1989年出生的谌龙今年已经31岁，目前他的BWF男子单打世界排名为第五，位列中国男单最高。谌龙拥有辉煌的运动生涯，目前已经实现羽毛球大满贯。（羽毛球大满贯是指赢得奥运会、世锦赛、汤姆斯杯（男子）/尤伯杯（女子）、苏迪曼杯冠军）2016年里约羽毛球男单决赛2-0击败李宗伟夺冠是他生涯的巅峰时刻，帮助中国羽毛球队实现奥运男单三连冠。

2019年5月，谌龙通过社交媒体宣布自己晋升为奶爸，我们的采访也是从这里开始，了解奥运冠军不为人知的一面。