

“苏超”首轮淘汰赛客队都赢了

两场比赛狂轰10球，常规赛前四的含金量在提升

2026“苏超”

10月3日，2026江苏省城市足球联赛（以下简称“苏超”）八强淘汰赛首回合打响。无锡队客场3比0完胜徐州队，南通队客场4比3力克泰州队，两支常规赛前四球队全部从客场带走胜利。

“首尾”相遇，实力差距明显

徐州奥体中心是“苏超”出了名的“魔鬼主场”。但淘汰赛首回合，常规赛第八对上常规赛冠军的差距，在上半场就被两个定位球彻底拉开。

第33分钟，无锡队获得前场定位球，由刘宇豪头槌破门。第43分钟，无锡队利用角球，由梁金虎门前头槌再下一城。两个进球全部来自前场定位球，全部是头槌，间隔只有十分钟。这不是偶然，而是常规赛冠军球队在训练场上反复打磨的战术执行能力。前场定位球的跑位设计、落点判断及门前包抄的时机选择，每一个环节都需要精准的默契。无锡队常规赛进了22球，攻击力居八强之首，定位球恰恰是这支球队最锋利的武器之一。

反观徐州队，虽然常规赛12轮只丢了9球，防守数据并列联赛最好，但在淘汰赛的高压之下，定位球防守连续出现漏洞。此外，上半场徐州队并非没有机会，但高明宇的劲射、陈康林的远射先后都被对方门将化解，门前机会的把握上徐州队明显不如对手。

常规赛冠军与第八名的差距，其实也就体现在这些细节上：同样是定位球，无锡队能转化成进球，徐州队只能看着球被门将没收。

一场7球，次回合再决高低

如果说无锡队的胜利是硬实力和细节把控上的压制，那么南通队客场4比3逆转泰州队，则把两回合制的影响展现得淋漓尽致。

比赛开场仅5分钟，祝晖一条龙破门，第14分钟郑博头槌扩大比分，泰州队取得2比0的梦幻开局。但南通队没有慌，第36分钟程鑫抢点破门，第40分钟王博文小角度劲射扳平。上半场补时阶段，胡杰踩踏对手被红牌罚下。

如果是去年的单回合赛制，故事到这里可能就结束了。主队2比0领先被扳平，又少打一人，球员心态很容易崩盘，比赛可能在下半场就被打花。但今年是两回合制，泰州队知道自己还有次回合，首回合的目标不是必须赢，而是不能输得太惨。这种心态上的缓冲，让泰州队在下半场依然保持竞争力，第67分钟祝晖梅开二度扳平比分，就是这种韧性的体现。

然而，两回合制同样帮了南通队。首回合客场作战，南通队不需要在90分钟内解决战斗，他们可以耐心寻找机会，利用泰州队少打一人的体能消耗逐步蚕食对手。第48分钟王博文进球实现反超，第76分钟张浩翔角球破门锁定胜局，南通队用两回合尺度下的耐心，拼下了一场客场胜利。

更关键的是，首回合客场赢球意味着次回合回到主场后，南通队可以更从容地控制节奏，泰州队则必须压出来进攻。两回合制把一场比赛的胜负，变成了一周时间的战术博弈。红牌的影响被稀释了，偶然性被降低了，球队的整体实力和调整能力被放到了更大的舞台上检验。

扬子晚报/紫牛新闻记者 黄夕寅



10月3日晚，2026江苏省城市足球联赛（“苏超”）淘汰赛1/4决赛首回合在徐州奥体中心体育场举行，无锡队3比0力克徐州队拿下胜利。
新华报业全媒体记者 蒋文超 摄

最新研究显示—— 简单脑力活动有助 改善老人认知障碍

新华社伦敦10月3日电 英国南安普敦大学日前发布消息说，一项大规模研究显示，拼图、学习新技能、参加社交活动等简单的脑力活动，配合运动和健康饮食建议，有助改善老年人的认知障碍。

研究人员对超过1.15万名60岁至85岁、存在不同程度认知障碍的人进行了为期12个月的研究。

参与者被分成三组：第一组参与者获得了研究人员提供的有针对性的简要建议，包括通过体育锻炼、健康饮食和脑力刺激活动来维持认知健康；

第二组还可使用提供脑力训练和相关建议的网站；

第三组则额外获得护士等工作人员通过面谈、电话或电子邮件提供的简短咨询。

结果显示，12个月后，三组中不再检测出认知障碍的人数比例分别约为28%、33%和32%。

研究人员说，脑力刺激活动包括拼图、玩脑力训练游戏、演奏乐器、参加合唱团、学习新语言以及参与社交活动等。

由于多数参与者原本已经具有较健康的运动和饮食习惯，研究人员认为，认知功能改善可能主要与这些脑力活动有关。

相关研究已发表于期刊《柳叶刀·初级保健》。

假期后半段，降水渐止冷空气“接棒”

我省局部地区最低气温只有11℃

扬子晚报讯（记者 万惠娟）江苏此轮降水已接近尾声，假期后半段全省将无明显雨水打搅，公众可放心安排出游计划。不过，受冷空气影响，4日至5日全省气温将明显下降，风力同步增强，早晚寒意加重。

具体来看，预计3日夜里到4日早上，沿江和苏南地区阴有阵雨，其中苏南南部部分地区雨量中等，其他地区阴转多云。4日白天，沿江和苏南地

区阴有阵雨并渐止，其他地区阴转多云。5日起全省没有降水过程，将迎来大范围晴好天气，适合户外活动。

受冷空气影响，4日至5日江苏气温有所下降，尤其是早晚时段，昼夜温差拉大，淮北地区最低气温仅11℃至12℃，公众需适时增减衣物，谨防感冒。此外，4日早晨沿淮和淮北部分地区有雾或浓雾，将对早间交通出行造成影响，航班和

高速出行的旅客请留意最新天气信息，合理安排出行时间，避免因大雾耽误行程。

从全国范围来看，新一股冷空气4日至5日继续给大江南北带来降温。5日至7日，南方最低气温将大范围创新低。冷空气还给内蒙古中东部、河北北部以及东北等地带来雨雪，南方大范围降雨将持续至5日，之后将迎来晴好天气，有利于假期返程。


南京近期天气预报：
今天白天南部地区阴有阵雨并渐止转阴到多云，其他地区阴到多云，夜里多云，偏北风4到5级，17℃到23℃；
明天多云到晴，西北风4到5级阵风6级，14℃到21℃；
后天晴到多云，西北风4级左右，11℃到22℃。

问政江苏

听民意 传民声


微信号

小程序

热线电话:025-96096