



黑色5月终于熬过去了

——申花5月7场3平4负，本土球员撑起一片天

7战3平4负积3分，打进10球，丢了16个球，得分率是16支中超球队当中最低的，没有之一，这就是申花队在刚刚过去的这个5月交出的成绩单。

如果一定要在这份肯定连及格线都没有达到的成绩单里找到什么亮点的话，那就是在申花队总共打进的10个进球当中，有六个是由本土球员打进的，而且这10个球里有九个是由国内球员助攻完成的。

本版撰稿
本报记者 李冰



2026赛季 中超联赛积分榜

排名	球队	积分	净胜球
1	成都蓉城	37	20
2	重庆铜梁龙	24	3
3	大连英博	22	-4
4	云南玉昆	21	3
5	山东泰山	18	0
6	青岛西海岸	18	-6
7	辽宁铁人	17	-3
8	浙江队	17	-3
9	深圳新鹏城	17	-5
10	北京国安	15	3
11	河南队	15	-2
12	上海申花	13	5
13	上海海港	12	2
14	青岛海牛	10	-3
15	武汉三镇	8	-8
16	天津津门虎	5	-2

截至2026年5月31日

在这个堪称黑色的5月里，在绝大多数比赛只有拉唐一名外援出战、“洋枪”集体哑火的情况下，正是凭借着吴曦、朱辰杰和高天意、谢鹏飞这些“土炮”的拼尽全力，才能在与青岛西海岸的这场比赛中2比2战平对手，保住了属于申花队的最后尊严。



·朱辰杰· 多次挽救球队于水火

很小的时候，朱辰杰与他一起踢球的小伙伴们一样，也曾经做过那种凭借着一己之力拯救全队于水火之中的梦，用他刚踏上职业足球联赛舞台时的话说，就是“在最危急的时候挺身而出，把球打进去，然后我们就赢了。”

不过，自从开始把德国中卫胡梅尔斯当作自己追赶的目标开始，朱辰杰就知道，那个藏在自己心里还没来得及实现的梦想，可能就会一直是个梦想了，毕竟不管是在崇明基地还是后来去了国少和国青队，教练都会把他放到中后卫的位置上，他的任务也从进球变成了阻止对方前锋进球。“他（朱辰杰）从小到大就是一个字：稳。”对于自己从申花到国青再到国家队的搭档，跟朱辰杰一起长大并且一直并肩作战的蒋圣龙自然是最有发言权的，“只要他在场上，教练和队友都能把心放下来。”

或许连朱辰杰自己都没有想过，进入申花一线队的第九个年头，他却再次干起了前锋的活儿，曾经以为已经离自己远去的为球队摧城拔寨的梦，也随着他的不断进球，重新变得清晰了起来。

从2022年开始，朱辰杰连续五个赛季在中超联赛都取得过进球，而且从2022年的2球0助攻，到接下来两个赛季的1球1助攻和2球1助攻，再到去年的1球2助攻和今年到目前为止的4球1助攻，他在进攻端的表现呈现出了明显的稳中有升的势头，用“带刀侍卫”这四个字来形容刚刚入选了新一届中国男足国家队集训队名单的朱辰杰，显然是再合适不过的了。

拥有一颗抗压能力极强的“大心脏”，是朱辰杰每每能在关键时刻取得进球的关键所在。今年中超联赛第四轮，申花客场对阵天津津门虎，在上半场0比1落后的情况下，朱辰杰在补时阶段最后一刻的角球进攻中，接到高天意的传中将球顶进，帮助申花队扳平了比分，为最终3比2逆转对手奠定了基础。主场对阵重庆铜梁龙的比赛，赛前一天还在发烧的朱辰杰在申花0比2落后的逆境中挺身而出，两次头球破门得分，2比2为申花抢回一个积分。

与青岛西海岸队的这场比赛，上半场开局阶段率先得分的申花队在对手的不断冲击下连丢两球，再一次被逼到了输球的悬崖边上。关键时刻，朱辰杰再次化身对手门前的“杀手”，头球攻破西海岸队大门，帮助申花队拿到1分的同时，也避免了在5月份连续两次遭遇连败的尴尬。

值得一提的是，同样在与青岛西海岸队的这场比赛中，朱辰杰遭遇了一次相当有争议的判罚，他在本方禁区内与对方外援前锋一次并没有明显施加更大力量的身体接触，被主裁判认定拉拽犯规并且判罚点球。而同样在本轮联赛中，重庆铜梁龙队后卫恩加德乌在防守国安前锋法比奥时，做出了基本相同的动作，并且也造成了防守对象的倒地，但那场比赛的当值裁判在回看视频之后，并未认定恩加德乌犯规，更没有因此判罚点球。

与其他球员可以迎来一个相对较长的休整期不同，打完与青岛西海岸队的比赛之后，朱辰杰又要第一时间前往中国男足国家队报到，参加接下来的集训和热身赛，如此密集和高强度的连轴

转，无疑也给了他更大的挑战。好在经过中超赛场多年的摸爬滚打之后，朱辰杰的心态也愈发稳定，而且他也坚信在大家的共同努力下，申花队一定能够尽快走出低谷：“在人员不是那么整齐的情况下，哪怕比分落后，大家还是会不断努力去争取扳平比分，这1分也是大家一起努力取得的结果。”



·吴曦· 37岁的老将“燃尽”了

当所有人的注意力都集中在左路拿球的陈晋一身上时，吴曦的身影，如鬼魅一般出现在了青岛西海岸五名防守队员的视线“盲区”当中，此时，申花与西海岸队这场比赛的上半场刚刚踢了不到两分钟的时间。

作为跟吴曦并肩战斗了几个赛季的老搭档，如今已经转型做了教练的于汉超，哪怕只是坐在申花队的教练席上，依然保持着对于进攻的那份敏锐嗅觉，他知道，只要陈晋一能把球传到吴曦的那个位置，这个球就“应该有”了。

吴曦没有辜负于汉超的信任，同样也没有让坐在西海岸大学城体育场看台上的一千多名申花“远征军”球迷失望，稳稳地将球打进，帮助申花队在上半场开局阶段便取得了领先——跟这个赛季之前的每场比赛一样，作为队长，吴曦已经做到了自己能做的一切。

14次出场14次首发，场均比赛时间86分钟，这样的数据，放在10年前只有27岁的吴曦身上，不会让人惊讶，但是对一名37岁的老将来讲，哪怕是在

平均四天一场比赛的情况下，依然保持着如此之高的出场率和出场时间，并且还贡献了两个进球和两次助攻，就不得不让人感叹“越老越妖”了。

刚刚过去的这个5月，由于几名外援盖伊、特谢拉和米内罗先后受伤，马纳法遭遇中足联的停赛处罚，绝大多数比赛当中，申花队只有拉唐一名外援出战，在进攻线无法给对手施加更大压力的情况下，吴曦所在的中场自然要在攻防两端承担起更大的责任，这也是主教练斯卢茨基哪怕知道他队长需要时间休整却轻易不会把他换下场的主要原因，而吴曦也用外援级别的水准和发挥，“扛”着伤兵满营、对阵青岛西海岸这场比赛只报了19名球员而且其中两人还是守门员的上海申花队，翻过了黑色5月这座“大山”。

按照业内人士的分析，以吴曦的经验 and 场上阅读比赛的能力，如果能够让他更加靠近对手的禁区和球门，肯定会有更多破门得分的机会，而且能够更好地发挥他跑位和抢点射门的特长，但受制于球队眼下人员不整的现状，吴曦更多地要在中场攻防两端“又当爹又当妈”，这也在一定程度上限制了他的发挥。“等到申花队几名外援都回来以后，有人能分担一下吴曦身上的担子了，他（吴曦）的表现更加值得期待。”



·高天意· 定位球高手的新起点

高天意是在与青岛西海岸队这场比赛下半场第32分钟时被李可换下

的，在那之前4分钟，申花队刚刚凭借着朱辰杰的头球破门，将比分扳成2比2平，而主罚那次角球的，正是迎来自己第200场中超联赛登场的高天意。

2023年，也就是高天意加盟申花队之前的那个赛季，高天意在国安出战24场中超联赛，其中首发13次，场均出场时间为51分钟。在申花的第一个赛季，高天意26场比赛的平均出场时间为62分钟，跟2025赛季的61分钟基本持平，而这也意味着，即便是首发出场，高天意也大多会在下半场被替换下场，体能以及防守这两块相对的短板，也成了影响他在场上发挥进攻天赋的“硬伤”。

改变，出现在了2026赛季，随着出场比赛时间的增加，作为申花主罚定位球的第一人选，高天意在进攻体系的作用也愈发重要，截至中超第15轮，他以4次助攻位列申花队内第一；更重要的是，前15轮比赛中，高天意总共创造了11次破门机会，仅次于云南玉昆队外援约尼查的16次，位列中超第二位；关键传球次数上，高天意也以33次并列中超球员榜第四，112次传中是所有中超球员当中最高的，33次成功传中排名中超第三，由此也不难看出，在申花队的进攻体系当中，本赛季场均出场时间达到76分钟的高天意，可谓是名副其实的中场发动机。

更重要的是，与以往只专注进攻不同，随着申花主帅斯卢茨基先后将高天意放在中场右路8号位以及10号位甚至防守为主的6号位上，高天意的防守能力也有了明显的提升，在地面争抢的比拼上，尽管因为累计四黄停赛过一场，高天意的争抢次数依然达到了131次，与成都蓉城队的韦世豪并列第13位，也是所有申花球员当中到目前为止最高的。

“从青涩小将成长为球队中坚，200场是数字，更诠释着热爱的刻度。”与青岛西海岸队这场比赛前，中足联发布的对高天意第200场中超登场致辞，既是祝福，更是申花球迷对他的期待：“十年路途，百场淬炼，愿你未来继续书写新的篇章。”