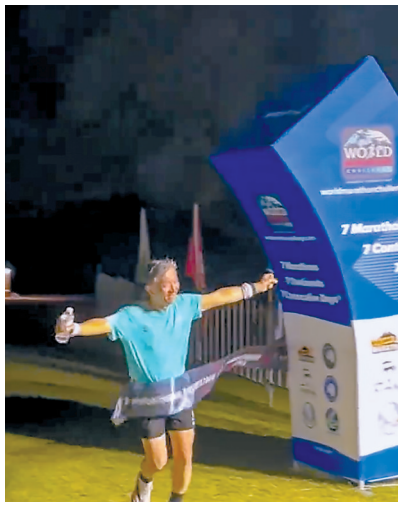
七天跨越七大洲完成七场马拉松

74岁院士:“我的目标是跑到100岁”

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!消息传出,引发轰动!



74岁的励建安院士是我国康复医学领域泰斗,他以全球最高龄参赛者的身份,完成了世界马拉松“777挑战赛”。 图据《扬子晚报》

“全球60个人参赛,我的年龄最大”

“全球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,“刚好在前一半偏上的位置,我很满意。”数字背后,是跨越七个大洲、历经四季,跑步总距离295公里,并累计飞行约39000公里的征程。“之所以叫挑战赛,肯定是与平时不一样的。不能抱怨环境,也不能抱怨饮食、睡觉的状态,就是为了挑战自己努力一下!”

他平均每场用时约五个小时: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摄氏度,雨后湿闷的空气几乎凝滞;而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10摄氏度左右,持续六级以上的风,阵风恐怕有七八级。”最令人印象深刻的,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。而那些未能赶上的选手,则被赛事“熔断”,暂时止步。

“可以说,这是一场被暴风雪追着跑的比赛。”他缓缓说道,声音里带着一种穿越极限后的平静。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。

“跑步十年,已成为我生活的一部分”

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。

采访当天,励建安教授刚完成回家后的第一次全身体检,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。

“如果要说适合比赛,‘777挑战赛’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。

十年,是他与大地、与自己持续不断的一场对话,每一步都是叩问,每一次呼吸都是应答。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。

“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,就像你不会说刷牙洗脸‘成瘾’一样。”在励建安教授看来,这个习惯带来了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。参加‘777挑战赛’,我也是以平常的心和探索的心对待。”

“跑步是场修行,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。

“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、踝关节或髋关节的一种方式。“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。我常跟别人说,不要为了那几分钟十几分钟拼命。我们的目的是跑到100岁,不是跑一次就结束了。”

新年伊始,他轻松笑道:“今年的计划是跑超过30场。”对他而言,这不是数字的堆砌,而是如呼吸般自然的生活部分。

采访结束后,匆匆吃完简餐的励建安教授还要赶去查房,紧接着是一个已经约好的工作会议;就在此前一天,刚刚完赛回到国内的他就在杭州参与了一次网络直播。在年逾古稀的励建安身上,你似乎永远看不到“疲惫”“懈怠”……

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。”

据《扬子晚报》报道

声明公告 刊登热线:13164692093

遗失声明武汉市洁森芮科技有限公司(91420103MAEM310M1E)遗失公章一枚编号:42010310222888,声明作废。

遗失声明湖北六泰泓锦建筑工程有限公司(统一社会信用代码91420113MA7NEKL99A)遗失公章,声明作废。

遗失声明武汉卓创天下科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人黎锦春私章、合同专用章、发票专用章,声明作废。

遗失声明武汉恩心家具有限公司遗失公章、法人章(李祖国)、财务专用章各一枚,声明作废。

拟申请注销登记公告

依据《事业单位登记管理暂行条例》,举办单位决定解散武汉市农业信息中心(武汉市蔬菜信息中心),拟向武汉市事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组织。请债权人自2026年1月30日起90天内,向本单位清算组织申报债权。法定代表人:王爱民。办公地址:武汉市发展大道琼楼里588号。特此公告。

武汉市农业信息中心(武汉市蔬菜信息中心)
二〇二六年二月十二日

注销公告

武汉市农业机械鉴定推广站依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向武汉市事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组织。请债权人自2026年1月12日起90日内,向本单位清算组织申报其债权。法定代表人:张丽华。办公地址:江汉区怡景商务大厦A座6楼。特此公告。

武汉市农业机械鉴定推广站
二〇二六年二月十二日

关于退出映月海棠小区物业服务的公告

尊敬的映月海棠全体业主:

衷心感谢各位业主一直以来对我司物业服务工作的理解与支持!自2024年12月22日我司正式入驻该小区开展物业服务工作以来,始终秉持“服务为本,业主至上”的核心理念,竭力为全体业主营造舒适、便捷的居住环境。

因小区前期历史遗留问题较多,大量业主拒交物业费,物业服务收入无法保障小区日常运营,致使我司在该项目服务期间严重亏损。我司决定于2026年5月9日退出映月海棠小区物业服务。我司将严格按照《湖北省物业管理条例》《武汉市物业管理条例》的相关规定依法履行退场程序。在2026年5月9日前过渡期内,保障小区日常物业服务正常运行。

同时,我司将积极配合街道社区、主管部门及开发商做好物业服务交接工作,确保物业服务交接平稳有序,保障全体业主的合法权益不受损害。已预交2026年5月9日后物业费、停车费的业主,请携带缴费凭证到服务中心办理退款手续。未交物业费的业主,我司将依合同约定予以沟通追缴,拒不支付者,我司进一步保留法律权利,敬请理解配合。

此次退场决定实属万般无奈,由此给各位业主带来的不便,我们深表歉意。再次感谢全体业主长期以来的包容与支持。

特此公告!

武汉缘安居物业管理有限公司
2026年2月9日