

特寻坊⑦

李晓霞：女儿“小樱桃”让生活变甜

自从2017年退役、结婚后，乒乓球奥运冠军、全满贯得主李晓霞的生活很低调，除了做自己的公益项目“霞旅”和出镜乒乓球比赛解说，她很少露面、也很少接受媒体采访，有关她的消息少之又少。

近日接受辽沈晚报记者专访时，李晓霞坦言，现在生活在沈阳的她，过着和普通人一样的生活，正努力做好贤妻良母，赛场上那个曾经霸气的自己，已经很久了。

怀孕比运动员时更自律
九个月还在练瑜伽

“时间好快”，这是李晓霞对退役后这两年生活的感触。

2017年年初退役，9月李晓霞和翟一鸣在沈阳举办了婚礼。2018年，怀孕、生女……

坐在记者面前的李晓霞已经身为人母，女儿小樱桃现在6个半月。李晓霞的穿着打扮很居家，精神上的富足，让她不是很在乎外在，为了孩子她平时也不化妆，她觉得有那时间还不如多陪陪孩子。

说到升级妈妈之后的变化，李晓霞觉得是女儿“小樱桃”让生活变甜了。“之前不是很爱吃樱桃，但是怀孕之后特别爱吃”，李晓霞告诉记者，女儿的小名“小樱桃”，是她给起的。

怀孕之后，李晓霞忽然变得喜欢吃甜食、水果，但24周产检医生告诉她血糖有点高之后，虽然不严重，她也开始非常严格的控制。“我那时候乱七八糟的都不吃，连米饭都不吃，因为从一开始怀孕我就想自己生，我就告诉自己更自律”，李晓霞说，当运动员时她就挺自律的，但怀孕之后她想要自己更自律。

即便是挺着孕肚，李晓霞也会早上起来做饭、去菜市场买菜。她从5个半月开始练孕妇瑜伽，一直坚持到孕期的9个月。

虽然各项指标符合顺产，但是李晓霞的产程时间却特别长，“我生了22个小时，中间哭了两回，太疼了，但是我妈妈当时劝我坚持，她说生孩子都疼啊，后来想想，人生就是这样，坚持坚持就过去了。”

说到对女儿的培养，李晓霞表示她不会强求，“我是一直在打球，没有童年，我想让自己的孩子有童年，快快乐乐的。”

很难想象曾经在赛场上打球势大力沉的李晓霞，在生完孩子后，因为肩伤、肘伤，连孩子都抱不动。“我那会就觉得不行啊，我怎么能连自己的孩子都抱不动呢，我就开始练普拉提，感觉好了不少。”

李晓霞觉得自己升级妈妈之后改变很多，改变最大的是性格。“其实我以前性格是比较急躁的，脾气也不好，但是有了孩子之后，我改变了很多，被孩子磨的，但最主要的是我想要给孩子做榜样。”

考虑事情更全面了，是李晓霞的另一个变

现在的生活，其实不是李晓霞退役之初计划的。“结婚后马上要孩子并不在计划中，我刚开始就想带父母去旅游，到学校里学习，充实自己。”因为从小外在打球，李晓霞很少能陪伴父母，所以刚退役时，她想带着父母去旅游，也让自己好好放松下，虽然运动员比赛去过很多地方，但是心思都在比赛里，那种心情和专门出去玩是完全不一样的。

李晓霞在当妈妈的消息时，刘国梁曾

2017年年初，李晓霞正式宣布退役，告别了她曾经为之付出了青春和汗水的乒乓赛场，也告别了中国乒乓球队这个培养了她十几年的大家庭。但她并不想从此远离乒乓，当年她和北京中广赛博共同发起了一项名为“霞旅”的乒乓文化推广传播计划。深入各地校园、业余俱乐部等，与青少年、乒乓球爱好者分享自己的成长经历，传递正能量，讲述国球精神的内涵。

从做公益一开始，李晓霞其实并不担心外界的质疑，“因为我就是真实的想传递国球的精神，用我的经历来告诉大家，遇到困难别放弃。”

怀孕之前，李晓霞已经在大学讲了好几站，反

离赛场上霸气的形象已经很久了

化，她觉得以前什么事就考虑自己就好了，再多一点就是考虑父母和翟教练，但是现在会考虑方方面面。“打球的时候，我只要把球打好就行，其他事都不用我管，因为我的背后这么多人给我服务。但是现在觉得，每一件事都是在学习。”

丈夫翟一鸣现在是辽宁乒乓球队的教练，工作很忙碌。所以李晓霞愿意花更多时间在家

退役后没练过乒乓球 但总会梦到

留言恭喜，并期待辣妈可以重回赛场。李晓霞则回复，“刘导你看我行不？如果行，我就努力了。”刘国梁说：“妈妈为了给女儿做榜样的动力是巨大的啊……我看你行。”李晓霞则表示：“生完孩子，意志品质更顽强了。”这一来一去的互动让球

当解说频出金句 做公益发自内心

响也都很好，但是因为怀孕生女先暂缓了。李晓霞说，等孩子大一些，她还会继续，想去一些偏远山区，自己会拿出一些资金，真真切切地帮到别人。

虽然还在哺乳期，但李晓霞已经两次担任乒乓球大赛的解说嘉宾了，没有什么准备，李晓霞就带着孩子拖家带口地去了深圳和北京。让很多观众没有想到的是，李晓霞的解说，频出金句，用网友的话说，“解说时不是铁胆火车李晓霞，是实话真心说，听着李晓霞的解说，感到好的解说

里。她想自己亲自带孩子，陪伴和见证孩子成长的每一刻。

其实，赛场上霸气的李晓霞，生活中确有很小女人的一面，“可能因为我从小是被姥姥带大的，她一直给我灌输的就是，女人不管事业多强，都要回归家庭，要把丈夫照顾好，所以我不会很强势，必须要听我的怎样怎样。巨蟹座是比较顾家又依赖型的性格，我大大小小的事都喜欢和他商量。”

李晓霞坦言，现在的自己，离赛场上那个霸气的形象已经很久了……

迷觉得有趣又有爱，甚至有些球迷开始憧憬李晓霞真能复出了。不过李晓霞坦言，退役之后，她再也没练过乒乓球了，“运动就是为了出汗，打羽毛球、跑步、做瑜伽，生了孩子之后不敢打羽毛球了，前一段为了减肥，穿着减肥衣打了一次乒乓球。”不过，李晓霞说，她总是能梦到自己打球，“回国家队了，参加比赛，痛苦的过程，有时候会哭醒，但都是没有结果的梦。”

能把你带进双方参赛队员的心里。”

上月的匈牙利世乒赛中，李晓霞解说马龙是球合一，马龙则开玩笑说，其实李晓霞才是，所以无欲无求的退役了。

“我和马龙从小一起打球，所以感情要比其他队员深厚一些，我俩之间性格也都不是那种比较张扬的，就有什么说什么，而且还经常互怼”，李晓霞还告诉记者，马龙小时候打球打不过她，虽然马龙现在不承认。

而对于“球合一”的理解，李晓霞说，并不是说指哪打哪，而是思想和技术的统筹，能很自如的去发挥，把控自己和对手心理的状态，想赢不怕输，很享受比赛。”



李晓霞坦言，退役后的她，过着和普通人一样的生活，正在努力做一个贤妻良母。

人物简介：

李晓霞，1988年生于辽宁鞍山，乒乓球奥运冠军、全满贯得主。

2002年进入国家一队；2008年获世界杯女单冠军；2010年获亚运会女单冠军；

2012年获伦敦奥运会女单、女团冠军；2013年获第52届世界乒乓球锦标赛女单冠军，成为全满贯得主；2013年9月10日获第12届全运会冠军，成为全满贯得主；12月当选中国女子乒乓球队队长；2016年获里约奥运会乒乓球女单亚军、女团冠军。职业生涯共19个世界冠军，2017年宣布退役。

鞍山元素

和演员王彦霖
是真姐弟

上一期，特寻坊栏目的人物是鞍山宝藏男孩王彦霖，巧合的是，本期人物主角李晓霞是王彦霖的表姐。

其实，前些年李晓霞已经成名，王彦霖还不出名的时候，一些球迷就发现，两个人在微博上经常互动，还以姐弟相称，但是大家不确定的他们这样称呼，是因为都是出自鞍山的朋友，还是真的有亲戚关系。

记者向李晓霞求证后，得到了肯定的答案，“我俩确实是亲戚，彦霖的奶奶是我的姥姥，我管他爸爸叫舅。”

李晓霞比王彦霖大一岁，但两人离开鞍山都比较早，李晓霞到山东打球，王彦霖则是去了上海。因为在外闯荡，所以两个人见面的机会并不多，但是过年都会在一起相聚。

在王彦霖登上热播综艺《奔跑吧》之后，他热情幽默的东北大男孩性格，征服了一批又一批那些本来不熟悉他的观众。说到自己突然“火了”的弟弟，李晓霞笑了，“他挺真实的，从来不做作，他在家里就是这样，喜欢说话，是家里的开心果。”

用“真实姐弟”来概括两人的关系非常合适，一方面是因为真的是亲戚，另一方面也因为两个人都时很真实的性格，生活中都是“过日子”的人。李晓霞说，“其实我们家这个家庭氛围，就是大家都挺真实的，原来他也没把我当名人，现在我也没把他当明星，我们两个都属于想什么、做什么不太在乎别人的想法的人。”

之前，李晓霞看到一个视频，是王彦霖在一个综艺节目给别人起名叫土豆丝、席梦思，特别逗。她就把这条视频转给了王彦霖，“我说你这挺有才啊，他说姐我也给你起一个，我说你可拉倒吧！”

这次在鞍山录制《奔跑吧》，王彦霖也专门给李晓霞发了微信，“我当时还挺惊讶的，我说你都录《奔跑吧》了啊，心里挺为他高兴的。”

本版稿件均由辽沈晚报·聊沈客户端记者王冠楠采写；图片由采访对象提供

版权所有 违者必究

总值班：杨军
一版编辑：赫巍利
一版美编：冯漫
图编：王泰舒

零售
专供报

