

倪夏莲： 忘记年龄，从不松手

那些标签，只是浮在水面上的光。水面之下，是一个女人用半个世纪学会的妥协与不妥协、放下与不放下、认输与不服输。

□ 记者 | 吴 雪



扫码观看
独家精彩视频



2026年4月，太原。WTT 常规挑战赛的赛场上，即将满 63 岁的倪夏莲以 0 比 3 负于 24 岁的中国选手石洵瑶，结束了自己复出后在中国参加的首场乒乓球赛事。受伤一年，重回赛场，这位被网友称为“快乐奶奶”的运动员，没有遗憾，没有落寞，只是笑着转身，像过去每一次输球后那样，把胜负留在身后。

四个月后的上海静安。

视线范围里，一个背着黑色双肩包的身影走来，那是赛场之外的倪夏莲。她步伐矫健、笑容弯如月牙，像一阵穿堂而过的风。走近时，她远远伸出手来，那个

动作像是遇见熟人的自然。握上去的那一刻，记者心里微微一惊。

那不是一双想象中“运动员的手”。五十余年征战，握拍、挥臂、扣杀，亿万次重复，没有硬邦邦的老茧，没有粗粝的关节。相反，她的手劲轻柔、温暖，仿佛怕捏疼了对方。我们很难把眼前这个女人，和赛场上左手直板长胶的“怪球手”联系起来。

采访前的设备还在调试。趁着间隙，倪夏莲掏出化妆包，涂上一层淡淡的口红，碎发也顺势拢到耳后。远赴卢森堡生活多年，倪夏莲的生活节奏慢了很多，就连说话也不急不躁、不紧不慢，每一个字都想好了再说。“刚回

上图：倪夏莲在 2026 伦敦世乒赛女团八分之一决赛中。

去的时候，家里人说我‘笃悠悠’的，像老阿姨。”她又开心地笑了起来。

有人认出她，跑来寒暄要合影，倪夏莲应着“好的好的”，顺手理了理背包带，把签名笔的盖子拧上。她常调侃自己：“我最大的问题，是总忘记自己的年龄。”

人们津津乐道倪夏莲的“快乐”“松弛”；艳羡她六旬高龄仍然站在奥运赛场上，和“小字辈”的孙颖莎笑着打球。但她自己知道，那些标签，都只是浮在水面上的光。水面之下，是一个女人用半个世纪学会的妥协与不妥协、放下与不放下、认输与不服输。