

在青岛浮山后，一辆外卖电动车在道路上骑行，头盔底下的那个人名叫邱忠辉。提起他，相信很多国内球迷都不陌生，他曾是“留学”巴西的优秀球员，回国后多次为效力的球队建功立业。巅峰时期，他在北京国安队踢后卫，帮助球队在足协杯夺冠……如今，邱忠辉从事外卖配送工作，并时常在社交平台上发布工作趣事与心得感悟。从绿茵名将到外卖骑士，在外人眼中看似落差挺大，但奔向人生新赛道的他，坦然面对生活：“送外卖是凭自己的劳动挣钱，自力更生让我的生活更踏实。”

## “追不上”的邱忠辉

从绿茵名将到外卖骑士 他在人生新赛道坦然面对生活

### 记者跟访

与时间赛跑对每一单负责

早上7点，在浮山后的一处商辅门前，邱忠辉正在等待接单。“7点以后，订单就开始多了，我要随时关注着手机软件。抱歉啊，一会如果来单了，我就要先送外卖。”邱忠辉一边随时盯着手机，一边与记者交谈。即使戴着头盔与眼镜，也难掩邱忠辉眼中的坦然与乐观。

“我是从今年春节以后开始送外卖的，现在还是一个新手，每天需要在工作学习中学习，还要多跟小组的前辈们取经，这段时间也算是入门了。”邱忠辉说，他现在几乎是从早上7点忙到晚上7点，每天收入三四百元。他有着当过运动员的底子，体力好，腿脚灵活，思路清晰，送餐速度也比较快，这份工作甚至让他找回了运动员的感觉。对于这份工作，他看得很开，觉得靠劳动挣钱，没什么丢人的，反而让自己心里更踏实。

“送外卖最主要的就是使命必达，对每一单负责，对每一位客户负责，高效准点地送好每一单。”正说着，邱忠辉的手机软件提示来单了，他跟记者说了一句“抱歉，稍后再聊”，便立即上车出发。骑车、取外卖、送外卖，他一路上雷厉风行，让记者想起了球场上那个“追不上”的邱忠辉。

### 足球生涯 绿茵场上的“六边形战士”

今年49岁的邱忠辉是土生土长的青岛人。小学时，他能跑能跳，被体育老师选入校足球队。“那个时候，我比较活泼好动，跑得特别快。记得当时加入校队还能改善伙食，可以吃到小红肠，在当时绝对是美味。”邱忠辉回忆道，从小学，他的足球生涯便正式开启了。

小学六年级时，邱忠辉到第二体育场系统学习足球。后来进入市少体校，并在1993年入选青岛体工队。1995年，他和舒畅、崔肖佳等队友一起，获得第三届城运会冠军。这是青岛足球首次获得全国综合性运动会冠军。城运会夺冠之后，邱忠辉来到青岛海牛队效力。他经历的第一场重要比赛就是“成都保卫战”。

1996年，邱忠辉入选健力宝青年队，并奔赴巴西学习。在巴西期间，健力宝队一年就打了60多场高质量比赛。邱忠辉说，有时候为了踢比赛，都要坐20多个小时的大巴车，带着枕头和被子住在车上，当时的严格管理和艰苦环境磨炼了他的意志力，提高了他的球技，也结识了很多爱踢球的好兄弟。

1998年，学成归来后，重返青岛海牛的邱忠辉水平明显提升，也更加自信，在多场硬战中帮助海牛



邱忠辉在中超比赛中。资料图片

队保级成功。

2003年，邱忠辉在加盟北京国安后，迎来了他的巅峰之战。他球风硬朗，兼具速度、技术、意识，成为球队主力。在当年的足协杯决赛上，北京国安荣耀夺冠。邱忠辉成功完成对对方前锋的防守，一战成名。“这场比赛也是球迷朋友经常讨论的一场赛事。当时因为各方面原因，北京国安队后防缺人，于是让我踢中后卫，在比赛前一天晚上我接到了将要上场的通知后，就将对方几名主力前锋的特点仔细分析，成功将他们冻结。”邱忠辉谈到。

以邱忠辉的实力，接下来入选国家队是顺理成章的事。然而，2004年年初，在一场热身赛上他的右腿遭遇严重骨折。恢复后的他试图复出，但同样的位置再次骨折。受此影响，2007年短暂回归青岛海牛效力之后，他选择了退役。对于许多青岛海牛和北京国安的球迷来说，赛场上的邱忠辉是球风硬朗、敢于拼搏的“六边形战士”。

### 退役之后 热爱跑步享受工作与生活

退役之后，邱忠辉较短时间离开了足球，从事过销售、工程等工作。2015年，他重回绿茵场，开始接触校园足球，并在2018年成立足球俱乐部。为了确保培训质量，他还专门从国外请来青训专家，并组织孩子去国外交流学习。邱忠辉指导喜欢踢球的青少年发挥自己的潜能，提高其自身的能力，开阔孩子的眼界，尤其是在足球理念上给他们提供帮助。后来因种种原因，俱乐部没有继续经营下去。



邱忠辉骑车送外卖。视频截图



扫码观看相关视频  
拍摄/剪辑  
记者 纪宣呈

### 记者手记

## 赛道变了 就要跑得精彩

见到邱忠辉后，记者最直观的感受，就是他的乐观、从容、自信与“追不上”。在绿茵场上，他曾是“追不上”的足球少年，如今在楼宇间，他成为了“追不上”的外卖骑手。采访中每当有订单声响起，他都会先礼貌地说一句“稍等再聊”，然后给记者留下一个雷厉风行的背影，这是他对这份工作的敬畏与尊重。

从绿茵名将到外卖小哥，一些关心他的粉丝和朋友会说“落差太大”，他笑笑说这就是工作，抬头看看山就是心情，低头把订单送好就是生活。“送外卖不丢人，凭劳动挣钱最光荣。每天赚三四百块，是辛苦付出，过日子够用了。”在交流中，邱忠辉很坦然地面对这份工作，他觉得自力更生让他的生活更踏实。

人生的赛道，从来不止一条，足球也许只是其中的一段。从足球场到浮山后，从防守一条线到穿梭一座城，他的角色换了，跑动没停。他是曾经为北京国安捧起足协杯的后卫，也是如今在风里雨里把餐食送到老百姓家门口的人。

新赛场，没有裁判哨声和球迷欢呼，但有订单响起和客户认可。邱忠辉就是这么把前半生和后半生连起来，从球场到街头，从后卫到骑手，他仍是那个不服输的青岛爷们。

致敬那些还在奔跑的人，哪怕赛道变了，也在想办法跑得精彩。

2023年，在广东佛山举行的“老甲A”足球赛上，他再次代表青岛老海牛队披挂上阵，让熟悉他的老球迷依稀看到了他当年的身影。2024年10月，他还作为青岛足坛名宿，出席了“青岛足球100年星光大展”。

这几年，邱忠辉在业余时间爱上了跑步。“起初是为了减肥，保持良好的体态，后来慢慢热爱上了跑步。”这几年，邱忠辉坚持跑步，并踏上马拉松赛道，参加过国内多场马拉松赛事：青马、上马、北马、广马等国内知名的马拉松赛事。他跑出了大众精英跑者的佳绩，最好全马成绩是3小时14分。他认为，只有经常运动，身体就会健康，还可以保持一个清醒的头脑，同时在跑步时可以思考一些事情怎么做，运动时可以给他带来灵感。“不管是跑步、踢球，只要积极阳光地去参与运动，才可以去面对美好的生活。”

除此之外，邱忠辉这些年也会把运动和生活记录下来。刚开始，他在社交平台发一些训练小视频，讲讲拉伸，晒晒跑步，虽然起初粉丝不多，但留言里常有老球迷认出他：“你好邱指导！”“还是那股劲！”平时在观看一些足球比赛时，邱忠辉还会上网发表一些自己对这场比赛的看法，在网上与球迷进行一些互动。如今，他已拥有上万名铁杆粉丝，成为一名运动视频UP主。

在最近的视频里，他积极乐观地晒出他的工作与生活。不管是踢球、跑步、送外卖，他都是全身心地投入，享受其中的乐趣，以坦然的心态面对美好的生活。心系中国足球的他，总想着能为足球事业再奉献些什么，他也相信中国足球会越来越好。