

东方体育中心 16188 名观众的呐喊声还在耳边回荡。

2026 年 8 月 29 日，UFC（终极格斗冠军赛）格斗之夜上海站头条主赛中，宋亚东在第二回合 1 分 48 秒，用一记精准凶狠的后手上勾拳，终结了来自俄罗斯的名将乌马尔·努尔马戈梅多夫。赛前外网接近九成投票倒向对手，全世界都不看好他，他站在八角笼入口，伴着国人熟悉的《云宫迅音》出场，说出那句流传全网的话：“乌马尔背后有小鹰，而我的背后有你们。”

这不是一场简单的胜利。它是宋亚东 16 年格斗生涯的一次厚积薄发，是从睡过桥洞、网吧的漂泊少年，历经三场失利的淬炼，挣脱枷锁，回归格斗本真热爱之后交出的答卷。

绰号从“功夫小子”蜕变为“齐天大圣”，宋亚东的“取经之路”远未抵达终点，距离 UFC 雏量级冠军挑战权，他还要静静等待。但此刻，站在世界格斗舞台中央的宋亚东，比任何时候都更加清醒。他想要的，不只是一条金腰带，更是为中国 MMA（综合格斗）蹚开一条路。

比赛结束后的那个夜晚，宋亚东一夜未眠。

为期数月的备战、减重、出场、对峙、出拳、闪躲、摔法、起身，所有东西都压在身上，比赛结束后本该像断电一样睡过去。但他没有。整个人陷在巨大亢奋当中，大脑里无数画面不断闪回：八角笼的灯光、

观众的嘶吼、拳头击中对手头部的触感；胜利后他跳上笼网，吼出“还有谁”，翻下擂台，和台下的朋友拥抱。社交网络上全是现场视频，算法推给他大量短视频切片，每个角度都在重复那制胜的一拳。

“那是我人生迄今为止最兴奋的时刻。”

2026 年 10 月 15 日，在上海 UFC 精英训练中心，《新民周刊》记者见到了宋亚东，他一身黑色，戴着墨镜，褪去赛场之上的锋芒，整个人呈现出一种和八角笼里完全不同的状态。他说，现在已经平静了。

“一个多月了嘛。但每次刷到那个夜晚的场景、视频，心中一直有个声音——打得真好。”

赢下乌马尔之后，宋亚东的生活发生明显变化，破圈带来更多商务邀约，朋友聚会接踵而至。很多原本完全不了解综合格斗的普通大众，知道了宋亚东这个名字。

兴奋会消退，快乐会变淡，但有些东西不会。比如，那场比赛的意义。比如，他反复说的那句话：“我保证我会成为中国第一个男子 UFC 世界冠军。”

上海之夜： 那一记改写命运的勾拳

距离那场万众瞩目的 KO（击倒）已经过去一个多月，喧嚣慢慢沉淀，只有刷到比赛短视频的时候，宋亚

宋亚东

1997 年出生，黑龙江哈尔滨呼兰人，中国 MMA（综合格斗）名将。9 岁入武校，13 岁独自闯荡，后回归格斗，2010 年接触 MMA。2017 年 UFC（终极格斗冠军赛）上海首秀降服对手一战成名。2019 年成为首位进入 UFC 排名前十五的中国男子选手。历经三场关键失利后，他调整心态与技术，2026 年 UFC 上海站 KO 乌马尔，排名升至雏量级第 3，志在成为中国首位男子 UFC 世界冠军。



东心底依旧会泛起波澜。

那场头条主赛，赛前舆论几乎一边倒。乌马尔出身俄罗斯达吉斯坦鹰系体系，继承小鹰一脉强悍摔跤能力，赛前战绩出色，外界普遍认为宋亚东将迎来一场苦战。

作为亚洲区域上座率超高的 UFC 格斗之夜，那天上海的比赛现场，山呼海啸的助威声扑面而来，宋亚东形容这种感受如同他掌握了武侠小说里的“吸星大法”，源源不断从现场同