

她常说：“努力去赢，但要学会输。”这句话包含多重含义：**学会输是对对手的尊重，是竞技精神的体现，也是一种成熟的体育态度。**

年轻一代从小面对的都是横板两面弧圈，很少有人能迅速适应长胶的节奏变化。“他们不熟悉，我就有空间。但这不是优势，只是时间差。一旦他们适应了，我就危险了。”多年来，倪夏莲一直遗憾未能及时更新打法，但于观众而言，她的在场，已经足够。

努力去赢，坦然接受输

巅峰时期急流勇退，23岁的倪夏莲做出了旁人无法理解的选择，进入上海交通大学读书。当时的她，人生似乎要顺理成章地走向读书、恋爱、结婚、生子；她本能地觉得，该和乒乓球说再见了。可命运没有轻易放手。

1989年她远赴德国，1991年扎根卢森堡。起初她只是去打俱乐部联赛，没想到卢森堡国家队主动抛出橄榄枝，“他们看过我1983年的比赛录像，知道我能打”。更让她意外的是，卢森堡国家队接受了她提出的所有条件，倪夏莲以教练兼运动员的身份签下第一份合同。本想着“教教小孩、陪陪练”，结果一上场，

发现整个国家没人打得过她。

“那就不走了呗。”她说。从2000年悉尼到2024年巴黎，倪夏莲六次站上奥运赛场。2024年巴黎奥运会乒乓球女单32强赛，61岁的她对阵23岁的孙颖莎，全场比分0比4，但她笑得比赢球的人还开心。那场比赛结束时，孙颖莎向她鞠躬致意，全场起立鼓掌。

人们记住的不是比分，而是那个在顶级竞技场上、在“孙辈”的对手面前，依然从容、体面、快乐的老太太。

2025年4月，训练中的一次意外摔倒让倪夏莲遭遇了职业生涯严重的伤病——左臂骨折，手术植入钢板，缝了10针。消息传出，许多人都以为她这次真的要退役了。但她没有。

下图：2024巴黎奥运会乒乓球女单32强赛，倪夏莲在赛后与孙颖莎握手。



拆线后第一周，倪夏莲就在体能师指导下开始了下肢和核心力量训练，手不能动，但腿、腰、背不能停。一个礼拜两到三次，练到汗湿透整件T恤。钢板还在手腕里，她已经靠着一只“半好半不好”的手，打了近一年的国际比赛。

被问及如此情况是否影响比赛时，倪夏莲扶了扶手臂，语气轻松地学说别人的事：“没有影响技巧，（钢板）不需要拿出来。”2026年3月2日，杜塞尔多夫，复出首战国际比赛，她直落三局取胜，对手三局仅得七分，整场比赛仅用时11分钟。

这场胜利为她带来了8个有效积分，使她在2026年第11周的世界排名中位列第579位。倪夏莲坦言，比赛时心里其实是紧的，因为赢得比赛是天职。“我渴望胜利，想赢，但是赢不到也没关系，争取最好的，接受最差的。”

她常说：“努力去赢，但要学会输。”这句话包含多重含义：学会输是对对手的尊重，是竞技精神的体现，也是一种成熟的体育态度。输球后，她会恭喜对方，这种坦然不是故作姿态，而是经过长期磨炼后的理性判断。

说这句话的时候，倪夏莲的脸上没有焦虑，只有一种被岁月打磨过的通透。她知道自己的局限，但她选择与之共处，而不是