

一人一城！谁人不识“君”

告别

【新陈代谢】



吕文君

在吕文君的眼皮下，海港的新任11号球员加布里埃尔为球队攻入新赛季首粒进球。

时间过得真快，快到我们都还有些没有适应这件红色战袍的11号已经换了主人。当吕文君一身便装带着儿子出现在场地中央挥手作别时，人们才意识到这个大家口中的“崇明德罗巴”迎来了向球员身份告别的日子。

529场比赛、105粒进球，数字背后记录的是吕文君的荣耀，也是我们彼此青春。

独家专访

本版撰稿
首席记者 刘闻超

“师父一直跟我们说，作为足球人就一定要去搞足球，如果足球人都不搞足球，那中国足球肯定看不到希望。我希望自己能够静下心来，不断提高磨练自己，成为像师父一样的好教练，培养出下一批“崇明六虎”，下一批“文武峥嵘”。



李铭坤 摄

青春的记忆难以磨灭

文/刘闻超

当吕文君和蔡慧康身着便装带着家人出现在上汽浦东足球场的场地中央时，你的内心、你的脑海中浮现的是哪些记忆？

是2018年在天河体育场的进球？是超级杯上的助攻？是2023-2025的三连冠？还是他们初出茅庐时的稚气脸庞，又或者是从甲乙到中超那一步步成长的画面？我想每个人都会有不同的答案。在3月7日晚海港队新赛季首轮中超联赛开始前，海港俱乐部为吕文君和蔡慧康举办了一个退役仪式。这是一次足球场上的告别，也是一次对职业生涯“下半场”的欢迎。

作为从崇明根宝足球基地走出的“崇明六虎”成员，吕文君与蔡慧康不仅仅是海港俱乐部历史上的旗帜性人物，也是中国足坛“一人、一城、一队”的最生动诠释。吕文君在代表球队出战的529场比赛中累计攻入105球。尽管主要司职前锋，但同时他也能根据球队需要胜任多个位置。他是武磊口中“最会踢球的人”，是球迷口中的“崇明德罗巴”。蔡慧康累计代表球队出战各项赛事460场，贡献13粒进球和12次助攻，球场上司职防守型后腰的他经常对位对手的强力外援，球迷亲切地叫他“老蔡”，而多年来大家也都习惯了在球队后防线前有这样一道坚实的屏障。

曾经有不少曼联球迷习惯将“崇明六虎”比做曼联的92班。还记得当年徐根宝指导在一个广告中的台词：“我要缔造中国的曼联”，两者之间的确不乏共性。当然，相比曼联的92班，从崇明岛走出的这几位真正是从从小摸爬滚打在一起生活、一起踢球再一起走上职业联赛的舞台，彼此之间除了队友情，更有一份兄弟情和

家人般的亲情在其中。在现代足球流动性极高的今天，类似这样“童话般”的美好故事已经很少能够再见，也正是从这个角度来说，吕文君与蔡慧康的这场退役仪式带给我们的其实早已不仅仅是对足球场的记忆，那更像是一份对青春、对过往岁月、对生活、对人生的纪念。

退役仪式上，武磊和张琳芃不禁落泪，这一幕又让多少人想到曾经徐根宝指导重回八万人体育场目睹弟子们“汇报演出”的场景？在“崇明六虎”身上，你能看见属于足球的一种传承。海港俱乐部选择用这样一种方式，将这份美好的记忆带给球员本人、带给球迷，也带给中国足球，同样是一次对自身俱乐部历史和文化的塑造。

足球之所以受欢迎，之所以牵动人心，从来不仅仅是因为精彩的进球、刺激的胜负悬念抑或是荣誉加冕，它让我们看到社会中每个人身上蕴含的无限可能性。吕文君与蔡慧康从初登舞台的懵懂少年，成长为现在各自家庭的顶梁柱，在他们身上也完全可以看到你我曾经、现在和将来的影子。如同蔡慧康在退役仪式上说的那样，最幸运的事情是出现在对方生命里，在这一刻我们也想说，这何尝不是我们的心声？能够有幸在这么多年里遇见你们、爱上这支球队，本身就是一件幸福的事情，或许以前从未想过，你们真的会有离开的第一天，但当它真正来临时，我们会流泪，但那一定不是因为伤感，而是目睹你们已经真正“毕业”，并即将踏上一段更为崭新且精彩的旅程。

目前，吕文君和蔡慧康都已经各自转型成为青训教练，有关于他们、关于“崇明六虎”的故事从来不会谢幕，相反他们仍会以不同的形式继续被大家口口相传下去。

“上半场踢得很不错 下半场继续加把劲”

“是一种幸福的泪水”

2025赛季联赛倒数第二轮主场对阵浙江队，海港队3比0战胜对手，奠定最终夺冠基础。王燊超打入世界杯，而吕文君在替补出场后展现出良好的经验和处理球能力，正是他制造的犯规为维塔尔赢得了位置极佳的任意球机会，后者一蹴而就。那是吕文君在球场上留给大家最后的礼物，一周之后在大连，他和全队一起如愿捧起冠军奖杯。

东方体育：参加这场退役仪式前的心情是怎样的？

吕文君：前后的心情更多的都是不舍，舍不得离开这个大家庭，舍不得离开这个陪伴我整个职业生涯的球队，舍不得和我一起拼杀赛场、流血流汗的队友们，舍不得从小就陪伴支持和爱护我的球迷家人们。

东方体育：现场看到那么多球迷和队友，和大家拥抱的时候，心里在想什么？

吕文君：心里更多的是感谢，感谢海港俱乐部为我举办那么隆重的退役仪式，感谢球队所有的领导、教练、工作人员以及队友们列队对我表示尊重和祝福，感谢在场所有的球迷能够来参加我的退役仪式，为我职业生涯最后一个篇章画上了一个圆满的句号。

东方体育：你的队友们、兄弟们都哭了，看到他们是不是感觉会更不一样一些？

吕文君：我们“崇明六虎”的这份兄弟情，是一般人无法完全理解的，我们非常珍惜彼此，对每一个人的离开都是非常不舍的。我们从最一开始训练、一起生活，一步步从一无所有到达成大满贯的成就，这一路并非一帆风顺。这20年的时间里，我们经历了所有的失败、痛苦、艰辛、遗憾、泪水、欢笑、成功，直到我和蔡慧康真正地要离开这个集体的时候，此时此刻，每个人的情感和情绪都得到了最好的释怀，我认为这是一种幸福的泪水。

“五百场、一百球、全满贯”

在所有对吕文君与蔡慧康退役的文字描述中，都少不了“一人、一城、一队”的字眼，这是一份自小养成的坚定承诺，折射出了两人对足球的热爱和对这家俱乐部的绝对忠诚。纵使这么多年时间里，也曾有其他舞台向自己抛出过橄榄枝，但是“离开”从来不在考虑范围内。

东方体育：能够在一支球队效力这么久、打进了那么多进球，这样的成就是否也达到了你的预期？会如何总结自己的这份职业生涯？

吕文君：为同一支球队出场超过500场，进球超过100球，并且是获得全满贯、每个赛事都有进球的队员，我应该是目前中国足球职业联赛中第一个做到的，这样的成就已经超出我的预期。但总结自己整个职业生涯，还是有一些遗憾，其实在我18岁的时候，心里就有留洋的想法，当时特别向往欧洲足球，但是由于种种原因，我没有勇敢地踏出这一步。还有就是国家队层面，没能为国家奉献我的所有，当

然有些事情确实也不是我能决定的。东方体育：漫长的这个篇章中，如果让你选，你觉得哪些画面是你印象最深、最值得回味的事情？

吕文君：肯定是2018年。那一年，我们拿到了俱乐部在中超赛场的首个联赛冠军，这个冠军对我们这批球员来说意义非凡，我们可以说是经历了重重困难，终于实现了最初的梦想，这也是我职业生涯中最重要的一个冠军。

东方体育：现代的足球世界中，像你们这样一个职业生涯在一支球队效力的例子其实并不多见了（通常也容易有其他球队邀请），对于这样一个现实，你是怎么看待的？

吕文君：我觉得球队与球员是互相成就彼此的。我感到非常荣幸，也非常幸运，能够一直为海港队效力直至我退役，哪怕在2025赛季结束后，俱乐部通知我不再和我续约了，我也能坦然接受。确实在那之后也有很多球队联系我，问我有没有加盟的想法，但我都直接回绝了。对我来说，海港就是我职业生涯的全部，是我最深爱的球队。

“培养下一代‘崇明六虎’”

离开，从来不是真正的告别，只是换一种身份、换个角色继续为热爱的事付出。事实上，在退役仪式到来前，吕文君已经在崇明根宝足球基地投入到青训教练的工作中，目前他作为基地内“2013-2014”年龄段队伍主教练带领大家茁壮成长。在这群稚气未脱的脸庞身上，吕文君也仿佛能看到曾经的自己，更在心底有了新目标。

东方体育：想对仍然在奋战的几个兄弟分别说点什么吗？

吕文君：希望他们能够带着我的意志与初心，继续为上海这座城市带来更多的荣耀。同时，我也希望他们保护好自己，不要受伤，要健健康康的。

东方体育：你很快从球员转型成为教练了，喜欢自己的新角色吗？最大的感受是什么？

吕文君：徐指导（徐根宝）的话很触动我，他一直跟我们说，作为足球人就一定要去搞足球，如果足球人都不搞足球，那中国足球肯定看不到希望。同时，师父也告诫我，青训教练是没有那么容易的，需要“虚心、耐心、坚持”！我希望自己能够静下心来，不断提高磨练自己，成为像师父一样的好教练，培养出下一批“崇明六虎”，下一批“文武峥嵘”。

东方体育：要取得像你们这样职业生涯的成功并不容易，想对自己说点什么？又有什么特别想感谢的人？

吕文君：我想对自己说，这场比赛的上半场踢得很不错，下半场要继续加把劲，尽全力把这场比赛赢下来。我要感谢我的家人，没有他们的陪伴与支持，我没有勇气可以走到现在。我要感谢徐指导对我的栽培，没有徐指导，我不可能有现在这样的成就。

东方体育：球迷们似乎还没习惯你们的离开，从球员身份改变后，现在看球队的比赛是一种什么样的感觉？

吕文君：真的很不舍，还想再和我的兄弟们在一起战斗一次。