

界的评价不会提升我的赛场表现，也不会损害我的实力。别人看好或者不看好，都不重要。重要的是我清楚自己要做什么。”

谈及自己最大的优点，宋亚东总结为敢于走出舒适区。只要他认定这件事是正确的，无论会遇到什么，都会去做，不希望留下遗憾。技术层面，宋亚东也完成进化。早期大众对他的印象是“强悍站立打击，后手重拳杀伤力十足”。如今，他的地面技术同样不容小觑。

击败乌马尔一战，他展现出一套对抗达吉斯坦摔跤体系的全新思路。面对擅长抱摔的对手，被摔倒之后不再一味被动防守，而是主动消耗对手，抬高对方每一次抱摔的成本，站立阶段持续重拳打击躯干。这套打法，是团队集体研究，加上他自身理解打磨而成。“达吉斯坦选手以摔跤闻名，很多选手碰到他们，被摔倒之后心态直接崩盘。我们希望证明，面对摔跤型选手，不是只能被动挨打。”

有人问他，更愿意被称作“KO艺术家”还是“全能战士”？宋亚东回答：“我不想给自己贴标签。我练了16年MMA，站立、摔跤、柔术全部都练。赛场之上，什么方式能够终结对手，我就用什么。”

冠军之约： 属于亚洲男子的金腰带

宋亚东 KO 乌马尔之后，UFC 雏量级排名随即升至第3位，刷新中国男子选手的最高排名纪录。赛后他在社交媒体上写道：“在UFC熬了九年。十年磨一剑，明年将剑指冠军。”

但冠军战的时间表，并不完全由他的排名决定。

2026年10月24日，UFC333将在阿布扎比打响，梅拉布与彼得·严的三番战决定雏量级冠军归属。按照赛程推演，这场冠军战的胜者，下一场大概率要面对宋亚东。但冠军战排期通常需要3到5个月的休整和备战周期，宋亚东的挑战权最早也要等到2027年初才能落地。

很多选手在漫长等待当中心态失衡，急于拿到挑战机会。宋亚东却表现出难得的平静。“我不会死死盯着冠军战时间。我会观看梅拉

布和彼得·严的三番战，观察局势。如果梅拉布取胜，我大概率就是下一个挑战者；倘若彼得·严赢下，情况就存在变数。”

两周之后，宋亚东就要重启完整训练周期。“冠军我当然无比渴望，我想要拿到那条金腰带。但是我不能把全部心思放在结果上面。我只专注下一场，专注每一堂训练课。”他懂得享受过程，这句话听上去很鸡汤，真正做到却无比艰难。

“以前我根本无法理解，八角笼里面要挨打、会流血，怎么享受？经过这么多历练，现在走进笼子，我内心更多是一种松弛，我是来战斗、来享受格斗本身。”

他不止一次说出内心的愿景：“亚洲男子，一定要拥有属于自己的UFC金腰带。中国功夫被全世界喜爱，我们需要能站在世界顶级舞台被认可的黄种人选手。”这份沉甸甸的使命感，已经不再是压迫他的重担，而是源于热爱的动力。

倘若有朝一日，他捧起那条梦

寐以求的金腰带，对中国MMA意味着什么？

“金腰带不只是属于我个人。如果我做到，会让更多中国孩子看见，原来黄种人也可以站上世界格斗之巅，会有更多年轻人愿意走进拳馆。”

但他也足够清醒：

对阵乌马尔之前，宋亚东（左）展示训练过程。
图源：受访者提供

