

三轮过后“连胜”消失 “西南力量”重新崛起

——中超联赛第三轮综述

本报记者 郭韬略 刘超峰 文白 摄图

3月21日晚，2026赛季中超联赛第三轮比赛全部结束，多场焦点对决上演精彩戏码；备受瞩目的“京沪德比”中，北京国安坐镇工体与上海申花1:1握手言和，现场64118名观众也刷新了中超联赛历史第二高的上座纪录。成都蓉城在一场跌宕起伏的“川渝德比”中3:3战平重庆铜梁龙。3轮过后，积分榜格局呈现鲜明的“西南势力”领跑态势。此前保持两连胜的队伍成都蓉城、河南彩陶坊和山东泰山前进的步伐纷纷受阻。联赛仅仅过去3轮，没有任何一支队伍能保持连胜，显现今年联赛竞争的激烈程度，而前两轮连续受挫的辽宁铁人、青岛西海岸和大连英博则迎来了铁人。这些新势力的不甘人后，更将联赛格局导向了“天下大乱”的方向。

“三连胜”希望全破灭

在多数队受罚的特殊情况下，今年联赛注定从一开场就会格外惨烈，负分的球队希望尽快转正，而未受罚的球队则希望尽可能扩大领先优势。前两轮，山东泰山、河南彩陶坊和成都蓉城正是这方面的典型代表，前两轮用两连胜在最短时间让本队积分归零，而成都蓉城则同样用两连胜来拉大对几个争冠对手的分差。第三轮，3支队伍的对手实力都不算很强，但都遭遇了强力阻击。最令人吃惊的山东泰山，在玉溪，他们遭遇重创，0:4惨败在云南玉昆脚下，而且是上半场就0:3落后，如此大比分失利显然不是高原因素就能够解释的。这让之前对球队重拾信心的山东球迷又变得疑虑重重。河南彩陶坊和成都蓉城的境况稍好，尽管没能延续连胜步伐，但至少不败的记录都



3月21日，中超联赛河南主场1:1武汉三镇。

还得以保持，只是平局显然不能让他们满意。在郑州航体，河南彩陶坊在占尽优势的情况下与武汉三镇1:1战平，主教练拉莫斯赛后坦言“不满意”。事实上，他们是平在了对手更有针对性的准备上。在拉莫斯麾下，过往总是给人以防守反击印象的河南队，拥有了超高的控球率和超强的攻势，可以说形象发生了巨变。但另一方面，打法不变、阵容不变，总是用“明牌”应战，也难免会让对手更容易研究。武汉三镇务实的低位防守策略取得了成功，也会被其他队伍拿来借鉴，对于河南队来讲，这会是一个新的课题。升班马重庆铜梁龙本轮主场迎战成都

蓉城，这是顶级联赛时隔17年后再度迎来“川渝德比”，而且是榜首大战。比赛吸引了将近6万球迷到场观战，现场气氛热烈。自2009年10月后，“川渝德比”便缺席顶级联赛。此次重逢，不仅是一场激烈的竞技对决，也承载着西南地区的足球记忆与情感联结。如球迷所愿，比赛打得激情澎湃、火星四溅。3:3的比分的的确确让球迷大饱了眼福，却是一个双方都不满意的结局：成都蓉城的不满在于2:0领先的巨大优势竟然没能尝到胜果，而重庆铜梁龙则是在3:2反超之后，补时阶段遭遇绝杀。不管怎样，这场堪称经典的战役也宣告曾经在中国足球版图

上占据重要位置的“西南力量”重新崛起。

“新势力”重磅发声

今年的特殊情况，让外界对于中下游球队来打破中超旧有格局充满期待，但联赛前两轮这些“新势力”的表现远低于预期，甚至多支队伍遭遇两连败，而且是大比分失利。联赛进入第三轮，这些球队终于开始显露峥嵘，也让联赛格局真的“乱”了起来。

之前连遭重挫的大连英博，本轮主场面对卫冕冠军上海海港。在重压之下，凭借外援阿奇姆彭的进球，他们1:0小胜对手，赢得新赛季的首场胜利。鉴于对手的强大，大连英博的这场胜利可谓含金量十足。

作为本赛季投入最大，被视为黑马成色十足的升班马辽宁铁人，本轮也同样扛住了之前两连败的压力，3:0击败老牌劲旅天津津门虎，迅速赢回了球迷新任。

在另外一场土帅对话中，郑智执教的青岛西海岸1:0小胜陈涛率领的深圳新鹏城，前者迎来了来到青岛后的首场胜利，大大缓解了自身压力。

“负分时代”的中超奇妙之处就在于，一场胜利就足以让未受罚球队“遥遥领先”，3支在第三轮才迎来首胜的球队，全部进入积分榜前六名。

3轮过后，浙江和河南队积分分别达到了2分和1分，成为最先转正的球队；天津津门虎和青岛海牛是仅有的两支一场不胜的球队，原本就负分起步，糟糕的开局又让球队雪上加霜。由此成为“降级大热门”。

从3月22日开始，受各级国家队集训影响，联赛将暂停两周，这也是各队休整、总结的关键期。在4月初重启之后，联赛将进入密集的赛程，各队面临的考验也将更加严峻。

2026中国场地自行车联赛首站即将鸣枪 “中原铁骑”将再次上演“速度与激情”

本报讯(记者 陈凯)昨日，记者从河南省田径自行车运动中心获悉，“巴迪瑞杯”2026年中国场地自行车联赛第一站比赛将于3月25日至29日在洛阳市自行车馆举行。届时，来自北京、天津、上海、河南等20余支专业队代表，以及部分注册业余俱乐部代表队和个人选手将齐聚洛阳，一较高下。本站比赛也将拉开2026年中国场地自行车联赛的序幕。

中国场地自行车联赛是国内竞技水平最高、规模最大、影响力最广的国家级年度计划内场地自行车赛事。比赛设有男女争先赛、计时赛、追逐赛、凯林赛、麦迪逊赛、全能赛、团体追逐赛、团体竞速赛等多个项目。作为2026年度该项赛事的揭幕战，本次洛阳站的比赛由中国自行车运动协会、河南省体育局、洛阳市人民政府主办。

去年11月在香港单车馆举行的第十五届全国场地自行车比赛中，河南巴迪瑞自行车队大放异彩，在香江之畔取得了7金2银2铜的优异成绩。其中，金牌数更是占据赛事全部14枚金牌的“半壁江山”。“中原铁骑”在一举超越队史全运会最佳战绩的同时，更创造了同一届全运会包揽场地自行车男、女团体竞速赛、男、女团体追逐赛全部4个团体项目金牌的“全运传奇”。

作为东道主，河南巴迪瑞自行车队将携第十五届全国全运会的荣耀战绩出战本次洛阳站的比赛。

3月25日，让我们相约洛阳市自行车馆，共赴这场“速度与激情”之约，共同见证“中原铁骑”开启新征程！

CBA一周综述：

上海、广厦“领跑”

据新华社上海3月22日电(记者 胡洁菲)2025—2026赛季中国男子职业篮球联赛(CBA)日前结束了常规赛第26轮至第28轮的争夺。随着常规赛进入尾声，积分榜前列的竞争愈发激烈，上海、广厦“领跑”；中游集团则为争夺季后赛席位上演了多场惊险“卡位战”。

上海队21日主场111:71大胜四川队后豪取九连胜，以24胜4负的战绩居积分榜首位。广厦队同样表现出色，本周接连战胜宁波、吉林和北控，以23胜5负紧追上海队。本周联赛贡献了多场高质量对决。21日辽宁对阵北京的焦点战中，北京队客场以93:83逆转获胜。

广东队本周经历“过山车”。17日他们主场111:89胜新疆队，但20日客场对阵江苏队时以92:93憾负。积分榜中段的支球队展现出很强韧性。山西队在迪亚洛的带领下，主场战胜北控，客场险胜福建。青岛队也取得两连胜。深圳队同样表现不俗，三连胜后进一步稳固了前八的席位。

截至目前，四川队依然难求一胜，以28场全败战绩排名联赛末位。

全国短道速滑冠军赛收官

张珈宁成“三冠王”



3月22日，张珈宁(前)在比赛中。最终，她获得冠军。新华社记者 连振摄

据新华社呼和浩特3月22日电(记者 魏婧宇 王春燕)22日，2025—2026赛季全国短道速滑冠军赛在内蒙古呼和浩特收官，上海电闪雷鸣体育俱乐部选手张珈宁获得女子500米、1500米两个项目的金牌，加上前一日摘得女子1000米冠军，成为本届赛事的“三冠王”。

在女子1500米决赛中，张珈宁和队友杨章草在比赛后半段交替领滑，最终张珈宁凭借最后一圈的加速冲刺率先冲过终点，获得冠军。黑龙江省冰上训练中心选手邢爱琳和四川省体育局队选手宋佳蕊分获第二、三名。

稍作休整后，张珈宁又站上女子500米决赛的赛场。张珈宁在出发后便一马当先，并将领先优势保持到最后。宋佳蕊获得银牌，铜牌被黑龙江省冰上训练中心选手林敬宜收入囊中。

上海电闪雷鸣体育俱乐部在当日获得了5枚金牌中的3枚，除了张珈宁的两枚金牌，张子夏也在男子1000米决赛中摘金。张子夏赛后说：“我的起跑比较慢，主要靠后期加速超越，起速连贯性等方面还要进一步加强。”

在2000米混合团体接力比赛中，张柏浩与队友合力为四川省体育局队夺得金牌，黑龙江省冰上训练中心队获得银牌，吉林省体育局冬季竞技运动保障中心队摘得铜牌。在男子5000米接力比赛中，黑龙江省冰上训练中心队、四川省体育局队、河北省体育局冬季运动中心队分列前三名。

培育专业人才队伍 筑牢户外安全防线

郑州首期户外运动公益培训圆满举行

本报讯(记者 陈凯)3月22日，2026年郑州市首期户外运动公益培训举行。来自全市高校、登山户外协会、户外俱乐部及户外领队群体的100余名户外运动爱好者汇聚一堂，开启了一场兼具专业性、实用性的户外学习之旅。

2026年郑州市首期户外运动公益培训由郑州市登山协会、河南财经金融学院体育与健康管理学院主办。培训以普及户外安全知识、提升从业者及爱好者专业素养为核心，内容紧扣户外实际需求，兼顾实用性与专业性，采用“理论讲解+现场实操”的多元化教学方式，让学员真正学懂、弄通、会用。

培训中，授课专家围绕户外环境准则与行前准备、户外安全识别与风险防范、户外领队冲突管理、野外急救技能实操等核心内容，深入浅出拆解知识点，结合真实户外案例复盘经验、规避误区，同时现场指导学员开展模拟演练，手把手传授应急处置技巧。

经过紧张有序的学习与严格实操考核，全体参训学员均完成规定课程，通过理论考试，获得郑州市登山协会颁发的结业证书。

河南女排跻身本赛季超级联赛前六

创下19年最佳战绩

本报讯(记者 陈凯)3月22日，记者从河南省排球运动中心获悉，在3月21日晚结束的2025—2026赛季中国女排超级联赛总决赛阶段5~8名排位赛第二回合的一场比赛中，做客浙江嘉兴嘉善县的河南双汇女排发挥出色，以3:0战胜浙江西塘姚庄女排，继首回合主场战胜对手之后，客场再胜对手，成功晋级5到6名的排位赛。锁定前六名的成绩，也是河南女排继2005—2006赛季夺得联赛季军之后，取得的联赛历史第二好成绩。

本赛季女排超级联赛总决赛阶段5~8名排位赛的交叉对阵形势为：河南女排VS浙江女排，北京女排VS福建女排。两回合比赛之后，胜者之间将进行5到6名排位赛，负者队伍之间将进行7到8名排位赛。3月18日，坐镇主场漯河市体育中心体育馆的河南女排以3:0“零封”浙江女排，取得了双方首回合较量的胜利，为第二回合客场作战的稳定发挥奠定了基础。3月21日晚客场战浙江女排，河南女排继续充分发挥挥网口优势，通过有针对性的拦防很

好地抑制了浙江女排的攻势，同时进攻端持续施压，以25:23、25:17、25:21直落三局再胜对手。是役，河南女排3人得分上双，外援范雅克砍下全场最高的19分，段梦可、蔡晓晴分别贡献16分、12分，毛唯嘉、黄瑞蕾和队长张梓涵也分别有6分、5分、4分进账，可谓“全面开花”。

河南女排接下来进行的5到6名排位赛要对阵北京队。无论最终结果如何，河南女排已稳稳实现了本赛季“守住A级”的目标。

郑钦文晋级迈阿密网球赛32强

新华社华盛顿3月21日电(记者 杨伶)中国球员郑钦文，21日以6:3、6:2击败前美网冠军、美国选手斯蒂芬斯，收获迈阿密网球公开赛“开门红”的同时晋级女单32强。

以女单23号种子身份出战的郑钦文首轮轮空，第二轮对阵2017年美网冠军斯蒂芬斯。之前两人曾有过两次交手，郑钦文全部取胜。

本场比赛，郑钦文第一盘一发成功率不高，打至2:2时先被破发。不过，她迅速实现回破并连赢4局拿下首盘。第二盘，郑钦文以4:0强势开局，最终以6:2结束战斗。22日，郑钦文将迎战15号种子、美国名将凯斯。

春日布达佩斯，共赴一场太极之约

3月21日，全球迎来首个“国际太极拳日”。当日上午10时，匈牙利首都布达佩斯英雄广场。春日阳光洒在千年纪念碑与历史群雕之上，人们从四面八方陆续汇集，在开阔的广场上渐渐站定。

没有音乐。不同年龄、不同装束的太极拳习练者安静排队而立。队伍最前方的领练者缓缓起势，动作舒展从容。身后的入随之而动——开步、运掌、推手，一招一式渐次展开。

呼吸在无声中形成节奏，动作在节奏中连贯流动。东方太极的韵律，在多瑙河畔悄然展开。

“太极拳不仅关乎身体，也关乎心智。”匈牙利武术联合会主席沃尔高·伊什特万表示，随着健康意识的提升，人们愈发重视身心平衡与生活质量。在匈牙利，越来越多的人开始接触太极，多以养生健体为主要目的。

在习练人群中，有白发苍苍的长者，也有朝气蓬勃的青少年，年龄覆盖13岁到80岁。沃尔高介绍，今年活动采取自发参与的形式，所以习练者都是身着各自的练功服。“我已经迫不及待在考虑怎样组织明年的国际太极拳日活动了，希望明年活动的规模更大、人群更广。”

从事交响乐团行政管理工作的托特·拉约什习练太极6年，这项运动如今已成为他的生活日常。“太极拳最吸引我的是动作本身的美感，和其中蕴含的文化与哲学。”

“想象一下，全世界成千上万热爱太极的人，在同一天做着相同的动作，这是非常美妙的事情。”作为当日领练者之一的托特说，希望有更多人通过国际太极拳日活动接触太极、了解太极。

另一位领练者鲁道夫·亚历山德拉自2019年开始习练太极。在她看来，习练太极不仅锻炼身体，更是一个不断认识自我、拓展边界的过程。“我逐渐意识到，太极远不只是一项运动形式。”她说，自己对太极理论也产生了浓厚兴趣，尤其是“气”“经络”等养生理念，并尝试在习练中加以体会。

习练太极拳已有25年的墨西哥·费伦茨既是匈牙利武术联合会副主席，也是一名注册太极拳教练。他认为，组织国际太极拳日活动具有重要意义。“我们希望通过在布达佩斯不同地点开展集体习练与交流互动，展示城市风貌，让参与者彼此加深了解，也希望让更多人能够领会太极的魅力。”

人群中，三位身着印有“匈牙利”字样运动服的少年显得格外抢眼，他们将于22日启程前往中国天津，参加世界青少年武术锦标赛，同时也是达喀尔青奥会的资格赛。

“能在出发前参加这样的活动，对我来说意义非凡。”14岁的韦雷布·康拉德·伊雷什说，希望大家对太极和武术的热爱能够激励自己在比赛中发挥出色，争取获得达喀尔青奥会参赛资格。“我的梦想是站上青奥会赛场。”

广场上，动作舒缓，人群缓缓收势。

在这一刻，不同年龄、不同背景的人们，在同一片场地上完成同一套动作。

动作相同，心意相通；太极不言，却让世界听见。

新华社记者 周欣 陈浩

新华社布达佩斯3月21日电



3月21日，在河南省温县中国太极拳博物馆前，太极拳爱好者进行太极拳展演，庆祝首个“国际太极拳日”。新华社记者 郝源 摄

一村一太极 一动一乾坤

河南省温县陈家沟村地处豫北平原，南临黄河，北依太行，是太极拳的发源地。自17世纪中叶起，太极拳已有近四百年的传承史，现已传播至全球180多个国家和地区，海内外习练者数以亿计，是传播范围最广、参与人数最多的中华传统体育项目之一。

如今的陈家沟，人们不分男女，不论老幼，都在打太极拳。这个3000多人的村庄里，保留20余处太极拳名家故居，散落着31家武馆与武校。陈家沟乃至温县的中小学校，正在将太极拳纳入课间操及课堂教学体系，融入日常美育和体育之中。一些青年拳师通过网络直播打拳、授拳，吸引了更多年轻受众感受太极拳的魅力。

走进陈家沟国际太极院，法国学员柯林正

在跟着教练练习老架一路，一招一式都松柔慢匀，开合有序。“从前，来陈家沟就是我的梦想，因为这里是太极拳的发源地。”柯林说，“我喜欢太极拳，因为这是一种放松的方式。”2020年12月，太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，越来越多像柯林一样的外国人不远万里前往陈家沟学拳。“太极拳是一扇门，通过它，能学习更多中国的文化。”柯林说。

2025年11月，联合国教科文组织大会第43届会议通过决议，将每年3月21日设为“国际太极拳日”。黄河奔涌，文脉不息，陈家沟正以太极拳一招一式的哲学理念继续书写着融通中外的文明对话篇章。

新华社记者 郝源