

来自清华的我，爱运动

▣ 翁云江

时光荏苒，白驹过隙。在2019年4月27日清华大学计算机系1984级毕业30周年庆典上，罗建北老师像当年一样地站在台前点名，把我们1984级的同学叫到台上。当叫到我时，罗老师介绍道：“翁云江是代表队的，”然后冲着我说道：“我是什么项目把你招进来的？”

“跨栏”，我回答道。其实，我是考进来的，580的入学成绩在那个拥有史上最难的数学高考的1984年夏天对我来说还是不错的了。进校队，只因我喜欢运动。

跨栏：没有跨不过去的坎

无体育，不清华。大一开学后我进了清华男子跨栏队。教练是练十项全能出身的杜少龙老师。刚报到，杜老师就说我适合练全能。我是个不喜欢换来换去的人，所以就在跨栏队留了下来。代表队是免修体育课的，由于我太喜欢运动了，就跟着班里继续上体育课，任课老师就是全能队的教练詹世霖老师。

在一次3分钟完成1000米跑测验后，詹老师对我说转到全能队吧，不过我已经在跨栏队呆了半年多混熟了，更不想动了，这

翁云江 |

清华大学计算机系1984级（1984-1989）本科。毕业后从事IT行业。



也导致我最终没有机会去学标枪、铁饼、撑杆跳这几项特别酷的运动，其实不久后杜老师就转去带全能队了。

跨栏队的队长是零字班的傅小艺，老队员有李宏远、肖鹏、姜峰、王非等，后来还有1985级的苏会超和1986级的夏阳，队里的气氛和谐，挺开心的。四字班还有一位来自自动化系的严晓青。晓青性格随和，但几个月后就不练了，说是太耽误时间，确实是这样！

每天训练到6点，吃饭洗澡后到教室已经没有座位了。虽然校队在三教有间专门的自习室，但我还是喜欢去阶梯教室，那里的人气旺，效率高。很多次，我在训练前放在教室占座的书包，都被某些抢我位子的同学扔到了讲台上，虽然仍记得位子在哪里，但也不好发作，只能悻悻地走开再寻它处了。毕业后的30年里，

每每午夜梦回的时候，我还不时地回到这个场景，拎个书包在当年的教学楼里寻找座位……

清芬园在上世纪80年代是运动员食堂。这里的伙食确实要好多了，校队有伙补，所以当时的营养状况相当好。记得最清楚的是喝酸奶。之前没喝过，第一次买饭时，看到所有队员都买酸奶，觉得是好东西，便自己也买了两罐。放到嘴里，那酸味差点让我呕出来。不过见大家吃得津津有味，知道这味道应该不是坏了。我强忍着，像吃药一样一点点咽下去，这顿饭吃了很久，心想事不过三，再忍两次，实在不行就拉倒吧，结果第二天就习惯了。到现在还能记住的清华园第一美食，就是那陶瓷罐儿里的酸奶了。

除了110米高栏，男跨队员还要训练400米中栏。有人说400米栏是个杀人的项目，一点也不假。400米本身就考验速度耐力，



1988年校运会，左3为翁云江。

中间再放十个栏架让人跨过去，还要保持节奏，栏间步数……想起来头都大。那会儿每跑完一次400米栏，我的心都狂跳不止，每分钟至少200次以上。

那时校园里有两个地方会听到鼓点，其中之一就是校运会。当踩着鼓点从栏上呼啸而过时，真有一股哪咤闹海舍我其谁的感觉，那鼓点仿佛就是风火轮。大二那次校运会，枪响之后鼓声大作、呐喊一片，大家像离弦的箭一般冲了出去。

前二百米一晃而过，不过400米栏的关键在第二个弯道。当跨过第七个栏后，我有一种怪异的感觉，哦？我的风火轮呢？这时赛场不知为什么变得寂静一片，来不及多想，只要跨过第八个栏就是直道了。不能怪鼓点的消失，那本就是额外的红利。也

许是前面冲得太猛了，也许是疲劳了，跑到栏前发现距离稍微远了一点。想调整步子已经来不及了，只能用力后蹬希望攻栏成功。前脚把栏踏倒，落地的一刹那踩在栏板上了……一句话，我坐在地上了。

观众席上一阵惊呼……就在此时，天边又传来“咚咚”“咚咚”的声响，我的风火轮！像被烫到屁股一样，也不记得以什么姿势爬起来，我又在观众们震耳欲聋的加油声中向前跑去。这一摔真是一点力气都没有了，后面两个栏不是跨而是蹦过去的，谢天谢地没有再摔倒。无论用时多久，无论如何磕绊，不管怎样，还是跑到了终点！

击剑：体验运动中的阈值

大二开学，我和同班的张小

飞选修了花剑。在老师讲完击剑的礼仪后，我们举剑与对手致意，还真有点骑士的味道。由于老师知道我是校队的，而且我的个子最高，所以每次教学示范都叫我上来配合，让我有单独授课的感觉，太受宠若惊了！

第二学期学佩剑。佩剑是从马刀发展而来的，与花剑最大的不同在于佩剑除了刺还可以劈，也就是抽。我又荣幸地作为老师的模特上场了。虽然身着击剑服，但当老师发力地把一剑抽在我身上时，我只有一个感觉——痛，既不能挡也不能躲……这是我唯一的一堂佩剑课，下课后就转去打羽毛球了。不知接下来谁做老师的道具，会不会想念我为大家挡剑的那些日子……

举重：舒适区外的尝试

那些年清华的体育活动真不少，不算校运会和球类项目，个人单项方面有专跑100米的高速运动会和全校举重比赛，我到现在还保存着一件当年学校发的高速运动会的纪念背心。

我是瘦高体型，在器材室与那些冰冷沉重的杠铃略有些格格不入，田径队的队友们看到后都会说声“悠着点”，确实，举重在我的舒适区外。

我参加的是67.5公斤级比赛。比赛前几天都会去器材室练一练。

由于我是练跨栏的，柔韧性很好，像劈叉什么的都不是问题。我特别喜欢抓举，杠铃重量适中，握在手里感觉很好，往上一悠就可举起70公斤。举重队的教练看我练了几次后跟我说：“你协调性很好，要不要过来练举重，我保你两年长十几公斤肌肉拿北京市82.5公斤级冠军。”这话似乎就像杠铃一样沉重，我举目四顾，那横七竖八的杠铃像山一样地压过来，满屋萧杀。最终，我没敢去。

我一共参加过三次举重比赛。抓举都是第三，一般经过训练的人挺举成绩可以比抓举成绩重30公斤，但我没练过只能多举10公斤，这样我的总成绩就掉下来了，

每次只能领到一叠印有“I think of you”和一个小男孩弹吉他的彩色信笺作为纪念品。当然，在上面写几行朦胧诗送出去，也是有人喜欢的。

围棋：要走到最后那步棋

大一入学正赶上第一届中日围棋擂台赛，江铸久的五连胜和聂卫平的世纪之战让围棋热席卷校园。系团委趁势举办了几次围棋赛，我也加入其中，至今仍记忆犹新的是和同级同学马显荣的那局棋。

赛前我就知道对手是排名前三的选手，所以我特地提前练了半小时马礼堂的六字诀气功以静

下心来，并沏了一大杯龙井来提神。老马果然名不虚传，半盘下来，我不仅没占到什么地方，几条大龙还岌岌可危，焦头烂额，一时间都不知该往哪里落子了。观战的同学们一个个离开，只有李竹还在旁边，因为他是组织者要负责收棋。后来听刘仁宇转述吴军的话“聂卫平来也帮不了老翁了”。

我不想放弃，便陷入了长考，期间老马和李竹进进出出，也许都去澡堂洗了个澡，熄灯后我们把棋俱搬到了楼上的系团委活动室。我学棋所看的第一本书就是石田方夫的《大局观》，随时随地纵览全局是围棋的精髓。既然无从下手，我干脆设想了棋局变化的几乎所有可能，每种变化都推导了几十步。当时比赛是没有计时的，这让我锻炼了脑力，但要对老马说声抱歉。

最后我发现只有一种走法可让我获胜，那就是杀掉对方在下面、右边和右上的三块棋。能行吗？也许这就是所谓的“知易行难”吧，具体来说，难的不是想出杀招，而是要让对方全力配合。首先，先手杀掉对方在下边的一块大棋同时封住右边的一块棋，下棋的人都知道杀死一块棋后是很难保持先手的，因为对方看到大龙已死就会抢先走其它地方了，这样对我来说就是后手杀棋；其次，若有机会先走就杀掉右边那



1985年5月初，第一届中日围棋擂台赛掀起了一股校园围棋热，李竹、陈志兵和翁云江是我班的围棋三杰，其它同学偶尔也会下一盘。这天，刘仁宇和唐运丰闲来无事摆棋切磋，棋入中盘之时，翁云江和陈志兵走过看到了，二人便开始为双方支招……小刘和老唐实在忍受不了就“落荒而逃”了，在门口遇到李竹一起去吃饭了，而老翁和陈则继续盘厮杀。那时晚自习后，大家围在一起看陈志兵和翁云江的棋局厮杀，是经常的事。

（摘自2019年毕业30周年纪念画册《程42班的清华园记忆》第11幅画：围棋赛后的复盘，左起：李竹、刘仁宇、唐运丰、陈志兵和翁云江）



2019年校庆，马约翰杯入场式1984级校友方阵。

旗手：翁云江，护旗：许京凤、史月波

块棋，同理，也很难再保持先手；最后，劫杀右上角，围棋赢劫必须有足够多的劫材，真到这一步，对方有两块被杀之棋，劫材无数，我想赢劫几无可能。全部过程共六十多步，需要对手步步紧跟全程配合才能成功。难度之大可想而知，但毕竟看到了曙光。我抑制住内心的波动，依然表现出对棋局绝望而又要做最后挣扎的那种神情。

当我以无可奈何的样子拿起棋子放到棋盘上时，眼角瞄到，老马似乎松了一口气，真不好意思，久等了。接下来十几步，对方依然落子如飞，我既要表现出有些犹豫，又要尽快的落子以保持快节奏的气氛……终于，在不知不觉中完成了对下边的分割、包围和压缩。

这时老马突然停止落子而陷

入沉思，我知道暂时无需多余的表情了，只需快速落子便可。老马先左突右冲，又试图内部做眼，我不动声色地跟着，尽量让对方保持希望，因为现在落子越多，将来对方劫材越少。也许是这二、三十步棋的落差太大，老马竟然在死棋后还多下了一手去做个假眼，让我获得了梦寐以求的先手。天意啊，这是对我刚才保持节奏的奖励，于是我着手去杀右边的那块棋，在最终点死“刀把五”完成杀棋后，又落到后手。

此时对方虽损失两块大棋，但仍领先，只要补强右上便可获胜。作为棋手我了解对手的心态，能做的就是不动声色，偶尔看一眼一个八目的大关子，收回目光，然后再假装忍不住地看一眼……终于，对手犹豫了一会儿去收这个大关子了。谢谢，我要再说声

谢谢！当我落下劫杀右上角的全局最后一子后，大逆转完成了。

其实作为理科生，推理六十多步是一件平常的事情，俗话说谋事在人成事在天，要做成这六十多步就需要创造条件来获得外界的配合。不过，这也不是最重要的，最重要的是一定要有走到最后一步的信念。也许这就是我记住这盘棋的原因。

冬泳：极限不是个数学概念

1987年底，我和李立新、潘伟开始了冬泳。那时的冬天比现在冷，入冬后在寒风中坚持冬泳真是需要相当的毅力。每天到达泳池后先用冷水把身体擦得通红再下水，头是不放进冰水里的，否则会有炸裂般的疼痛。头在水面上还好，身体在水下就冷得让人窒息，但最痛苦的是一半水上一半水下的脖子，有着被刀割一般的感受。

12月中旬泳池开始结冰，只有西边两个泳道的浮冰会被清理干净。在近二十人中同时下水的也就两、三人。我最多只能快速游200米，上岸后就不想再下去了。然后和朋友们相互太极推手，感受到一对对方的体温，让紧绷的肌肉微微出汗以忘却寒意，多少体会一下挑战成功的得意……

本想撑到三九，但挺过冬至后就仿佛在熬日子。极度寒冷折



2019年12月笔者参加渣打银行马拉松。

磨着肉体，每天出发前“去”与“不去”的思想搏斗是更大的精神煎熬。我不知道自己的承受极限在哪里。

终于，一个西伯利亚的超级寒流拜访了清华，狂暴的西北风让天空黯淡下来，这时如果有人没事儿还想出门溜达一圈，那一定会被当成神经病。当我在宿舍里拿出泳裤的时候，小刘在旁边冒出一句“今天还去？！”真是让人如释重负，我的冬泳之旅也圆满地画上了句号。

马拉松：行百里者半九十

体育不仅仅是运动，而是一种态度，是一种奉献的态度，是一种团队合作的态度。

2018年夏，我加入了1984级/1989届毕业三十周年纪念活动组

委会，担任专刊组组长，负责《1984级/1989届毕业三十周年纪念专刊》，之后半年多的业余时间几乎都用在上面，例如公号发文经常做到半夜两、三点才完成。能够做到这些，完全得益于当年在清华进行体育运动时养成的为同学们服务的心态、为团队奉献的态度以及长期坚持运动所锻炼出的充沛体力。这个过程相当不易，最终在老同学余德玉的协作下，我们共同完成了毕业三十周年专刊的出版。

在2019年4月27日校庆马约翰杯的开幕式上，100位1984级同学组成了毕业30周年入场式方阵，我有幸以当年体育代表队的身份获选为方阵旗手。当我高举着队旗走过主席台前时，确实有一种自豪感油然而生。体育精

神不正是清华这所百年名校永葆青春的催化剂吗！

俗话说“习惯成自然”。清华养成的运动习惯，在毕业后我依旧保留了下来，随着年龄的增长，我的运动项目逐渐固定成游泳和慢跑。参加1984级毕业三十周年组委会时见到了老同学张薇，一眼望去她仿佛冻龄了一般，身材健美，似乎只有三十多岁，交谈后得知她已经跑了16个马拉松，怪不得呢！之后我便打算向她学习，尝试一下。终于完成了我的第一个马拉松。

对我们这些普通人来说，马拉松确实是一个极限挑战。由于练得不够，跑了七、八公里后我就开始走走跑跑了，后来就干脆改成走了，半程折返之后，我突然发现“关门大队”就在我后面3公里左右。那时已经相当疲劳了，腿有要抽筋的感觉，脚也有些疼痛，看到赛道两边零零散散坐着的选手，心里非常想坐下来休息，但多年的运动经验提醒我，一定要坚持下去，否则一旦坐下就很难起来，那就半途而废了。于是坚持着一路走下去，终于在关门前抵达终点，顺利完赛。

人生就如马拉松，跑不动了，就走。慢，不要紧，只要还在动，早晚会的到终点。也许晚到是福呢，至少你可以更从容地多欣赏欣赏两边的风景……🏃