

项目——打羽毛球、跑步等进行体育锻炼。

常昊回忆，自己当年比赛，一局棋往往耗时六七个小时。

“最长一局棋，记得是有次应氏杯半决赛，整整下了九个半小时。这段时间，大脑高速运转，消耗很大。其实，参加大赛就如同经历高考——高考一天考完，是不是消耗很大？”常昊说。比之高考，职业棋手则在生涯高峰期不断打比赛，相当于身体连续高消耗。

为国争光之思

常昊围棋入门之际，正逢中日围棋擂台赛聂卫平连连取胜之时。当时，全国各地掀起围棋热，亦令少年常昊产生了同聂卫平一样为国争冠之念头。

如今再看围棋世界，情况比当年有了许多变化。中国棋手连年取得佳绩，韩国棋界也不乏高手。倒是最早实现围棋职业化的日本，近年来整体竞技能力落在了中韩之下。常昊发现，中国围棋水平的领先，与当下中国整体经济发展使得围棋运动更普及有关。小朋友——从幼儿园时期开始学棋，成为青少年素质教育的一部分。“小孩子学棋，未必是要走职业道路。而是希望具备一种技能。”常昊告诉记者，“从

大量学棋的孩子中能够挑选出有围棋天赋的，又发自内心的喜欢围棋的孩子。这样的孩子可以考虑走职业围棋之路。”

成为顶尖棋手，不乏为国争光的机会。而在学会下围棋之后，并未走职业围棋之路，而是提升了自己的综合素质，同样有机会在其他领域为国争光。在常昊看来，围棋包含了不少人生哲理，有文化属性、教育功能。常昊称，一些家长在为孩子报围棋班的同时，自己也可以从零开始学习围棋。“成年人也可以零起点学习围棋，什么时候都可以学，中年、老年起步都不算晚。”常昊说，“业余围棋的普及，会促进职业围棋的发展。职业围棋的影响力，则能推动围棋运动的普及。从中国围棋协会的工作来看，其中较为重要的一项也是普及围棋运动。”

常昊学棋时，国人争睹聂卫平在中日围棋擂台赛上为国争光的盛况，看他大战并一一击败日本的超一流棋手大竹英雄、加藤正夫、藤泽秀行、武宫正树。常昊初露头角时，还曾在中日围棋擂台赛上击败大竹英雄等人。而当常昊担纲中国围棋队主力的时代，日本围棋整体上不如往昔之锋芒。常昊的对手主要是李昌镐。之后，韩国冒出李世石。一度，韩国总成绩稍占上风。当中国涌现出古力、罗洗河，乃至之后的柯洁、聿昱廷等人以后，逐渐稍

占上风。不过，如今站在中国围棋协会主席、国际围棋联盟副主席视角，常昊认为韩国的顶尖棋手实力一直不差，甚至在某些场合仍能占据上风。中韩日围棋继续有竞争，在常昊看来能够继续激发围棋这项运动的活力，也能继续提高围棋运动的竞技水平。2024年，日本的一力辽九段获得了第十届应氏杯冠军。同时，日本在女子围棋项目上最近有上升苗头。这在常昊看来，都能促进世界围棋整体发展。

最近，网络上流传一句戏言，“围棋选手中名字带 Hao 的都挺厉害，比如当年的常昊、李昌镐，如今的王星昊、丁浩”。确实，中国棋手中，最近有两位“00后”九段成绩斐然。丁浩九段于2023年2月1日以2-0战胜队友杨鼎新九段，夺得LG杯，成为中国首位“00后”世界冠军。当年11月，他又在决赛中战胜队友谢尔豪九段，获得三星杯冠军。一年内两夺世界冠军以后，2024年，丁浩又卫冕三星杯。而王星昊九段2025年4月18日以总比分2-0战胜队友李钦诚九段，获得首届北海新绎杯世界围棋公开赛冠军，亦即首夺世界冠军。今年6月16日，王星昊九段以2-1逆转韩国棋手申旻埈九段，夺得第31届LG杯冠军。

回看常昊的战绩，2007年亦即他31岁时是一个突破。当