

星期天夜光杯

“乒乓奶奶”倪夏莲 不再当完美主义者

陶邢莹 厉苒苒



■ 倪夏莲与托米 摄影 李铭坤

隆冬时节的海上，街道上的梧桐树依然挂着金灿灿的树叶。坐在新锦江饭店的咖啡厅窗口，倪夏莲看着窗外，笑得眯起了眼睛：“这就是我喜欢的老上海的感觉，看着这里，感觉好像一切回到了从前……”

从前的时光里，倪夏莲是喜欢骑着自行车穿梭在上海大街小巷的乒乓少女，是全国知名的乒乓球世界冠军。如今，实现了自己的第6次奥运之旅后，她凭借阳光向上的个性与对故乡始终浓郁的爱，成为深受中国球迷喜爱甚至拥有环球粉丝的“乒乓奶奶”。

不再当完美主义者，在乒乓中享受生活，享受快乐，这是倪夏莲的人生哲学。从16岁到61岁，倪夏莲和新民晚报也结下了不解之缘。这位乒乓奶奶的座右铭和这个周末开打的新民晚报红双喜杯迎新春乒乓球公开赛——“快乐乒乓”的口号，完全契合。

祝新民晚报的读者

2025 心想事成，多看晚报

倪夏莲

2025. 1. 7.

倪夏莲为新民晚报读者题词

“倪阿姨，我爷爷是你的球迷。”“倪阿姨，谢谢你帮孙颖莎练球……”61岁的倪夏莲，每次打开手机看到这些留言，一股暖流就涌上心头。原以为，自己的粉丝群体应该是40+的岁数，如今一不小心也成了年轻人的偶像。

倪夏莲曾是第37届世乒赛团体冠军中国队的主力，但在高手如云的中国队，她没有机会参加奥运会。直到2000年，37岁的倪夏莲终于实现梦想，首次参加奥运会，并打入女单16强。从此，她开启了属于自己的奥运人生。一个又一个四年，看似漫长，实则匆匆，倪夏莲不断地刷新参赛者的年龄。她自己也不知道，究竟还能打几届，“我只知道，人不能和自然斗。”

按她的话来说，“我在‘吃老本’。”因为世界主流的乒乓技术一直在更新，如何跟小几十岁的年轻人比拼？如今，倪夏莲又回到了最初的打法——“我必须靠脑子打球，通过变化来寻找胜利的机会。”

和“孩子们”的比赛，打一次，少一次。不计较输赢的倪夏莲，现在很珍惜每一次站上国际赛场的机会，“这是一个共同学习、切磋交流的机会。”

在卢森堡，倪夏莲是“国宝”。她生日的时候，主持人在广播里祝她生日快乐。她也是卢森堡大公的座上宾，被授予“公平运动员”奖章。代表卢森堡队继续在国际赛场征战，倪夏莲说：“虽然我不能为中国队再拿金牌了，但我的一言一行还是代表中国人的形象。我很高兴有这样的平台，让我继续发光发热。”

2021年的东京奥运会，成为最年长选手，倪阿姨的故事通过新民晚报的宣传，成了小小的爆款，她的率性热忱和爱国情结更吸引了大量的粉丝。3年后的巴黎奥运会，倪夏莲的励志故事已经在新一代年轻人中传遍。混双决赛前，国乒教练组邀请倪夏莲来当孙颖莎和王楚钦的陪练。抽出宝贵的时间帮助中国队，她觉得义不容辞。尽管下一个单打对手，正是孙颖莎，可她却毫无保留，“从球路上来说，我是最接近朝鲜选手的打法。”

混双冠军对中国队来说很重要，在倪夏莲看来，比自己的单打比赛重要得多，“喝水不忘挖井人，我是中国队培养出来的，我只是做了自己应该做的事”。

后来，如大家所愿，孙颖莎/王楚钦为国乒夺下了巴黎奥运会的第一金。而孙颖莎之后和倪夏莲的女单对决，被网友称为世界第一VS世界唯一。倪夏莲笑言：“还是开心第一。”

4

“我是倪夏莲，土生土长的上海人。”面对中外媒体的镜头，她总是这么强调。除了英语，倪夏莲会一些瑞典语、法语甚至德语，可她最擅长的，还是沪语。她最喜欢的，是和上海老乡聊天。接受新民晚报记者专访时，总是一口地道软糯的上海话，她说，“最亲切的，还是乡音。”

乡音最亲切

沪语电影《菜肉馄饨》剧组向她发出邀请，她一口应允，除了兴奋还是兴奋。“我希望我们的电影被世界看到，让世界了解中国、了解上海。”再次回到上海，天很冷，但心是热的，“最重要的是一种回娘家的感觉。”

移居卢森堡这些年，倪夏莲在家里始终跟孩子们用沪语交流，平时做家务，还喜欢放几段茅善玉唱的沪剧。这次回沪，倪夏莲终于和茅善玉约上了，“嚯，上一次见面，还是上世纪80年代初的事情了。”她想起儿时文体会后，两人并肩走回家，一路聊不完。“茅善玉是我们的‘上海宝贝’呀，嗲得不得了。”

其实，这不是倪夏莲第一次拍电影。自己的第一次“触电”经历，也和一位上海知名演员有关。有一年，郭君梅去卢森堡拍戏，两人相识，郭君梅邀请倪夏莲客串，虽然镜头很少，但她还是很自豪的，结束后，她还请郭君梅到家里吃了顿地道的“上海家常菜”。

如今，倪夏莲回上海越来越频繁，本来能蹦几个中文词语的托米，也开始买书记笔记，正儿八经学中文、练沪语了。从参加体育活动到拍沪语电影，从受邀看张学友演唱会到给品牌做宣传，倪夏莲乐此不疲。陪伴左右的托米看着活力充沛的妻子，笑着说：“夏莲很开心，我就开心了。”

在倪夏莲看来，文化、电影、体育，是让世界了解中国的重要窗口。“所以，但凡和上海有关的推广，我都愿意积极去做，同时也很感谢有这个机会，我很珍惜。”

新媒体时代，倪夏莲越来越火。在身边人的建议下，她主动拥抱起新媒体。从东京到巴黎，一个奥运周期，倪夏莲成了短视频“网红”，翻指数来，账号也开了6个，每一个都有几十万甚至上百万粉丝。“能被看见、被理解，我感到很欣慰。”倪夏莲说，通过新媒体和众多网友交流，她感到自己与祖国更近了。

活跃在赛场和社交平台上的她，想要更多跟大家分享自己的经验教训，让孩子们少走点弯路。“无论在赛场上还是网络上，我都有一份使命感。”享受赛场内外，打快乐球，这是倪夏莲驰骋乒坛的秘诀。

1 熟悉的街道、可爱的人们、亲切的乡音，一切都令人欣喜。走在淮海路上，倪夏莲闭上眼，呼吸着，脑海中闪现着儿时的一幕又一幕。有路人认出来，“是倪阿姨吗？我可以和您照张相吗？”倪夏莲一一应允。

偶尔，看到一些变化了的街道，她也会有感慨：“上海越来越灵了，就是有些地方认不出来了，稍微有点失落。”

7岁时，倪夏莲入读控江路二村小学。家里谁都没有料到，小个子的倪夏莲，日后会成为世界冠军。被教练挑选进校队后，倪夏莲开启了自己的乒乓人生。“我没有乒乓球基础，家里也没人从事体育事业，但我从小就很强，是那种‘一定要把事情做好’的性格。”凭着要强的性格，倪夏莲的球越打越好，读书成绩也常常是班级第一。

16岁时，倪夏莲便在第四届全运会上一鸣惊人，勇夺女单亚军，被誉为有“小老虎”的进攻风格。

“左撇子”倪夏莲原是近台快攻的选手，1983年出征东京第37届世乒赛，却摇身一变，成了个“怪”球手。原来，教练看到她身材虽然矮小，但是爆发力好、头脑冷静，便交给她一块长胶拍子，又密授她一套刁巧结合的“怪”打法。果然，经过一番苦心训练，她掌握了一些绝招。

她既擅长正手快攻，又能恰到好处地运用长胶拍子的性能，使击出来的球能下沉，能上飘，会拐弯，变幻莫测。大家评说，倪夏莲的球，又快又刁，又怪又凶，着实难以对付。最高光的时刻，当数她和郭跃合作登顶混双冠军，并帮助中国女队拿到团体冠军。

认定一件事，就要做到最好，倪夏莲说：“我从小就告诉自己，要做一个对社会有用的人。”

平时出现在大众面前的倪夏莲，总有瑞典丈夫兼教练托米跟着她东奔西跑。倪夏莲正是那个被捧在手心里的宝贝。“有了托米，才有我。他是1，我才是2。”

托米总是随身携带一个黑色的老式皮夹，里面珍藏着家人的照片。一旦聊起爱妻，他会打开皮夹，变魔术一样拿出一张倪夏莲的黑白照片。“这是1983年时，夏莲美丽的模样。”他的眼中，满是爱意，“真爱，值得等待。”

那一年在东京，托米第一次见到了19岁的倪夏莲，“我告诉自己，要有足够的耐心，等待这位美丽的中国姑娘。”缘，就是这么妙不可言。11年后，当托米成为卢森堡队主教练时，他惊喜地发现，夏莲就在他的面前，这一次，他大胆追求。感情的升华来自共同面对——在人生的转折关头，是托米给了倪夏莲前行的勇气，也让两人从此走到了一起。

1995年，倪夏莲第一次萌生了退役的念头。是托米鼓励她，乒乓球是值得享受的一项运动，在体育的世界里，不是只有输赢。担任倪夏莲的教练后，无论是比赛输了，还是状态不好，托米从不怪她，而是给她很多空间，让她静下心来休息、思考。

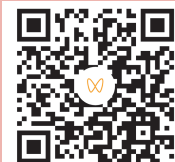
2002年到2007年，倪夏莲一度离开了乒乓球。但当2008年北京奥运会来临时，倪夏莲又一次拿起了球拍。“托米帮我打开了一扇新的窗。”倪夏莲顿时觉得眼前一亮，“他的思维方式，颠覆了我以前的思考模式。”渐渐地，她开始认清自己，只要对乒乓还有一份热爱，那就继续去尝试，如果厌倦了，那就休息。

“他让我理解这样一个道理，人的能力是有限的，不可能当一个完美主义者。”休赛季，倪夏莲常常一觉睡到自然醒，起床后去后院弄弄花花草草。即便气候和国内不同，她还是把韭菜、柿子、无花果这些上海常见的蔬果，都种成了。红烧肉、小笼包这些上海口味的菜，托米和孩子们都很喜欢，以至于全家都有了“中国胃”。

这才是生活本来该有的样子，快乐打球，享受生活，直至今日，还在继续……夏莲什么时候退休，托米也什么时候退休。人生之路上，两人携手共度，这是爱情最美的模样。

2 不只为了赢

3 做「世界唯一」



扫码看视频