

锻炼身体，永葆活力

▶ 史元春

疫情期间在网上开课，为了营造出教室的气氛，备课之外老师们还准备了课堂铃声。除了教室上下课很熟悉的车尔尼练习曲，我们挖掘出来的还有久违但非常亲切的校园下午4:30的广播声：

“同学们，课外锻炼时间到了，现在是课外锻炼时间，走出教室，走出宿舍，去参加体育锻炼，保持强健的体魄，争取为祖国健康工作五十年！”闷在家里，闻听这充满号召力的熟悉广播声，真想奔向操场。

在进清华的第一天，听到这校园大喇叭的广播声就震撼心灵：这要多健康的身体才能为祖国健康工作五十年啊！这口号同时也给了答案：天天参加体育锻炼！

我学龄前基本是在大山里的干校度过的，父母在艰涩岁月里对孩子的绝对放养不经意间培养了我热爱自然、喜欢运动的习惯。回城后我在小学还接受过武术训练，那时养成的闻鸡起舞的好习惯一直保持到现在。进了清华，校园不但大，还与圆明园连成一片，活动空间很大。当时圆明园还是散布着几个村落的一大片废墟，水面基本都是稻田，还不是

史元春 |

1984级校友，于清华大学获得计算机科学与技术工学博士、硕士和学士学位，1993年起任教清华大学计算机系，现为该系长聘教授，青海大学校长。在人机交互、普适计算、多媒体等领域的研究成果发表了百余篇顶级学术会议和期刊论文，并大规模产业应用，曾获两项国家科技进步奖二等奖。



公园，围墙缺口就是进出口了。每周总有两三天，我在号召大家参加体育锻炼广播声中，跑向圆明园，在稻田埂上走上一圈，在水边向落日、向晚霞挥挥手，神清气爽，再跑回学校。

大一下学期，有一天我跑回宿舍后，斜对面宿舍三字班的学姐张蓓叫住我说：“跟我参加女足吧！”“女足？我不会踢球啊！”“我看你挺喜欢运动的，协调性也挺好，练练就了！”我就这样毫无门槛地被吸收到了清华大学女子足球队。那时女足刚创办一年多，还是学生会组织的业余球队，当然也没有代表队的待遇，但训练要求还是蛮高的。我这个被拉去的足球小

白，自此把每周两次的圆明园跑步改成了到球场参加足球训练。

我们训练的场地实际上是篮球场，在九号楼东南，现在是网球场了。每次训练前，先要把已经在篮球场的同学（基本上是男生，还以计算机系为主，因为他们就住九号楼）请走、甚至赶走。当时运动场地有限，免不了有冲突，开场子就成为我最不愿干的事——怕被同学认出。所以，如果不是被张蓓拉着一起去，我就故意迟到，但两次之后，就被队长发现、提出批评了。

女足教练是男足队长、陪练是男足队员，他们可都是学校代表队的，训练技术、战术很严格、认真。热身后，传球、停球、带球、



大学时代的史元春

铲球，甚至头球和守门员动作，他们都一样样教我们，我们学习训练得也很刻苦。记得有一次练习头球，我狠狠地甩出球的同时，脑袋也被震得发蒙，登时心里一阵紧张：这以后还要靠脑瓜子吃饭呢！遂更细心掌握要领。练习守门还戳伤过手指，奔跑冲撞缺少装备，腿脚磕伤的情况也是有的。自然而然，女足队员身上就根本看不到娇气。

训练强度大的时候，晚自习时就趴到桌上睡着了，写不完的作业，回到宿舍后还要凑着楼道昏黄的灯光（那时宿舍按时熄灯）完成。训练强度大的直接“成效”是，大一由于环境和生活方式改变而迅速增上去的体重，加入女足后，又迅速减下去了，虽然那时并没有减肥的意识和做法。

足球是集体项目，战术和配合很重要。入队一段时间以后，我被安排在右后卫的场上位置，加强防守技术训练。一次训练中，



2017 年校庆日，女足队员和教练再聚西操，队员的年龄跨度从 80 年代到 00 年代

我太黏队长（她是前锋），还被她急得狠说了我两句。我对队长“敬而远之”的紧张感，直到二十多年后球场再聚才消散。

我们很期盼能在球场上跑起来、踢起来，而平时就只能在还不到半个足球场大的四个篮球场上训练和跑位，只有比赛时才有足球场可用。我参加过的比赛是清华、北大、北师大三家的女足友谊赛（1988 年奔赴蓬莱进行的正式比赛我遗憾没有参加），是在清华西操和北大东操踢的。记得头次在足球场上跑，感觉场子太大了，人都找不到似的，进攻防守全靠喊，双方都喊。想象一下，当时并没有什么观众的比赛，两队姑娘喊都能喊出热闹激烈的比赛气氛！我们和隔壁自然都踢不过有专业队员的北师大，这次比赛后，跟北大的训练和比赛反而变得比较频繁了，而北大女足似乎拥有北大东操，自然是我们更愿意去北大训练，即便路上要

花更多的时间。尤其要感谢的是北大女足的教练李海老师，他愿意带两个队训练，真的场子、两支队伍，在未名湖边球场上的训练效果突飞猛进。至今，我脑子里球场上奔跑的训练画面，还多是在北大东操进行的。

我虽然喜欢锻炼，体育成绩优秀，但并没有能参与体育竞技的长项，个人最好成绩还是在学校研究生运动会的 200 米项目上跑进前四，以及 4X100 米的亚军。大学时的女足队，成了我仅有的体育“校队”经历，现在看来，弥足珍贵，受益良多。

首先，我由此学习和了解了一个全新的体育项目，还是传统男生项目。大学时男生们比赛，我们班男生还曾邀请我“观摩指导”呢！虽然我从没勇敢到在男生比赛时主动下场（我们队有勇敢的女生！），但还真半夜到大礼堂观赛世界杯（1986 年）和到处找电视看世界杯（1990 年）。

后来还能跟先生一起看世界杯，看个人技巧更看团队致胜，人生多了难得的乐趣和感受！

女足还给了我一个团结活跃的新集体，这里聚集的女生或文静或热烈，都练就了果敢迅捷、不惧困难、团队协作的飒爽英姿。情趣相投的惊喜一幕还在于2013年，我承担对口支援任务，兼任青海大学计算机系主任时，第一次参加青海大学校内的对口支援工作会。同机返京的有化学系林红教授，她对口支援化工学院，候机时聊几句天，居然发现我们都是女足队的，她是一字班的学姐，还是女足首任队长！在女足队我们没有交集，但近三十年后，在支援青海的任务上有了交集，这也是精神的交集吧！2015年，我担任全球创新学院（GIX）院长，GIX是清华第一次在海外建立教研基地，面临很多新问题，而最早主动找到我办公室出谋划策的，也是两位女足队友，她们是环境系的五字班学妹刘自敏和计算机系一字班（91级）学生（我曾任这个年级的年级主任）林翔。

微信群更是把长长几十年的女足校友联系在了一起，继续发挥大家飒爽的个性。我非常羡慕地发现，我在队里时的队长（终于要点名了！）、汽车系三字班的学姐柴文阁，以及化工系三字班学姐曾丽仙、精仪系八字班的学妹孙岩，都是深度足球爱好者，



2017年，西雅图GIX大楼清华厅揭幕，左3是时任GIX院长的史元春

还在坚持足球训练。甚至把我们当年在屏幕上追球星的劲头延伸到世界著名足球俱乐部，跟我们当年的教练、陪练们一起组队到那些俱乐部去踢球。而在清华，从2016年起，每年的校庆日，我们都从世界各地聚集起来，与现役女足队或加入毕业三十年校友队的比赛（2020校庆是云校庆，我们女足也就云聚了一下，遗憾！）。我大概是住得离球场最近的老女足队员，年年都再披战袍上场。我这个几乎是场上年纪最大的校友，还能与年轻校友一起全程奔跑，这真得益于在球队时意志体力的锻炼以及延续下来的习惯。

我习惯于早起，在清晨平旦之气中理顺身心，天气适宜就下楼晨练。平时有时间也会游泳、打球，在校园则尽量走路，周末还特意规划一定的校园hiking线路，走遍有名（名称）的路、上遍所有的山（包）、沿校河走、

探访水杉，自踏雪寻梅开启每年各种赏花路径，包括夜赏荷塘月色，把锻炼融入日常、融进校园，融入我的生活工作，强身健体、愉悦身心，得以能有强健的体力和充沛的精力支撑繁重的工作任务。由于科研和管理占用很多工作时间，我不得不把课堂教学集中起来，2020年的秋季学期集中程度达到历年的极值：3门课、8学时的教学安排到了同一天，一天完成这么大量的重脑力+重体力劳动，的确很累，尤其是第一周，最后一节课下课后几乎虚脱。这可能也跟需要适应线上线下结合的教学新模式造成的心情紧张有关，不过第二周就没有那么强烈的疲惫感了。

参加体育锻炼的广播声，早已内化入于心、外化于行（动）。无体育，不清华，不仅意味着竞技，更是锻炼身体的好习惯，是保证我们繁重脑力劳动的体力基础和精力来源。锻炼身体，永葆活力！