

她说

loud and clear

How strong



白天执医，晚上格斗 中医大夫石铭的双线人生

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场

一个白天在中医诊室里为病患开方、针灸的医生，下班后去格斗俱乐部训练，并且定期参加各种拳击比赛，这种身份的反差是不是有点太大了？

石铭，出生于1994年，在二十多岁前的人生履历和中国绝大多数普通人没有任何区别——上学、读书、有点兴趣爱好。2013年，高考的时候，受从事中医的爷爷的影响，报考了云南中医药大学针灸推拿学专业，石铭自己说，“家里有这个渊源，长辈都很支持，而且我分数也正好够，所以就学医了”，2018年，石铭大学毕业，进入昆明某医院，成为一名中医内科医师，针灸师。

成长履历叙述到这里，是不是和普通人没啥不同？但其实，“不同”已经在十多岁的时候“逐渐发生”。

石铭并不只是安安静静读书当医生——她还给自己的人生藏了另一根线路。一根在普通人看来匪夷所思的线路。10岁起，她开始练习跆拳道、散打、摔跤。大学的时候，就开始参加正式的格斗比赛，并且取胜。大学毕业那年，也就是成为一名中医内科大夫的同时，石铭开始在昆明某摔跤俱乐部跟随有超过30年摔跤和缠斗经验的教练巴格学习擒锁式摔跤。

慢慢练、慢慢打、慢慢参加比赛、慢慢赢……有道是“厚积而薄发”，或者换一种说法，某些事情，数量或者形式积累到一定临界点，总会发生让人吃惊的质变。

从2015年开始，中国MMA超级联赛、WKG综合格斗赛、武林笼中对比赛、木兰战纪比赛、昆明国际功夫文化节比赛，她先后用“降服、判定、技术性击倒”等方式获胜，并且，是绝对的“胜多负少”。

2024年，石铭的名字和UFC联系在一起。

UFC，是终极格斗冠军赛（Ultimate Fighting Championship）的首字母简称，是世界上最顶级和规模最大的职业综合格斗赛事，每年举办超过20期。这项比赛的擂台为标志性的八角笼，签约UFC的职业格斗选手都经过系统而科学的格斗训练，具备综合运用各种格斗技术的能力。在开放式规则下为不同武术流派的格斗家提供统一的竞技平台，最终打出终极冠军。

简单来说，无论你是江湖上什么流派，拳击、跆拳道、巴西柔术、泰拳、散打、柔道、空手道、自由式摔跤……都可以。打趴下对手就行。

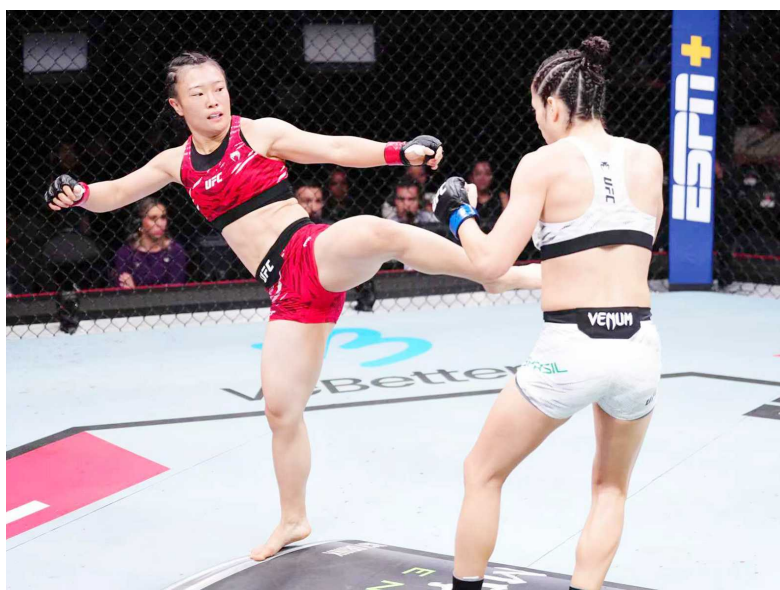
曾经是中国散打运动员的张伟丽，在2019年加冕UFC女子草量级世界冠军，成为亚洲首位UFC世界冠军，也可以被称为女拳王。

2024年5月、2024年8月、2024年11月，石铭先后在UFC举办的精英之路和格斗之夜比赛中获胜，尤其是24年11月份那次对比她年轻7岁的冯珊珊的胜利，成为“精英之路女子草量级冠军”的比赛后，石铭感受到了“一拳成名天下知”的感觉。

UFC在中国市场探索和布局多年，对中国运动员的培养也不遗余力，尤其是那些身上可以讲出与众不同的成长经历、励志故事的选手。

既有实力，又有故事——这个标准，石铭太符合了。拿下这个冠军头衔后，石铭与UFC正式签约，成为第16位现役中国UFC运动员。

于是，江湖上，关于一个“女医生、女拳手”的传说，正式开始了——石铭说，其实格斗选手生涯早就开始了，但



很多人是签约后才知道我，包括我家里人，我赢了比赛后，UFC说要派一个拍摄团队到我家里去拍点素材做纪录片，我妈妈那时候才知道我参加了这么重要的比赛，并且赢了，“他们虽然支持，但也很担心，尤其是对规则不太了解，总怕我受伤。”

从2024年11月赢了那场受亿万人关注的冠军决赛，到2025年8月份出现在上海的UFC综合格斗之夜赛场，你几乎可以在中国任何社交媒体上刷到石铭。一些神评也层出不穷。

UFC上海站赛前，晨报记者对石铭进行专访时，特意让她挑几条她自己也觉得很好玩的神评。她挑选如下：“拳套沾碘伏，边打边消毒”“对手被打晕后去医院，睁眼发现医生也是她”“我们国家，上一个这么能打的中医大夫叫黄飞鸿”“她的诊室里面应该不存在医闹的可能”“医生会武术，谁也挡不住”“她是中医，知道打哪里最疼”“阁下如果不遵医嘱，我也略懂一些拳脚”“她请假去比赛，她的领导一定会主动批准”“和她做同事的话，同事关系肯定会非常和谐”……

类似这样的俏皮话、神评论，如果都收集起来，恐怕几百页纸都放不下。

不过，石铭说，其实有些也有网友夸张的成分，比如自己其实是近视眼，对手又在移动中，不可能有“打穴位、知道哪里疼就打哪里”的那种神准。“每次出来比赛，请假也都很慎重，都按照规章制度，这次我来上海，一共用了6天公休假期时间，院领导也都很支持。”

但即便如此，成了一个签约拳手，大家肯定还是对她的工作、生活、训练、比赛，时间如何分配、平衡很感兴趣，石铭说，她通常白天上班，晚上七点半到九点半进行训练。“训练以基础动作为主，加上跑步、耐力和力量训练，其实准备并不算很充分。”她坦言，由于时间有限，每次备战都是一次与时间的赛跑。

这次上海的比赛，直到比赛前2天，才练习完所有的技战术套路，心里其实很没有底。

身为中医内科医生，石铭擅长针灸和开药。她表示，在不能使用药物的情况下，针灸成了她重要的恢复方式。“我会给自己扎针放松，有时也帮队友。”

采访中，最让记者感到佩服的是她对自己能力的清醒认知，石铭说：“我硬件条件真的很差，个子矮、臂展短，在这个量级几乎是最短的。所以我只能注重战术执行与心理调整。每场比赛前我都会‘给自己洗脑’，尽量专注技术、放下杂念。”

具体是什么杂念呢？石铭坦言，随着比赛成绩的提升，知名度上去了，微信、短信、电话变得特别多，尤其是去年年底拿冠军后那一个月。“以前比赛毫无压力，如今关注的人多了，心理负担也重了。很多人送我礼物、帮我训练、以各种方式为我加油，我真的很感激，但也更有压力了。”

面对记者的问题：你打出名堂后，有没有出现过，诊室里来了一个病人，但他其实并不是真的生病了，他就是想挂个号，然后进来看看你这个真人？石铭说，这种情况还真的有，也就是类似这样的情况，让自己感受到压力。

采访中，记者问她，“会格斗的医生”“会医术的拳手”，这两种“定义”，或者说，这两种身份，更接受哪个？她说，自己都接受，因为都有符合的地方：“我觉得都行，两个标签好像都适合我。”她透露说，自己平时还喜欢爬山、做饭、打扫卫生，算是一个生活气息十足的女孩子。更令人吃惊的分享是：越来越多国际选手开始了解中医，尤其是针灸在运动恢复中的作用。“我现在经常随身带针，遇到有人腰酸背痛，也会帮忙扎两下。很多队友，或者是一起参加UFC训练营的朋友，都觉得效果很好。”

北京时间8月22日晚，UFC精英之路第四季半决赛在上海万体育馆举行。超过9000名观众到现场观赛，气氛非常火爆。当天，石铭的比赛被安排为“特别赛”，最终，她三回合以点数不敌来自巴西的著名“格斗书生”布拉西尔。

这个结果或许并不出乎石铭和她的教练团队意料，从业余爱好者到UFC选手，石铭用行动诠释了“热爱可抵岁月漫长”。无论是医生还是拳手，她都坚持做好每一个角色，在擂台与诊室之间，“打”出了自己精彩的人生，这已经是一个不大不小的奇迹了。

文 / 晨报记者 黄宇龙
图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰