

# 不老传奇



# 吴与伦比

4月22日晚间，一场晚春的小雨淅淅沥沥。37岁的吴曦在这一天迎来了自己在申花队的第200场顶级联赛。站在八万人体育场的草坪上，吴曦望着看台上正在奋力呐喊的球迷，眼神中透着坚定。

## 路是一步一步走的

2010年夏天，也就是吴曦效力上海申花队的第一个赛季，本报记者曾经利用联赛的间隙，到河北省石家庄市对他的父母进行一次“家访”。

在吴曦父亲的印象中，大概是从小学三四年级开始，“很多时候都是他(吴曦)自己拿的主意，碰到事情的话，各方面他都考虑得挺清楚的。”

虽然吴曦刚开始练习踢球的那会儿，河北省内还没有职业足球队，但他已经给自己设计好了一条从职业球员到国字号

率领队友2比0获胜，为自己代表申花队出战的第200场中超比赛画上了一个圆满的句号。赛后在被问到“对自己代表花的第200场联赛有什么感受”时，吴曦首先感谢的，就是所有冒雨到八万人主场支持申花和自己的球迷：“感谢大家，也希望今后能为大家奉献更多的精彩比赛！”

## 踢到老也要学到老

吴曦，不老的传奇；  
队长，我们爱着你；  
请你，带我们前进；  
为了，最后的胜利！

——申花球迷改编的  
《吴曦之歌》

脑子里闪现出来的第一人选就是吴曦，一方面因为他的品学兼优，另一方面，则是因为他观察能力和学习能力强，教练教过的东西，基本上一遍就能记住，动作也是同龄孩子当中做得最标准的。

一直到现在，吴曦依然保持着观看各种比赛视频的习惯，而从中汲取到的不少东西，他也会通过训练和比赛进行消化和吸收，而这也是他能一直保持中超本土

比赛中，吴曦总共送出过12次关键传球，创造出至少5次进球机会，而他本人也错失过两次进球的绝佳机会，用球迷的话说，就是“如果申花前锋把吴曦送出的单刀球机会都转为进球，队长在助攻榜上绝对可以名列前茅”。

虽然暂时还没有打开这个赛季的进球账户，但是从吴曦今年展现出的竞技状态和场上发挥来看，一点都不比他9球5助攻的2025赛季差，以至于不少“蓝血人”在谈到吴曦越来越妖的表现时，认为队长应该是掌握了如何在足球场上“逆生长”的秘诀。

对于37岁的吴曦依然活跃在中超赛场，在上述带过他的原申花助理教练看来，一点都不让人意外：“那个时候我们在管理球队的时候，对其他人是‘怎么看住了不让出去’，到了吴曦这里，就成了‘怎么带他出转一转，不要老是沉浸在足球里’，

球员的“路线”，并且一直用这样的目标激励自己。多年以后，跟早已经在中超联赛这个舞台上站稳脚跟的吴曦聊起这个在很多人看来根本不现实的目标时，他也坦言并不是因为自己身上有多少天赋，而是他始终记得父亲跟他说过的那句“路要一步一个脚印地走”：“一直往前走，可能最后也到不了那个目标，但是不往前走的话，永远都到不了。”

第一次效力申花队期间，吴曦完成了从乙级队到中超，再到中国男足国家队的“三级跳”。2013年，吴曦转会加盟当时的江苏舜天队，八年的时间里，随队拿到了中超联赛、足协杯和超级杯冠军。2021年，吴曦回归上海申花，以队长的身份先后捧起过一座足协杯冠军和两座超级杯冠军奖杯，但即便如此“荣誉等身”，37岁的吴曦依然没有停下自己向前迈进的脚步。

上个赛季，吴曦代表申花队在各类赛事中共计出场31次且全部首发，攻入9球创造个人新高，另外还有8次助攻。除此之外，吴曦在联赛中创造13次绝佳得分机会，传出37次关键传球，场均抢断1.71次，场均解围1.93次，13次封堵住了对手的射门。这样优异的数据与表现在国内同位置球员当中已是罕见，更别说是在一名37岁的老将身上，当真是连岁月也被他“击败”了，吴曦也当之无愧地摘得了“2025中国金球奖”。

4月22日，2026赛季中超联赛第7轮，申花队主场迎战青岛海牛队，戴着队长袖标首发出场的吴曦

当申花乃至不少中超球队的年轻球员都在研究“吴曦是怎么踢的”的时候，被他们视为学习榜样的吴曦，也一直在努力让自己变得更好，用他的话说就是“踢无止境”。

2010年年初，为了帮助刚刚到队的吴曦、冯仁亮、宋博轩和王冠伊这些年轻队员尽快熟悉和适应中超，申花俱乐部特意安排了一名助理教练对他们进行“定向管理”，也就是专门负责这几名年轻队员从场内的技战术训练和场外的日常生活，吴曦的好学也给那名助理教练留下了极为深刻的印象。“当时一线队的主教练是克罗地亚老帅布拉泽维奇，他来了之后认为吴曦适合踢后卫，训练的时候就会把吴曦放在右边后卫的位置上，其实吴曦之前在河北队一直踢的是前锋，有时候也会打前腰，基本没踢过后面(半场的)位置，但是既然老布说了，吴曦就从头开始，那段时间除了训练之外，他也会看一些比赛录像，跟我们请教怎么才能踢好这个位置，然后很快就找到感觉了。”

吴曦在足球业务方面的“好学习体质”，早在他更小的时候，就已经展现出来了。1998年，也就是吴曦9岁的时候，当时的《少年体育训练》杂志找到吴曦所在的球队，表示想要拍摄一名小球员踢球的封面照片，当时带队的教练

16年的时间，弹指一挥间。2010年年初，冯仁亮和宋博轩从当时的天津火车头俱乐部转会到了申花，比他们更早一点确定加盟申花的，是上一年刚刚代表河北队踢完全运会足球比赛的吴曦。

16年之后，当宋博轩以原申花球员的身份出现在参加绿茵怀旧足球友谊赛的“东方荣耀队”球员初版名单里时，16年前与他一起在申花迈出职业球员生涯第一步的吴曦，迎来了自己代表申花队出战的第200场中超联赛。

专题撰稿  
本报记者 李冰

球员顶尖水准的重要原因。事实上，在吴曦达成代表申花出战中超第200场这一成就之前，早在2025年10月31日，吴曦就已经迎来了个人的第400场国内顶级联赛出场，他也是中国足球历史上第七位达成这一里程碑纪录的球员，用圈内人士的话说，就是“没有对足球的极致热爱，是根本不可能做到的”。

而在场外，吴曦更是一个无比低调的人，“远离网络，做好自己”是他给自己克服压力，保持专注而开的“良药”。“目前这个时期，你无法与世隔绝，只能尽量保持平和的心态。”吴曦在获得金球奖后接受采访时表示。

## 将自律刻进基因里

此前的两个赛季，作为申花队长的吴曦，都是主教练斯卢茨基心目中的“年度最佳球员”。2026赛季到目前为止，除了因为在与浙江队的比赛中拉伤大腿肌肉，在第54分钟被替换下场并因此缺席了第三轮与北京国安队的比赛之外，六次首发出战的吴曦场均出场时间为82分钟，送出过一次助攻，在防守端则贡献了场均1.17次抢断、0.83次拦截、1.83次解围和场均83.3%的争顶成功率。

吴曦之于目前这支上海申花队的重要性，显然不仅仅是这些看得见的数字能体现出来的——6场

有时候就连去吃饭，还得是我拉着他出去，然后还要跟他说，不会休息和调整的球员不是好球员之类的。”

当时，同样对吴曦的自律印象深刻的，还有康桥基地的工作人员，因为他是年轻队员当中为数不多每天早上都到餐厅吃早餐的。“那个时候的训练基本都安排在下午，对于吃不吃早餐，教练没有什么硬性规定，再加上很多队员热衷于打电子游戏，经常会打到很晚，早上根本就起不来，更不要说吃早饭了。”也正因为如此，吃完早餐后总是会把餐盘和餐桌收拾好的吴曦，成了基地餐厅工作人员眼里的“乖小孩”。

当同龄人越来越多地出现在业余足球场上的时候，作为中超为数不多的“80后”球员，吴曦所呈现出的高度自律，同样也在潜移默化地影响着他身边的申花年轻球员。第二次加盟申花之前的一段时间里，因为江苏苏宁足球俱乐部停止运营的缘故，吴曦一度陷入了无法进行系统训练的境地，但同样是在那段时间，他会叫上队友一道，到自己联系的场地去训练，以此来保持身体和竞技状态。

吴曦和于汉超在之前几个赛季当中，被球迷称为“玄冥二老”，他俩一直都是训练场上的搭子，不但会在训练开始前提前热身，以便更快地进入训练状态，训练后更是球队医务室的常客，通过主动治疗让身体保持在最佳的状态。“去年踢了28场，今年争取向全勤努力。”这是吴曦在赛季前给自己定下的目标，没有随随便便的成功，于汉超如此，吴曦亦如此。

