

從零積分到世界排名第六

朱雨玲勇者歸來 初心依舊

第十五屆全國運動會

倒數7日

朱雨玲端坐在梳化上，身着淺褐色毛衣，廓形鬆弛而優雅，金絲邊眼鏡的後方，是一雙含笑的眼。這個造型很難與賽場上的她相關聯。接受採訪前一天對陣國家隊選手陳幸同，朱雨玲凌厲的反手拉，勁爆的正手衝，此刻都盡數收斂進知性溫潤裏。

退役3年後重返乒壇，這位前世界第1，帶着大學教師、在讀博士、職業運動員的身份，首次站上WTT中國大滿貫賽的舞台。雖然止步8強，但朱雨玲的經歷，早已超越冠軍與勝負的敘事，成為一個靈魂如何與命運溫柔交手的故事。

10月3日晚，2025年世界乒乓球職業大聯盟（WTT）中國大滿貫賽，代表中國澳門出戰的朱雨玲以局數2：4不敵國乒女將陳幸同，無緣女單4強。「這場比賽，用4個字形容——我燃盡了。我把所有能量和燃料用光了。」朱雨玲說。賽後，兩人握手、擁抱。「這是我復出後打得最好的一場，對對手最大的尊重就是全力以赴，特別是兩個人打得「披頭散髮」。」

單局超高比分火爆出圈

今年的WTT中國大滿貫賽，朱雨玲先後戰勝了國家隊選手朱梓予、巴西選手高橋、國家隊選手陳熠，最終被陳幸同淘汰。

朱雨玲的每場比賽總能吸引大批記者，受關注度絲毫不亞於國乒眾將，特別是她打出單局20：18超高比分的那場，更是火爆出圈。

9月30日，女單32強，朱雨玲對陣高橋。首局，朱雨玲11：2速勝。第2局，高橋反攻，比分來到9：4。「我跟自己說，不要放棄，這局就當輸了打。」之後，兩人從9：9打到10：10，當戰至18：17時，朱雨玲叫了暫停，「我想把節奏緩下來，心情平服一下，精力再集中一點。」

當比分定格在20：18時，全場歡呼。「我很久沒打過這樣的高分了。」朱雨玲說，現在能刺激心臟的東西不多，但這場有一點。

從一度落後5分，到20：18逆轉，人們點讚朱雨玲的意志，但她卻說：「既然能打到20：18，我得犯多少個錯？」這份自省讓記者感到意外。

朱雨玲用「驚喜、勇敢、熱愛」3個詞形容復出乒壇的一年。2024年9月9日，退役3年後的她重新歸來。一年來，她從積分為零，沒有世界排名，打到3940分，排名第6，甚至還獲得今年WTT美國大滿貫賽冠軍，朱雨玲詮釋了「一切皆有可能」。

「退役後，我從沒拿起過球拍，更沒想過恢復到現在的水平。」朱雨玲很驚喜，「老朋友在賽場看見我，總誇我狀態不錯，我都會回一句，主要是以前練得太苦了。」她解釋說，這得益於底子打得好，肌肉記憶深。

通過人才計劃代表澳門出戰

2024年2月，朱雨玲通過中國澳門特區政府的人才引進計劃，取得了澳門居民身份，開始代表中國澳門出戰。

「很多人問我為什麼去澳門？我的想法很簡單，如果代表澳門奪冠，奏的依然是中華人民共和國國歌，我依然是為國而戰。」

同年9月的WTT澳門冠軍賽是朱雨玲復出首站，首圈過關後，她碰上了2號種子、國家隊的王曼昱，這場敗績也給了她清晰定位。

「我都看不清曼昱打過來的球，我估計自己也就世界前五十。」放低姿態的朱雨玲開始「慢慢聚氣」。直到WTT美國大滿貫賽，她獲得了「含金量」十足的冠軍。

談到第2個關鍵詞「勇敢」，朱雨玲說，得從朋友的誇讚講起。

一天，朋友對她說：「雨玲，你能重返賽場，再去接受輸贏給你的評價和定義，真的很有勇氣。」這句話讓朱雨玲重新審視自己。「乒乓球是典型的零和博弈，雙方不可能同時拿冠軍。像我這樣有特殊經歷的人，選擇回來，確實勇敢。」

說到「熱愛」，她更加篤定：「所有能解釋我重返賽場，堅持打球，再去吃這份苦的來源就是熱愛。」

新華社



▼朱雨玲奪得2025美國大滿貫賽女單冠軍。
朱雨玲微博圖片



▲朱雨玲（中）是2017年世界盃女單冠軍。

尋回重返乒壇動力

無限可能

朱雨玲5歲學乒乓球，獲得過多項世界冠軍，2017年登頂世界第1。那時的她，球風犀利，目標明確，只待東京奧運會圓夢。然而，命運的發球，從不只有上旋。2020年8月，朱雨玲被診斷患上了纖維腺瘤，嚴重影響了她的競技狀態，她覺得像被拋入虛無的海，過去的榮光無法照亮前路，未來的方向也隱匿進霧中。

2021年9月，在經過一個大手術後，朱雨玲開啟休養模式，她錯過了奧運，退出了國家隊，淡出了公眾視野。

說起這段低谷，朱雨玲說自己不會淡化苦難，但也不喜歡這種人設，「打球再難，無非是輸球後辜負自我期望，外界對自己的評價，球迷對自己的期待。當你躺在手術床上，只想著活過當天，那是另外一種體驗，在生命這個『1』面前，其他都是『0』。」

病癒後，朱雨玲開啟了新人生。她先是去電子科技大學經管學院讀博士。面試時，朱雨玲被導師的一句話點亮。「她說，我可能是被乒乓球耽誤的博士生。」

在乒乓球外的世界獲得認可，朱雨玲覺得，自己有限可能。通過努力，她成為班裏唯一一個用英文答辯的學生。此後，朱雨玲開始專注於學術領域。

2023年，她到天津大學體育部任教，在與學生的相處中，她逐漸有了重回乒壇的動力。「學生說，如果老師有機會回賽場，我們最想看到您在場上展現人格魅力。」

在認真考慮後，朱雨玲復出了，她說：「作為職業運動員的朱雨玲，沒能參加奧運會是我最大的遺憾，但把前綴去掉，朱雨玲的人生沒有遺憾。」

人民教師、在讀博士、乒乓球運動



▲朱雨玲出席校園演講活動。
朱雨玲微博圖片

員……在不同身份間切換，朱雨玲找到了更多可能，「我對每種身份都是全情投入。見識到乒乓球以外的天地後，我發現乒乓球不再是我的唯一，我的世界變大了，乒乓球就小了。」

港足公布亞盃外對新加坡初選名單

【大公報訊】中國香港足球代表隊本月將會先後在國際友誼賽主場對柬埔寨，及在亞洲盃外圍賽決賽對新加坡，香港足總周五公布由主教練韋斯活挑選的34人初選名單。名單中比較特別的是，由於葉鴻輝重創，41歲老牌門將王振鵬再現名單中，另一名傑志球員、後衛比提亦首度榜上有名。

重召41歲門將王振鵬

港足今個月將迎來兩場賽事，他們先於13日在香港大球場拍跳柬埔寨，以備戰18日在啟德主場館對新加坡的亞盃外圍賽關鍵戰，這場比賽中的勝方便可以獲得出線決賽周的資格，至於打和的話，就要留待明年3月31日舉行的最後一輪賽事才能得出結果。

香港足總公布初選名單，這次韋斯活與10月兩門孟加拉時同樣先選出34人，首先上月勇戰受傷的東方門將葉鴻輝肯定無緣名單，取而代之的是王振鵬成為入選名單的5名門將之一，另外幾名入選門將尚有理文的陳嘉豪、南區的伍瑋謙、大埔的謝家榮及未有班落的艾力司。王振鵬於今季由於門將泰利離隊，加上傑志隊友龐焯熙受傷而重獲正選，他上次為港足把關已是3年半前的事。兩名北上效力的年輕球員、重慶銅樑龍翼鋒吳宇曦及青島海牛中場黃皓雋同樣在名單外，其餘中



▲港足11月將先後友賽柬埔寨及亞盃外圍對決新加坡。
資料圖片

超中甲兵如陳晉一、孫銘謙、茹子楠、周緣德、李小恆及安永佳就繼續入選。

名單中唯一新面孔，是今季由港會加盟傑志的比提，這名24歲英裔左閘年中獲得特區護照，今季亦成為傑志必然正選。值得一提的是，對新加坡一戰將停賽的周緣德亦在初選名單中，他在上仗亞盃外圍主場對孟加拉時兩黃一紅被罰離場。

「蘇超」決賽 泰州12碼挫南通

【大公報訊】據新華社報道：1日，江蘇省城市足球聯賽（「蘇超」）決賽在南京奧體中心落下帷幕，泰州隊通過點球大戰4：3戰勝南通隊，奪得首屆聯賽冠軍，為歷時近六個月的賽事畫上句號。

泰州隊常規賽初期前五輪僅取得1勝1平3負的戰績，自第六輪開始連續上演逆襲劇本，一路殺進決賽。南通隊在常規賽階段就展現出強勁實力，以不敗戰績一路領跑積分榜。

本場比賽，雙方互有攻守，0：0一直保持到常規時間結束。點球大戰中，南通隊主罰的第一球偏離球門，最後一球被泰州隊門將撲出；泰州隊主罰的4球均穩穩命中。

南通隊與泰州隊的決賽，也讓「蘇超」成為職業青訓的對抗。南通隊依靠的是中乙球隊海門珂錦緣，這家做青訓起家的俱樂部扎根南通10多年，升入職業以後也依然堅持青訓，目前依然保持龐大的青訓梯隊。泰州



▲泰州隊在頒獎儀式上慶祝。
新華社

隊的班底則是中超長春亞泰隊的U21青訓隊伍，整體比南通隊還要年輕。

本屆「蘇超」聯賽自5月10日開賽，匯聚全省13支城市代表隊，經過13輪78場常規賽、7場淘汰賽，最終決出冠軍。

決賽吸引62329名觀眾到場觀賽，再度刷新中國業餘足球聯賽上座紀錄，整個賽季「蘇超」觀眾超243萬人次，場均超2.8萬人。