



2026年8月29日，宋亚东（左）与乌马尔在比赛中。UFC赛事官方供图

“综合格斗在中国起步很晚，欧美、俄罗斯已经发展几十年。所以这条路不会轻松。不过越来越多年轻人投身这项运动，天赋出众，我相信很快就会诞生属于我们自己的男子金腰带。不一定是我，但一定会到来。”

对退役后的规划，宋亚东心里已经埋下种子。他希望回到国内，创办类似阿尔法男团的训练基地。但是他没有把未来想得太局限。“我活在当下，现在首要目标是冲击冠军。人生变数很多，不用过早把未来定下来。”如果未来开办拳馆，他希望不仅仅是制造冠军的工厂，

同样也是让普通孩子接触格斗运动的地方。

格斗不只是打比赛，更可以教会人坚韧、自律与直面挫折。

也正因如此，宋亚东十分清楚，就算取得“真经”，故事也不会就此结束。就算拿到冠军，之后还要面对卫冕、失败，会开启新一轮的挑战。“我的取经路还远远没有走到终点。”当被问到“如果明天就要退役，最舍不得什么”时，他回答：“是打拳本身，我对比赛是上瘾的。至于外界的关注，那是次要的。”

宋亚东想送给追梦的年轻人一段话：“不要盯着遥不可及的宏大

目标，把目光放在下一场，下一次训练，一步一步往前走。我13岁睡桥洞的时候，做梦都想不到会走到世界顶尖的位置。人生有无限可能，但是不要幻想一步登天。敢于走出舒适区，接纳失败，坚守热爱，不要让自己留下遗憾。”

八角笼的灯光会熄灭，胜负会被时间冲淡，但16年一路走来，从那个年幼离家、武校苦熬、睡过桥洞的少年，到胜利、跌倒、重新站起的“齐天大圣”，宋亚东的取经之旅，还在继续。《云宫迅音》的旋律终会再次响起，属于他的篇章，未完待续。👊