



30岁靠“草台团队”圆梦 UFC 自扎针灸治疗肌肉酸痛 或考虑从医院离职 “格斗医师”石铭： 争取打进UFC前15位

石铭清楚地记得，在冲刺 UFC 资格最后阶段的一次赛前称重日，身前比她高出一个头的对手送来了“明天等死吧”这样的问候。她告诉过自己要试着像对手一样还击，到头来脱口而出的却还是“好，祝你比赛顺利，谢谢”。

在 MMA(综合格斗)这个以体格与力量为信条的世界里，性格温和、小个子、短臂展、近视达 500 度的石铭完全是个“反设定”。

而另一种可能确实发生了：石铭在精英之路草量级决赛中完成终结，顺利拿下赛事合同，成为国内首位非全职出身晋级 UFC(无限制综合格斗)的选手。而在场外，专业医师这一身份让大众对她的关注度更上一层楼。“拳套沾碘伏、边打边消毒”“没有患者就制造患者”“女版黄飞鸿”，和这些名梗给人的轻松感不同，石铭在采访中表达过，“不希望两份职业侵蚀彼此的边界”，也会在击晕对手后着急到流下眼泪。

石铭不是突然来到大众面前的。她从 13 岁起陆续学习过跆拳道、散打，再到师从教练巴格学习摔跤，被告知过趁早断了打 UFC 的念想，最后却在 30 岁圆梦。这比名将张伟丽要晚，不过比电影《百万美元宝贝》里生涯起步坎坷的麦琪更幸运一些。

半年后，石铭充满戏剧性的逆袭之路戛然而止，输掉 UFC 首秀后，她进入了生涯中“反套路”的成长章节。如今，格斗医师和她背后那个大学教授当教练，中学老师做陪练的“草台团队”，又在昆明开始了工作训练两手抓的繁忙节奏，他们怀念那个美梦成真的短暂春天。

自嘲为“职业选手中的残疾”

时间回到 UFC 精英之路决赛，石铭用最符合视觉刺激的终结：一记侧踢高扫 KO 对手，给自己的黑马之旅画下句号。这让现场观赛的张伟丽直呼“头皮发麻”，台下解说的李景亮贡献“硬汉落泪”名场面。

“从量级来说，她在 UFC 是吃亏的，因为现在没有真正匹配她体重级别的比赛。”为石铭提供训练场地的朱馆长告诉记者。

这句话的背景是，UFC 目前只有 4 个女子量级，而石铭的自然体重比最轻的草量级还要低，更接近亚洲赛事常设的 48 公斤“原子量级”，但 UFC 赛场并未开设该级别赛事。“她必须去对抗那些赛前减重、赛时又将体重恢复到 60 公斤上下的选手，属于典型的以小打大。”

《百万美元宝贝》里有一句反复出现的台词：“拳击是一项违背本能的运动。”如今，石铭为综合格斗也加上了这层色彩。

应该说，石铭不能算是典型的格斗手。1 米 58 的身高、1 米 53 的臂展让石铭在大多数情况下难以招架来拳，只能一次次迎上去，把自己“丢”到对手跟前。

石铭用最直观的方式展示了自己的缺陷：她和陪练面对面站开，当挥直的手臂距离目标还有 15 厘米时，对方的拳头已经紧贴到了她脸颊。

高达 500 度的近视更是石铭的难关。由于 UFC 有相关规定，她无法佩戴隐形眼镜出战，这影响了她对距离的判断，让赛场上本就紧张的反应时间被再次压缩。

好处也是有的，那些擅长用眼神和夸张动作进行心理施压的对手往往会计划落空，对此免疫的石铭“只感觉一团颜色在面前晃”。

“在职业选手中，我应该算个残疾。”石铭没给自己留什么情面。采访途中，注意到后座这个戴着眼镜、一路讲述赛场经历的小个女生，当地出租车司机终于在结束行程时没忍住发问：“你真是打综合格斗的啊？”

“草台团队”的短暂春天

其他拳手或许也会有这样的疑惑。UFC 赛事中心，时常能看到动辄 10 余人的选手团队穿梭其中，在石铭这却换了一种画风：只有 3 人组成的小团队来到赛场，每人都背着四五个行李包。

石铭身上的巨型辣条背包是最显眼的，以至于她在采访中需要做出特别解释：“这不是我的赞助商，也不是我喜欢吃，我只是单纯觉得这个包空间大、很能放。”其实，严格的饮食习惯也不允许她嘴馋，原本包内满满的辣条都被她分给了朋友。

石铭教练团队核心人物是来自伊朗的教练巴格——一个曾同样上过赛场，如今在云南一所大学任职的金融专业教授，而作为陪练的李炫曾是中学物理老师。

UFC 期间，由于李炫没有足够的假期，石铭由另一名有着线上办公优势的师兄熊思博陪同前往赛区。

采访中，很多人评价巴格是“中国目前最好的摔跤教练”。他推崇格斗“三分靠力量七分靠头脑”的观点，由此开发出了石铭的综合格斗潜力，让她在不占优的

中远距离对抗中有了新解法，也无形中塑造了她独特的风格——“像下棋一样用技术去打比赛”。

在训练时，巴格保持着强硬做派，又会在空余时间想法子让石铭放松下来，比如自费购买游戏机和卡带。他打趣说，石铭玩《塞尔达传说》的时候，整个人和电视画面上的林克(游戏主人公)差不多大。“哈哈，我们在赛场上简直一点优势都没有。”

当然，团队也从不能掩饰对石铭的认可，“remarkable”(非凡的，不同寻常的)是巴格对她成就的赞许。“她代表的是一种积极的可能，普通人看到这个姑娘都能做到，会让更多人信心。”

陪练李炫时常替石铭打抱不平，“很多人说石铭的上限已经到了，我希望他们指的是她的身高臂展吧，其他方面石铭还有很强的可塑性”。

“我其实都不怎么敢谈到我的团队配置，尤其在國內比赛时，担心赛事方会看不起我们。”石铭坦言。

这个看似“草台”的班子，却给了石铭的格斗生涯一个温暖的避风港。

她讲了一个有趣的细节。直到现在，考虑到家人的担心，她至今不愿和他们说起自己参赛的事，而在每次比赛结束后，她都会到团队的办公室“躲”上两天，等到脸部消肿后才回家去。在此期间，兼任营养师和医疗顾问的她还会给自己扎针灸，治疗肌肉酸痛。

“我也觉得双重身份很割裂”

石铭“格斗医师”这样的双重身份几乎是天然适合炒作的

话题，这也毫无疑问成为她最为出圈的反差点。

她告诉记者，自己当初以理科生身份参与高考，并在云南中医药大学攻读完硕士学位，现在在昆明一家医院内科任职，工作日严格保持早八晚六的节奏。院方认可她的成就，特地在医院医师介绍栏中为其列上格斗荣誉。

“我读书时候没有跟别人打过一次架”，她说，“其实，我自己也觉得身份这个事挺矛盾，或者说挺割裂的。”

作为专业医师，石铭知道如何更好地保护自己，而医者本能提醒着她要尽量避免伤害到对手，她说，即使到了格斗场上，自己的技术动作仍是以安全为主。

她在努力把两份职业“分得更开”，不希望双方互相重叠。在她看来，这出于对医生职业的尊重，也有着赛事方可能会轻视自己出身的担忧。

即使如此，她仍难以避免这两种截然不同的身份对彼此边界的侵蚀。

精英之路决赛夜，是石铭目前唯一一次 KO 对手。看着倒地昏迷超过 10 分钟的对手，她第一次在赛场上哭了，“她这么年轻，要是颈椎出问题，站不起来了怎么办？”

在没想到对手会直接晕厥的情况下，她在高扫过后马上衔接着补拳动作。这也让她在后来的直播中公开表示内疚，“我不该补拳，想和冯潇迪道歉。”

从格斗手的角度看，这也许是一件危险的事。毕竟，在格斗场上“没有战斗的意志是不行，这既是对对手的不尊重，也会让自己陷入危险之中”。



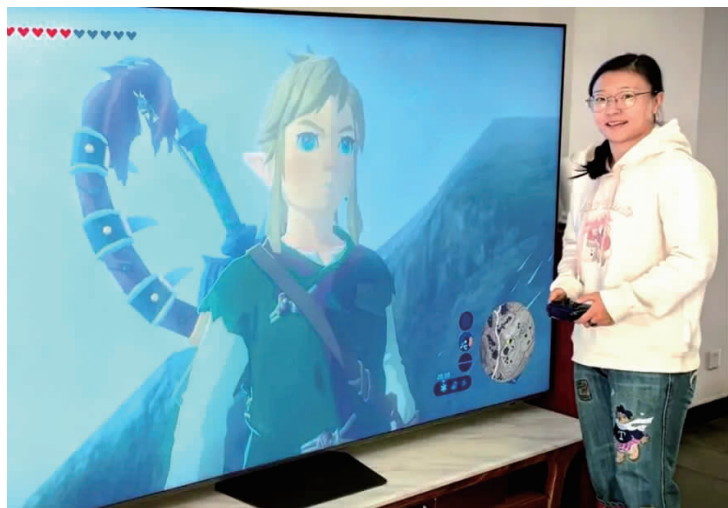
短臂展是石铭(右)在赛场上的一大劣势



石铭的辣条背包，以及身背数包的巴格 九派新闻记者 董自能



石铭给自己准备的减脂餐(偶尔改善口味增加咖喱) 九派新闻记者 董自能



巴格会在空余时间通过打游戏等方法让石铭放松下来 九派新闻记者 董自能

此外，医师这份职业本身的日程安排也需要这位准 UFC 选手做出一定妥协。

出于工作原因，石铭只能按照一周三练开展训练，每周的技术训练时长有时不足 6 个小时，这和其他职业格斗俱乐部的单日训练时长差不多。“其他选手，一周甚至会训练上 36 个小时。到更紧张的备赛期，其他选手会马上进入为期 1—2 个月的强化训练，然后进入休息期。”巴格说。

即使在领导和同事都支持的情况下，放下医生工作的石铭为了争取“比赛假期”，还是选择通过加班调换休日，这段时间她也会帮同事分担工作。到 UFC 首秀前，石铭也只有 6 天的备赛期。

训练日，石铭会到一家固定的拳馆训练，从馆名“昂芭”不难看出，这是一家以泰拳为主的普通拳馆，并且地处商场内部，没有任何秘密可言。下班后，为了尽快赶到拳馆，她要马上去医院门诊外找一辆固定品牌的共享电单车，“我只有他们家的会员。”她有些不好意思地解释道。

可能患者也想不到，为了节省更衣时间，眼前这位说话轻声细语，正为自己把着脉的医生，白大褂之下穿的是格斗训练服。

一般情况下，当石铭赶到拳馆后，巴格教练的训练课开始已经有一会儿了，这时候会有一个小小的身影慌忙地钻入人群中，然后突兀地出现在又高又壮的训练队伍中。

是的，馆内也没有为她专门设置的训练空间，巴格也并非石铭的全职教练，她需要和其他十几名男学员一同上课，巴格能做的是尽量给她找时间开开小灶。

这已经是巴格能提供的最好条件，在过去的一段特殊时期，石铭团队失去了自己的拳馆，如今石铭能有这么一块场地，还是多亏教练和馆长的交情。“和大家想的不一样，我们没有赞助，没有食宿支持，甚至连像样的训练条件都没有。”巴格特别提到，一场 MMA 比赛 30%的时间都在笼边对抗，但他们连一个格斗笼都没有。

石铭不喜欢对外诉苦，所以巴格特地在采访中提到：“她本人很谦虚，从不抱怨这些事，也不会主动说出来。但我觉得大家应该知道，我们的起点比别人低得多，她能走到今天真的非常不容易。”

“不配得感”是石铭性格里的另一色彩，她说：在冲击 UFC 资格的最后阶段，她仍觉得外人不支持自己才是常态，当听到诸如评价她没前途、没机会、永远打不了 UFC 的声音，“反而觉得如释重负”。

为打 UFC 甚至戒掉了米线

几天相处下来，记者感受到，“温和”是石铭性格的主色调。她说：“我的性格和力量都有点软绵

绵的。”

变化发生在 5 年前。当时，更加瘦弱的石铭终干和巴格提出了“难以启齿”的梦想：“教练，我想打 UFC。”

这个决定和一次被扫地出门的往事有关。

2020 年，在国内赛场小有名气的石铭收到了 UFC 训练中心的测试邀请，于是抱着试试的心态进入了“凶多吉少”的测试中。

在测试中心，石铭打开了新世界，第一次知道作为顶级运动员应该怎么饮食、怎么管理体重、如何提高自己的爆发力与耐力……严格的药检程序、先进的比赛理念让石铭心生向往并下定决心，以后一定要打进 UFC。

这一次，向来习惯“挖苦”她的巴格教练给的回答很简单，“那走呗”。

坏消息是，她没有通过测试。测试中心的教练回复她，因为体重太轻，建议她去别的赛事。甚至有业内格斗老师当面否定了石铭的一切可能：“你这个条件根本不可能打专业比赛的，随便练一练，去俱乐部当个教练就行了，要不就来我这当儿童教练。”

“心碎倒没有”，也没有当场驳斥对方，石铭谢绝了对方的建议，说自己还是会趁年轻试一试。她说，有一个声音告诉自己，“打出来给他们看一看”。

此后，她的温和性格多了一份固执，凭着自己测试中心见识到的“标准答案”，石铭在接下来 5 年里都严格按营养师曾经的指导给自己定制食谱，现在的她已经 5 年没吃过炒菜，从小在昆明长大的她甚至连米线也戒掉了。“变化真的好慢，花了我四五年的时间才降到现在 18%的体脂率。”

后来的故事如愿按照戏剧般的逆节奏展开，石铭抓住国内某知名俱乐部急缺 52 公斤女选手的机会成功入选，此后在外界和对手的嘲笑声中连战连捷，不再是无名小卒，今年 UFC 赛事中心更衣室，她的专用衣柜就在偶像张伟丽的旁边。

为石铭提供场地训练的朱馆长，本身是一名职业泰拳手，他给出了一个有意思的观点，“职业选手跟大家想象中不太一样，一个容易愤怒、暴躁的人反而不适合这个项目，冷静的人往往是狠角色，石铭简直太适合”。

愧对粉丝，会考虑专注赛场

在采访中，巴格不止一次提起，“石铭完全可以拿下那场(UFC)首秀”，后来石铭也承认，“如果我稳一点，一分打下来，靠点数积累获胜的概率是很大的”。

是几个月前那场决赛的盛况干扰了石铭。

终结对手带来的内疚感是实在的，但赛后空前的关注度也是

骗不了人的，石铭感受到了“被看见”的压力。面对这次在家门口的首秀，石铭在团队办公桌的记事本上，手绘了密密麻麻的赛事提醒，那是巴格给她的战术安排，第一句话就是“最重要赢就行”。但她“不想要平淡的胜利”，比赛中，她尽可能追求一种更具张力的竞技方式。这是教练眼中的“乖孩子”第一次没听自己的话。

石铭坦言，出圈以来，“对我冲击最大的是大家对我的空前关注”。她说，现在走在路上、在医院里，在拳馆里、在日常跑步的操场上都会有很多人认出自己，在快乐之外，“其实会有些不适应”。

这也是为什么当石铭没能取得 UFC 首秀胜利时，赛后宁可拖着自己受伤的身体，也要在社媒发一条为粉丝拍摄的道歉视频。

过去的时间里，陆陆续续有许多粉丝和媒体变着法找到石铭，“宠粉狂魔”几乎没有拒绝任何人的要求，包括在最后的备赛期仍接受媒体采访，“几天下来嗓子都聊哑了”，也因此耽误过本就不多的训练时间。“时间不够用，就想着尽量满足大家的要求，还是会觉得有点对不起他们。”

“在格斗这个项目里有很多奇怪的人，有人想要李小龙的性格，想要约翰·塞纳的性格，我希望石铭就是石铭。”巴格说，自己很难在这方面帮助石铭，以前，她是一个不敢和陌生人说话的内向女孩，却在去年底突然变成大明星。

“国内外几千万朋友看她的视频，她压力特别大，这让她不能专注，做了错误的选择”。

巴格还在生石铭的气吗？“当然没有，输掉比赛也是运动员成长的一部分，重要的是她会比昨天好。”不过他还是会遗憾，“对手很强，不过我们其实可以赢的”。

关于石铭目前的困扰，陪练李炫很看得开，他的想法是，部分运动员有名气之后就开始膨胀，最后失去一切。“石铭按照普通人的训练方式，却做到了普通人不能做到的事，这很了不起。”

圆梦 UFC 后，石铭接下来的目标是争取打进 UFC 排名前 15 位。她说，虽然自己不会彻底放弃原本的医师工作，但如果达成这个目标，自己可能会考虑从医院离职，专注于格斗赛场。

“如果有一天石铭决定专心当医生，我真的完全支持。”巴格说，只要不浪费时间，每个人都该把生活留给自己最在乎的事情。“我对她没有什么要求，她有新的目标我们就去做。她不受伤就够了，“如果我稳一点，一分打下来，靠点数积累获胜的概率是很大的”。

“对了，如果有人看完采访，愿意赞助我们一个格斗笼就最好了。”巴格提醒道。

据九派新闻