

倪夏莲62岁生日愿望——

好好养伤，目标洛杉矶奥运

从家乡上海走向世界舞台的乒坛常青树倪夏莲，她今天迎来了自己的62周岁生日。在4月下旬左手骨折后，她就进入到了暂别赛场的状态，也正是受到这个意外因素的影响，倪夏莲在这回生日期间索性给自己放了个假，跟先生托米去邮轮上过二人世界了。“目标还是洛杉矶奥运会，不过现在先好好养伤，也好好过个生日。”今天，记者就把近日对倪夏莲做的专访来跟大家分享。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

人生第一次“大手术” 伤后感想是“挺幸运”

每一场人生中的风雨，都可能是一次重新品味来时路的机会。倪夏莲一直觉得自己是个幸运的人，而在今年4月一次训练时不慎摔倒导致左手骨折后，她的这份感觉就更明显了。

“有生以来，这次骨折是我受伤最重的一次，之前几十年运动员生涯基本没什么伤病，而且现在距离洛杉矶奥运会还有三年多，我有足够的时间去恢复和调整。所以说，这怎么不算是一种幸运呢？”今年4月的一天，倪夏莲跟往常一样在卢森堡国家队训练，怎料一个不慎摔了一跤。在倒地时，她出于本能地用惯用手左手去撑了一下，结果就骨折了。

在把受伤的消息对外透露后，近两个月内，倪夏莲收到了许许多多来自亲友和网友们的关心。在此，她也想通过本篇报道，跟大家再报一个平安。“近期恢复得挺不错，请大家放心。这回骨折跟骨质疏松那些没有关系，我身体素质一直挺好的，主治医生

也跟我讲，就是因为摔倒撑地那一下冲击力太大了。”

如今确定身体无碍后，倪夏莲再回忆起5月接受的那场手术，她深感自己是做了一个明智的决定。当时确诊骨折后，倪夏莲从医生那里得到了两套治疗方案，最常见的保守疗法和需要“挨一刀”的手术疗法。“医生跟我讲明了两种疗法的不同。如果用石膏或其他护具来固定伤处，最后手也能恢复到完全不影响正常生活的程度，但我是乒乓球运动员，骨折的左手是我的惯用手，用保守疗法的话，以后我在训练和打比赛时就做不到100%了，这肯定不行啊。”

于是，在骨折后第12天的时候，倪夏莲住院接受了手术。“没有多犹豫，早就决定好了，只是在等一个最适合手术的窗口期。我是在卢森堡的中央医院里做的手术，那是一家很专业的医院，手术比较顺利。术后就是遵医嘱，好好复诊和逐步恢复训练。”

有了一条倪夏莲街 联通中外使命更在肩

无论是在欧洲乒联的办公室里，还是在欧洲赛事的场地内，大家对倪夏莲的称呼都只有一个，就是她名字“夏莲”的标准发音或者相近的发音。与称呼者的年龄无关，这就是西方社交文化中的

一部分。不过，当倪夏莲走在卢森堡那条以自己名字命名的街道上，并被路人认出喊她“夏莲”时，那份感觉还是有些不一样的。

倪夏莲和家人常年定居于卢森堡的埃特尔布鲁克市，倪夏莲街自然也在那里。“从2025年开始，之后每年的3月，埃特尔布鲁克的城区内都会有一条以我名字命名的街道。这个限时命名，就是每年3月会限时出现。我觉得这既是肯定了我对卢森堡乒乓球运动做出的贡献，也是被寄予了中国和卢森堡两国之间各个

领域能更友好交流合作的美好愿景。”

在2024年之夏参加完巴黎奥运会后，已是奥运会六朝元老的倪夏莲丝毫没有空闲下来，这一忙就忙到了现在。

甚至在骨折养伤期间，他也在处理和履行着各项事务。在因传奇般的奥运经历走红网络后，倪夏莲更忙了，同时也在更多场合肩负起了联通中外的使命。

“名气越大，责任越重，我们那个年代成长起来的人都是比较认这个理的。如今，在我拥有了比以前多一点点的能量后，也很希望尽自己所能，去为祖国再做些什么。”今年是中欧建交50年，在6月中旬的时候，倪夏莲就以中欧文化交流大使的身份，在比利时布鲁塞尔参加了专项活动。而在6月上旬，她为了参加一个慈善活动，还特意回了家乡上海一趟。



不放松和不心急， 还体验家庭新“角色”

就在入院接受手术的前一日，倪夏莲还戴着护具到健身房里练了一会儿腿部力量。不过，在乒乓球的专项训练上，她觉得现阶段还是慢慢来更好。不放松和不心急，这成了倪夏莲受伤后矛盾又共存的智慧一面。

在术后戴着护具一点一点恢复左手功能的过程中，本就人间清醒的倪夏莲似乎是更加想得开了。“只要不攸关性命，那就没什么大事，我们要跟生活里的意外变故学会共处。”倪夏莲说，越是在受伤的时候，越能感受到拥

有一副好身体的重要性，所以她在力量和有氧方面的训练一直没有停。但另一方面，现在距离倪夏莲下一个大目标的洛杉矶奥运会还三年有余，为了让受伤的手充分恢复，“专项训练上强度不急在一时。”

在记者与倪夏莲相识的这些年里，她曾好几次分享说，乒乓球事业和奥运梦想在她的人生中举足轻重，但又肯定不是最紧要的。“排序一下的话，对我来说，家庭肯定排在乒乓球前面。家里稳妥，我才能一直追求乒乓

个人账号直播赛事 与欧乒联合作体验当解说

一个月前，欧洲乒联冠军赛的半决赛和决赛在德国萨尔布吕肯举行。而对并非参赛运动员身份的倪夏莲来说，那个场合则记录了她第三次当赛事解说员的体验。

接过欧洲乒联递来的橄榄枝，用个人社交账号来为前者旗下的部分赛事做直播推流，并且还亲身上阵当解说——倪夏莲表示这既是一段新的人生经历，同时她也很高兴看到，为拉进欧洲乒乓球赛事和中国观众的距离，自己又出了一份力。

“我一直担任欧洲乒联的形象大使，所以与其说这是一次合作，还是更像友情支持。我跟欧洲乒联和欧洲各

俱乐部的负责人大多都是老朋友了，他们有宣传赛事的需求，而我的社交账号上又正好有挺多关注乒乓球的人，所以一拍即合。”倪夏莲透露，按照目前的计划，她下一回对欧洲乒联旗下赛事的直播，应该是安排在10月于克罗地亚举行的欧洲锦标赛期间。

作为新人解说员的倪夏莲还告诉记者，在这个新岗位上，她感觉自己上手的速度比预想中更快。“我普通话的标准程度虽然比不上播音专业的人，但在乒乓球专业知识的储备和对参赛运动员的了解方面，自认还是很到位的。所以，确实上手得很快，在第一次进行直播解说的时候，我就觉得找到

康复&生活 有自己的节奏

东方体育：倪老师，有挺多的球迷和观众还是会特别关心您下一届奥运会的展望？这次骨折受伤的意外，会对您原本的计划造成影响吗？

倪夏莲：如果身体和成绩都达到预期水平的话，我当然还是很希望能第七次以运动员身份出现在奥运赛场上。骨折是一个意外的插曲，对我今年原定的参赛计划造成了一定影响，但从长远看，我的目标还是洛杉矶奥运会。

东方体育：您受伤的左手近阶段应该恢复得不错，已经在短视频里跟大家分享做菜肉馄饨和卢森堡蛋卷的片段了。但好像还没着急去恢复乒乓球的专项训练？

倪夏莲：恢复得不错，之所以还没去做专项训练，这主要还是从我自身的情况出发。一方面，我日常力量和有氧的训练在受伤期间没怎么停过，基本量保持在那里，所以可以先不着急。另一方面，对我来说好好调节和好好训练一样，都非常重要，如果生活中100%都被乒乓球占据了，我想自己坚持不到今天。所以，现在我就是按照自己的节奏来。

球理想。”而在这回受伤和术后恢复的过程中，倪夏莲则是从与家人的相处中还有了新的体验——从习惯照顾儿女的妈妈变成了家里的重点保护对象。

“托米（倪夏莲的丈夫）当运动员的时候经历过几次伤病，这方面有一定经验，他没慌，但儿子、女儿却是第一次碰到我受这种程度伤的情况，心里很着急，好像一下子从孩子变成了家里‘大人’的角色，都在努力学习照顾我。”倪夏莲刚骨折那会儿，她从事理疗行业的儿子正在上海进行短期的中医课程进修，在没法马上回卢森堡的情况下，母子俩除了每天都要通视频外，儿子还会在通话时用自己的专业知识来“望闻问切”。而当托米有公务在身需要带领卢森堡乒乓球国家队外出参赛时，倪夏莲的女儿就成了家里的“大管家”，特别细心地照顾妈妈。

感觉了，一切都挺顺利。”

实际上，在6月初为欧洲乒联冠军赛的半决赛和决赛做直播解说前，倪夏莲还去见了几位老朋友，其中就包括樊振东加盟的德国萨尔布吕肯俱乐部的负责人。在倪夏莲这么多年的印象中，以往赴欧洲参加职业联赛的中国乒乓球运动员，基本都是过了最当打之年想去探索职业生涯第二程的人，如今樊正东却是走出了另一条路。

“感觉到时代又发展了，和几十年、十几年甚至几年前相比，中国乒乓球运动员在做职业规划时的选择性和可能性都变得更加多元了。作为一名怀揣中国心在欧洲打了这么多年球的运动员，我真的为这样的发展和包容性感到高兴。同时，欧洲球迷也更有眼福了，在平日的联赛中就有机会去现场看樊振东。对乒乓球运动在欧洲的进一步推广，这也会是一种利好。”倪夏莲分享道。