

小休調整 蓄勢待發

陳夢樂享新體驗 藏不住的少女心



▲陳夢(中)於去年巴黎奧運衛冕女單金牌。

▲陳夢在乒乓球壇取得輝煌戰績。

「前段時間整個人是不是都鬆弛下來了？」中國乒乓球運動員陳夢沒有怎麼思考便給出了肯定的答案。那根緊繃了3年的弦斷開，她變了一副模樣。嘴角上揚後，兩個小酒窩在陳夢鼻翼旁堆了起來。五官美學裏，「月牙眼」屬於一句褒獎。眼睛眯成一條縫後，開口向下的月牙形狀彎彎的，能帶給人親和感。

包括追隨多年的球迷在內，少有人會在比賽場合看到她笑。但在這次時間不算長的採訪中，陳夢或許都沒意識到自己笑了快30回。笑眼彎彎的她也當場自證，「生活中，我笑的時候還是非常多的。」

內化於「新」 紓緩壓力

把自己從球場內抽離出來，是陳夢一直在學習並內化的事。來到採訪間前，陳夢剛結束了一台晚會錄製，參與的節目排練時間超過了3個小時。即使如此，在陳夢臉上，新鮮感帶來的愉悅還是壓過了舞台上又一遍「推倒重來」的疲憊。

節目導演渴望呈現一種繁瑣的節奏效果。為了找準登場時機，陳夢側身聽着類似「中縫」的專業術語語法，觀察着其他嘉賓的點位情況。兩種狀態的切換中，她模仿着專業歌手表現力，體驗了一把當Rebecca(饒舌歌手)的快感。「綵排挺好玩、挺新奇的，從每次體驗中感覺到了另一種快樂。」在巴黎



陳夢小檔案

出生日期：1994年1月15日
 出生地：山東省青島市
 身高：1米67
 運動項目：乒乓球
 主要獎項：
 ●2024年巴黎奧運女單、女團金牌
 ●2021年東京奧運女單、女團金牌



▲陳夢從每次體驗中獲得另一種快樂。

奧運會衝冕成功後，陳夢的生活狀態大抵如此。大考結束，緊繃的弦突然鬆了下來，需要時間緩衝、被伸直，然後復原到應有的長度。乒乓球拍有紅黑兩面，一面凸起一面平滑，這像極了陳夢。

隊友口中「生活裏很潮」的陳夢，幾乎每次在視頻裏出現都會穿着最心愛的粉色系衣服露出標誌性笑容，手機殼上也滿是可愛卡通元素。

精緻女孩卻有着與年齡不相符的沉穩。每次出發比賽前，陳夢都會在行李裏裝上幾種不同種類的茶，以在賽時根據心情進行選擇。茶界有句約定俗成的話：喝茶的盡頭是生普(生普洱茶)。這種令很多人喝完難以入眠的茶種，是陳夢的偏愛。

生活潮人 奧運美甲出圈

她熟練地往茶壺中投入茶葉，用沸水激發出其內在的清香，進而沖泡、出湯、分茶。每當閒下來時，陳夢都會將此視為讓自己安靜下來的過程，享受其色。

平日選擇美甲顏色時，她都很糾結，唯獨奧運前沒有。趕赴巴黎前，也是「一年裏陳夢為數不多地為美甲選了顏色」——金色，金牌的顏色。

「綵排挺好玩、挺新奇的，從每次體驗中感覺到了另一種快樂。」

「球拍握在我手上，你們說什麼又如何呢？」

——陳夢

靠自己走出情緒低谷

如果用坐標點串聯起陳夢生涯軌跡，眾所周知，從東京到巴黎的3年，是截至目前這條曲線的谷底。

首次奧運會奪魁後，2007年便入選國家隊的陳夢肯定沒想到，下一個奧運周期她將面臨的是一場怎樣的風暴。

東京奧運的高峰過後，低谷到來的速度超出了所有人預料，包括陳夢自己。新科奧運冠軍陷入了「無冠」魔咒。

失利、輿論壓力、自我懷疑，這些負面情緒像幾堵牆，把在東京奪冠前「一直贏」的陳夢，死死地禁錮了起來。那時，對於巴黎，她的認知是：沒有希望。

一個人待在房裏，關上燈，周遭漆黑安靜的環境才能讓陳夢覺得安全感。最初說着「不在意」，但某一瞬間，她突然意識到，那些批評的言論，影響到她自己了。微信之外，她卸載掉了所有社交軟件。

很多人記得陳夢的霸氣宣言，「球拍握在我手上，你們說什麼又如何呢？」心底的「不服氣」讓性格直爽的靑島女孩開始在圍城的縫隙裏找尋出口、拽出自己。她一次次找朋友聊天，用最傳統的解壓方



▲陳夢談起輕鬆話題時，話匣子很快打開。

關注青少年體育 用行動感染下一代

保持炙熱

鏡頭前，來自湖南株洲的一位萌娃已經是擁有一年多球齡的乒乓球選手，能夠在正反手擊球中熟練切換。

女孩的願望很簡單，「我的偶像是陳夢，以後要成為她。」用自身行動影響小朋友喜歡乒乓球，愛上體育，陳夢現階段對自己的角色設定便如此。她將其稱之為，責任。

今年元旦那天，陳夢多了一個新身份，慈善推廣大使。巴黎之行結束後，關注青少年體育越來越多次地出现在了她的日程表裏。

在青島市兒童福利院的孩子們口中，陳夢是那個電視上才能看到的姐姐，打乒乓球很厲害。在小朋友用「蹺腳」的握拍手法打出一記快速回球後，隔網相對的陳夢也驚訝了幾分，她教孩子們如何把球發高、如何發力。

看着眼前这一幕，已過而立之年的人或許想到了昔日球桌旁的自己。從小將到中生代再到老將，陳夢將一句話視之為信念——熱愛可抵歲月漫長。

東方力保菁英盃四強席位

【大公報訊】記者朱家立報導：菁英盃足球賽昨日在小西灣運動場進行兩場A組賽事，首場大埔以3：1擊敗港會，於A組首名晉級4強。尾場比賽，東方以1：1戰平傑志，但仍以次名出線。

昨日的「焦點戰」無疑是東方硬撼傑志，兩隊於今仗派出多名主力爭奪出線主動權，包括東方的巴利爾、馬高斯、賀爾，傑志的慈英、迪美路夫、馬查度等均正選上陣。

大埔贏港會首名出線

上半場初段，東方入局較快並佔據場面優勢，傑志則在30分鐘後頻繁獲得機會，但禁區攻門兩度被對手擋出，上半場0：0打成平手。易邊後，傑志首先把握機會，由慈英於50分鐘頭槌破門領先1：0，但東方的高銘浩則於86分鐘扳平比分，最終雙方戰成1：1平手，東方

| 排名 | 球隊 | 賽 | 勝 | 和 | 負 | 得球 | 失球 | 積分 |
|----|----|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 大埔 | 4 | 3 | 1 | 0 | 11 | 5 | 10 |
| 2 | 東方 | 4 | 2 | 1 | 1 | 9 | 4 | 7 |
| 3 | 北區 | 4 | 1 | 2 | 1 | 8 | 8 | 5 |
| 4 | 傑志 | 4 | 1 | 2 | 1 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 港會 | 4 | 0 | 0 | 4 | 3 | 13 | 0 |

大埔首名出線，東方次名出線四強



菁英盃 A組積分榜

▲東方的巴杜姆(左二)與傑志的馬查度在(左三)比賽中爭持不下。大公報記者朱家立攝

▲伊高沙托尼為大埔射入十二碼。大公報記者朱家立攝

港足完成抵新加坡後首訓

【大公報訊】記者朱家立報導：中國香港男子足球代表隊於21日抵達新加坡，並於昨日舉行首次客戰操練，備戰周二在新加坡國家體育場對陣新加坡隊的2027年亞洲盃外圍賽第3輪首場賽事。

港足於前天抵達新加坡，昨日就舉行首課訓練，當中前鋒米高、門將伍璋謙於對陣澳門友賽後獲補入選24人大軍名單。包括門將隊長葉鴻輝，後衛周綠德、費蘭度、陳晉一，中場黃威、陳肇鈞，前鋒艾華頓、史提芬彭利拿等主力，以及李小恆、吳宇曦等小將均在隊內。

現時港足暫列世界排名第155位，主軍新加坡則為160位，國際賽七連勝的港足並不落風。在20日的友賽，港足在旺角場以2：0擊敗中國澳門隊，締造國際賽7連勝走勢。

▲港足隊長葉鴻輝積極備戰。足總圖片