

打了20个赛季，转战3支球队，37岁的刘炜还在球场打拼——

爱 责任 骨气 让他不言退

昨天上午，上海男篮梅陇训练基地。记者走进训练馆，第一眼就看见了刘炜——这位身穿四川队蓝色球裤的老将，在一众深红色球衣的上海队队员中特别显眼。是的，阔别大鲨鱼3个赛季后，刘炜又回到了这支熟悉的球队中，当然，这次只是临时回归，他是回来代表上海打全运会的。

刚打完自己的第20个CBA赛季，刘炜又要开始自己的第六次全运会之旅——他的第一届全运会，距今已经整整20年。“一转眼，已经20年了，时间真是过得太快了！”

随后，37岁的刘炜不忘笑着马上补上一句，“虽然我还挺年轻的。”

他的坚持

上海队战术训练时，在场边看着几个刚从青年队上来的小将在场上飞奔，23岁的吴冠希开玩笑地对刘炜感慨了一句：“看看他们，我都显老了。”刘炜听了莞尔一笑：“你还老！我呢？”

确实，对于现在上海队的一些队员来说，刘炜太“老”了。1997年，刘炜第一次打全运会时，黄世乾、王泽众2岁，唐子豪才刚刚1岁，而现在，这些小将居然成了他的队友，而他还在场上坚持着。离队3年后，这支球队已经陌生了许多，一周前刘炜刚刚来报到时，有四五名队友他甚至连名字都叫不上来。

3月初随四川队打完季后赛，刘炜回上海休息了没多久，就因为备战全运会而恢复了训练，他很珍惜这次代表上海出战的机会：“4年一次的全运会，是非常重要的比赛，我也是又一次代表上海出战，所以还是希望能打好。”在上海队还没集结时，刘炜就自己先开始了训练，在完成第一次大运动量训练后，他在家几乎有3天都动不了：“当时屁股和腿疼得不行，连上下楼梯都困难。现在身体反应不会那么大，因为自己练的时候最大反应期已经过去了。”

身在上海，刘炜却过起了家—基地—酒店“三点一线”的生活。为何要住酒店？他解释说：“基地里没有房间了，所以队里在附近酒店帮我租了个房间，方便我中午洗澡、休息，因为下午还要训练嘛，必须得休息好。”为何中午不回家休息？他怕来回路上耽误时间，“反正也就一个月，克服一下也就过去了。”

本赛季是刘炜打CBA的第20个赛季，有人称他为CBA的“活化石”，不过他却认为自己“还没那么老”：“我的年龄不算最大的啊，胡雪峰还比我大一天呢。马布里比我年龄更大，我比他小3岁呢。”确实，从场上表现和数据上来说，刘炜完全可以让人忽视他的年龄——这个赛季，他场均能够得到15.8分、4.6个篮板和3.5次助攻，仍是国内顶尖的控卫。

在很多人觉得刘炜将慢慢凋零时，这位老将却焕发了“第二春”，他为何还在坚持？“首先是对篮球的热爱吧，毕竟打了这么多年球了，不舍得离开。其次这也是一份工作，既然要靠它养家糊口，那就要负起责任来。”刘炜解释说，“还有就是，既然站在场上了，那也关乎着你自己的面子，总不能让人打脸。以一个优秀球员的标准来讲，我在这方面还是有骨气的。”

他的付出

事实证明，无论是在新疆队的两个赛季，还是在四川队的这个赛季，刘炜都用兢兢业



■ 家人是刘炜拼搏的动力 图 Osports

业的表现征服了球迷，而这背后的付出和酸甜苦辣，也只有他自己心里最清楚。

年龄越来越大，如何保持身体状态？刘炜笑谈自己的秘诀就是“管住嘴，迈开腿”。新疆和四川都有许多美食，对于刘炜来说都诱惑不小，非常考验他的意志力。“我会在赛季开始前把该吃的都吃了，好好慰劳一下自己的肚子，联赛中就要克制自己了。”刘炜爱吃鱼，而成都吃鱼有各种各样的做法，让他特别喜欢，但在联赛期间他却很少去吃，“打比赛的时候必须管住嘴，毕竟身体是自己的。”

上赛季刘炜从新疆加盟四川，抵达球队基地的第二天他就出现在了训练场，他的新室友孟达还在微博上专门贴出了刘炜训练的照片：“年轻帅气，爱岗敬业，我们四川队的刘大大，周日也在积极加练，年轻队员的好榜样！”随着年龄的增大，“起得早，练得多”也成了刘炜的家常便饭，哪怕队里放假时，他也会天天早上6时多起来跑步，一跑就是两小时，从不懈怠，“比赛是训练的一面镜子，要在比赛中有好表现，那就要在训练中多下苦功。”

上午的训练结束后，队医拿来了冰袋，刘炜熟练地把冰袋绑在了自己的双脚和右膝上。冰敷过后，他还要去队医那里做理疗，然后才能去食堂吃午饭。“自己的身体自己清楚，知道什么时候多练点儿，什么时候多休息，这种感觉是长年累月形成的。”刘炜说，现在的小孩儿身体更好，但是主动性上差了一点儿，“如果他们能更早懂得‘要我练’和‘我要练’的区别，那么就会比别人收获更多。”

有付出，就有收获。此前一个夏天的苦练，刘炜的体重减下来不少，但他的体力、精力却增强不少。一个赛季下来，刘炜场均上场时间达到36分钟，甚至创了6个赛季以来的新高，但他却很少有感觉累的时候。“一个赛季，也就两场球特别累吧。”刘炜说，“一场是主场打山西，打了3个加时；另一场是最后一轮打北京，其实那场打的时间不长，



■ 刘炜场上一直是对手重点关照对象 周国强 摄

但那个时候正在感冒，所以感觉体力跟不上了。”

在CBA，刘炜有三个主场，上海、新疆和四川，这令他非常自豪。“无论在哪个球队，我都做到了真心付出，所以才会得到球迷的肯定吧。人心都是肉长的，你怎样对别人，别人就怎样对你。”

他的留恋

3年前，离开效力17年的上海去外地球，刘炜走的时候非常感慨：“去机场时，儿子还在睡梦中，只能小心翼翼地亲了亲他的脸。多少次从这里出发，是代表这座城市外出比赛，而那一次出走，却要成为暂别的开始。”

时光，如白驹过隙，转眼3年过去。这个赛季回上海“客场”比赛时，刘炜比以往更多了一份幸福，因为他再次当爸爸了——说来也巧，四川队客场打上海队之前，他的女儿降生了。女儿出生前一天，刘炜还在四川打比赛，第二天他和球队请了半天假赶回上海，正好见证了女儿的诞生。“都说女儿是爸爸的小棉袄，我也有小棉袄了。”说起自己的女儿，刘炜笑个不停，看得出来，儿女双全让他非常开心，“我儿子下个月就满3周岁了，他现在最喜欢玩具车，也不知道将来会不会喜欢上篮球。”

回家的时候，家在眼前；离家的时候，家在心里。女儿出生，刘炜只在上海待了3天，四川队打完上海队的第二天，他就随球队去了福建客场。如今赛季结束回到上海休假没多久，他就又开始了备战全运会的任务，每天和家人聚少离多，“打完全运会再过不了多久，四川队就要重新集结复训了，和往年一样，在上海一年也待不了多长时间。”不在上海的日子里，刘炜每天都会和家人视频连线，以缓解自己的思念和牵挂；在上海这段时间，哪怕每天训练完很累，但是刘炜到了家“逗逗儿子抱抱女儿，心里幸福感特别强”。

从刘炜离开的那一刻，上海球迷都在盼着他回来。如今，刘炜和四川队的合同还有一年，他说会履行完这份合同，然后再看会不会继续自己的篮球生涯，“人不可能打一辈子球，我之后会不会再继续打球，也要看机遇。至于退役之后，我想自己还是会从事与篮球有关的工作吧，舍不得离开篮球。”

曾几何时，刘炜非常回避“回家”的话题，但是现在，他更愿意遵从自己内心的呼唤。“上海队的主场气氛这么好，谁都想在这里打球，谁都想在这里结束自己的职业生涯，不是吗？如果有机会，我肯定想回来，回到原点。我的家在上海，心在上海。”

本报记者 李元春

场外音

落叶归根

一位为上海男篮效力17个赛季的老将，最好的归宿也应该是上海。刘炜还有机会代表上海男篮打CBA吗？现在谁也说不好，但是如果他能在上海队退役，进而以教练或其他身份继续为大鲨鱼服务，想必这是许多上海球迷期待并乐于见到的。

3年前，刘炜和上海队因为想法不一致而分手，其实也属于双方的正常选择，而且从结果来说也是皆大欢喜——大鲨鱼借机引进刘晓宇担任主力控卫，并在今年取得常规赛第三的佳绩，而刘炜也在其他球队打出符合自己身价的表现，并焕发“第二春”。实际上，上赛季刘炜还没与四川队签约之前，姚明就向他抛出了橄榄枝，明确表示他可以随时回来，可以说态度非常积极。如今，刘炜已经在外证明了价值，他在职业生涯末期表露出落叶归根的想法，也合情合理。

以刘炜在上海乃至中国篮坛的能力、地位和威望，如果他能够重新回归大鲨鱼，相信也能为球队带来积极能量。还是那句话，何时回归不重要，以何身份回归也不重要，只要刘炜能够“回到原点”，那对于上海队乃至整个CBA来说，都是一段值得期待的佳话。 李元春

相关链接

刘炜

出生:1980年1月
身高:1.88米
位置:后卫

俱乐部生涯

1997-2014 上海
2014-2016 新疆
2016-2017 四川

主要赛事冠军

CBA总冠军 2001-2002赛季
男篮亚锦赛冠军 2003年、2005年、2011年、2015年
亚运会男篮冠军 2006年、2010年

职业生涯数据之最

单场得分:43分
单场篮板:15个
单场三分球:7个
单场助攻:13个
单场抢断:7个