

36岁“申花常青树”为年轻人做出榜样

老将不朽，以“曦”为贵

吴曦

1990年意大利世界杯开打的时候，吴曦1岁零四个月。因为在大学里从事跟体育有关的工作，只要时间允许，喜欢足球的吴曦爸爸基本不会“放过”上半夜的比赛直播，而他很快便发现，只要坐在自己身边，吴曦的眼睛就会一直盯着电视屏幕。在那个时候，不管吴曦还是心里期待着儿子长大后能跟自己一起踢球的吴曦爸爸都没有想到，时间到了2025年，36岁的吴曦，依然在属于他的职业球员道路上，纵情奔跑着。

本版撰稿 本报记者 李冰

天赋异禀，“坚持的种子”发芽了

“刚开始我以为他只是喜欢电视里的颜色，那个球场的绿色比较鲜艳，而且球员跑的时候，画面也是动的，小孩子很容易被吸引。”不过随着看球“数量”的增加，吴曦爸爸感觉自己的儿子并不仅仅是在那里看热闹，“比赛进行到紧张的阶段，感觉他整个人都是绷着的，球进后他会长出一口气的样子，然后有时候我想换个台，他就一脸不乐意的样子，那个时候我觉得，这个小家伙对足球有点意思……”

小吴曦的身上，似乎“融合”了很多后来走上足球道路的孩子的影子：一个热爱足球的老爸，从小不算太好的身体，想要儿子锻炼身体的老妈，再加上一个相当有眼光的启蒙教练，足球自然而然地成为了他的最爱。

是金子总会发光的，哪怕是跟比

自己年龄和个头都要大的孩子堆里，吴曦的足球天赋也让他成为一起训练的孩子当中最出彩的那一个。9岁的时候，吴曦的照片登上了《少年体育训练》杂志的封面，那颗叫做“足球”的种子，发芽了。

中考之前，吴曦迎来了人生道路上的第一个十字路口，已经在足球圈崭露头角的他，当然希望能够接受更加专业的足球训练，为将来踏入职业足坛继续努力，但这个想法不出意外地遭到了母亲的反对，毕竟在她的“计划”当中，当初送吴曦去踢球只是为了让他强身健体，并没有想让他未来吃足球这碗饭。

好在吴曦的身边，还有一位支持他的坚定“队友”，在父子两人的共同努力下，最终成功说服了老妈，进入体

校足球队，虽然他们的心里很清楚，在当时整个河北省都没有职业球队的情况下，吴曦未来的足球之路，注定要比其他同龄人走得更加曲折和艰难。

虽然没有职业联赛的经历，但凭借着出色的能力和表现，吴曦依然引起了国字号球队的关注，2007年的“潍坊杯”足球邀请赛上，吴曦得到了中国国青队的征召，在对阵伊朗队的比赛中完成了国字号球队的首秀并且打入一球，帮助国青队2比0击败对手。

2008年，天津足球俱乐部开始征战中国足球乙级联赛，河北足球也迎来了自己的第一支职业球队，已经在全运队打上主力的吴曦，很快便成为这支球队的绝对主力，在中前卫的位置上发挥非常出色，攻守兼备的他，以七粒进球成为队内的射手王。

初生牛犊，“蓝色梦想”恰逢其时

吴曦是在2009年底成为上海申花队一员的，住进康桥基地的时候，20岁的他，不过是外界眼中一个只踢过乙级联赛的“生瓜蛋子”。

从某种意义上讲，从河北天工“跳级”来到申花的吴曦，赶上了一个好时候。2009赛季，一路磕磕绊绊的申花最终排名第四，没能获得下个赛季的亚冠联赛参赛资格，对拥有众多国脚的这支球队来讲，可谓是一手空空，而这也让俱乐部高层早早地便下定了决心，用“换血”的方式换一种活法。

冬季转会市场开启之后，吴曦成为了申花队引进的第一位本土球员。

“在确定买吴曦之前，我们盯了他大半年的时间，在同年龄的球员当中，除了根基基地里的那一批，散落在全国各地的好的苗子就那么多，大家都想抢。”时隔多年，当初一位参与了引进吴曦的原申花俱乐部工作人员依然印象深刻：“那一年的全运会打完之后，很多俱乐部也都在打他的主意，但我们下手是最早的，而且也花了一大笔转会费。”至于具体的转会费金额，用这位人士的话说，就是“差不多是中超球队主力级别，买他过来就是准备打比赛用的”。

不过，至少在2010赛季前半段，

改打右边后卫的吴曦在申花队的光芒，被另外两名同样也是新人的冯仁亮和宋博轩盖住了不少，毕竟从场上位置来看，后面两人分别担任左右两个边前卫，而进攻显然比防守更容易出彩，但这不会动摇吴曦刚到申花时给自己定下的目标，用他第一次接受记者采访时说的话，就是“申花给了我一个实现小时候梦想的平台，我要做的就是更加努力”。

2011年7月，吴曦首次入选国足，随后在世预赛第二阶段比赛中，完成个人国家队首秀。22岁的吴曦是当时国家队里年龄最小的国脚。

安静内敛，“长青基因”唯有自律

2024赛季中超联赛，吴曦在全部30场比赛中踢了29场，其中27次首发出场，场均出场时间84分钟，打进七球并且有三次助攻，年底的申花假日那个活动中，主教练斯卢茨基对他的评价是“年度最佳球员”，用“越老越妖”这四个字来评价吴曦和另外一位他心目中的“王牌球员”于汉超两位老将，一点都不为过。

罗马不是一天建成的，吴曦的成功自然也不是从天而降的，不管是刚到申花还是2021年3月回归，“自律”都一直是他身上没有变过的标签。

2010年的申花队主打“青春风暴”，吴曦是让教练组和俱乐部管理层最放心的一个。“当时让我重点关照一下吴曦和冯仁亮他们几个新来的年轻队员，我们吃住都在康桥基地，算得上是朝夕相处了。”对于自己发掘并且亲自带出来的几名球员，时任申花助理

教练的郝海涛记忆犹新，“训练肯定不用操心，生活方面也非常自律，很少去基地外面，有时还是我拉着他出去转一转，要不然他就一直呆在房间里，看书上网，特别让人放心。”

对吴曦印象深刻的，还有康桥基地的工作人员。2010赛季时，申花队的训练大多安排在下午，主教练布拉泽维奇对于球员上午如何安排并没有什么明确规定，再加上那个时候网络游戏比较流行，不少球员会熬夜甚至通宵打游戏，到了第二天上午自然要补觉，更不要说起来吃早餐了，但吴曦却是一个例外，基本每天都会到餐厅准时报到，而且吃早饭之后也会主动收拾好餐具放到回收的地方。“其实这些都是小事，但也能看出来一个人的品性和修养，没有足够的自律和责任感，肯定是坚持不下来的。”

一直到现在，吴曦和于汉超一样，

会在全队训练开始之前提前活动身体，确保从训练开始的第一分钟起便能进入状态，训练比赛之余把更多的时间用在了恢复而不是各种应酬上。“一个人的能量就那么多，这边多用一点，那边自然就少一点，关键还是看你自己想要什么，然后怎么去平衡。”

在吴曦爸爸的记忆当中，自己因为踢球的事打过儿子一次，而且还打得不轻：“那次不是因为他球没踢好，而是他踢球的时候把别人的玻璃踢坏了，然后心里害怕就逃掉了，当时我就告诉他，将来不管碰到什么事情，是你做的就一定要负起责任，绝对不能逃避，这是做人最基本的原则。”

时间进入到2025年，跟随申花在海口冬训的吴曦，依然是队友眼中那个无比自律的“曦哥”，而他也用与青岛西海岸热身赛中的进球告诉所有人，“老兵”吴曦的故事，未完待续……



（生于一九八九年二月十九日）

2025 我算准