

闪闪发光的奥运冠军们退役后，都会做些什么？这个问题一直令社会公众好奇。当下，社会环境带来更多可能性，问题的答案变得愈发丰富。

2026年6月，随着毕业季到来，邓琳琳发布了自己和身穿学士服学生合影的视频。点开发现，曾经在北京奥运会和伦敦奥运会夺得两枚体操项目金牌的她，已是安徽师范大学体育学院的青年教师；2026年1月以来，她的视频账号多了一张频繁出现的稚嫩面孔——那被人们记忆中画着蓝色眼影、在平衡木上身形矫健的小女孩，已经当妈妈了。

2012年，邓琳琳在20岁时拿到了自己第二枚奥运金牌。但是很快，一年之后她就退役，逐渐消失在公众视野里。2026年5月下旬，邓琳琳在家中接受了《新民周刊》记者专访，讲述了自己退役后的时光。

从赛场的平衡木走下后，邓琳琳并没有停下脚步。她先后在三所大学读了三个学位，前后耗时近8年；她没有停留在非常稳定的省体育局的工作岗位，而是毅然走进高校，圆了自己怀揣多年的“教师梦”。

邓琳琳很清楚，奥运冠军的头衔，的确给自己的退役生活带来了一些便利。同时她更意识到，奥运冠军也不能躺平，依旧要在广阔的、充满各种可能的当下，认清现实，坦然而努力地赚好“奶粉钱”。

## 退役后的人生，没有“绿色通道”

刚走进邓琳琳家里，很容易察觉到这是一个新手妈妈的家：屋子的各种空间，堆放着婴儿用品。今年1月生娃后，邓琳琳一直在休产假。尽管还在放假，邓琳琳从一开始就展现出对于这场采访的重视。她和记者商量，能不能待会在采访中帮忙引导自己，希望能有更多接地气的“金句”。

然而当采访开始后，记者发现坐在沙发上的这位两枚奥运金牌得主，完全没有面对镜头时的拘谨。多年求学，加上如今在安师大从教，邓琳琳很会表达，采访中更是“金句”不断。

《新民周刊》：年初你在网上晒出和宝宝的合照，许多网友感慨，当年那个平衡木上的小女孩，如今也当妈妈了。初为人母，有什么和想象中不一样的地方？

**邓琳琳：**所有事情都和想象的不一样。如果说原先在平衡木上，我还有10厘米的宽度，那么现在360度无死角，所有的事情都围绕着宝宝。

原以为有我妈妈和婆婆的帮忙，会有自己的一些时间。但真当宝宝来到这个世上，母亲的本能让我的心思会一直在他身上。即便我有腰伤，需要我抱孩子的时候，不可能说不去抱吧。

《新民周刊》：你2023年来到

### 邓琳琳小传



邓琳琳，1992年4月21日出生于安徽亳州市利辛县，中国女子体操队原队员，2008年8月获得北京奥运会女子体操团体冠军，2012年获得伦敦奥运会体操女子平衡木冠军。她是中国女子体操队第一位参加两届奥运会均获得金牌的运动员，被誉为“平衡木公主”。

2017年，邓琳琳从北京大学毕业，随后在北京体育大学和美国加州浸会大学取得研究生学位。她现为体操国际级裁判、全国青年联合会委员、安徽省政协委员、安徽省妇联执委。

邓琳琳生于一个体育氛围浓厚的家庭，父亲年轻时曾练习田径。邓琳琳小时候和哥哥邓泉泉被一同送到阜阳体育运动学校练习。后来，邓泉泉也成长为一名专业体操运动员。

安徽芜湖，到安师大工作。当时会有什么会有这个决定？

**邓琳琳：**我在北京待了很多年，我老公是上海的，但我们最后来到安徽芜湖。因为我老家在安徽，在外面那么多年后，我还是想把根安在这里。