



普通人如何科学“跑到100岁”

72岁“百马院士”励建安教你奔向健康

人物名片

励建安，康复医学专家、美国医学科学院国际院士、南京医科大学康复医学院名誉院长、江苏省人民医院康复医学中心荣誉主任，祖籍宁波鄞州。

核心观点

- 运动是医药
- 为了避免运动损伤，要牢记“循序渐进、持之以恒、因人而异”
- 普通人参与马拉松，最重要的就是要有个正确的目标
- 在运动、营养和心态这三者之中，运动是始动因素
- 管理体重，运动是最重要的抓手
- 如果没有“健康中国”，就没有强大的中国

见习记者 金宇涵 赵煜
通讯员 王钰丹

在一连串闪亮的学术科研头衔之外，励建安还是一名马拉松“大咖”跑者——64岁才开始跑步，72岁跑完了整整100个全程马拉松，成为“百马王子”。3月16日，他参加了2025宁海马拉松，这是他的第104个全程马拉松。生命不息，运动不止——作为年过七旬的跑者，励建安拿自己作为研究对象，不断地发起跑马挑战。他想以自己为例告诉大家，不要因年龄或体质方面的原因而放弃运动。他能够做到，每一个人都能做到。那么，普通人如何开始运动？参与马拉松，需要注意什么？最近热议的“体重管理年”，运动在其中起着什么样的作用？带着这些问题，记者对励建安进行了采访。



热情的观赛群众。(2025宁海马拉松赛事组委会供图)

1 因一双跑鞋 64岁老者开启跑步人生

记者：您曾提到开始跑步的契机是“朋友送了一双鞋”，您能分享一下当时的经历吗？

励建安：我记得那是2016年。在此之前，我有很多健康问题，比如经常感冒甚至出现重症感染等，那时候也比较胖，体重有83公斤。正好有个朋友送给我一双跑鞋，让我试试跑步。我本来不相信我能跑步，但正好有了这么一双跑鞋，

同时又有朋友的激励，就想试着跑跑看。一试之后，就体会到跑步带来的好处。我在三个月的时间里减了10公斤的体重，也在那个时候完成了我的第一个半程马拉松。

记者：您曾分享过，跑步后身体会有很明显的变化。您觉得变化最大的是什么？参加马拉松给您带来了什么？

励建安：跑步以后，最直

2 『循序渐进、持之以恒、因人而异』 运动要

记者：您刚刚也提到，您会非常密集地跑马拉松，甚至会“背靠背”几天内连续跑马拉松，您是否有一些运动康复的小妙招可以分享？对于参加运动的普通人，您有什么建议？

励建安：我非常主张“无伤跑步”，跑步不是为了成绩，而是为了健康。要做到跑步不受伤，三句话我希望大家牢记：第一句话是循序渐进，慢慢加大运动量和运动强度，不要冒进。第二句话是持之以恒，你把跑步当良药，那就要天天吃、经常吃。有的时候因为各种原因，一两天不能跑

步，但之后还是要把它补回来，做到持之以恒。第三句话很重要，叫作因人而异。只和自己比，不和别人比。和自己的过去比，只要比过去进步一点点，就值得鼓励。不要和别人比，因为高手太多了。要是总和别人比，想赶上别人或者想比别人强，就很可能受伤，而慢慢加量是不会受伤的。

在我看来，运动损伤和运动意外是小概率事件。大家不要因为运动有损伤、有意外就停止运动，不要因噎废食。

当然，我们也要强调科学合理的运动，这是减少运动损伤和意外的重要方法。运动损伤和意外虽然是大概率事件，

3 我们的目标是『健康中国』 体重管理

记者：去年6月，国家卫健委会同多部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。今年全国两会期间，“体重管理”更是成为全民关注的热词。您认为“体重管理”的意义是什么？如何认识运动在其中的作用？

励建安：在生活方式的问题中，超重和肥胖是我们当前最容易解决也是影响最大的一个方面。冠心病、高血压、糖尿病等疾病都和超重、肥胖相关联。如果我们能够很好地管理体重，就有可能减少冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发生，从而提升我们的健康水平，同时减少医疗负担；对于每个老百姓来说，那就是让我们活得更久、活得更更有生活质量。因此，体重管理意义重大。

此前，我们强调疾病以预防为主，但是如果我们的健康水平不能提升，就谈不上防患未然。不是打疫苗就可以预防所有疾病，打疫苗能够帮助我们抵抗一些传染病，但是对于那些未知的传染病，对于那些非传染性的疾病，怎么预防值得我们思考。如何降低这些疾病的发病率，让我们更加健康？控制体重、管理体重就是

一个最合理的抓手。而管理体重不能靠药物或者单纯的少吃，我认为运动是最重要的抓手。管理体重不光是减肥，还要在减肥的过程中增加肌肉、变得更加强壮。减肥不是目的，更加健康、更加强壮才是根本目的。所以我认为在“体重管理年”的国家计划中，不能过度地强调药物和控制饮食，而要强调运动的作用。

记者：普通人想要管理体重，应该从哪几个方面入手？

励建安：我听过一个挺好的口号叫“人人能跑3公里，一起跑到九十九”。3公里谁都能跑，我最早的时候跑3公里还要靠走路完成，但坚持了一段时间，很快就发现自己能够连续跑3公里了。如果你能连续跑3公里，过一个星期就能跑3.1公里，再过一个星期就能跑3.2公里……日积月累，你就有可能跑出一个自己都想象不到的里程数。

我原以为我能跑5公里就不错了，但后来发现10公里不是问题，再后来觉得半马也不是问题。现在对我来说，跑一个全马，如果不拼成绩根本就不不是问题。所以实际上每个人都

接的感受就是，我的免疫能力有所提升，不会经常感冒了。当然跑步对我的身体来说还有其他好处，比如说减重，最多的时候体重减了15公斤，肌肉也更加发达一些。骨质疏松的情况得到改善，重度脂肪肝消失了，血脂正常了。其他方面也有改善，我以前睡觉的时候经常出虚汗，跑步后这个症状也消失了。在精神面貌上，会有非常积极的改变。所以我认为，运动是非常好的医药，帮助我们提升自身的健康水平。

但也有发生的可能，因此我们还得注意运动方式，最大限度地避免运动损伤和运动意外的发生。

记者：在您看来，一个普通人想要参与马拉松，最需要具备的是什么？

励建安：普通人参与马拉松，最重要的就是要有个正确的目标。你是为了健康而运动，还是为了娱乐、成绩或是竞争而运动？如果为了竞争而运动，就很容易受伤，除非你有很好的教练带你训练；如果为了娱乐而运动，你会发现需要坚持和竞争的运动项目都不

如果努力，你健康的天花板就可以不断地上升。挑战人生健康的天花板，让我们的健康水平不断提高，我认为这是运动锻炼的根本目的。

跑步的时候，我不太喜欢一定要竭尽全力或是要为了荣誉去拼的说法。运动员的荣誉是打破纪录、为国争光，而我们普通人的荣誉就是保持健康。我们的健康也是为国争光，但是首先是为了自己争光，为自己的家庭争光。如果全国人民都为自己、为家庭争光的话，那我们真的能够为国争光——因为我们的目标是“健康中国”。

记者：作为非专业跑者，您的马拉松参赛场次已逾百场。在您看来，您的这种自我实验如何转化为普通人触手可及的生活方式？如何打造全民健身的运动氛围？

励建安：我也不知道我这一生能跑多少个全马，但是我跑得多少场全马这个数字不重要，重要的是我们要一直跑下去，能够尽可能健康地跑下去，我给自己定的目标是跑到100岁。如果我能做到，大家都能做到。我现在是在着力拿自己当

助我们提升自身的健康水平。当然，我的运动能力在循序渐进、持之以恒的锻炼之后，也有了明显提升。一些大家觉得不可能的运动挑战，我都体验过了。比如，我在7天内跑完了7个全程马拉松，环青海湖5天5个全程马拉松完成了，连续121公里的戈壁越野挑战赛也完成了……这些都表明，运动能让我们的健康水平不断提升。

是娱乐。如果你的目标是为了健康，那只要能够提升健康水平，就应该坚持运动，把运动作为医药。除此之外，还要有合理的营养和良好的心态。

在运动、营养和心态三者之中，我认为运动是始动因素。只要有了运动，我们就可能有好的食欲，不在意多吃一点、少吃一点。合理膳食，就能保证我们身体的能量足够、各种营养物质的摄入足够。有了充足的营养，就更容易有好的心态，让我们快乐地生活下去。

研究对象，来了解运动对我们身体正面和负面的作用。比如我最近尝试环太湖的7天7个全程马拉松、环青海湖的5天5个全程马拉松，就是想证明我这个年纪且不是运动员出身的人，同样可以通过持续的锻炼来提升运动能力，让大家知道运动原来不是那么难。

什么是全民健身？全民健身就是大家都能够运动起来，用什么方式运动不重要，但是要动起来。我们很多人都喜欢躺在自己的舒适圈里，比如在沙发上“葛优躺”，这是不良的生活方式。

如果大家动起来，走到户外享受大自然，能够回归正常的生活状态，全国人民的体质就会得到进一步增强。这就是为什么国家提出了一个重要的口号，叫作“健康中国”。如果没有“健康中国”，就没有强大的中国。我们应该意识到，运动和健康是我们自己，不是为了某个人，也不是为了一个口号，而是为了让我们自己活得更久，活得更有质量，活得更快乐。



励建安在宁海参加马拉松比赛。(受访者供图)



2025宁海马拉松。(董俊霖 摄)