



# 2025 中超联赛 有哪些新意和看点？



国家队训练



申花新援米内罗

2025 赛季的中超联赛，比以往来得更早一些。通常中超联赛 3 月初拉开战幕，但今年在 2 月 22 日就擂鼓开赛了。

早开赛并不意味着早收官。根据赛程，本赛季中超联赛要到 11 月 22 日才打完最后一轮，比上赛季的结束时间延迟了 20 天。也就是说，新赛季中超联赛的赛程比上个赛季长了约一个月。

延长联赛赛程用意明显，就是要避免过度密集的赛程给运动员带来疲劳和伤病，让多线作战的运动员可以以健康的身体、良好的竞技状态投入到国家队和俱乐部的比赛中。

新赛季中超也是中足联正式成立、职业联赛实现“管办分离”后的首届中超联赛，诸多改变积极正向、充满新意。

今年的中超球队报名规则就有两个明显变化，一是一线队名单分为 A 名单和 B 名单，其中 B 名单最多报名 8 人，球员为 2004 年 1 月 1 日以后出生（U21），他们既可代表一线队出战中超，也可代表 B 队出战中乙等赛事。而在上赛季，球队的 U21 球员如果参加了中乙联赛，就不能进入一线队报名阵容，而报名一线队的 U21 球员也无法参加中乙联赛，这种“二选一”的做法造成一些年轻球员无球可踢。新规为年轻球员打通了参赛渠道，提供了更多比赛机会，有利于后备人才的培养。

另一个细微的变化是，球员号码从

原来的 1 至 45 号扩展到 1 至 60 号，这不仅扩大了运动员对球衣号码的选择范围，更是职业联赛尊重个性、更加专业的体现。

赛风赛纪方面也有新要求。日前中足联正式发布了《中国足球职业联赛联合会纪律与道德准则》，在延续之前纪律准则的基础上新增了多项特别规定，列出了更多违规违纪行为，包括伪造文件、隐瞒关联关系、贪污挪用、参与赌球、使用毒品等行为都将受到严厉制裁。另外，新规中特别列出了歧视行为的具体定义，包括基于国籍、种族、肤色等方面的歧视都属于违规。这显示了中足联净化联赛环境和维护联赛安全、公平、公正、和谐的决心，同时相关规定更加细化、可操作。

外援政策方面，2025 赛季中超联赛改为“6555”，即全赛季累计可注册 6 名外援，每个转会窗口最多注册 5 人，每场比赛最多报名 5 人、最多同时登场 5 人。调整后的政策既为俱乐部减少了投入压力，也让外援的引进更加理性与精准。

在竞技层面，新赛季中超联赛也看点十足。

上赛季“上海滩双雄”上海海港、上海申花争霸的局面有望被打破。卫冕冠军上海海港失去了奥斯卡和巴尔加斯这两名核心外援，前锋武磊接受了膝盖半月板成形手术，需要休整较长时间。队伍虽然签下了莱昂纳多、维塔尔、明

天、艾菲尔丁、刘若钊等实力球员，但从近期的超级杯和亚冠精英联赛三场连败来看，海港队的磨合和战力都有待提升，想要卫冕联赛冠军并不容易。

新赛季上海申花几乎保持了上赛季的原班人马，归化球员李可和巴西前锋米内罗的加盟，令申花实力进一步增强。根据赛程安排，申花在联赛前 8 轮坐拥 6 个主场赛事，若能稳定发挥，可以趁机“抢分”、占得先机。

成都蓉城近几个赛季排名稳定提升，在新赛季又引进了韩鹏飞、廖力生、德尔加多等强援；北京国安新赛季不仅引进了前巴萨主帅塞蒂恩执掌教鞭，还将吴少聪和外援达万这两位“本土标王”和“冬窗转会标王”招至麾下；传统劲旅山东泰山新赛季保留了泽卡、克雷桑、卡扎“外援三叉戟”，在中后场引进了马德鲁加和卡扎尔两名外援。

其他中超球队在新赛季也有“大动作”，如青岛西海岸有 12 人离队，引进了 3 名外援和 14 名内援；“升班马”云南玉昆则引进了 2024 赛季挪威甲级联赛最佳射手、归化球员侯永永和前沧州雄狮队前锋奥斯卡等。

各队经过补充调整后，新赛季联赛格局会发生怎样的变化？谁会成为冠军的有力争夺者，谁又会成为搅局者？会有哪些年轻小将冒出？所有答案都将随着中超联赛的开赛逐一揭晓。

据新华社

## 文体快讯

### 张凌赫徐若晗 上演“草药香”爱情



改编自笙离小说《爱你，是我做过最好的事》的电视剧《爱你》正式定档，将于 2 月 25 日 19:30 亮相江苏卫视幸福剧场。该剧由张凌赫、徐若晗领衔主演，王宥钧、唐九洲、黄灿灿、周益如主演，浪漫画风勾勒出一段甜蜜爱恋。

《爱你》主要讲述了温润如玉的男医生何苏叶（张凌赫饰）与重度失眠的酒店经理沈惜凡（徐若晗饰），在一次次相遇中渐生情愫。沈惜凡因为曾经有一段失败的初恋而小心翼翼，何苏叶的温和让沈惜凡慢慢打开心扉，而他对于中医事业的坚定与努力也鼓励着沈惜凡勇敢追寻理想，两人的心逐渐靠近，最终在日常点滴中相互治愈，收获了一段沁润着草药香的爱情故事。

该剧结合中医养生，将“药食同源”“针灸理疗”等传统中医元素融入现代都市生活，为甜蜜的爱情故事增添了文化韵味。 据《羊城晚报》

## 欧联杯

### 罗马胜波尔图



2 月 20 日，罗马队球员科内（右）与波尔图队球员佩雷斯在比赛中拼抢。

当日，在意大利罗马举行的欧联杯 2024—2025 赛季淘汰赛附加赛次回合中，意甲罗马队主场 3:2 战胜葡萄牙波尔图队，两回合以总比分 4:3 战胜对手，晋级 16 强。 新华社发

## ATP 卡塔尔公开赛

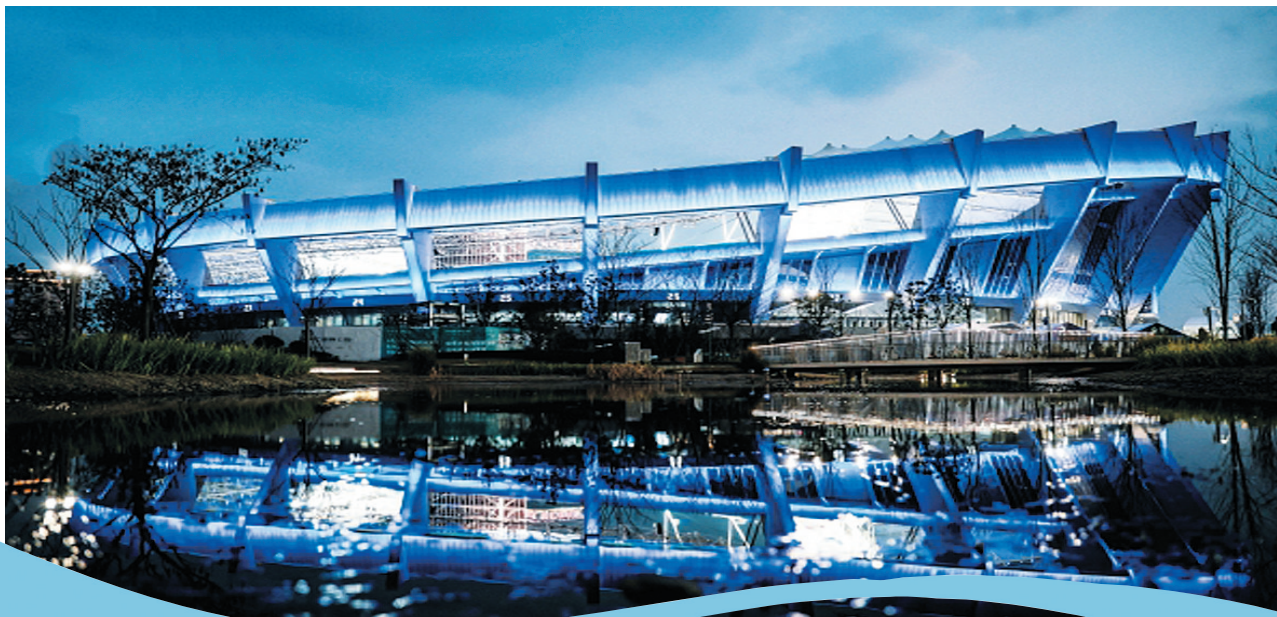
### 莱赫卡胜阿尔卡拉斯



2 月 20 日，莱赫卡在赛后庆祝。

当日，在 ATP 卡塔尔网球公开赛中，捷克选手莱赫卡 2:1 战胜西班牙选手阿尔卡拉斯，晋级半决赛。

新华社发



上海八万人体育场