

20岁生日当天，中国小伙杨瀚森收到了最好的生日礼物。

时隔近20年，美职篮(NBA)首轮新秀再度出现中国人的身影。波特兰开拓者队用从孟菲斯灰熊队交易得到的第16号签，选中了杨瀚森。

如此高的顺位，出乎很多人的意料，连杨瀚森自己也有点懵。一步步，他走下球场观众席，理了理身上白色西装的纽扣，走上中央舞台，与NBA总裁亚当·萧华握手合影。

“坐在那里我都有点困了，挺意外的，也非常激动，我的腿现在都有点抖。”杨瀚森说。

首轮第十六顺位被开拓者队选中

中国球员杨瀚森生日当天登陆NBA



杨瀚森在训练中扣篮，展现出优秀的中锋天赋。

图据杨瀚森个人微博

参加14支队试训 最后几站生病全靠硬扛

北京时间24日凌晨，杨瀚森发了这样一条微博——“用脚步丈量梦想的距离。”

从5月28日到6月23日，从西到东，从南到北，杨瀚森在不到一个月的时间里参加了全美14支NBA球队的漫长试训，累

计里程达27600公里。

其中不乏“背靠背”的“魔鬼”行程，而开拓者则是杨瀚森首个试训的球队。白天练，下午就会赶去另一个城市，第二天再练。这让他体会到了疲惫感。“长时间飞来飞去，体重也掉了不少，前两天还生病了，但我

知道这是我的工作，我就得去解决这些问题。”杨瀚森在接受新华社记者专访时说。据知情人透露，杨瀚森在最后几站生病了，一个人抱着垃圾桶吐，但他都咬牙扛了过来。试训中，能看到这个山东小伙眼里的光，和不服输的劲头。

展望NBA新赛季 争取每场进一个三分球



6月25日，被波特兰开拓者队选中后，杨瀚森在纽约接受采访。

新华社发

伴随着身体上的疲劳，杨瀚森也像吸水的海绵，不断地学习、收获、成长。

“这边打球节奏很快，我就努力去跟上大家，技术上不停地打磨细节，我的远投和挡拆防守都有一定的提升。”

杨瀚森觉得，低位进攻是他的优势，通过试训，他也对自己的身体对抗能力颇有信心。“我可以利用身体去低位跟别的球员对抗，争取为球队得到更多分

或者给队友创造机会。这段时间参加了这么多试训，好几个内线被我撞得不轻，当然他们也都是新秀，也不是正选，我也会继续努力，让自己更强壮。”杨瀚森说。

20岁的杨瀚森被认为是中国篮球目前最有潜力的新星之一，并已经拥有了两个赛季的职业联赛经验。2024-2025赛季，杨瀚森场均均为青岛队得到16.6分、10.5个篮板、3.0次

助攻、1.0次抢断，2.6次封盖高居联赛第一，获评CBA常规赛年度最佳星锐球员，并先后入选CBA全明星赛首发阵容以及常规赛国内球员最佳阵容一阵。

展望NBA新赛季，杨瀚森的小目标是珍惜每一秒的上场时间，争取每场至少进一个三分球。“自己在奔跑速度、身体力量、投射、阻挡拆、护框等方面都需要提高，每天都有进步就行。”

面对全新的环境，杨瀚森相信自己的适应能力。平时除了篮球，他会听听歌，打打游戏，和家人视频聊天，享受美食。

在杨瀚森的篮球信条中，热爱与坚持是最重要的。“你日常的训练和努力，教练和球迷其实都会看到。只有保持上进心，然后投入无限的汗水，才会获得机会和信任。还有就是勇敢地跳出‘舒适圈’，人一定要有梦想。”

在追逐梦想的旅程中，每一步，都算数。

优势是身高年龄 王治郅称他有很大潜力

中国篮球协会在贺信中表示，希望杨瀚森在新的起点继续刻苦训练、勇于拼搏，在与更多国际高水平球员的比赛中，不断提高水平、突破自我，充分展现中国篮球运动员的良好精神风貌和专业素养，未来在世界赛场为中国篮球增光添彩。

曾在NBA征战5个赛季的中国篮球名宿王治郅说：“杨瀚森的优势是身高和年龄，篮下的手感和脚步也不错，这是NBA球队关注他的重要原因。他

还有很大的提升空间和潜力，要继续提升速度，提升力量，提升投篮的准确度，多参与快攻，提高自己的核心竞争力，希望他以后打得越来越好。”

杨瀚森在2022年和2023年分别入选U18和U19男篮国家队。2024年2月男篮亚洲杯预选赛小组赛中，首次代表中国男篮成年队出战国际比赛的杨瀚森，在不到20分钟的上场时间里拿到13分和4次助攻，帮助球队以

80:49大胜蒙古国队。

今年1月份，杨瀚森与美方经纪公司克拉驰体育集团签约。该集团由知名篮球经纪人里奇·保罗创建，代理过勒布朗·詹姆斯、安东尼·戴维斯、达龙·福克斯等多位NBA球星。

杨瀚森为参加今年的选拔做了充足准备。他先是在芝加哥参加了联合试训，随后开启单独试训的漫长征程。他先后参加开拓者、爵士、太阳、雄鹿、魔术等14支球队的试训。据新华社

杨瀚森有双罕见大手 两项数据超过约基奇

6月26日，青岛中锋杨瀚森在20岁生日当天被NBA波特兰开拓者队选中。他也因此成为继姚明和易建联之后，第三位通过首轮选秀登陆NBA的中国球员，也是近七年来首位进入NBA的中国面孔。

2025年NBA联合试训的数据显示，杨瀚森的身体条件堪称顶级中锋水准，裸足身高216厘米，臂展220厘米，体重

114.6公斤，站立摸高达到惊人的282厘米。更令人惊叹的是他那一双“罕见大手”，手掌长度25厘米，宽度28厘米，这两项数据甚至超过了被他视作终极模板的尼古拉·约基奇（手掌长23.5厘米，宽26.7厘米）。

在动态测试中，杨瀚森同样表现抢眼，原地弹跳66厘米，助跑弹跳76.2厘米，禁区横移测试仅用3.01秒完成。

2005年6月26日，杨瀚森出生于山东省淄博市的一个篮球家庭。父亲杨霖是当地业余篮球高手，正是他在杨瀚森幼时将其引入篮球世界。“在我小时候，爸爸带我打篮球，那时候在室外场地风吹日晒的，我特别不喜欢。后来三年级的时候，进了正规篮球训练班接受训练，再后来去了淄博体校。”杨瀚森回忆道。

2020年，杨瀚森在青

岛青训体系下，技术与身体同步飞速成长，2021年他率队夺得全国U17青少年联赛冠军并荣膺“最佳防守球员”，2022年成功卫冕并加冕MVP。同年夏天，年仅17岁的杨瀚森以绝对主力身份带领中国U18男篮获得亚洲杯季军并入选赛事最佳阵容，开始吸引国际球探的目光。

华西都市报·封面新闻记者 陈羽晴