奉贤之后,南汇滴水湖赛段将为本届环上海·新城自行车赛收官。与其他赛段不同,这个赛段采用绕圈赛模式,这给了选手、车队工作人员和观众更多与“水”亲密接触的机会。

“奉贤的历史文化气息浓厚,滴

水湖看起来更加‘运动风’一点。”站在游船的甲板上,唐爽笑着说,“对于像我这样的业余骑手而言,滴水湖的赛道设置,可能更容易跑出好成绩。”

近几年,滴水湖与体育赛事的牵手频率越来越高,帆船、越野跑等项目将这里视为合适的比赛地,带来一股热潮。与其他项目相比,老少皆宜、参与门槛更低的骑行,成为滴水湖周边一道独特的风景。就在赛段探营结束前,滴水湖沿岸的骑行区域里,几个刚刚结束工作的白领换上全套装备,跨上心爱的自行车,开启一段骑行之旅。“在湖畔吹着风,骑着车,与水亲密

接触,感觉工作的压力都忘记了。”几位骑行爱好者坦言,等下个月环上海·新城自行车赛来到滴水湖赛段时,他们一定会来捧场,还要记下这条路线,争取未来报名参加业余组的比赛。

本报记者 陆玮鑫

### 收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播中超上海申花与青岛海牛比赛实况。

央视五套今天20时30分将转播女排世锦赛小组赛中国队与墨西哥队比赛实况。