

被问到“乒乓球排第几”，她认真掰手指数着：“家人健康第一，我自己健康第二，乒乓球可能排在四五位了。”这话是半生阅历压缩成的实话——只有照顾好自己，才能去爱国、爱事业、爱世界。

他们育有两个孩子，女儿席琳会说六七种语言，儿子威利在卢森堡开理疗诊所，学了中医针灸。“他手劲儿巧，帮很多运动员康复，人家排队找他。”她希望儿子把中医精髓带到西方，让更多人受益。

“去爱吧”是生活核心

2028年洛杉矶奥运会，如

果成行，倪夏莲将是65岁的高龄选手。

倪夏莲坦言，自己已经放弃过两届奥运会，如果全部参加，应该是8次。至于为什么再度决定继续，原因只有一个：卢森堡需要她。“我是一种希望、一种灯塔，或者是一个妈妈、一个队长。少了我，好像少了一口气。”

但这条路有多难，她比谁都清楚。由于积分清零，她要从世界排名第579名开始，“从楼下爬起来，一个一个爬”。从2026年夏天开始，每一场比赛都可能是“最后一战”，但她没有给自己留退路。

“如果有一天真的打不动了，希望人们记住怎样的倪夏

莲？”她想了想，摇摇头说：“我还真没想过。我只是大海里的一滴水，各行各业优秀的人很多。我做好自己就好。如果能帮助到一些人，我就觉得很幸福。”

生活中的她，把“休息也当训练”，喜欢在花园里走走，看看花、拔拔草，享受大自然。她认为“去爱吧”是生活的核心，“有了爱，生活才会美好”。即使做自媒体、直播，她也是抱着分享真实、传递开心的初衷：“如果你觉得我开心了，你也开心了，那我就更开心了。”

采访临近尾声时，窗外的夕阳斜照进来，落在她侧脸。63岁的皮肤上有细碎纹路，但那双眼亮闪闪的，和小时候弄堂里盯着小白球的专注眼神，一模一样，从未改变。

记者再次看向她的手。手指修长、干净，指甲修剪整齐。很难想象这双手，曾在4比8落后的绝境中连追7分；也很难想象这双手在手术植入钢板后，仍在用力挥动。这双手就如同她本人：看起来温柔、从容，却从来不肯松开。

人生六十三，倪夏莲一直在场。✎

下图：2026年3月，倪夏莲参加上海乒乓球嘉年华活动，与乒乓球爱好者合影。

摄影 / 李铭坤

