

“认真对待，坚持训练，坚持比赛。坚持做你热爱的事情，不要害怕任何尝试。”

的。”

但这份责任并非负担。她坦言，自己曾在2000年和2004年放弃过两次奥运会参赛机会，

“如果全部参加的话，我应该是八次”。如今，冲击2028年洛杉矶奥运会，更多的原因也在于责任。“卢森堡需要我。如果我走出这一步，接受这样的挑战，对整个队是一种士气的鼓舞。混双也好，女双也好，混合团体也好，他们看到希望。所以少了我，好像缺了一口气。这口气也蛮重要的。”

近期，倪夏莲在上海的崇明体育训练基地备战瑞典大满贯赛事，虽然因一年多没有参赛积分已清零，但她依然充满期待，因为“热爱了以后，你总觉得打不够”。热爱有很多种面孔，偏执的、温柔的、平静的、燃烧的，但它们指向同一个方向。

重新定义年龄边界

不同项目，不同路径，但这些运动员都突破了各自项目的生理极限，在别人早已退役的年龄，

依然站在世界顶级赛场上。他们“超长待机”背后共同的底层逻辑，是运动科学在过去20年的跨越式进步。营养学、恢复医学、运动生物力学的突飞猛进，让30岁不再被视为职业生涯的暮年。正如一位运动医学专家所说：年龄是生理现实，但科学可以重新定义它的边界。

超长服役运动员的背后，是一条完整的产业链。

C罗把身体管理精确到了每一次睡眠和每一次训练。以运动恢复为例，目前已从“冰敷加按摩”进化为一整套精密系统。C罗家中配备了私人液氮冷冻舱，赛后立即使用零下100至零下200摄氏度的液氮舱三分钟，以消炎并促进血液循环。他的团队通过可穿戴设备实时监测恢复评分，如果醒来时处于恢复水平较低的“红色”区域，团队就会控制当天的训练强度。

丘索维金娜的恢复手段虽朴素，但本质相同。“比赛之前训练时长增加的情况下，我会在训练结束后去做桑拿，一般一个半小时左右，来恢复自己的体能。”她把恢复提升到与训练同等重要

的位置。

倪夏莲告诉《新民周刊》，她尝试过冷冻舱、高压氧舱等多种恢复方式，“各种方法都是有好处的，你不要局限于一样。现在科技那么发达，有这种可能性的话，非常好”。

倪夏莲坦言，自己30岁就开始担心身体，因此很早便有了防患于未然的意识。她认为，运动员过了30岁，修复能力包括整个身体的机能都开始走下坡路，不服不行。她的儿子是理疗师，另一位理疗师也长期帮助她做恢复训练，“一个人是有局限性的，年龄越上去，你的局限性就越大”。

倪夏莲也给出了一个清醒的提醒：“很多时候受伤往往是累了，自己还很开心的时候。因为体力、精力都下降了，不够集中，腿上的劲也不足了。这个时候往往最危险。”她坦承，自己几乎很少受伤，去年手臂骨折是一次意外。

网球运动员德约科维奇曾羡慕她很少受伤，而她自己对身体保护意识从30岁就已开始。在训练中，她和丈夫Tommy形成的共识是：“休息也是训练。不是你一直练就是最好的，你要去思考。可能年轻的时候体力多一点，思考得少一点，现在可能思考更多一些，也是一种进步。”

高龄运动员的商业价值正在