

74岁院士七天跨七大洲 完成七场马拉松

紫牛头条
在这里遇见不同

最佳深度稿件 | 未经许可 不得转载



1月31日至2月6日,74岁的江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)励建安院士,以全球最高龄参赛者的身份,成功安全地完成了世界马拉松界极具挑战性的“777挑战赛”——在七天之内,跨越了七大洲,完成了七场全程马拉松!

2月9日晚,励建安教授返回南京。次日上午,记者在江苏省人民医院见到他时,他一身干练的运动装束,脚踏跑鞋,虽已头发花白,却精神矍铄,透着一股跑者的精悍与活力。

身为我国康复医学领域的泰斗,跑马十年、累计完成130多个全马的励建安同时也是马拉松界的大神级人物。面对记者,他目光坚定地说道:“跑步对我而言是一场修行,我的目标是跑到100岁。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 孙庆 吕彦霖



完成“777挑战赛”壮举的励建安教授

曾在南极躲暴风雪,也曾在巴拿马独行

“60个人参赛,年龄最大的我最终排第26。”回忆起刚刚完赛的“777挑战赛”,励建安教授仍难掩兴奋,“刚好在前半数偏上的位置,我很满意。”数字背后,是跨越七大洲、历经四季,跑步总距离295公里,并累计飞行约39000公里的征程。

他平均每场用时约五个多小时:首场稍慢,6小时18分45秒;最快的一场跑进4小时50分;其中三场均在四小时到五小时之间。每一站都面对着迥异的挑战:最热的一站在南美洲福塔雷萨,气温逼近40℃,雨后湿润的空气几乎凝滞;相对而言环境最恶劣的,无疑是南极。

“那是真正的极点,气温零下十摄氏度左右,持续六级以上的风,阵风恐怕有七八级。”印象最深刻的,还是最后“关门”的戏剧性一幕。原定十小时的赛事,因暴风雪迫近,组委会不得不将“关门”时间提前至六个半小时。

“我们必须在暴风雪来临前结束,否则飞机无法起飞,所有人都将被困在南极。”幸运的是,比赛进行到6小时18分45秒,励建安教授顺利冲过终点,恰好在提前关闭的“关门”时间内完赛。“可以说,这是一次被暴风雪

追着跑的比赛。”南极紧急完赛后,一行人又迅速登机前往下一站非洲的开普敦,之前在南极洲没有跑完全程的跑者还得把第一场剩余的路程补完。

“在海外参加这种极端挑战赛,我们中国区的跑者一起就像是上战场一样,同甘共苦、互相帮衬,也建立了感情。”不过,第七场定在美国迈阿密举行的赛事,由于个人原因,励建安教授最终选择独自前往同属北美洲的巴拿马运河边,完成了最后一场全马。这里纬度接近赤道,高温湿热,42.195公里的路程不仅是对体能的考验,更是对心力的磨炼。“一个人孤独地跑完全程,这样经历的人确实不多。”他说,“心态调整好,孤独也能化为专注与平静。”

“在可控的状态下,满足自己的好奇心”

采访当天,励建安教授刚完成返宁后的第一场全身体检,已经出来的各项数据指标在同龄人中堪称优秀,甚至个别过去有“健康威胁”的症状都得到了显著的改善。很多人担心的跑步“伤膝盖”“伤脚踝”,在他的身上似乎也没有留下任何“残酷烙印”。

“如果说适合比赛,‘777’这七天里没有一天能称得上‘良

好’。”面对这样高强度的系列马拉松,他坦言自己并未做太多针对性训练,“能顺利完成,真正依靠的是过去十年持续奔跑所积累的底气。”

2016年,励建安教授64岁。彼时体重83公斤、多项健康指标不理想的他决心开始练习长跑。这一出发,便已十年。

2021年国庆,69岁的励建安教授绕着太湖、连续7天每天完成一个全马,轰动一时。5年之后,他评价道,“如果777赛事的难度是满分100分,当年环太湖的难度最多只有85分。”

2025年,他参加了北极点马拉松,并创造了吉尼斯世界纪录。如今,体重轻了、血脂降了、脂肪肝消失了、骨密度增加了,连冠状动脉狭窄也有一定程度的减轻,冠状动脉粥样硬化得到控制。

“第一次跑全程马拉松后,我花了整整两周才恢复过来。但现在,哪怕刚完成‘777挑战赛’也几乎不影响正常生活,甚至此时此刻我可以陪你们再跑一场全马。”74岁的人有这样的豪气和底气,令人咋舌。作为康复医学领域的权威,励建安教授毫不吝啬地分享了他的恢复经验:“慢慢跑、排酸、补糖。”

“我常跟别人说,不要为了那几分钟十几分钟拼命,没有

用。我们的目的是跑到100岁,不是跑一次就结束了。”他说,所谓“慢慢跑”就是在比赛中始终保持余力,不过度消耗,为后续赛程储备体能。完赛后则需进行一段舒缓的步行,“这是为了让肌肉中堆积的乳酸进入肝脏代谢继而转化为能量,而不是滞留在局部造成酸痛。”此外他强调,充足的睡眠同样至关重要。

“跑步十年,我不愿称之为‘成瘾’,更愿意说它已成为我生活的一部分,这是一种习惯。”在励建安教授看来,这个习惯带来实实在在的健康益处。“现在我每月保持200至300公里的跑量,十年累积的训练效应显而易见。”

“跑步是一场修行,我的目标是跑到100岁”

“用自己做实验,探索人类健康边界。这不仅是一次艰难的赛事,更是一次人类健康的里程碑式胜利!”顺利安全地完赛后,励建安教授在自己的个人社交账号上这样感叹道,随后收获了数万转发、点赞。

但当外界将励建安教授的奔跑诠释为“天赋”或“普通人难

以企及”时,这位在医学与跑道上都专注前行的人,给出了另一种回答。“如果始终躺在舒适圈里,你永远可以说‘我学不来’。但我认为大家努力了,都可能做到。”励建安教授的回答平静却清晰,“如果你真的关心自己的健康,愿意探索另一种可能,你是选择吃一辈子药,还是用运动代替部分药物?”

“跑步,就是最简单、安全且有效的方式之一。我原先开始跑步的时候体重83公斤,比现在重很多,有人说大体重就不能跑了,事实证明并非如此。”在他看来,跑步不伤膝盖,反而有可能是保护膝关节、踝关节或髌关节的一种方式。“但是必须强调一点,‘运动是医药’不等于‘运动是良医’,因为运动过度了也会有副作用。”

“今年的计划是跑超过30场。”随着被越来越多的人认识,励建安教授也提到,希望能鼓励更多人参与到跑步运动中。临别时,他留下这样一段话:“我希望自己能成为一个参照,告诉每一个普通人,只要付出持续的努力,那些曾以为绝不可能的事,也会一步步变为可能。”

涠洲岛网红鲸鱼“刀疤哥”遭渔船撞击

紫牛热点

广西北海市的涠洲岛海域经常出现布氏鲸,催生了观鲸旅游热潮。央视2月2日曾经报道,涠洲岛观鲸游存在一些不规范的行为,一头布氏鲸在海面常常被几十艘观鲸船追逐。多名网友2月10日向扬子晚报/紫牛新闻记者透露,近日又发生船只从鲸鱼身上直接驶过、致其受伤的事件。

布氏鲸是珍稀的须鲸物种,又称拟大须鲸、鲸鲸,体长11~15米,体重20~25吨。2021

年,布氏鲸被列入中国《国家重点保护野生动物名录》,为国家一级保护野生动物。

2016年,广西涠洲岛渔民首次拍下布氏鲸活动照片。自2018年以来的连续监测,研发团队确认,涠洲岛的布氏鲸种群数量已超过70头,是全球最大的近岸小型布氏鲸群体。布氏鲸频频出现催生了涠洲岛观鲸游热潮,其中存在一些不规范的观鲸行为,对鲸群产生了一定伤害。

网友小莫(化名)10日告诉记者,他在2月7日到涠洲岛观鲸,看到一艘渔船从当地经常出现的一头布氏鲸“刀疤哥”身上驶过。

据熟悉鲸鱼的网友“千尺冰”介绍,“刀疤哥”是涠洲岛被长期记录、辨识度最高的一头布氏鲸,由于它的身体上曾经被螺旋桨打伤过,因而获得这个称号。“刀疤哥”不太怕人,经常会在观鲸船附近冒头。当时,一艘渔船装载着货物从此处经过。

根据广西生态环境厅2025年5月发布的《北部湾涠洲岛观鲸护鲸指南》,观鲸船进入鲸鱼活动点300米范围内,须减速至不超过5节(时速约9公里),接近布氏鲸约100米时停船并保持船舶处于空挡状态。

小莫说,当时周围有一些观

鲸船急速或者熄火,与“刀疤哥”保持着距离。他们在船上已经看到“刀疤哥”喷了两三次水,之后看到这艘渔船直接撞上“刀疤哥”,没有任何减速行为。从其他网友所拍视频也可以看到,“刀疤哥”这头鲸鱼身上出现一道长长的伤痕。

据专家介绍,鲸鱼一旦受到外伤,且创口较大,容易引发感染,而鲸鱼的体形较大,很难为它们进行治疗。一些受到严重伤害甚至死亡的布氏鲸,如果它们沉入海底,往往也很难被人及时发现。

小莫说,“刀疤哥”被撞后下



撞击瞬间

潜消失,他们当时在那片海域又待了一会,没有看到它再出现。之后他还没有看到游客拍到“刀疤哥”的最新照片,不知道它的健康状况怎么样。

扬子晚报/紫牛新闻记者 宋世锋