

# 我和清华体操队

▶ 何华

## 何华

1979-1984年就读无线电电子学系，期间在学校体操队训练五年，担任队长四年，获二级运动员称号。毕业后在北京、新加坡和香港等地从事IT行业二十余年。近十年转做企业教练和领导力培训项目，并利用业余时间创办了公益性质的青少年软技能训练营。



## 加入体操队

1979年，我作为新生参观校园，机缘之下在西体后馆遇到了当时体操队的教练陈蒂侨老师，于是稀里糊涂的成为了学校体操队二线队员。连当时几乎零基础的我都收，可见那时的体操队是多么缺人；后来听

20世纪60年代的学姐们说，她们那时即便是一级体操运动员的出身，入队时也都还是要被挑一挑的。

进了体操队我才发现，队里尽是秀丽婀娜、俊如校花的美女，她们看上去个个柔美多姿，但一训练起来却俨然展现出截然不同的另一

面——大胆顽强、不怕吃苦。《新体育》是当时最流行的杂志，有一次，这个杂志派记者来清华找体操队拍杂志的封面，我们便在大礼堂前的草坪上摆拍了一整个中午，以期尽可能好的展现出清华体操队的精、气、神。拍完之后的几个月，我紧盯着每一期《新体育》，每一拿到手就先看封面、封底、封二、封三，紧接着再看里面的每一页，连犄角旮旯也不放过，但一连几次却什么都没有发现。直到元旦将至，我才发现八字班队友孙欣穿着体操服的美丽倩影，出现在每天撕一张的月份牌上，在图书馆旁边的三院商店里就可以买到。那时候我们也都没有肖像权的概念，我跑去问孙欣，她只嫣然一笑，满不在乎地说：“一毛四一个。”

我身体弱，从小就隔三差五



大礼堂前体操队合影

左起：朱文琪、刘萍、何华、杨跃丽、褚思芳、姜欣



何华在竞技体操自由操比赛上



北京市高校竞技体操比赛获奖

的感冒发烧，这个毛病带到了大学后，我常因病缺勤训练。压力之下，我入队没多久就向陈老师申请了退队，说我不练了。陈老师却说，常生病才更需要锻炼。我无言以对，就答应再练练看，没想到这成了我这一生最棒的决定。后来，体操队的训练不仅帮我从弱不禁风变得身手矫健，还让我结识了一群从外表到内心都十分美丽的伙伴。

## 健康与节食

一周五天的训练让我在不知不觉中强健起来，从经常感冒到很少感冒，我从多病女逐渐练成了女汉子。那时候从东区宿舍北入口到五号楼要上半层楼的台阶，起初我骑车时为了躲避这些台阶常常选择绕行走南门。练成女汉子之后，再遇到那些台阶时，我便直接抬起自己的二八自行车用力一抡，这样车子就被抡到半层楼以上了。从那以后，

我开始对自己的身体信心满满——吸气一口，万事不愁。

除了身体变强健以外，我从体操训练中得到的另一大收获是早早学会了节食减肥。大一的时候我因为体重上升迅速，遭到了陈老师警告，从那以后，我便开启了我的节食之旅。当时我们上午第一节课从7:40开始，往往不到八点钟我的肚子就开始感到饥饿，但是为了减肥我告诉自己一定要坚持到中午才能进食。当然，也有hold不住的时候，有一次周末回家，我出现了报复性暴饮暴食的情况。然而，当我吃饱喝足后回到体操房一上单杠，陈老师立马就看出了端倪，命我即刻去量体重。我到西体二层教师办公室一量，居然发现自己多了七斤，也就是3.5千克，那一瞬间，我觉得自己真的是不好意思再去见老师，于是磨磨蹭蹭半天才回到后馆。陈老师知道后，下令我一周之内减

回来，这话吓得我在之后的一个星期里几乎都没怎么吃东西。好在周五再量时，我的体重真的恢复到了暴饮暴食之前，于是我才又松了一口气。后来，“挨饿”貌似成为了我的生活方式，不过也正是科学地节食挨饿，才使三十几年后的我依然可以尽情跳跃。

## 美丽的队友们

大一第二学期，我接替六字班的小林姐（林德娟）成为女子体操队队长，当了队长后，我和队友们的接触更加频繁，关系也变得更加紧密，同时也有了更多机会去了解这些外表美丽、内心阳光、个性坚韧，同时又多才多艺的队友们。

当时，清华的竞技体操在北京高校一直占有绝对优势，除了教练们带出来的整齐团队，还有杨跃丽、刘萍等异常优秀的运动员。在比赛中，清华总是包揽所有的团体以及

个人金牌，对我们来说，这个结果毫无悬念并且确实也从无意外。1980年北京高校开始举办艺术体操比赛，于是我们女子体操队一年要参加两个赛事，陈老师带我们上半年练艺术体操，下半年练竞技体操。当时的北京大学和北京师范大学都是和清华竞争艺术体操的劲旅，互相间竞争十分激烈。

但是相比田径、篮球等特别有影响力的代表队，体操队太不起眼，即使比赛取得了骄人的成绩也没什么动静，没什么人知道。1981年，我们艺术体操在北京大学夺冠，我们高兴至极。在那个时代不流行自吹自擂，谦虚的借他人之口祝贺一下才是宣传套路。我们觉得我们这个小队和田径等重点队宣传力度相差较大，就悄悄地找游泳队商量。女体副队长姜欣是个出口成章提笔成画的才女，拎起毛笔在紫色大字报纸上几下就勾勒出一个艺术体操造型，再附上帅气的毛笔字，一张靓丽的海报就跃然眼前。我们几个队员趁着黑夜把几张海报贴到东西宿舍区各个入口的宣传栏里，第二天一大早，同学们就都看到游泳队热烈祝贺清华艺术体操队夺冠的消息了。

当时的艺术体操只有团体项目比赛，总是六个人上场。陈老师会根据队员们的训练状况选择出场队员，每年都会有新队员接替老队员成为主力参加比赛。队友们无论上场与否都会全力以赴的支持比赛，

有的帮助化妆、做头发，有的帮着拿衣服、器械，有的帮忙带水和食物。当时正在读研究生的陶璘姐总给我们买牛肉干和巧克力。

记得有一次比赛结束，学校派了一辆运煤车接我们返校。身轻如燕的姑娘们二话不说便爬到车后斗上，身上是漂亮的体操服，脚下的体操鞋却踩着煤渣，头顶的蝴蝶结随风飘舞，就这样一路靓丽地回到了清华园。

正是这些共同完成的训练和比赛，让队友之间亲如姐妹，并且还能常常一起分享内心的秘密。后来即便相隔二三十年再次相聚，我们彼此也总有上个星期还在一起训练的感觉——只要马上入列，一起练起来就好了。

零字班的杨跃丽曾一人囊括北京高校竞技体操女子所有个人和全能金牌。2019年我们一起去南美徒步，我们在所住酒店前厅一起摆出体操姿势合影。二字班的刘萍继我之后担任女体队长，她曾获得全国大学生运动会艺术体操第五名的好成绩，是我们那时代队里少有的国家一级运动员。后来我们俩在美国旧金山湾区相聚时“摆拍”合影，虽然是一个动作的多次连拍，但不管在何处定格，姿势都完全同步，而且一拍即合，一次搞定。

## 重归体操队

2003年我从香港搬回北京居住，得以和几位久未谋面的老队员

在陈老师家聚会。陈老师鼓动我们几位在几个月后1979级毕业二十周年的纪念大会上表演。我们当时四十出头，却都自认老了，将信将疑地试练起来。校庆那天登台前，听一个同学说：“据说原来体操队的队员今天还要表演呢！”另一个说：“啊？老胳膊老腿的还行吗？”说实话，我们那时的水平不是很好，不如现在，但是我们在毕业二十年后依然能蹦能跳，同学们惊喜的欢呼声让整个主楼后厅都震撼了！

从那次表演以后，我们在陈老师的带领下，每周末都在清华训练半天，一转眼已经坚持十七年了。队友们从四十出头练到了奔六的年纪，陈老师也从六十多岁进入八十多岁的耄耋之年了。无论是队友还是老师，我们都腰板挺直、功夫过硬、舞姿柔美，都没有出现过“五十肩”等身体问题。居住在祖国和世界各地的队友返京时，在一起参加周末训练就是我们的聚会标准模式。

梁思成教授曾经说过，建筑学科比艺术更工程，比工程更艺术。类比一下，体操项目比体育更艺术，比艺术更体育。近年来，队友们在校庆时参加各种表演和庆祝活动，从大礼堂到西体再到新清华学堂，都体现出了体育和艺术的精神。

2018年体操队受托主办代表队1977、1987级老队员的校庆活动，体操队的团队精神再次被彰显得淋漓尽致。听到消息后，队友们都积极支持筹备工作，居住在不同国家





陈老师率领老队员们准备校庆表演

和时区的各路英才在网上集结，大家分工合作，有负责节目排练的，有负责服装和音乐的，还有负责活动宣传的，当然也少不了负责场地、音响以及晚宴、纪念品的。作为老队长，我的心里别提多轻松快乐了。当时组织团队的微信群正好是八个女生，我们就改群名为“女八路”。男体的队友们也特别给力，有的说晚宴的费用我包了；有的说：“你们放心花钱，我兜底。”陈老师则一如既往是核心动力和总指挥，是我们的主心骨。

那年的联欢活动，无论是从节目内容还是到表演的编排都较之前更加多样化，其中舞蹈《沂蒙颂》由女体和男体的队友们共同出演，此外还有来自田径队、篮球队的伙伴们前来参加，大伙齐心协力的配合使整个表演都大放异彩。

联欢会结束时，来自各个项目

的代表队友们在歌曲《友谊地久天长》中拉起手来连成一体，女体队友叶玲的美妙歌声充满了整个西体前馆，老队员们的友谊和激情也在歌声中升腾氤氲。当日晚宴的餐食都是八十年代的怀旧菜，印有“体育代表队”的精巧搪瓷纪念杯成为了抢手货。

2020年初，由于新冠肺炎疫情肆虐，我们无法去清华训练了，队友们便把训练搬到了网上。每天下午大家在同一时间视频连线一起锻炼，坚持了好几个月，训练的频次更多、强度更大，大家感觉好像回到了当年的代表队。同样因为疫情，这一年的校庆活动无法线下举办，于是体操队召集老代表队的队友们在校庆时网聚，大家一起做操、看即兴舞蹈或武术表演、隔空聊天，“云端”传情，一同为母校祝福，庆祝母校109年的生日。

## 体操队的传承

女子体操队主教练陈蒂侨教授于1957年来到清华园任教，培养了一代又一代的体操代表队员，引领她们在训练中磨炼，在比赛中成长。2017年在队友的倡议和广大男女队友的支持下，我们成立了陈蒂侨奖学金，用以奖励清华健美操队和艺术体操队的现役优秀队员，让清华的体育精神在学生中代代相传。

看着风华正茂、青春无敌的学弟学妹们的英姿和灿烂笑容，听着他们讲述当今校园生活的点点滴滴：怎样为队友过生日，如何庆祝女生节，如何将红红的气球布满健美操房整面墙的镜子……

我的思绪回到三十多年前的上个世纪八十年代，那时不搞生日会，没有女生节，我们给1977级队友开欢送会时，因为预算不够买糖果点心，于是将红红的大番茄装满一盆摆在队友围绕的桌子中央……我的沉思被一位五十年代毕业的队友打断，这位比我年长三十多年的学姐拉住我的手说：“何华，我早生了六十年！”

在我看来，何时生，何时死，谁都无法选择。值得庆幸的是，我在自己的青春岁月中选择了体操队，在人到中年时又回归体操队，前后加起来有二十二年的训练，二十二年的美好。我渴望在清华体育精神的陶冶中，在体操队里，和老师队友们一起再练上至少二十二年。🍷