



李圣龙
《谢谢陪伴》

我没有那么好的声音
却还想要唱首歌给你
蔚蓝的天 我看得见
有你 温暖 光线
记得那些绚烂的画面
勇敢的我无惧着遥远
不知不觉 穿过岁月
你仍 如此 亲切
谢谢你 陪伴那么多年
不离不弃 还在身边
没有抱怨
只有一句加油注意安全
谢谢你 陪伴那么多年
青涩的少年 已变成聚光焦点
没有改变
未来的路我们一起去冒险

时间一晃站在我眼前
青春的梦蔓延着浮现
过去多年 不会忘却
彼此 陪伴 日夜
变换那些四季的相片
坚持着数步履的深浅
光阴交叠 拥抱一切
为你 美好 祝愿
谢谢你 陪伴那么多年
不离不弃 还在身边
没有抱怨
只有一句加油注意安全
谢谢你 陪伴那么多年
青涩的少年 已变成聚光焦点
没有改变
未来的路我们一起去冒险

作词:李圣龙/吾木
作曲:李圣龙
编曲:侯伦/栾宝宝
制作人:栾鹏祥

中超好圣音

认识李圣龙很久了,从2011到现在,11年间看着一名球员从青年人成长到现在进入职业生涯黄金期,着实是种挺奇妙的感觉。记得《天下足球》在C罗专题里曾有过这样一句话:“下一个六年,如果我还是你的球迷,我想我真的能够和你的足球一起变老。”这一代的海港球迷,很难不成为李圣龙的球迷,因为他身上的那股战斗精神。

2011和2012,李圣龙踢过两年乙级联赛,那时作为中锋出战的他,头球破门数量甚至比用脚来得多,从那时起,队里不少人就笑称他为“上海第一头”。现在每当李圣龙在比赛中头球破门,和他有着十年友谊的张一,就会笑着说起那段往事。去年年底面对悉尼FC时,“第一头”梅开二度帮助球队逆转对手,赛后他留下了那句霸气的“不是什么队都能轻易战胜我们的”。

2012年和全运队一起客场对阵武汉队时,李圣龙被替换下场后坐在场边看完了比赛,他的眼里写满了专注,那场比赛球队凭借林创益的出色发挥,4比3力克对手,李圣龙说:“脚下的技术,和禁区前的那种嗅觉,小林还是比我出色。”他从不避讳队友抑或对手的强大,当然,每次他的回应都是继续努力训练,然后去展示自己的进步。

“希望拿个帽子戏法”

2019赛季,第一次迎来一线队首发出场机会的李圣龙是有些迷惘的,那个时候的他,甚至还不知道赛前的热身活动都有哪些流程。短短一年下来,他再也不曾有过那份陌生感,因为凭着每一分钟都全力以赴的那股拼劲,他成为了队中的本土射手王。

上个赛季,由于新冠肺炎疫情影响,中超联赛的场次缩减了一半,相应的,一些轮换球员的出场时间也受到了挤压,这其中就包括了李圣龙。直到后来的亚冠联赛,他才逐渐找到自己的最佳状态,小组赛首轮面对悉尼FC,李圣龙用头球完成梅开二度,这一幕实在是没什么可惊讶的,毕竟从很早以前开始,他就习惯了“时刻准备着”。“自己的表现,我想应该还是在及格分数线以上的吧,毕竟过去这么多年,虽然在预备队有过一些成就,但一线队来说我还是个‘新’人,这两年能够保持比较稳定的效率,这一点我自己是满意的,当然我也还有提高的空间。”李圣龙说。

这一路踢下来,李圣龙身边的队友也换了好几个。青年队时期的好搭档李浩文,因为伤病关系,没能和好兄弟一起在一线队大展拳脚。进入一线队后,李圣龙的身边有过武磊、吕文君、多名强力外援等,同时他也经历着

当了父亲之后创作的第一首歌,李圣龙取名为《谢谢陪伴》。很多人都觉得,这是他写给妻子和孩子的,但李圣龙自己表示,这是一首想要唱给所有人听的歌。

“我是一个从‘下面’上来的人……”李圣龙说。了解他的人实在太清楚他在表达什么了。奋斗、不停地奋斗,过去10年的足球生涯从来不是一帆风顺,进球庆祝的光鲜背后,经历过多少挫折坎坷,也只有他自己最清楚。至于现在?只要双腿仍能奔跑,他就不会停下追求的脚步。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

歌红人更红

独家专访

“哄孩子睡觉我有天赋”

去年12月5日凌晨,一则喜讯从上海传至多哈,李圣龙的宝宝在那一天降生,这个自称“还没特别成熟”的人当爸爸了!不过,由于正随队征战亚冠,李圣龙并没能第一时间亲手抱一抱孩子,等到回国后经过14天的隔离,才终于见到了家人。就在前几天,儿子已经满100天了,这段时间的点点滴滴对李圣龙而言倍感快乐。

东方体育:结束所有比赛回国之后的那段时间里,一定特别希望时间快点过,能够早点见到家人?

李圣龙:确实是个等待的过程,当时回来之后,隔离的那段时间天天会和家人视频,等我隔离完之后,老婆和宝宝也从月子中心出来住到家里去了,假期里我就天天陪在他们身边。

东方体育:第一眼看到儿子的时候什么心情?

李圣龙:也许我还没有特别成熟,当我抱起他的时候,就感觉特别可爱、特别好玩。那段时间基本上每天晚上

都是我哄着他睡觉,可能我的肩膀更宽一些,所以他靠着也更舒服一点,一般来说我轻轻地拍拍他,没多久他眼睛就闭起来睡着了,这方面我好像有点小天赋,尤其是比起换尿布之类的事情来说,要顺手不少。

东方体育:哄宝宝睡觉之余,肯定也在学不少其他技能?

李圣龙:肯定会学,平时阿姨在带孩子的时候,我就会在旁边一边看、一边学,包括洗澡啊、换尿布之类的事情,此前我还在月子中心上了新生儿呛奶课,各方面让自己都去懂一点,这样一旦需要我去照顾他的时候,我肯定就能随时顶上。

东方体育:你觉得儿子像你多一点,还是像妈妈多一点?

李圣龙:我自己觉得和他妈妈比较像,不过身边的朋友,包括我父母都觉得好像和我更像一些,我爸有一次还在我们家庭群里发了一张我小时候的照片给大家看,意思是我儿子和我小时候很像,都是虎头虎脑的样子。

“我会做个严厉的父亲”

1月底,海港队重新集中投入冬训,当时李圣龙就说,自己正在创作一首歌曲,由于并非单独作词,因此需要花上一些时间。3月15日晚上,歌曲终于问世,这是他当了父亲之后所创作的第一首歌,宝宝的降生,毫无疑问也令李圣龙有了更多对生活的感悟。

东方体育:宝宝加入家庭之后,你的生活状态是怎样的?

李圣龙:几乎就是两点一线了,毕竟现在本身球队也处于冬训备战当中,储备期总是特别关键的。球队还没集结的时候,我就和儿子住在一起,那段时间晚上可能两三个小时就要起来一次去看看他,开始训练之后,晚上我还是会以休息为主,孩子就会让老婆和父母多照顾一些,他们也希望不要影响我早上的训练,所以正常备战期间,我还是可以把控好自己的作息。

东方体育:有没有想过会送什么给儿子,作为他的第一份礼物?

李圣龙:我想肯定还是会和足球有关,简单来说肯定会和我自己喜欢的东西有关,比如足球或者音乐方面。此前给他买了一个小的玩具,只要用脚去踢,就会有音乐响起来,他脚上的力气还挺大的,总喜欢去踢,后来我就和我老婆说,以后再放个球在他的床上。

东方体育:孩子的到来,对你的生活、思想乃至足球事业,会产生什么样的改变?

李圣龙:可能到目前为止,我还没有体会那么多,但我觉得之后我也还是会和以前一样,我感觉我不太会去改变,无论是对于足球的热情、对胜利的渴望等。对于孩子,我也会有一个自己照顾的方式,但我想,我肯定不会是一个溺爱的父亲,而是会成为一个比较严格的父亲,我得告诉他未来是要靠你自己凭本事去闯荡、去赚钱的,而不是靠爸爸妈妈去奋斗来给你。

