

救  
赎

【世乒男团】



## 林诗栋

5月11日凌晨，伦敦世乒赛男子团体决赛尘埃落定。随着最后一分落地，比分定格在11比9，林诗栋以3比1击败户上隼辅，助力中国队以总比分3比0完胜日本队，第24次捧起斯韦思林杯。

夺冠狂喜瞬间，林诗栋扔掉球拍，双手撑台，矫健地跃上刚刚结束鏖战的球台。他面向沸腾的看台深深鞠躬，随后手指向胸前球衣上的五星红旗，完成了这场满含血性与激情的经典庆祝。

从2025年多哈世乒赛首次征战成年世乒赛、三线均止步八强，到2026年伦敦世乒赛首次担任男团主力便登顶夺冠，林诗栋在起落间悄然成长，扛起国乒新生代的旗帜。

本版撰稿  
本报记者 李一平

## 跳上球台，东山再起



## 在“乒乓荒漠”倔强成长

2005年4月18日，林诗栋出生于海南儋州，长于三亚。彼时的海南乒乓球运动资源匮乏，没有完善的训练体系，缺少充足的专业陪练，在外界眼中堪称“乒乓荒漠”。

7岁前，林诗栋只是跟着父亲在球馆随性打球。2012年，父亲带他拜师三亚南燕乒乓球俱乐部教练关艳。初见时，关艳觉得这个瘦小的孩子并不起眼，特意让他坐了一周冷板凳。整整七天，林诗栋每天放学准时抵达球馆，趴在球台边默默观摩他人训练，始终安静专注。这份执着打动了关艳，他也自此正式踏上专业乒乓之路。

没有标准专业场馆，他就在老旧球馆坚守训练；缺少优质陪练，他便对着发球机日均加练2000次正手。高温酷暑里球馆没有空调，一场90分钟的多球训练结束，全身球衣早已被汗水浸透。

在启蒙教练关艳手下训练两年后，为了让林诗栋感受更高层次的训练氛围，关艳将他引荐至河北正定国家乒乓球训练基地，师从教练李蒙。“一开始我还有些犹豫，海南并非乒乓强省，球员基础普遍偏弱。但几堂课下

来，他的球感理解、模仿能力、空间预判和身体协调性，都让我感到不可思议，绝对是能够冲击职业顶尖的好苗子。”在李蒙眼中，林诗栋就像一株在乒乓荒漠中倔强扎根、奋力生长的幼苗。

林诗栋10岁那年，海南省乒乓球队正式成立，李蒙出任主教练。作为省队建队初期首批队员，林诗栋是7名梯队球员中年龄最小的一位。彼时的他，在全国同年龄段选手中并不拔尖，却凭着一股不服输的韧劲，默默沉淀、稳步成长。曾与他同队的队友这样评价：“这孩子太能拼了，周末别人都休息，他独自留在球馆加练，喊他歇一歇都不愿意，对自己的要求格外严苛。”

2018年，13岁的林诗栋迎来人生重要转折点。他出战全国乒乓球锦标赛U13组暨全国少年乒乓球赛南方赛区，决赛4比3逆转东道主选手史璨诚，斩获男单冠军。这也是海南乒乓球史上首个全国赛事冠军，凭借这份亮眼成绩，他成功入选国少集训队。自此，这位海南少年正式踏上逐梦国乒的道路。

## “万能陪练”逆袭为国乒主力

2020年，15岁的林诗栋入选国乒二队；2022年，凭借扎实的技术功底和稳定赛场发挥，顺利升入国乒一队，成为海南本土首位入选国家乒乓球队的运动员。初登国际赛场，他1比3不敌德国老将波尔，无缘赛事八强。这场失利让他真切见识到国际赛场的激烈残酷，也自此开启打磨技术短板、沉淀赛场心性的进阶之路。

很长一段时间里，林诗栋以“万能陪练”的身份坚守在国乒训练馆。2024巴黎奥运会周期，他化身国乒主力的“磨刀石”，每日准时参训，精准模拟外协主力打法，配合队内核心队员攻防对拉，始终任劳任怨。无人知晓，这个沉默内敛的少年，在无数个日夜的高强度训练中，默默消化疲惫、吸收主力队员的技术经验，静待属于自己的机遇。

机会永远留给有准备的人。2021年新乡奥运模拟赛，16岁的林诗栋以3比2险胜奥运冠军许昕，爆出赛事大冷门，一战闯入大众视野。2022年世青赛，迎来生涯“封神时刻”，包揽U19男单、男双、混双、男团四枚金牌，成为世青赛史上唯一蝉联两届四冠王的选手，在世界乒坛崭露头角。

2024年，林诗栋迎来职业生涯全面爆发。9月WTT澳门冠军赛，他连克张本智和、林昀儒、王楚钦等顶尖好手，决赛4比0横扫德国名将邱党登顶；10月WTT中国大满贯，一举拿下混双、男单双冠；11月WTT法兰克福冠军赛，再度站上男单最高领奖台。年末成都混团世界杯，他几乎全程出战、保持不败，助力中国队顺利夺冠，就此成为国乒第118位世界冠军。

## 史上最年轻世界第一

2025年2月11日，WTT世界乒联发布最新一期世界排名，男单赛场林诗栋以8025积分首次登顶世界第一，王楚钦、梁靖崑分列第二、三位，林高远位列第十一。此时距离他20岁生日尚有两个多月，林诗栋以19岁9个月24天，成为乒乓球史上最年轻的男单世界第一。

在此前落幕的WTT新加坡大满贯赛事中，林诗栋率先搭档蒯曼出战混双，3比1击败日本组合松岛辉空/张本美和斩获冠军；随后携手王楚钦征战男双，3比0横扫中国台北组合林昀儒/高承睿再添一金；男单决赛迎战队友梁靖崑，苦战六局后以4比2取胜，成就单届大满贯三冠王伟业。凭借男单夺冠斩获的2000积分，他成功

超越王楚钦，首度登顶世界第一。面对这份殊荣，林诗栋依旧保持谦逊：“世界第一只是一个称号，接下来我还要在各项赛事中不断完善自己，全力以赴打好每一场比赛。”

在林诗栋刷新纪录之前，乒坛最年轻世界第一的纪录由孔令辉保持。1996年1月，孔令辉首次登顶时，年龄为20岁2个月22天，这一纪录已封存近30年。而2000年后的最年轻世界第一纪录，此前由樊振东把持，登顶时年龄是21岁2个月10天。

林诗栋的横空出世，不仅打破孔令辉尘封近30年的纪录，更成为乒坛史上唯一20岁之前登顶男单世界第一的选手。

## 低谷中奋起，扛起新生代旗帜

竞技体育没有永远的王者，起落浮沉是所有运动员都难以规避的常态。登顶世界第一后，林诗栋的低谷来得猝不及防。

新加坡大满贯高光过后，林诗栋赛场状态大幅起伏，似乎弄丢了往日的赛场节奏。2025全年，他先后不敌雨果、张本智和、邱党、莫雷加德等外协顶尖选手，频繁的外战失利，让他承受了前所未有的舆论与心理压力。

状态下滑之外，伤病接踵而至。2025年年底，林诗栋确诊肩袖肌腱炎伴部分撕裂，反手发力受到严重限制，而反手恰恰是他最核心的得分武器，伤病直接造成反手质量断崖式下滑。进入2026年年初，他又添膝伤困扰，场上移动、点位补防明显变慢，中路与正手位的技术漏洞，被各路对手频频针对。

2026年4月29日，中国乒乓球队启程奔赴伦敦，出征世乒赛团体赛。本届男队阵容由王楚钦、林诗栋、周启

豪、向鹏、梁靖崑组成。赛前不少人曾认为林诗栋可能无缘本次赛事——肩伤未愈又添膝伤，一度被外界认定难以赶上赛程。但林诗栋带着肩膝双重伤病困扰，咬牙坚持44天康复特训，涅槃重生搭上世乒赛末班车。

按照世乒赛奇数年举办单项赛、偶数年举办团体赛的规则，尽管林诗栋前一年已亮相世乒赛赛场，但本届伦敦世乒赛，仍是其职业生涯首次征战团体世乒赛。

恰逢本届伦敦世乒赛迎来百年庆典，赛事赛制迎来重大改革。国乒男队落入精英组，同组对手包括瑞典、韩国、英格兰三支劲旅。小组赛阶段，国乒先是1比3不敌韩国，随后2比3负于瑞典，交出1胜2负的战绩，时隔26年再度在世乒赛团体赛中输球。

好在在本届新规设定，精英组队伍无论小组赛胜负，全部直接保送32强，小组赛成绩仅决定淘汰赛种子排

位，不设淘汰机制。但国乒的天崩开局，瞬间将队伍推上舆论风口，而林诗栋因小组赛状态低迷、单打三连败，成为外界热议焦点，“国乒最大短板”的说法一度甚嚣尘上。

步入淘汰赛阶段，国乒逐渐找回竞技状态。1/4决赛，队伍成功复仇小组赛击败自己的韩国队；半决赛，国乒3比1力克法国队挺进决赛。但林诗栋却难言轻松，他在对阵小勒布伦的比赛中关键分频频失守，最终0比3落败，也是本场国乒唯一出战却未能拿分的选手。

赛后，教练王皓敏锐察觉到林诗栋的情绪低落，主动上前拍背安抚，送上鼓励与开导。

决赛赛场，梁靖崑、王楚钦先后登场取胜，帮助中国队将总比分改写为2比0。这也意味着出任三单的林诗栋，只要拿下本场胜利，就能助力国乒锁定冠军、捧起斯韦思林杯。

这一次，林诗栋没有再让队友和球迷失望。迎战户上隼辅，他以11比9、11比5连下两城；第三局对手调整节奏以11比7扳回一城，绝境边缘，林诗栋稳住心态顶住压力，第四局鏖战至关键分，以11比9锁定胜局。

赛后林诗栋跳上球台的庆祝动作引发些许争议，场边教练陈玘也面露惊讶，有网友调侃“坏了”，最终国际乒联并未对此做出处罚。

从传统礼仪来看，跳上球台确有不合常规之处，但对林诗栋而言，这一刻的情绪爆发，是对过去一年低谷蛰伏的彻底释放，是最真实的内心宣泄，更是与低迷过往的正式告别。

登顶过世界第一，斩获过世乒赛团体冠军；经历过巅峰荣光，也熬过低谷迷茫。短短两年时间，林诗栋尝遍了无数运动员穷尽整个职业生涯才会经历的起落浮沉。如今外协队伍整体实力快速提升，国乒面临的冲击与挑战日益加剧。期待这位敢闯敢拼、一跃登台的少年，继续在赛场淬炼成长，稳稳接下国乒前辈的接力传承，续写属于自己的乒乓传奇。

“

每个人都非常不容易，王皓指导最不容易，没日没夜的准备比赛，所以第一时间冲过去拥抱他，这次比赛，自己要感谢国家，感谢领导，在半决赛输完球后依然相信我，冠军来之不易，大家都非常辛苦。