



亚运回响



对话中国澳门选手朱雨玲——

做一个永远在想办法的运动员

VS
朱雨玲

2026年爱知·名古屋亚运会乒乓球女单四分之一决赛，中国澳门选手朱雨玲不敌东道主选手早田希娜，止步八强，最终与亚运领奖台擦肩而过。

赛后，在空间狭小、禁止录像的赛事混采区内，本报记者与征战多日的朱雨玲展开深度对话。历经六个高强度比赛日、打完八场亚运赛事的她，眉眼间藏着难以掩饰的疲惫，心态却依旧平和从容，冷静复盘了自己的整届亚运之旅。当被问及希望外界如何定义自己时，朱雨玲给出了一个极具力量的答案：“我希望大家形容我是一个永远在想办法的运动员。”

本版撰稿 特派记者 程超 发自名古屋

直面胜负，在时代浪潮中探寻打法出路

对朱雨玲而言，本届名古屋亚运会是一场赛程漫长、消耗极大的硬仗。自9月20日赛事启幕以来，整整六天，她将全部身心与精力倾注于赛场，全力迎战每一场对决。在女单1/8决赛苦战突围后，她丝毫没有喘息的时间，上午刚结束高强度比拼，来不及返回驻地，仅在球馆短暂休整，便即刻投入下午与早田希娜的关键八强战。

“我很清楚这场比赛对澳门代表团意义重大，这枚奖牌对我自己而言，同样至关重要。所以在赛场上，我拼尽全力打好每一分，不留余力。”即便倾尽所有，竞技体育的胜负终有定论，坦然接受结果的朱雨玲，也真诚地向对手送上了祝贺。

在朱雨玲看来，本届亚运会亚军早田希娜正处于竞技状态稳步攀升的上升期，而自己现阶段的核心目标，更多是稳固状态、守住优势。她赛后半开玩笑地感慨：“如果我能再年轻5岁就好了。”这句发自内心的感慨，随后被她记录

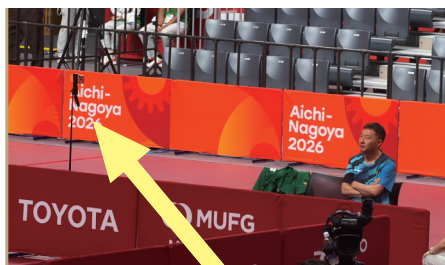
在个人社交媒体上，真实流露了失利后的遗憾与心声。

在外人看来，拥有丰富大赛阅历的老将，守住竞技状态是理所应当的事，但朱雨玲坦言，维持巅峰状态远比外界想象的艰难。“综合性运动会和普通赛事完全不同，赛程跨度长、赛事密度大，对运动员的体能和精力消耗极大。而且赛场多台比赛同步进行，对选手的专注力、注意力是极大的考验，全程都在持续消耗身心状态。”为了在名古屋亚运赛场展现出最佳水平，朱雨玲赛前主动调整赛程、舍弃一场热身赛事，竭尽所能调动一切资源备战，只为站上赛场不留遗憾。

整届亚运会，朱雨玲先后出战八场正式赛事。赛后回望全程，她清晰看到了自己在技术层面的小幅突破，也清醒认识到，在顶尖选手的强强对抗中，自身依旧存在亟待补齐的短板。纵观当下世界乒坛，提速已然成为主流发展趋势，而朱雨玲赖以立足的核心打法，恰恰是旋转与节奏的变化，与主流打法形成鲜明反差。

“如今世界乒坛以速度为王，在这样的大趋势下，我这种主打旋转、节奏变化的打法，该如何立足、如何突破、如何持续发展，是我接下来需要重点钻研、攻克的课题。”朱雨玲坦言道。

年龄增长带来的身体机能变化、长期高强度赛事的身体消耗、乒坛技术潮流的快速迭代，多重现实难题接踵而至，但朱雨玲从未停止突破的脚步，始终主动寻求破局之道。“我太清楚职业运动员的日常，也深知自己一路走来的付出与坚持。我了解顶尖选手日复一日的训练强度，也正视自己当下的客观条件，但我依然保有向上突破的渴望。”她始终相信，只要调整好体能状态、沉淀足够的时间与精力，自己的技术依旧拥有突破空间。“如果后续体能够稳步恢复，我相信自己的技术还有提升的可能。我也希望在旋转、节奏打法的赛道上，做出全新的改变和突破。”不困于年龄、不囿于现状、不畏困境，永远主动找方法、寻出路，这便是朱雨玲的赛场信念。



“希望你最后一天把手机支架还给我”

朱雨玲从挡板后走出来时脸上还留着刚打完比赛的潮红，这是女单1/4决赛结束后的下午，她不敌东道主选手早田希娜，止步八强。按惯例，她停下脚步复盘这场球，而我的目光，先落在陪练身侧的行李箱，试图寻找那个手机支架。

故事要从赛事开赛之初说起。亚运会乒乓球赛场仅有两张球台配备直播信号，这意味着大部分场次，尤其是中国澳门队这类非种子选手的比赛，没有转播，也没有官方回放。缺少比赛录像，对选手复盘而言如同少了一条臂膀。那天，朱雨玲托相熟的记者帮忙借手机支架，这位同行转头问我：“你带支架了吗？”我答“有”，随手递了过去。起初我并未多想，以为是同行自用，后来才知晓，是借来给朱雨玲录比赛。

于是，朱雨玲上场时，橘色手机架在支架上静静录制。没有转播机位对准它，没有大屏幕的慢动作回放，它沉默运转，像一位无声的陪练。身在现场的我，总会不自觉地向那个方向。打完最后一场比赛后，朱雨玲来到混采区。她先对着熟悉的记者笑了笑，轻声说道：“如果我再年轻5岁就好了。”话语很轻，似玩笑又不全是。在场的人都笑了，但笑声里多少有些不是滋味。

轮到我提问，开口第一句却是：“希望你最后一天把手机支架还给我。”她微微一怔，随即笑起来：“今天是倒数第二天了。”说完转头叮嘱身旁的陪练：“记得把手机支架拿给我。”

“最后一天”，放在赛会制赛事的语境里，本就是个微妙的词。对已经出局的选手而言，次日便不再有她的赛程。我说希望她“最后一天归还支架”，潜台词其实是祝愿她能一路打到赛事收官之日。这是记者一份含蓄的祝福，而她听懂了。一句“今天是倒数第二天”，以她一贯的坦荡，接住这份心意，也坦然接纳失利带来的遗憾。

一个手机支架，放在亚运会宏大的赛事叙事中太过渺小。渺小到几乎无人留意，只属于运动员、同行记者与我之间，像一场私下的约定。支架夹着手机，记录下一名运动员不曾停下的脚步。这或许是这届亚运赛场，最不起眼的一幕。

如今朱雨玲身份已经改变，代表中国澳门出战，不再是当年那支所向披靡的国乒队员。但在混采区，在中国记者眼中，她依旧是大家口中的“小朱姐”。无论离开多久、走得有多远，赛场重逢，总会有人开口：“小朱姐，又见面了。”

而她也总是含笑点头：“又见面了。”

不计得失，躬身助力澳门乒乓持续成长

赛场之上，朱雨玲是全力以赴、不断突破的竞技选手；赛场之外，她更是中国澳门乒乓球队的领路人。在朱雨玲眼中，本届亚运会是澳门乒乓球队凝聚力最强的一届赛事，团队的温暖与陪伴，成为她本次亚运之旅最珍贵的收获。

“从首日团体赛到后续单项赛，队里的小伙伴们无论有没有比赛，全程都在赛场陪伴我。今天中午我打完上午的比赛，队友们主动帮我准备午餐，一直守在球馆陪着我，甚至累了就席地小憩。赛前训练，男队的队员们也主动陪练，帮我调整状态。”队友间彼此扶持、双向奔赴的温情画面，让高强度的赛事多了一份温暖底色。

深耕赛场多年，朱雨玲深知大型综合赛事对年轻队员的历练价值。她不只满足于团队顺利参赛，更期盼澳门乒乓球运动能够长足发展、不断突破。

“这届亚运会对队里的每一位年轻队员来说，都是一次难得的历练。我希望澳门乒乓球未来不止于‘参与赛事’，更能在国际赛场站稳脚跟，打出风采。”她始终怀揣着带领澳门乒乓新生代成长的初心，全力以赴为团队赋能：“我希望能尽自己的力量带动年轻队员，让全世界

看到，中国澳门乒乓球拥有不俗的实力与潜力。”

去年全运会朱雨玲在接受采访中告诉记者，她不喜欢“老将”这个标签。此次亚运赛后，她依旧摒弃“年轻的老将”这类折中称谓。当被问及希望大家如何形容她时，朱雨玲表示：“我希望大家认为我是一个永远在想办法的运动员。”相较于年龄赋予的身份标签，她更愿意以一名永不言弃的奋斗者姿态，站在赛场直面热爱。

所谓“永远在想办法”，是面对年龄局限、身体瓶颈、技术迭代困境时，不逃避、不妥协，持续探寻破局之路；更是跳出个人胜负得失，立足团队长远发展，为中国澳门乒乓球新生代开辟更多可能和创造更多机会。

正如她赛后在社交媒体写下的感悟：12年前的仁川亚运会，19岁的她将一枚奖牌当作竞技之路的全部答案；12年后的名古屋亚运会，31岁的她已然读懂，奖牌从来不是运动员的全部，只是职业之路的一段注脚。

名古屋亚运会的征程已然落幕，但朱雨玲的乒乓之路从未止步。赛场上的输赢终会被时光尘封，但她永远思考、永远求索、永远向前的姿态，远比一枚奖牌更加厚重、更加绵长。

