

梅开二度！2026年3月22日，从上海海港一线队转入B队征战中乙联赛的首场比赛，李圣龙首发出场，头顶脚踢攻入两球助球队大胜，其中第二球还是左脚轰入的一记精彩的世界波。

李圣龙是根宝基地1993年龄段梯队的代表球员，自2013年以来一直效力于上海海港俱乐部。从当年的小将到如今的老将，他以永不放弃的铁血意志和奋力拼搏，创造了绿茵场上让人铭记的许多经典时刻。同时，他用音乐表达自己的心声，获得“歌王”美名。

离开一线队之后的2026年2月，李圣龙在上海家中接受了《新民周刊》记者的专访，谈起了他职业生涯中的难忘点滴，以及对未来的规划。

回到梦开始的地方

2025赛季结束后，李圣龙决定从海港一线队转入海港B队，这意味着他的职业赛场从中超变为中乙。

为什么作出这样的选择？李圣龙说，这是基于一番综合考虑。今年将满34岁的他，觉得到了可以逐渐向教练过渡发展的阶段。他已经在去年考到了C级教练证，计划今年把B级教练证考到手。同时，他也希望能在接下来的时间里和家人有更多的交流。

当然，能够换一种方式继续帮

助到球队，这份对海港的深情，也是他虽然离开一线队但并未告别俱乐部的重要原因。就像当年“崇明一期”的吕文君、王燦超等人对他的帮助一样，他期待可以在B队“以老带新”，把自己的经验传授给年轻人，把这份“热爱与坚守”传承下去，为俱乐部贡献全部的余热。

有人认为李圣龙从中超来踢中乙是跨两个级别的“降维打击”，有人觉得他是到B队“养老”。对于这样的说法，他并不认可。在他看来，海港B队的年轻人非常有活力，训练强度和训练量很大，他在队里要作为榜样，压力并不小。

在B队报到后，李圣龙随队完成了完整冬训，而新赛季首场联赛就攻入两球，这证明了他的自身状态、与球队的融合程度相当不错。

“这些年轻球员中有特点、肯上进的优秀人才挺多的，他们从我身上学到一些东西，我也从他们身上学到一些东西。我们一起进步，去实现共同的目标。”

最初代表上海队参加2009年全运会时，李圣龙就在东方绿舟训练；如今海港B队的训练基地同样在这里。“对我来说，这真的是回到了梦开始的地方。”李圣龙说。

李圣龙的足球梦源于父亲的影响。父亲李龙海是老上海队队员，司职中场，技术出众，曾于1983年获得全运会冠军，退役后从事足球青训。对于小时的李圣龙，李龙海

李圣龙小传

李圣龙，1992年7月出生于上海，中国职业足球运动员，场上司职前锋，现效力于上海海港足球俱乐部。

2013年，李圣龙作为上海代表队成员获得全运会男子足球20岁以下组冠军。同年9月，完成个人在中超联赛中的首次出场。他代表上海海港一线队出战各项赛事184场，打入25球、贡献8次助攻、造点球3次，造乌龙2次；随队获得了四届中超联赛冠军、一次超级杯冠军、一次足协杯冠军。

2019年10月，李圣龙入选中国国家男子足球选拔队集训名单；2022年1月，入选中国国家男子足球队2022年第一期集训名单。

2026年初，他从上海海港一线队转入B队，开始征战中乙联赛。

在足球之外，李圣龙爱好音乐创作，发布了多首歌曲，被球迷冠以“歌王”雅号。



并没有刻意要求“子承父业”，而是在看到孩子真心喜爱足球后，为他继续助力。

父亲在全运会夺冠的20年后，李圣龙也拿到了全运会的金牌，并随后进入海港队的前身上海东亚队，很快在2013年9月有了中超首秀的