

与三名外援，目标绝不仅仅是保级。青岛西海岸也不可小觑，其外援总身价中超第四，首轮德比战逼平青岛海牛，马特乌斯的进攻活力或助其冲击中上游。

上赛季，广东双雄梅州客家和深圳新鹏城在保级泥潭苦苦挣扎。在中超征战三个赛季的梅州客家赛季末功亏一篑，最终侥幸以递补身份避免降级；而“新军”深圳新鹏城则在最后时刻力挽狂澜完成自救。新赛季，两队将各自为生存而战。

综合展望 2025 赛季中超，可能呈现“五雄争霸、中游混战”的态势。上海双雄凭借阵容稳定性与资金优势，仍是冠军最有力争夺者。后续亚冠赛程与夏窗引援对多线作战球队的体能和战术调整能力提出更高要求，可能成为左右联赛格局的关键因素。申花与海港的“上海德比”仍是决定冠军归属的重要战役。总体而

言，中超联赛竞争激烈程度将提升，但说已进入“战国时代”的全面混战，为时尚早。

## 联赛新规推进健康生态

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，在全新的管理机构领导下，新赛季开始前公布了诸多新的规定，改变积极正向、充满新意。而中超联赛能否展现出各方所期待的全新景象，恐怕也将是贯穿整个赛季的最大悬念。

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。

经过两年的沉淀，中超联赛正在逐步摆脱金元足球带来的历史薪资包袱，在市场泡沫逐渐散去后，无论是传统强队还是弱旅，引援更注重性价比，更多的是针对性补强。相比去年冬窗，中超引入新外援的人数有所减少，但新外援的资金投入比去年增长近 25%。市场略有回暖的同时，俱乐部在外援选择上看质不看量。

“消费降级”让俱乐部更加精打细算，中国足协的限薪令也迫使球会在引援时与薪资结构挂钩，理性的收支让联赛逐步步入健康生态，这更利于中超联赛的长远发展。

在缩紧银根的当下，俱乐部将更加注重梯队力量的培养和本土人才的挖掘。今年的另一项新规是效仿亚冠精英联赛的报名办法，将一线队报名名单分为“A 名单”和“B 名单”，其中，“B 名单”最多报名 8 人，且均为 U21 球员。而且，“B 名单”上的球员既可代表一线队出战中超，也可代表 B 队出战中乙联赛或 U21 等梯队联赛。这显然为年轻球员提供了上升通道，有利于他们的成长。

国足在世预赛 18 强赛的出线形势向好、U20 国足在亚青赛给出惊艳表现，国家队的复苏也在激励中超联赛走向良性循环，逐渐恢复竞争力和号召力。民

综合展望 2025 赛季中超，可能呈现“五雄争霸、中游混战”的态势。

左图：2025 中超联赛第 1 轮，上海海港 VS 深圳新鹏城。

