2026年11月16日 星期一
本版编辑 李家杉
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报



38岁逆生长 依旧百里挑一

——聊一聊谭龙在长春亚泰这十年

11月10日晚，中国足球职业联赛颁奖礼现场，38岁的谭龙接过了中甲本土金球奖和本土金靴奖奖杯。同一晚，亚泰俱乐部收获四项大奖，奥莫伊胡安弗当选中甲助攻王，俱乐部获得青训成果奖。一个赛季13粒进球，一座百球里程碑，让谭龙这个名字和亚泰的旗帜越连越紧。领奖之后，他说：“我38岁，但不太看重年龄，年龄只是数字，对于我来说，还有余热可以发挥。”

本版撰稿 特约记者 木子

2017年1月，谭龙顶着首位登陆美国职业足球大联盟（MLS）的中国球员的名头来到长春亚泰试训，成为那个冬窗引援期最后一个加盟的内援。俱乐部给他的球衣是29号，这个号码他一穿就是10年。当时没有多少球迷会想到，多年以后，他会成为这支球队的旗帜。

首个赛季开局并不顺利。前五轮比赛，他每场都得到登场机会，却都是替补，总共只踢了149分钟，平均每场不到30分钟，完成3次射门，两次打在门框范围内。第六轮，队内头号前锋伊哈洛受伤，主教练陈金刚把一直打边锋的谭龙直接放到箭头位置。主场对河南建业，第71分钟，谭龙反越位前插，单刀推射破门。亚泰1比0拿下赛季首胜，这也是他的中超处子球。

那粒进球成了一个转折点。整个2017赛季，谭龙打进8球、送出7次助攻，在处子季征服了长春球迷。2018年3月，他首次入选中国国家队。2021年6月12日，世预赛40强赛对阵马尔代夫，他在第80分钟头球破门，国足5比0取胜，那是他的国家队处子球。

2018赛季末，亚泰降入中甲。谭龙没有离开，2019赛季他在中甲打进19球，2020赛季又以中甲金靴的身份，帮助球队夺冠冲超。

时针拨到刚结束的本赛季。加盟时就被称作大器晚成的谭龙，已经38岁。2026赛季中甲，他出场29次、首发26场，打进13球，排在射手榜第六位，是队内射手王。亚泰全队本赛季打进47球，他一人占了13个。射手榜前20名里，他是唯一的本土球员。13个进球只用了51脚射门、24次射正，平均每四脚射门就能换来一个进球。

赛季开局并不顺，亚泰前两轮接连失利。第三轮主场对苏州东吴，他在第74分钟接队友倒三角传球，转身抽射破门，收获赛季首球，也帮球队拿到赛季首胜，当选该轮最佳球员。联赛中段，他一度陷入进球荒，此后慢慢把状态调了回来。“我觉得表现还算及格。”他在颁奖礼上说。

主帅阎峰对他的依赖，从一句玩笑里听得出来。10月23日赛前发布会，阎峰说：“谭龙踢了10个赛季进了99个球，我踢了九个赛季才进了七球。非常羡慕，但这是能力的体现，希望他能为亚泰多进球，不要停。”



“最有意义的进球还是第一个”

百球不是一天攒下的。今年4月5日，对阵苏州东吴，他第74分钟的那粒进球，是其为亚泰打进的第89球，追平杜震宇，两人一度共享队史射手王。

百球之前，只剩一步。10月17日第27轮，亚泰客场2比2战平广西恒宸，谭龙梅开二度，其亚泰生涯进球数来到99粒。一周后，他在主场等到了那个时刻。

10月24日，中甲第28轮，长春亚泰主场4比1击败梅州客家。第12分钟，亚泰进攻造成门前混乱，谭龙补射破门。这是他代表亚泰打进的第100粒正式进球，亚泰队史第一人。那天为亚泰进球的还有周大地、孙锡鹏和樊超，一场大胜让球队提前完成保级。

赛后接受采访时，谭龙的神情比比分平静得多。“现在的心情挺平静的，今天对比赛过程并不特别满意。2比0之后，我们有些松懈，好在及时抓住两次机会锁定胜局，我觉得我们还有很多路要走。”看台上，球迷挂出“百球里程碑正式达成”的横幅，赛后的谢场还有舞龙。谭龙说自己赛前没有想到，“很感动，也没有辜负他们”。

被问到100个进球里最先想起哪一个，他答得没有犹豫：“第一个，因为第一个进球对我意义很大，改变了我在长春亚泰足球职业生涯的轨迹。”

一周之后，10月31日，本赛季最后一个主场。赛前，俱乐部为队长谭龙进行了百球荣誉仪式，总经理王英君和主教练阎峰分别把亚泰百球奖杯和纪念球衣交到他手上。当晚，亚泰1比0战胜南通支云，进球的人还是谭龙，第101球。对手南通支云最终以中甲亚军身份冲超，亚泰则用一场胜利结束了主场赛季。同时，谭龙目前为亚泰的进球数也锁定在了“101”，“百里挑一”。

2024年5月，完成亚泰200场后，谭龙在社交媒体上写过一段话：“亚泰早已成为我的家！在长春，完成人生最美好的愿望；在长春，有了另一份责任。”

“我站得住，旗就不倒”

在中国，38岁仍在职业赛场坚守的球员并不多，能保持谭龙这样水准的更少。他的办法并不神秘，难的是十年如一日地做到。

他最大的秘诀就是自律。日常作息，每天晚上一定早睡，充足的睡眠是保证身体恢复最重要的因素，就算休赛期也不例外。还有就是保持年轻“不服老”的心态，训练中用高强度对抗让自己保持状态。

谭龙还请原男子400米栏名将、在长春颇具知名度的孟岩帮自己“开小灶”。孟岩曾夺得两届全运会400米栏冠军，也拿过亚运会亚军，给他设计的方案里有跨栏架练变向启动，有阻力带练摆臂频率，甚至连跨栏的呼吸节奏都被用来调整场上跑动。他每天雷打不动加练50分钟力量，体脂率常年保持在9%以下，过去九年仅因伤缺席过三场比赛。这种“苦行僧”般的自律，让他在高龄阶段依然能胜任高强度的比赛节奏。如此敬业的态度，也让谭龙在队内的作用愈发重要，教练组和俱乐部高层都视谭龙为年轻球员最好的老师，有高层私下表示，即使谭龙踢不动了，也希望他晚一点退役，帮亚泰带带这批孩子。

2023年5月21日，长春马拉松在长春体育中心南门鸣枪，谭龙也出现在跑者队伍里。两天后，他在第9轮联赛首发出场，踢到第93分钟被换下，全场跑动10.6公里，还打进了制胜球。2025年12月，联赛休赛期，亚泰官方晒出他加练的照片，队里不少年轻球员也跟着主动加练。姜至鹏曾经在接受采访时提到一件小事：以前和长春亚泰比赛结束，约谭龙吃夜宵，他会说不吃了，要赶紧回去做恢复，后面还有比赛。

队里的年轻球员一批批上来，谭龙给他们的建议还是自律，“自律是刻进骨子里的习惯，也是保持竞争力的关键”。队长袖标戴了几年，他对责任的理解很直接：“只要我们站得住，亚泰这面旗帜就不会倒。”

“希望早点回到中超”

岁月不饶人。即便被球迷戏称“逆生长”，身体机能的下降仍是不争的事实。谭龙自己清楚，亚泰生涯已经进入倒计时，他的梦想是跟球队一起回到中超。

2025赛季，37岁的谭龙在中超出场28次，打进10球、助攻1次，状态不减。但球队以4胜7平19负、积19分的战绩垫底，第二次降入中甲。11月2日，青岛海牛主场1比0战胜武汉三镇，亚泰提前一轮降级。主场0比4不敌北京国安的那个夜晚，他在接受采访时说了一句“对不起这支球队和城市”。说完这句话，他没有走，37岁的他选择再战一年。那个赛季他还讲过另一句：“现在球队处于低谷，更需要有人站出来，把赢球的信念传递给全队。”

这样的场景他不是第一次经历。2018赛季最后一轮，亚泰客场0比2不敌大连一方，与天津泰达、重庆斯威同分，因相互战绩处于劣势而降级。那个赛季与天津权健的保级关键战，他在最后时刻打进绝平球，看到看台上球迷的助威，突然绷不住了。“不是因为进球激动，而是觉得那个赛季太不容易了。”后来他这样回忆。那一次降级之后，31岁的谭龙收到过不少中超球队的示好，但他最终选择留下。“长春收留了我，我不能背弃这里。”他说，“我要帮着球队杀回来。”

2020赛季，亚泰在成都夺冠并重返中超，他在赛后喜极而泣。看着亚泰球迷大老远赶到成都为球队加油，他说自己突然明白，这支球队和这座城市的血脉有多深。重返中超后的五个赛季，他一直是队内最稳定的得分点之一。

2025年5月，他谈过退役：“退役是迟早要面对的话题，但现在身体状态告诉我‘可以继续战斗’。当我发现自己无法再为球队带来帮助时，我会选择离开。”至少这个赛季，他还能带来帮助。年末，按照吉林省和长春市的部署，长春市政府委托市体育局启动俱乐部托管改革，压减人员编制，清偿历史欠薪，一线队和教练组的工资恢复按时足额发放。这支一度走到解散边缘的球队，把2026赛季完整踢完，最终以12胜7平11负、扣4分后积39分排名中甲第九。这一年，樊超、景泊羲、范厚泰、安智诚等青训球员进入一线队。俱乐部总经理王英君说，2026年球队经历大调整，俱乐部立足中甲、降本增效，完成了既定目标。俱乐部已制定三年冲超计划，力争2029赛季重返中超。

颁奖礼上，谭龙说得更直接：“还是希望早点回到中超。这是我个人的心愿，也是目标，我觉得也是球队和长春人民的目标和希望。”至于下一个进球目标，他的回答很简单，“其实没什么目标，就是尽我所能帮助球队。”

10年，101球。对38岁的谭龙来说，这还不是可以停下来回望的数字。