2026年11月2日 星期一
本版编辑 李小晨
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

石宇奇
低调大婚

“石头”落地，爱意生根

11月1日，江苏南通万豪酒店一楼万豪厅，一场没有预热、没有官宣、没有媒体通稿的婚礼悄然举行。如果不是宾客在朋友圈晒出的几张照片，外界甚至不知道国羽“一哥”石宇奇已经完成了人生中最重要的一次“杀球”。三十而立，这位在羽毛球赛场上以凌厉劈吊和顽强意志著称的男单名将，选择在家乡以最安静的方式，把相恋一年的电竞主播姜丹娶回了家。从深圳大师赛的黯然一轮游，到南通婚宴上的《恋爱ING》，石宇奇的人生在2026年的深秋完成了一次温柔而笃定的转身。

本版撰稿 本报记者 张立





零官宣婚礼，合唱五月天歌曲

这场婚礼的保密工作堪称“密不透风”。直到婚礼当天，才有零星的现场照片从亲友的社交圈中流出。没有夸张的布景，没有铺张的排场，酒店一楼立着的指引牌上，白底黑字写得清清楚楚：“石宇奇 & 姜丹，来宾请至一楼万豪厅”。

婚礼的低调，是石宇奇一家事先商量好的。石宇奇的父亲石磊在婚礼后证实了儿子完婚的消息，语气里带着几分意料之外的无奈与欣喜：“家里本来想低调办这场婚礼，没打算对外声张，没想到不少参加婚礼的宾客发了朋友圈，喜事一下传开了。”消息不胫而走，全网球迷和网友的祝福涌向石宇奇的社交账号评论区。石磊代表全家向所有送祝福的人致谢：“非常感谢大家对孩子的关心。”一场本想悄悄办完的家宴，最终变成了全网共同见证的喜事，这大概是石宇奇“闷声干大事”风格最生动的体现。

婚宴现场低调却不失热闹。到场的宾客以石宇奇的家人亲友和昔日的教练、队友为主，规模不大，却坐得满满当当。石宇奇的恩师、奥运冠军孙俊偕夫人一同出席，坐在主桌附近。原国羽队员雷兰曦也在席间，他随后在个人社交平台晒出了与新人的现场合照，配文写得妙趣横生：“我看见只会说‘好般配’‘好合适’，而一句诗完美诠释我所想——‘金风玉露一相逢，便胜却人间无数！’”末了还不忘补上一句谐音梗祝福，“祝：奇娶（趣）蛋99。”

婚礼上，石宇奇拿起话筒，和新娘一同唱起了五月天的《恋爱ING》。那个在赛场上常常眉头紧锁、背负着国羽男单十年期待的“石头”，此刻只是一个在亲友面前唱歌给妻子听的新郎。球迷们看到视频后留言打趣：“前一秒还在看他赛场杀球，后一秒人家婚宴现场图都出来了。”

婚礼之所以选在此时，与石宇奇当下的处境密切相关。30岁的他正处于伤病休养期。2026年9月1日，在深圳进行的中国羽毛球大师赛首日，身为头号男单的石宇奇以11比21、10比21不敌新加坡选手骆建佑，继世锦赛之后再度早早出局。赛后他坦言自己“状态一般”。接连的失利之后，排名保护成为必然的选择。

10月20日，世界羽联公布第43周世界排名，石宇奇的名次下滑3位，跌至世界第8，此前申请的排名保护正式生效。按照规定，他的积分被冻结在84075分，保护期最短3个月、最长12个月，其间免于强制参赛义务，为伤病恢复留出缓冲空间。这一冻结积分对应的排名更新节点最迟为2026年9月22日公布的第39周排名，当时正值亚运期间，由此可以推断，石宇奇是在9月22日至29日之间提交的排名保护申请。申请排名保护的球员至少要休赛3个月，这意味着他理论上可以参加2027年1月的马来西亚公开赛。

从游戏队友变成人生伴侣

新娘姜丹，网名“姜蛋蛋”，并非体育圈中人。她曾是一名电视台记者，后来转型为CSGO电竞游戏主播，直播风格爽利。两人的相识没有剧本，就是打游戏打出来的缘分。恋情在2025年9月曝光，此后节奏紧凑而低调：2026年7月求婚成功，10月订婚，11月完婚，一年之内走完了从公开到成家的全过程。姜丹生日直播时，石宇奇曾悄悄现身直播间，为她唱了一首《我是真的爱上你》。那是这对情侣为数不多的公开甜蜜时刻，和他在赛场上的冷峻形象判若两人。

在姜丹出现之前，外界对石宇奇感情生活的想象，大多投射在了混双名将贾一凡身上。两人同为国羽主力，团体赛夺冠后贾一凡常常跳到石宇奇背上庆祝，这个充满感染力的动作被球迷做成表情包反复传播，“树懒CP”的名号不胫而走。甚至连贾一凡的姥爷都曾认真问过她：“你俩到底在一起没？”面对愈演愈烈的猜测，贾一凡在2026年的一次赛后接受采访中坦率回应：两人只是队友，赛场上的拥抱是夺冠后压力的释放和纯粹的庆祝，真没在一起。石宇奇对此同样专注而沉默，把精力留在训练和比赛里。这段插曲如今看来，更像是球迷对国羽这个集体深厚感情的一种投射。并肩作战的战友之情是真的，夺冠后的拥抱是真的，只是它与爱情无关。而当石宇奇真正的新娘站在他身边时，一切猜测自然有了最体面的答案。

石宇奇没有把人生大事变成一场秀，就像他没有把伤病和低谷变成博取同情的素材。他只是在30岁这年，把两件事同时握在了手里：一个愿意在他休养时陪他打游戏、听他唱歌的妻子，以及一个尚未写完的、关于洛杉矶的羽球故事。排名保护给了他三个月的喘息，生活给了他一个可以回去的地方。对于喜欢石宇奇的人来说，看到他在赛场外笑得那么松弛，或许比任何一枚奖牌都更让人安心。球场那边暂时按下暂停，生活这边稳稳往前迈了一步。等他养好伤回来，身后多了一个人。新婚快乐，“石头”。养好伤，我们洛杉矶见。



从青奥金牌到世锦赛圆梦

“最水世界第一”自我正名

回望石宇奇的羽球之路，从来不是一帆风顺的坦途。2014年南京青奥会，18岁的他在男单决赛中击败林贵埔夺冠，一战成名。里约奥运会后，随着林丹等老将淡出，他被推至国羽男单领军人物的位置。2018年全英公开赛决赛击败林丹夺冠，被视为中国男单交接的象征性一刻。然而，真正的淬炼才刚刚开始。

两届奥运会，两次止步八强。尤其是2024年巴黎奥运会，作为夺冠热门的石宇奇被泰国名将昆拉武特直落两局淘汰，赛后公开道歉的画面令人揪心。他曾自嘲是“最水世界第一”，那种在顶级对抗中反复被质疑，又反复爬起来的滋味，只有他自己清楚。但真正的强者，会把跌倒的地方变成加冕的舞台。2025年9月，同样在巴黎举行的世锦赛男单决赛，面对一年前淘汰自己的同一个对手昆拉武特，石宇奇鏖战三局完成逆转，首次捧起世锦赛冠军奖杯。这枚金牌，为国羽男单打破了长达十年的世锦赛冠军荒。夺冠那一刻，他与教练拥抱，泪流不止。此后，他在2025赛季全面开花，斩获三站超级1000赛冠军，以超过十万分的积分锁定年终世界第一，成为首位达成这一里程碑的中国男单选手，并荣膺世界羽联年度最佳男单与最具人气男运动员两项大奖。

进入2026年，伤病开始成为更顽固的对手。年初马来西亚公开赛决赛，石宇奇便因背部伤势加重而退赛，为整个赛季埋下伏笔。4月亚锦赛夺冠、重返世界第一的短暂高光之后，密集赛程的消耗迅速反噬。8月新德里世锦赛，作为上届冠军的他在首轮便不敌东道主新星阿尤什·谢蒂，爆出赛事最大冷门。赛后他透露，世锦赛后持续低烧了一周，伤病打乱了系统训练，场上速度下降、进攻效率滑坡，“心理上的调整比身体恢复更难”。9月的亚运会，他在男团赛场三战全胜，帮助中国队摘得银牌，但团体赛结束后仅休息一天便投入单项赛一天双赛的考验，最终在男单16强战中不敌韩国选手俞泰彬。亚运会后，他接连退出丹麦、法国、韩国、日本等多站赛事，赛季提前终结。

但这恰恰是石宇奇最令人敬畏的地方：他从不缺少从低谷中重新站起来的经验。洛杉矶奥运周期刚刚开启，一个健康的、家庭稳定的石宇奇，依然有足够的时间把身体养好，把状态调回来。面对退役传言，他已明确回应，不会因状态不好就选择退役，低谷与高潮都是运动员的常态，目标仍指向2028年洛杉矶奥运会。2028年的洛杉矶，他32岁，对于一位技术流与意志力兼具的男单选手而言，那未必是终点，而可能是一次迟到的、最完整的冲锋。