

我是学生眼中的麻辣跑神

► 孙军科

17岁那年，我有幸从陕西宝鸡岐山县职业高中“考”入了万千学子向往的顶尖学府——清华大学。不同于大多数这个年龄来到校园的年轻人，我是应聘到饮食中心当了一名厨师，这是我头一份工作。

我们岐山烹饪专科学校共有21名同学通过考试被清华录用。我清楚地记得那个日子——1992年8月25日，我第一次走出陕西省，第一次到了首都北京，坐上校车来到了清华校园。这一待就是28年。我的同学们短则四、五年，长则七、八年就因种种原因离职了，而我一直坚持到现在。不是没有诱惑，而是我太喜欢校园这个氛围，我也很喜欢厨师这份工作。

我先后工作过的食堂有5食堂、8食堂、14食堂、丁香园和桃李园。

1992年刚来清华时我切菜，一切就5年，接着切了3年肉，烧了一年火。当时还没有燃气管道，只能烧煤，每个食堂菜锅后面都必须有人烧煤火。

我在丁香园做的麻辣烫在清华食堂中挺出名，学生们说清华当时就两家麻辣烫好吃，14食堂和15食堂。我当时把14食堂的麻辣烫做火了，窗口的月营业额翻倍上涨，而且学生们知道我爱跑步，就开始

孙军科
清华饮食中心工作人员。在清华工作近三十年，炒菜、主食、副食都会做，拿手菜是麻辣烫、铁板烧烤和高汤龙须面。



管我叫“麻辣跑神”。

学校为了让学生补充营养，在桃李园开办了夜宵服务。夜宵的开放时间是晚7点到10点。作为校内唯一的夜宵供应点，晚上的桃李园和白天一样热闹，是清华学生眼里的一道靓丽风景线。下自习、做完实验或是运动完的学生们，都会来这里补充能量。

我学会了高汤龙须面，我做的龙须面好吃、清淡、香、有营养。一层8号窗口前面，经常排着长长的队伍。透过窗口看见孩子们心满意足地夹着面条往嘴里塞，我特别高兴。我还当过一段时间的夜宵组组长，我做的龙须面曾经作为2018年清华跨年晚会的现场采访话题，

被同学评价为“妈妈做的味道”。在桃李园我还学会了烧烤铁板，我的烧烤铁板鱿鱼，深受同学喜爱。在清华食堂工作这么些年，炒菜、包子、饺子、主食、副食我都会做，我的拿手菜是麻辣烫、铁板烧烤和高汤龙须面。我的努力工作也得到了饮食中心的认可。我在饮食中心集体切菜比赛中拿过三个三等奖，我个人得过一个“食堂先进工作者”，三年三个“十佳优秀服务员”。

开始长跑

我的老家旁边有座山叫笔架山。我从小上山打柴、采野杏之类的野果，经常在山里奔跑。从未参加正规体育训练的我，自己并不知



晨跑队与毕业生合影（左3为作者）

道已经练出了越野跑的体能。

来到清华后，每年春天我都积极参加清华校工会组织的登山比赛，大约有6、7里路吧，先是在香山跑，后来改在百望山。连续18年，年龄段从甲组跑到丙组，我都轻松地拿下了所在年龄组的第一名。

来清华不久，饮食中心组织运动会，我参加了400米项目，我没有跑步经验，比赛中摔了个大跟头，拿到了第二名。

我们经理觉得我特能跑，就让我去参加学校的教职工运动会，跑1500米和3000米，我跑了第二名。当时的第一名是刘波，现在的体育部主任。只要他不在，我就是第一名。

2016年，在校工会副主席陈红老师的支持下，工会教职工跑步协会正式成立了，热心的高建兴老师当了第一任会长。我是第一批加入到协会中的，当时有几十个人参加。

现在，清华工会跑步协会的微信群上已经有430多人了，热爱跑步并坚持锻炼的人越来越多。

参加马拉松比赛

2005年4月，房管处刘玉江老师组队，加上我、张伟斌、潘玮柏、张卫和邓富明共6个清华教职工一起参加了北京市三星公路跑接力赛。比赛在北京二环路上进行，全程42公里。共有235个队参赛，我们得了第70名。其中我跑了10公里，用了40分钟12秒。跑完以后我们都很开心，我们的成绩都是超常发挥。

同年9月在学校体育老师王俊华老师的鼓励下我报名了北京国际2005年的半程马拉松，第一次半马跑出了1小时30分的成绩。那时候的场面可谓是壮观啊，光是清华跑北马的就有几千人，几十辆车浩浩荡荡拉去天安门，沿途的补给站满

是清华人。

回来后马协的学生鼓励我报2006年9月的北马全程马拉松。我参加了，这是我第一个全马，跑了4小时零3分。

从此后我是越跑越爱跑。2005年我参加了马拉松协会。从2006年至今，一共跑了12个全程马拉松，6个半程马拉松，2016年鸟巢半马比赛，我以1小时28分26秒完赛，获得北京市年龄组第八名的好成绩。全马我的最好成绩是3小时6分。

参加晨跑队

2015年9月，参加北马之后，高建兴老师邀请我参加晨跑队。晨跑队的骨干有学生也有教职工。每天清晨6点在紫荆操场出发，大概40~45分钟绕校内跑一圈大约5公里，然后赶去上班。

刚开始我不想起那么早，毕竟晚上11点多我才从桃李园下班，回到宿舍都12点多了，起得早特别困。但跑了四五次之后，我逐渐喜欢上了晨跑的感觉，早起也变得很简单很自然了。晨跑队的晨跑是风雨无阻的，只要不是雷雨暴风雾霾沙尘天，都有人跑。冬天下雪也跑，夏天下雨也跑。北京冬天气温低，风又特别大。别说跑步了，出门都是个问题。但跑过一两次，就觉得很喜欢了，然后就一直坚持了下去。

要说我为什么喜欢晨跑，首先，晨跑能够让人早起跑步，变得更加

精神。另外，来晨跑的同学们都很阳光，我每次和他们待在一块，就感觉像家人一样温暖、亲切，跑起来特别开心。所以我越跑越喜欢晨跑队，队里的每位同学都特别优秀。还有一个原因就是，我早上、中午、晚上都要上班，其他时间也没法跑步，但我喜欢跑步，晨跑正好能让我每天锻炼锻炼。

这种家人般的温暖也体现在分享和互助上。比如一个开心的晨跑环节，就是晨跑队的“报告”。报告就是拿一些水果、零食等，在晨跑完拉伸之后分享给大家一块吃。队里的任何人都可以报告，不管是喜事，比如PB（Personal Best，个人最好成绩）、第一次完赛，还是跑步的里程碑，比如跑满几个月、几百天什么的，或者出差回来带了点特产，甚至就是单纯地想分享，都可以报告。夏天的时候，晨跑队的报告基本都是西瓜，夏天跑完口渴，来块大西瓜，那感觉真的很幸福。

另外就是晨跑队的同学们让我感觉特别亲切，即使是许久不见也很亲切。大家都说晨跑群是万能的群，里面谁有事需要帮忙，总会冒出一大堆人帮助排忧解难，感人的故事特别多。

晨跑队还有个带徒弟的传统，高建兴老师能够匀速带跑，我的优势是带徒弟冲刺。我带过十几个学生了。此外还有一些刚加入晨跑队的新人，我都会去鼓励他们，让大



家尽量坚持下来，加入晨跑队这个大家庭。

我觉得跑步的作用最主要有两个，一个是强身健体，另一个还可以通过跑步接触许多阳光乐观的人。每天除了工作与休息，时间所剩无几，但我还是要坚持晨跑。也正是因为晨跑，我现在还能这么精神。冬天的生活，大家都想多睡会，但我不睡，即使前一天下班晚，我也会每天早上起来和大家见见面、跑跑步、聊聊天。每当那个时候我就特别开心，一整天都会开心。

每年毕业季，晨跑队的成员们都会穿好队服和穿着学位服的当年毕业生队员一起照个合影。我年年都会参加，感觉特别开心——在这些走向工作岗位的国家栋梁的成长过程中，我也出过微薄之力。

我的家和我的路

我出生于1974年，今年46周岁了。我的家庭负担重，我媳妇是我老乡，她得了血管瘤，生完孩子

之后病情变严重了不能上班工作。我俩有一儿一女，这些年一家四口的重担都在我一人的肩膀上扛着。

我生命的大半时间都是在清华工作，可以说是清华给了我养家糊口的饭碗，也让我的人生充满了快乐和活力。

我女儿2017年暑假来清华勤工俭学，我就让她来晨跑队试试。第一天跑得有点累，后来她也慢慢喜欢上晨跑了，跟着高建兴老师学习跑步，越跑越快，她跑半马的最好成绩是1小时48分。我儿子2018年来北京时，我也让他跟着晨跑。我希望通过晨跑，带给她们健康的体魄和向上的力量。

周围的同事和领导很照顾我，暑假我女儿来看我时，帮她安排了勤工俭学的机会。孩子有志气也很能吃苦，工作得到了好评。她上大学期间靠周末和寒暑假勤工俭学，自己挣出来自己的生活费，替我分担。现在她大学毕业了，在深圳当了一名护士，可以养活自己了。我的家庭负担也轻松了一点。

我在跑步活动中认识了好多优秀的人，这是一笔巨大的财富。和这些优秀的学生、朋友、同事一起跑步，这是我人生中最幸福的事情，将来也是最美好的回忆，我一定坚持跑下去。

生活中的难题，总要日复一日地面对，我选择心怀感恩，微笑前行，以己之力，点燃一盏灯火，给身边同样逐梦的人以温暖和力量。