



3比0力克张本美和，首夺亚锦赛女单金牌

马到陈功，熠气风发

一天前，混双决赛刚以2比3惜败给张本美和；一天后，女单决赛再遇同一个对手。10月25日，2026年乒乓球亚锦赛女单决赛在乌兹别克斯坦塔什干落幕，中国选手陈熠以3比0力克日本名将张本美和，斩获个人职业生涯首枚亚锦赛女单金牌，也终结了对张本美和的四连败。这场“隔日复仇”，来得干脆。

本版撰稿 本报记者 程超

首次站上亚锦赛女单决赛舞台，陈熠是外界并不看好的一方。此前最近四次与张本美和交手，陈熠均告失利。亚锦赛女团决赛，陈熠第四盘0比3不敌张本美和。9月澳门冠军赛，她在第六局大好局面下遭对手逆转；混双决赛，她搭档黄友政同样以2比3惜败于张本美和/松岛辉空组合。单、双线接连负于同一对手，重压与心魔同时压在陈熠心头。

然而，本次晋级之路已为这场决战埋下伏笔。1/4决赛，陈熠三盘横扫日本主力早田希娜；半决赛，她零封队友王艺迪，连续跨过强敌。张本美和同样状态火热，半决赛在0比2落后情况下逆转翻盘，展现出极强的翻盘能力。2024年亚锦赛决赛惜败给金琴英的她，对冠军志在必得。赛前舆论普遍更倾向这位近台衔接快、发球变化多的日本选手。

决赛首局，陈熠发动极快，取得6比0的梦幻开局，以高质量的正反手和速度、旋转全面压制对手。真正的考验在于领先之后能否坚定贯彻技

战术。张本美和比赛经验丰富，落后时应变能力极强。但这一次，陈熠没有再犯此前的错误。第二局8比8后的连赢三分，成为整场比赛的重要节点。赛后复盘时，陈熠说：“那三分没有过多考虑，还是投入技战术当中，出手比较坚决。赛前也做了比较充分的困难准备，而且这次比赛之前跟美和已经输了三回，所以心态放得比较好，就是去拼她、执行战术，所以那三分处理得比较果断、坚决。”

她坦言，澳门冠军赛自己曾3比2领先、9比6领先，最后却输掉比赛，更多还是心态上没有突破，“在自己打出一些优势的时候，不能转化成胜势”。而这一次，教练赛前反复叮嘱她：“不管是什么比分、什么局面，都一分一分去打、一分一分去拼。”最终，陈熠锁定胜局。最后一分落地，她有些不敢相信地捂了捂头。

本届亚锦赛，陈熠多线作战，一路有过挫折，也有过胜利。赛后谈到如何调整心态时，她说：“这次亚锦赛对我的锻炼特别大。”从团体决赛遭遇失利，到



混双决赛负于张本美和/松岛辉空组合，过程里秦志骥给了她很多鼓励。“大家都在鼓励我，教练团队一直帮助我，队友们也一直在鼓励我。大家都比我自己更相信我自己，所以今天能够赢下比

赛，是对团队最好的回报。”

在此前结束的女双决赛中，中国队蒯曼/王艺迪以3比1战胜日本组合张本美和/早田希娜。张本美和一日之内在女双、女单两条战线

均负于中国选手，而陈熠则用一枚沉甸甸的女单金牌，完成了从屡败到破茧的蜕变。中国队共收获四个冠军四个亚军四个季军，收官本届亚锦赛。

先看清来路 男团金牌别急着捧

男团这枚金牌，先别急着捧。不是说冠军不值钱，而是要看清楚它是在什么背景下拿到的。

在多位选手缺阵的情况下，这支中国男队并非最强阵容出战。对手方面，韩国队没有派出主力，主要竞争对手日本男队又止步半决赛。此消彼长，中国队夺冠的概率确实大了不少。

但概率大，不等于冠军会自动到手。决赛里能把该赢的球稳稳赢下来，才是真本事。第一盘周启豪对韩国削球手姜东秀，就是整场决赛的关键。韩国队把削球手放在第一盘，意图很清楚，想用节奏变化打乱中国队，争取把比赛拖进乱战。周启豪没有跟着对方走，正手扎实，思路清楚，没有在旋转和节奏里纠缠太久，直接把韩国队安排的奇兵打掉，也把全队的军心稳住了。第一盘看着只是一分，实际上决定了后面年轻队员出场时的心态。如果这一盘被削球手拖住，决赛的气氛会完全不一样。

林诗栋的表现，是男团这次更大的收获。亚运会之后，他完成了一次质的变化。团体大赛担起一单，关键分的处理比过去更清楚，反手体系的稳定性也明显提升。过去他更像冲击者，现在开始露出扛旗者的迹象。决赛中他面对的压力并不小，对方虽然没有派出最强主力，但能站上决赛舞台的选手都有一定实力。林诗栋用稳定的发挥证明，一单这个位置他现在能站得住。向鹏在决赛中得到实战锻炼，对团体赛节奏和压力的体会，是训练场上替代不了的。训练可以模拟技术，模拟不了决赛现场那种一分都不

男团四连冠，女团未过削球关

2026年亚洲乒乓球锦标赛最先产生的两个冠军，落在男女团体项目上。中国男队在决赛中3比0击败韩国队，实现亚锦赛男团四连冠；中国女队则苦战五盘，2比3不敌全主力出战的日本队，获得亚军。一冠一亚，成绩单上有惊喜，也有需要正视的差距。团体赛先打完，问题也先摆上了台面。

能松的窒息感。

新老结合的阵容经受住考验，男团的厚度是练出来的。周启豪稳住第一盘，林诗栋扛起一单，向鹏感受决赛氛围，这条链条在实战中走了一遍。金牌要肯定，但也不必捧得太高。看清来路，才知道下一步往哪走。

先正视短板 女团失利别急着叹

相比男团，女团决赛更值得细看。2比3输给全主力出战的日本队，桥本帆乃香一人先后击败陈熠和王艺迪，独得两分。这个结果把一个问题



摆得很直接：国乒女队除了孙颖莎和王曼昱之外，其他球员打削球的基本功仍不过关。

决赛阵容名单出炉时，很多人觉得意外，但意外背后是客观现实。上场的三位球员，无论是对阵桥本帆乃香还是张本美和，都没有绝对把握。有“海产姐妹”兜底时，问题被掩盖；一旦需要自己破解，短板便在决赛高压下被放大。从这个角度说，这样的排兵布阵能够理解。手上没有稳赢的牌，怎么排都有风险。

但理解阵容，不等于放过问题。前国手、削球名将侯英超在解说中说得更

直接。他表示，倘若另一名削球手佐藤瞳出战，日本排出张本美和、桥本帆乃香、佐藤瞳的特殊阵容，中国队的压力将会更大。“打削球手没有捷径，只能踏踏实实去练，必须拿出专门的时间针对性训练。不能一直埋头练上旋强对抗，下旋球这一关一定要攻克。如果这个问题不解决，今后任何大赛再碰到削球，都会是巨大隐患。”

侯英超这番话，点到了女团失利的根子上。打削球手考验的是旋转判断、节奏控制和多拍耐心。差距不在基本功总量，而在关键分的决策速度与逆风球中的战术定力。此前有双核

保驾护航，其他队员难免有心理依赖。关键时刻总有人兜底，自己破解难题的能力就练不出来。决赛的压力之下，这种依赖变成了代价。日本队全主力出战，桥本帆乃香状态在线，她们抓住了中国队阵容中那一点不踏实，把比赛拖进了自己擅长的节奏里。

女团这场失利，不是一句“阵容不整”就能带过的。阵容不整是事实，但短板也是事实。孙颖莎和王曼昱不在，球队需要有人自己解题，而这道削球题，陈熠和王艺迪都没能在决赛里解出来。输球不可怕，可怕的是问题被双核兜底兜久了，到了需要自己扛的时候才发现手生。侯英超说过下旋球这一关一定要攻克，这不是危言耸听。日本队已经用桥本帆乃香拿了两分，如果佐藤瞳再进来，排阵空间更大，中国队的压力只会更重。

团体赛把问题摆上台面

男团金牌别急着捧，女团失利也别急着叹。男队用成绩让外界看到希望，周启豪打掉奇兵，林诗栋扛起一单，向鹏感受决赛氛围，新老结合的链条在实战中完成了检验。女队用失利提醒短板仍在，打削球手的能力、关键分的决策、逆风球中的定力，这些不是靠双核兜底就能永远掩盖的。

一冠一亚，恰恰是团体赛最真实的地方。赢球时能把所有人的努力放大，输球时也能把每一个短板照得清清楚楚。亚锦赛团体赛结束，真正的收获不是一冠一亚的数字，而是男队谁站出来了，女队谁还差一口气。赢球一起狂，输球一起扛，问题一起看。这支队伍继续向前的底气，不在口号里，在接下来怎么补那口气。