国乒原主力朱雨玲 30岁后开始“玩”乒乓

近日，在世界乒乓球职业大联盟（WTT）常规挑战赛太原站女单决赛中，中国澳门队的朱雨玲不敌日本选手桥本帆乃香，获得亚军。自去年9月复出后，朱雨玲代表中国澳门队参加了多项赛事，世界排名也一路飙升至现在的第18名。30岁的她曾经是女单世界第一，获得过多项世界冠军，却在巅峰时因病告别国乒。从转身离开，到笑着回归，她经历了什么？

从国乒一号位离开

参加奥运会是每个运动员的梦想。朱雨玲5岁开始学乒乓球，一路成长，四处征战。2017年，她荣登世界第一，坐稳国乒女单一号位，随队获得多项世界冠军，只待东京奥运会圆梦。

然而，2020年成了朱雨玲人生的转折点，她的免疫系统出现问题，严重影响了竞技状态，经过手术治疗后开始休养，逐渐退出了国家队的序列，梦想变得遥不可及。

朱雨玲把那段经历称作“人生的至暗时刻”。她说：“那段时间我心情很复杂。有不舍，有无奈，也低落了很长一段时间。”在家人的陪伴和鼓励中，朱雨玲挺了过来，康复后她没有立刻重新回到赛场，而是翻开了新的“人生篇章”，但最初的梦还在。

拿起球拍重上“战场”

2024年WTT澳门冠军赛上，朱雨玲回来了。

乒坛的诸多变化让她觉得既新鲜又刺激。“我觉得现在的乒乓球还在不断发展，打法趋于简单和快速，这和我当初打比赛有很大不同。”朱雨玲说，“比赛前一晚我既激动又忐忑，更有久违赛场的陌生感。”

在澳门冠军赛女单首轮比赛中，朱雨玲战胜波兰选手巴约，虽然之后止步16强，但这一切对她来说像做梦一样，“我从来没想过能健康地再回到赛场上”。

输了一场比赛，如今的朱雨玲不会钻牛角尖，而是看淡胜负。“因为现在每一场比赛的结果都无法影响我的人生轨迹”。

再回赛场，朱雨玲从“小朱”变成了“小朱姐”，每次赛后采访中，她总能笑盈盈地面对比赛结果。用她的话来说，就是从“打乒乓球”的专业选手，变成了“玩乒乓球”的兼职运动员。她“金句频出”，被网友戏称为“乒坛哲学家”。

变成了“斜杠青年”

离开国乒后，朱雨玲变成了“斜杠青年”，拥有了多重身份。她先是去电子科技大学经管学院读博士，读书期间，导师的一句话让朱雨玲“醍醐灌顶”。

“她在面试时对我说，我可能是被乒乓球耽误了的博士生。你知道那种感觉吗？我在乒乓球以外的世界获得了肯定，那是一种开启新世界的‘灵光’。”朱雨玲说。

此前的二十多年，乒乓球是她生活中的绝对重心，训练、比赛、赢球、复盘……是生活常态，乒乓球也是她很长一段时间中唯一的特长与优势。获得导师的肯定后，朱雨玲开始在学术和教学领域深耕。2023年，朱雨玲到天津大学体育部任教，在与学生们的相处和交流中，她逐渐萌生了重回赛场的勇气与动力。

“他们希望看到我回到赛场，我突然获得了一种要给学生们做榜样的力量”。

WTT太原站的决赛，朱雨玲的学生从天津赶来为“朱老师”加油。“当老师的幸福在此刻具像化了。”她说。

人民教师、在读博士、乒乓球运动员……在不同身份中来回切换的朱雨玲，找到了生活中更多的可能性。

“说实话，乒乓球不过是我现在生活的五分之一。”朱雨玲直言。或许正是这样的心态，让她在比赛中有了更好的发挥。打进太原站决赛后，被问到胜利的秘诀时，朱雨玲说：“我见识到了乒乓球以外的天地，发现如今的乒乓球已不是我的唯一。我的世界变得大了，乒乓球在我眼里就小了，所以胜负对我而言没那么重要了。”

谈到未来对自己的期待，朱雨玲干脆利落地回答道：“永远爱这个世界，慢度每一天。”

据新华社

朱雨玲（资料图）

潍坊市第四届轮滑（自由式轮滑）锦标赛举行

本报讯（记者 付东升）4月19日，2025年潍坊市第四届轮滑（自由式轮滑）锦标赛在诸城市爱琴海购物中心举行，吸引了来自各县市区15支代表队的160余名轮滑爱好者参与。

本届竞赛项目丰富多样，涵盖花式绕桩、速度过桩、花式刹停、双人花式绕桩、花式对抗、平地跳高、双鱼计时赛、前交计时赛、规定动作计时赛、速度过桩团体接力赛、双鱼团体接力赛、前交叉团体接力赛等12个竞赛项目，分为70个组别。

全面且专业的赛事设置，吸引了潍坊各县市区的轮滑精英参与，是我市自由式轮滑领域最高水平的赛事。据统计，赛事总参与人数达到500余人，赛事期间，从体育产业、住宿业、餐饮业、交通业到购物等方面，带动消费30余万元，为当地经济注入了活力。

在商场内举办比赛，开放式的场地让观众实现了“观赛自由”，可以近距离感受轮滑运动的魅力，这不仅有利于比赛项目的普及和推广，还极大地丰富了赛事体验。本次赛事以赛为媒，成功促进了体育、商务、文化和旅游的深度融合，实现了赛事“流量”向经济“增量”的转变，持续激发了消费潜能，让体育赛事成为拉动经济发展的新引擎。

选手在比赛中。

武术泰斗陈正雷现身潍坊武术文化节

本报讯（记者 付东升）4月19日晚，一场武术文化的盛宴——第九届潍坊武术文化节名家讲座举行，不仅会聚了来自全省各地的武术爱好者，还有武术界泰斗级人物陈正雷亲临现场，为与会者带来了一场关于武术精神与技艺的深度解析。

陈正雷身着传统练功服，步伐稳健地走上台前。他首先向在场的观众致以诚挚的问候，随后便深入浅出地讲解了太极拳的起源、发展及其独特的健身养生价值。

在讲座的互动环节，陈正雷还亲自示范太极拳的基本招式，从起势到收势，每一个动作都流畅自然，充满了力量与美感。观众们在他的带领下，纷纷起身模仿，虽然动作尚显生疏，但那份对武术的热爱与追求却溢于言表。陈正雷耐心纠正大家的姿势，鼓励大家持之以恒，用心去体悟太极拳的每一个细节。

陈正雷自幼习拳，深谙太极拳的精髓，不仅在国内外武术比赛中屡获殊荣，还致力于太极拳的推广与传播，其门下弟子遍布世界各地，对太极拳的国际化进程作出了巨大贡献。