

让自己放空一下，喝个茶，点个香，然后就感觉一下自己的身体，去想点东西。”

这是一种自我对话的方式。“把今天所有的好与不好都自我总结一下。这是一种习惯，不管比赛前、比赛后都会有。觉得自己不舒服或者不顺的时候，就需要慢一点，把不好的东西先排出去，再慢慢吸收好的回来。”

除了喝茶，梁伟铿还有个更“年轻”的爱好——打游戏。“最近三角洲跟那个PUBG玩得特别多。下班才能回去玩，现在心里想的就是赶紧下班。”

记者笑了，他也笑，带着点“被抓包”的不好意思。但随即又补充：

“羽毛球只能说占据我生活的很大部分，不能说24小时全是羽毛球。”

被问到为了羽毛球放弃了什么，他想了想说：“我没体验过大学生活，有机会的话可以体验一下。”2024年，梁伟铿被保送至华南师范大学攻读硕士研究生。未来的某一天，他真的会坐在大学的教室里，体验一下“普通年轻人”的生活。

被问到未来的计划，梁伟铿的回答很干脆：“未来几年肯定都是围绕羽毛球和比赛，没有其他的计划。看那么远干嘛？你哪知道明天会发生什么事情？”他和王昶曾经说过，希望能打到39岁，参加四届奥运会。

那是很远的事。眼下，他更愿

意专注每一场球。“比如这两场我们想加强进攻，做到了。那下一场可能想防守做得更好。一场一场来，不管对手是谁，我们做好我们自己。”

采访结束时，梁伟铿站起来，整理了一下西装。窗外，北京的冬天依然很冷，夜色也越来越暗，但梁伟铿要去的地方，是下一个赛场。那里，有全新的挑战，也有属于他的黄金时代。记者问梁伟铿，如果用一句话总结现在的自己，会是什么？他想了一下，说：“还是那句话：不忘初心。你为这个冠军能付出多少？我付出了全部。但还不够，还得继续。”

北京时间2026年3月6日凌晨，在伯明翰进行的全英羽毛球公开赛八分之一决赛，国羽男双“梁王”组合成功晋级八强。但在随后的四分之一决赛中，他们未能更进一步，最终无缘四强。

但没关系，25岁的梁伟铿，还刚刚在路上。 

