



石铭成为新晋 UFC（终极格斗冠军赛）精英之路女子草量级决赛冠军的新闻，引发了网友热议。赵路艳的工作，也很容易让人想到去年的石铭——她是一位护士。

白天辛苦工作，为何下班后还能坚持打拳？赵路艳说，打拳已经成为生活不可缺少的一部分。训练虽然很累，但结束后分泌的内酚酞会让人很快乐，所谓“先痛苦后快乐”。

业余比赛，也要“专业”

为了真正圆梦，栾浩铭还有一个终极计划——作为业余爱好者，去打一场业余比赛。

近年来，上海已经为许多栾浩铭这样的搏击爱好者搭建了独属于他们的舞台。2024 年，上海市第四届市民

运动会期间，曾举办过上海自由搏击业余公开赛。当时，全市 225 名自由搏击爱好者报名参赛。嵇崎搏击也在去年协办了第二届长宁职工搏击交流比赛。

不仅上海市体育局等政府部门会主办搏击业余爱好者的比赛，汤嵇崎也会带领自己的学员去和其他上海的泰拳馆友好“切磋”。作为汤教练最早的学员之一，赵路艳就打过一场拳馆之间的交流赛。

2017 年，还在复旦大学护理学院上大学的赵路艳，看到了学校附近的一则泰拳馆招生广告。抱着试一试的心态，赵路艳去上了一节课，发现泰拳好玩，又能减肥，于是一直坚持到现在。据她回忆，当年泰拳等搏击运动都很小众，普及度远不及当下。那时能坚持练拳的人，多是对这项运动抱有纯粹的热爱。

汤嵇崎告诉记者，现在练拳的人越来越多，除了

随着以张伟丽为代表的女性搏击、格斗运动员的崛起，搏击运动的曝光率进一步增加，不少女性开始戴上拳套，走上擂台，感受搏击运动的魅力。

