

# 花甲之“莲”，巴黎有约

## 学会与自己“和解”

得以成为常青树的重要前提之一，是足够幸运和健康。不过，在今年3月一次膝关节炎症发作后，倪夏莲与自己的身体有了更多“和解”。

由于伤病经历不算多，所以在最初感到膝关节不适时(3月在新加坡参赛时)，倪夏莲只当是常规运动受损来处理。岂料，此后的不适感越发明显，对参赛和生活造成了影响。在几周折后，她找到了靠谱的医生，并得知根本原因是出在膝关节的自然衰退上。

“就是自然老化，关节部位的软组织都磨损掉了，所以引发了炎症和积水。这个问题一直到5月份才缓解。”在找到症结所在后，倪夏莲不仅自己用心记下，还很快就把这份经验分享给了年龄相仿的朋友们。

### 她的重要时刻

- 1983年 中国赢得世乒赛女团冠军的主力队员，与郭跃华搭档赢得世乒赛混双金牌
- 1991年 开始代表卢森堡参赛，此后三次摘得欧锦赛女单冠军，三次在欧洲十二强赛夺冠
- 2021年 迎来个人的第五届奥运会(东京奥运会)，并在58岁时获得世乒赛女双铜牌



从家乡上海走向世界舞台的乒坛常青树倪夏莲，她将在明天迎来自己60周岁的生日。在接受远程专访时她告诉记者，于参赛期间度过生日(为备战巴黎奥运会正在斯洛文尼亚参赛)，这是她极为少有的经历。“虽然60岁算大生日，但还是等以后安安静静不比赛的时候再说(补过生日)。”

倪夏莲之前已参加过五届奥运会，并在2021年自己58岁时还拿过世乒赛女双铜牌。谈到一年后的巴黎奥运会，她坦言：“对我来说，想拿名额的难度比以往任何一个奥运周期都更大，所以，尽力就好。”

本版撰稿  
本报记者 章丽倩

说起过生日这件事，只要有得选，倪夏莲都会倾向“安安静静过好”。她的出发点倒不全是低调免铺张，“我是天生忙碌命。家里人过生日，我只要有空都会管前管后，换成自己过生日，我也是看不得别人在为我忙碌时自己却闲着的。所以，多一事不如少一事，生日最好别过了，还能省心省力。”

虽说向来把过生日这件事看得很淡，但在倪夏莲已经走过的六十载人生路上，却也留下过一些令其记忆至今的片段。其中，尤以20岁和35岁的那两个生日让她格外牢记。

### 生日记忆① 20岁的蛋糕格外甜

尽情嗜甜大多是年轻人的特权，无论生日蛋糕还是其他仪式性场合的甜点，倪夏莲对它们的态度都早已保持克制。“健康生活需要控糖，我还是看看就好了。”不过，在她对家乡上海的味蕾记忆中，却总有一丝甜味萦绕。

早在十多岁时，倪夏莲就凭借自己的乒乓所长成了在上海队里领工资的人。后来，随着被选入国家队并且

在国际上打出好成绩，她的工资渐涨，便有能力对家人多些照顾。“那时候，不管是家里人过生日还是自己过生日，只要我在上海，都会去国际饭店买一只奶油蛋糕回家。”上世纪七八十年代，奶油蛋糕属于上海的时髦商品，如果有人提着国际饭店出品的奶油蛋糕去走亲戚或者道贺，那就更能宾主尽欢了。

1983年7月4日的那个生日蛋糕，让倪夏莲觉得格外甜美。当时，乒乓球项目尚未入奥(从1988年汉城奥运会起成为正式比赛项目)，她在1983年世乒赛上既是中国女团夺冠的主力队员，还与郭跃华搭档赢得混双金牌。从运动成就来说，登顶为世界冠军的倪夏莲已经圆满了。

她回忆说那是一种“终于踏实了”的感觉。“在运动员向上努力的过程中，很有可能由于各种各样的原因而被半路淘汰，像自身状态、意外伤害等都是变数。直到在世乒赛上拿了冠军后，我终于踏实了，感觉对得起一路以来的培养，压力突然就小了。”在1983年5月参加完世乒赛后，倪夏莲有了一段假期，所以她的20岁生日就是在

上海与家人一度过度的。

由于出生在一个双职工家庭，父母都比较忙，家中又有多个兄弟姐妹，倪夏莲的儿时记忆中其实并没有多少关于生日仪式感的片段。后来当了运动员，她忙于训练与比赛，打心眼里背着压力，经常也顾不上庆生。所以，20岁的那个生日和在当天吃到的蛋糕，就成了倪夏莲记忆中浓墨重彩的一笔。

### 生日记忆② 海上焰火给足排面

倪夏莲的运动员生涯，在1989年翻开第二篇章——成为中国乒乓“海外兵团”最早一批的成员。1991年，她开始代表卢森堡出战。1998年，倪夏莲在赴美国参赛期间迎来了35岁生日。由于自己的生日和美国独立日恰好是同一天，所以那也就成了她记忆中最“大场面”的一个生日。

“当时我是去参加美国公开赛，比赛地点在迈阿密。因为知道在独立日那天，迈阿密周边的另一座城市劳德代尔堡会有海上焰火表演，所以我们

就开车去了那里。”倪夏莲说，别人国家庆祝节日和自己生日刚好同一天，真的挺巧，“当时就感觉很有意思，想去体验一下”。

倪夏莲回忆说，那是她第一次去美国打比赛，人生地不熟，待一行人赶到劳德代尔堡的海滩附近时，已经找不到空的停车位，为了赶时间，他们只好把车停在了路边空地上。“海上的焰火表演很迷人，现场氛围也好，像是一场特别的生日庆祝。只不过，等我们看完焰火、回到停车处时，发觉大概是因为违章停车，我们的车已经被拖走了，此后好一番折腾才把车拿回来。”

美好的生活往往需要有一双善于发现的眼睛。随着年龄的增长，倪夏莲觉得在参赛的同时也要兼顾着去发现和体验有趣的事物。这是让她对运动员生活能长期保持兴趣的重要一点。

倪夏莲的丈夫汤米·丹尼尔森，他年轻时是瑞典队的主力，后来则成了卢森堡队的主教练。夫妻俩当年也正是因乒乓球而结缘。在近20多年里，倪夏莲和汤米一直相伴着旅行参赛，无论走到哪儿都互为支持，成就了一段常青佳话。

## “六战奥运难度高，只要尽力就好”

“常青传奇倪夏莲第六次参加奥运会”，人们会在2024年巴黎奥运会期间看到这样的新闻标题吗？无论答案是什么，当事人都不想让它成为自己的包袱和压力。“对我来说，想拿名额的难度比以往任何一个奥运周期都更大，所以尽力就好。”

进入巴黎奥运周期后，尤其是进入2023年后，倪夏莲觉得，自己对需要“广撒网、多跑量”才有机会保住较好位次世界排名的乒坛新模式有些不适应。更多的赛事设项，意味着更多的参赛机会，对有足够经费支持也有充沛精力的选手来说，他们可以通过高频次的参赛来尽可能刷出好成绩。前不久，在欧洲举办的一站赛事中，倪夏莲在名单上看到了35位日本球员，如此参赛热情和大阵仗，着实让她吃了一惊。

倪夏莲觉得，不管从生理还是心理层面，自己都比较难去适应这种连轴转的高强度模式。“一方面是年龄和身体，这些大家应该很容易想到。另一方面，不是总有人问我为什么能这么长久地坚持打球吗，心理也是重要方面。”

以之前五次参加奥运会的经历为例，不管备战多忙，每年的7月、8月、12月和来年的1月，倪夏莲大多会处于放假调整状态。在东京奥运会延期的一年里，她还学了一直向往的潜水和骑摩托车。“乒乓是我重要的一部分，但它不是我生活的全部。凡事都讲劳逸结合嘛，可能就因为有这种‘乒乓-放假-再乒乓-再放假’的状态切换，所以每次放假重回赛场时，我都觉得自己充满电了，打起球来又起劲了。当然，那时候赛事数量没这么多，有可以

休息一下的条件，这也是实际情况。”

在参加完6月下旬至7月初的欧洲运动会后，倪夏莲马上转去斯洛文尼亚参赛。原本，她还计划要去参加在智利、巴西和巴拿马举办的比赛，不过，考虑到持续连轴转对身体和心理的影响，倪夏莲表示正打算与长期支持自己的卢森堡乒乓球协会就此事重新讨论，努力去找到更适合的平衡点。

倪夏莲的运动员生涯分为两个阶段，在1986年以世界冠军身份从中国队退役时，她才23岁，那会儿的乒乓球甚至还没成为奥运会的正式比赛项目(从1988年汉城奥运会起成为正式比赛项目)。后来，倪夏莲出国发展，成为了“海外兵团”中的一员。以2000年悉尼奥运会为起点，待到2021年赴东京参赛时，她已是奥运会五朝元老。

