

林詩棟逆境成長 亞運男單奪金

19個月的打磨「小石頭」開出花



▲2025年2月，林詩棟奪得WTT新加坡站男單冠軍。
資料圖片

懸崖邊上盡展韌勁 首征亞運奪3金1銀

中國乒乓球隊素有「王牌之師」之稱。對國乒球員而言，大賽中守住自己的半區，很多時候不僅意味着個人勝負，也意味着整支隊伍的主動權。首次參加亞運會的林詩棟是本屆身兼男團、混雙、男雙和男單4個項目，共參加了20場比賽。雖然拿到3金1銀，但林詩棟過程中幾次站到了懸崖邊上。

珍惜出戰4項目機會

9月26日，男單8強賽，他面對19歲的日本新秀松島輝空。兩天前的男團決賽，中國隊與東道主日本隊戰至決勝場。松島輝空在最後一場以3：1擊敗中國球員溫瑞博，日本隊最終以3：2取勝。在沒有退路的男單淘汰賽中，林詩棟以4：2淘汰松島輝空。最後一分落地，他躍過擋板，衝向看台與教練緊緊擁抱，又轉身向全場展示球衣上的國旗。松島輝空賽後坦言，「我覺得自己在專注力和求勝意志上輸給了對方。」

男單4強賽，林詩棟的對手是中國台北隊林昀儒。林詩棟開賽後連丟兩局，局間休息時，他換下濕透球衣再回到場上後，他連贏兩局，將大比分扳平。第五局，林詩棟在落後時連救6個局點，儘管未能逆轉，但他將「頑強咬住」的姿態帶到比賽尾聲。以11：6贏下第六局後，林詩棟又在決勝局把握住關鍵分，以11：9取勝，順利與王楚欽會師決賽。林詩棟說，能在一次亞運會上參加四個項目，本身就是難得的經歷。「一輩子未必有幾次這樣的機會，我很珍惜。」 中新網

林詩棟有個很形象的綽號——「小石頭」。一方面，「詩棟」與英文「stone」的發音相似；另一方面，他敦實的身形、硬朗的球風，也讓這個名字格外貼切。但一塊「小石頭」，要真正經得住大賽的反覆敲打、修煉成磐石，並不容易。2025年2月9日，林詩棟奪得WTT新加坡大滿貫男單冠軍

後，直至2026年9月28日亞運會乒乓球男單奪冠，林詩棟才結束超過19個月的單打「冠軍荒」。

對林詩棟而言，那些曾經的失利和低潮沒有消失，而是在訓練和比賽中，一點點變成了他的韌性。19個月後，經歷反覆打磨的「小石頭」，終於開出了「花」。



▲林詩棟目前已躋身中國男子乒乓球隊主力。

資料圖片

林詩棟小檔案

年齡：21歲
出生地：海南省
最高世界排名：1
目前世界排名：9
主要獎項：
2026年亞運會男單、男雙、混雙金牌及男團銀牌
2026世錦賽男團金牌
2024及25世界盃混合團體金牌
2024及25亞錦賽男團金牌
2024亞錦賽混雙金牌



▲林詩棟基本功扎實，偏向攻防全面型打法。
資料圖片

見證「師弟」蛻變 王楚欽：有助國乒未來

這屆亞運會，林詩棟不只在單打賽場一次次完成自我調整。9月25日混雙4強賽，面對世界排名第一的韓國組合林鍾勳／申裕斌，林詩棟和蒯曼在1：2落後的情況下連扳三局，完成逆轉。

►國乒男子隊主力王楚欽（左一）極為欣賞師弟林詩棟。資料圖片



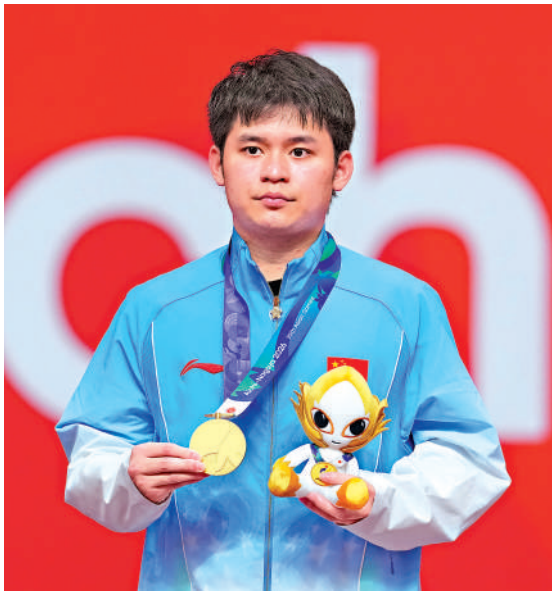
兩天後的男雙決賽，熟悉的一幕再次出現。面對日本組合張本智和／篠塚大登，林詩棟和黃友政同樣一度1：2落後，又一次站在懸崖邊上。第四局開始，兩人展開反擊，連贏三局，最終逆轉奪冠。「我們倆之前打了大滿貫等很多比賽，也多次打進決賽，但還是輸得比較多。」

「不被男團失利擊垮」

亞運會前的封閉集訓期間，林詩棟幾乎每天都和黃友政溝通戰術、研究細節，一點點打磨配合。那些看不見的準備，最終有了回響。「這一路走來非常艱難，但決賽我們抱着必勝的信念。這次能贏，對我們來說是一個新的開始，希望通過亞運會能更上一個台階。」

男單決賽後，王楚欽也談到了林詩棟的變化。「林詩棟這次突破了之前低迷的狀態，對中國乒乓球隊的未來有很大幫助，對他自己來說也是一個新的起點。」如今的國乒男隊正處於新老交替階段，世界男子乒壇的競爭也越來越激烈。作為年輕主力，林詩棟以後需要面對的考驗只會更多。但當記者問起未來，他沒有列出一串宏大的冠軍目標。他說得更多的，仍然是「進步」：技術再全面一點，臨場再成熟一點，短板再少一點。

比賽結束後，林詩棟也在社交媒體上寫下了自己的總結：「一開始自己的發揮並不理想，發現了問題，比賽結束後也是及時總結。在團體賽中與冠軍擦肩而過，我相信這次失敗的經歷不會擊垮我們，而會讓我們變得更加強大！」 中新網



▲2026年9月，林詩棟稱冠名古屋亞運會男單金牌。
資料圖片

無懼失利檢視不足 保持專注再攀高峰

真正的轉折，或許來得比冠軍更早。2025年新加坡大滿貫奪冠後，林詩棟首次登上男單世界第一，也成為史上最年輕的男單世界第一。但站上高處，並不意味着從此一路向上。此後很長一段時間裏，他不斷打進各項大型賽事男子單打決賽，卻一次次與冠軍擦肩而過。傷病、休整、復出，也讓他的競技狀態幾經起伏。到了本屆亞運會前，他的世界排名已經滑落到第8。

爭勝回應網民調侃

外界也開始出現疑問：「小石頭」還能不能扛起四線作戰的重任？亞運會開賽後，他很快又遇到一次挫折。9月22日，男團8強賽第二場，林詩棟以2：3不敵16歲的泰國小將提塔帕·普里查揚。輸球之後，他沒有迴避問題。心態、技術、臨場發揮……林詩棟說，自己重新梳理了各方面的不足。從那場失利之後，林詩棟在本屆亞運會參加的所有比賽中全部獲勝。

有網友調侃，那場失利彷彿打通了「小石頭」的「任督二脈」。林詩棟自己給出的答案，則是「專注」。「以前確實有一些比賽，領先的時候都可能最後輸掉。我現在可以更加專注地投入到比賽中。」

競技體育裏的成長，不是一條筆直向上的線。高峰之後可能是低谷，低谷之後也可能重返高峰。對運動員而言，真正重要的，也許不是永遠不輸，而是輸過之後，仍能拿起球拍，再次站到球檯前。然後，把下一分打好。 中新網

林詩棟近19個月主要賽事男單成績

2025年		
2月	WTT新加坡大滿貫	成績：冠軍
2月	亞洲盃	成績：季軍
4月	國際乒聯世界盃	成績：亞軍
5月	世錦賽	成績：止步8強
7月	WTT美國大滿貫	成績：止步16強
10月	亞錦賽	成績：亞軍
11月	全運會	成績：亞軍
2026年		
1月	WTT多哈冠軍賽	成績：止步4強
2月	亞洲盃	成績：止步8強
2月	WTT新加坡大滿貫	成績：止步8強
6月	WTT薩格勒布常規挑戰賽	成績：止步16強
8月	WTT歐洲大滿貫瑞典站	成績：止步16強
9月	亞運會	成績：冠軍

「世界乒乓球健康嘉年華」首落戶亞洲

【大公報訊】據中新網報道：2026年世界乒乓球健康嘉年華（上海）新聞發布會15日在上海交通大學霍英東體育中心舉行。本屆世界乒乓球健康嘉年華以「乒乓聚世界，健康向未來」為主題，將於10月20日至25日舉行，這也是該嘉年華首次登陸亞洲。

世界乒乓球健康嘉年華是近年來國際乒聯基金會推動乒乓球運動與健康促進、體醫融合的重要平台，也是全球聚焦帕金森病、阿爾茨海默病等神經退行性疾病患者的標杆性乒乓球健康賽事。

主題「乒乓聚世界，健康向未來」

該嘉年華將包含2026年世界阿爾茨海默病乒乓球錦標賽、2026年世界帕金森病乒乓球錦標賽兩大核心賽事和一項學術研討大會——2026年世界乒乓球健康大會。10月17日至18日將舉辦賽前訓練營，10月20日，國際乒乓球聯合會主席佩

特拉·索林將在上海出席健康嘉年華開幕式並致辭，10月21日至25日進行各項正賽。

不同於以往乒乓球賽事，世界乒乓球健康嘉年華搭建起全球特殊群體乒乓球運動交流平台，參賽者是一群勇敢面對疾病的乒乓球愛好者。來自24個國家和地區的226名運動員將亮相單打、雙打、混雙及安慰賽等多個項目。賽事全程兼顧競技性與參與性，讓每一位參與者都能在揮拍中收穫自信、聯結同伴，展現帕金森、阿爾茨海默病患者奮勇參賽的精神風貌。

賽事外場還將設置面向公眾開放的趣味乒乓互動區和公益畫展，8個健康主題遊戲站點，打破賽事專業壁壘，讓不同年齡、不同身體條件的市民都能揮拍體驗，感受「乒乓促健康」的魅力。「乒乓球不只是競技體育，更要走進普通百姓，無論青少年還是中老年，都能借助這項運動收穫身心健康。」作為嘉年華推廣大使，奧運冠軍閻森說。

作為國際乒聯基金會「乒乓促健康」主題交流活動的延伸，2026世界乒乓球健康大會將設置「乒乓促健康」「中國實踐」「乒乓球與健康老齡化」「從干預到影響」四大主題板塊，全球專家學者齊聚申城，帶來14場主旨演講，分享乒乓球應用於運動康復領域的前沿科研成果與一線實踐經驗。



▲2026年世界乒乓球健康嘉年華（上海）新聞發布會上，中國乒乓球名將馬龍透過視像支持活動舉行。
國際乒聯基金會圖片

◀2026年世界乒乓球健康嘉年華（上海）新聞發布會15日在上海交通大學霍英東體育中心舉行。
國際乒聯基金會圖片