

着眼点在年岁大了以后

► 王凤生

古往今来，口号多多，但真正能够经得起时间的检验，至今仍有效力，尚能不断影响后人的，却不多见，蒋南翔校长的“争取至少为祖国健康地工作五十年”这一口号该入其列。

重视体育是清华的传统，是蒋南翔教育思想的重要组成部分。他始终坚持我国的教育要培养“又红又专，全面发展”的人才，而具有健康体魄正是这种人才的必要条件之一。他于1952年底出任清华大学校长，在1953年3月2日向学校全体教师党团员的讲话中就提出：“对于学生要订健康计划。保证同学一天有一二小时运动时间，改善伙食，使同学生活规律化，实行劳卫制，以后体育不及格的就不能毕业。”后来，他又在不同场合多次强调，“不懂体育，就是不懂教育”“不重视体育，就是对学校工作还不入门”“体育不好，就不能说是教育质量高”。他为清华体育传统的形成与发扬光大作出了突出贡献。

1957年11月29日，在清华大学体育工作干部会上，蒋校长说：“我们每个同学要争取毕业

王凤生 |

1964年清华大学水利工程系河川结构及水电站建筑专业毕业。清华大学党委原副书记，北京电影学院原院长。



后工作五十年”，这是我所见文章、文稿中他首次谈及这一口号。后来考虑到学生的身体基础条件不同，要求不应一律，后来，蒋校长的教育思想在口号加上了“争取”“至少”两个修饰词，成为“争取至少为祖国健康地工作五十年”。“身体好的要‘至少’，愈长愈好；身体弱的要‘争取’，通过努力锻炼去争取达到。”至此这一完整的口号形成了。

在1961年全校迎新大会上，蒋校长说：“前几年，老同学中提出了这样一个口号：‘争取至少健康地为祖国工作五十年’。要做到这一点，必须从年轻时起注意身体健康。一个人如果没有健康的身体，再聪明也不能很好地工作。”这是他第一次在公开场合完整地讲出这一口号。此后，在1962年9月16日的迎新会上和1964年1月祝贺马约翰先

生在清华服务50年会上的讲话又数度提到。

如再追根溯源，那就要谈到深受清华学子爱戴景仰的马约翰先生了。马老是1914年到清华的。初到清华，他是担任英文、化学、体育三门课程的教师，后来才改为专任的体育教师。到我从清华毕业的1964年，马老在清华工作了整整50年。那时，马老虽未给我们年级上过课，但在每天下午四点半以后的体育锻炼时间，我们经常可以在操场上见到马老在耐心地为学生们讲解动作要领，亲自辅导学生们锻炼。

据1952级学长于惠敏回忆，“他（马老）经常用英语对我们说：‘Young men, you must make your body strong so that you can work healthily for motherland for fifty years!’”这里，马老明确地提出了“为祖国健康地工作五十

年”的要求。

这是一个不算低的指标。蒋校长说：“至少为祖国健康地工作五十年。毕业时二十几岁加上五十年就是七十多岁了，不是活七十多岁而是要健康地工作到七十多岁。这个要求现在看起来还不算低，需要这样。”

它还是一个内涵全面的口号，涉及德智体全面发展的培养目标。它是从身体健康的角度提出的，但涉及的内涵则是对大学生乃至人的一生的全面要求：要“为祖国”健康地工作。体育对于培养人的意志力、团结友爱、互助协作的团队意识以及良好的精神风貌的形成，都有不可替代的作用。

在这个口号的感召下，清华大学逐渐形成了锻炼身体、爱好体育运动的好传统。我是1958年进清华读书的。那个时候，每天下午四点半至五点半是全校的体育锻炼时间。一到下午四点半，操场上的广播便响起：“同学们，课外锻炼时间到了，走出宿舍，走出教室，去参加体育锻炼，保持健康的体魄，争取为祖国健康地工作五十年”。同学们从教室、图书馆、实验室来到操场上，开始了体育锻炼。就是这个课外体育锻炼的传统，产生了在清华流传很广的另一个口号“8-1)8”。即每天拿出一个小时锻炼身体，工作、学习效率大于8小时的效率。

清华优良的体育传统，“争取至少为祖国健康地工作五十年”这一口号，深深地影响着各个时代的清华人。一大批在校时的体育健儿、“三好学生”，毕业后走向社会，在工作岗位为国家作出杰出贡献。1954年考入清华的蓬铁权，是中长跑运动员、健将。毕业后，到哈尔滨量具刀具厂工作，1984年担任厂长。曾获得全国五一劳动奖章、省劳模、市劳模、“哈尔滨廉政干部典型”等荣誉称号。

1978年考入清华水利系的王浩，在校时是田径队跳组成员，毕业后20年间他先后主持完成了一系列国家攻关重大课题，不少成果在国际学术同行里也处于领先地位。2005年被评为中国工程院院士。曾获联合国“全球人居环境奖”，获国家科学技术进步奖一等奖1项、二等奖7项。

中国科学院院士、结构生物学家、清华大学原副校长施一公，1989年毕业于清华大学。他是普林斯顿大学终身教授，曾获赛克勒国际生物物理学奖，2016年3月获“影响世界华人大奖”，在校读书时是学校竞走队队员，曾创造过校竞走记录。

全国政协原副主席李蒙，中组部部长陈希，中央统战部副部长、国务院侨务办公室主任陈旭，清华大学党委原副书记韩景阳等，在校读书时都是体育代表队队员。

我深深地得益于这一口号。刚入大学的时候，我是一个瘦小之人。体育成绩不好，“劳卫制”（“准备劳动与卫国体育制度”标准的简称）一级和二级，别的同学能够通过，而我则是曾经“挑灯夜战”、众人加油助威的对象。1958年、1959年，学校要求学生一年级通过一级“劳卫制”，二年级通过二级“劳卫制”。为了争取早日达标，我晚上在操场加班练习，补测田径项目，同班同学在旁加油助威，即便如此，也很难说我是够格地达标了的。1959~1961年，三年困难时期，我因身体素质不好，营养不良，曾患流感，住进西操场后体育馆的“大病房”一周有余（那一次患流感人多，校医院病房住不下，将后体育馆作为病房，还住得满满的）。痊愈出“院”后，身体极度虚弱，曾担心身体会从此一蹶不振。自那以后，受德智体全面发展的党的教育方针的感召，蒋校长“争取至少为祖国健康地工作五十年”的口号的鼓舞，以及清华优良体育传统的影响，我坚持每天下午4点半以后进行体育锻炼，有时跑步往返于清华西门与颐和园北宫门或体育学院南门之间，身体逐渐恢复到正常水平。

“争取至少为祖国健康地工作五十年”的口号是面对年轻大学生提出的，号召大学生要积极



2020年4月26日，王凤生参加西操接力109圈活动中



西操接力109圈活动后，时任清华大学校长邱勇与书记陈旭给王凤生献花

锻炼身体，但着眼点却是在年岁大了以后仍然能健康地工作。这在蒋校长第一次提出这个口号的1957年11月29日讲话中就已经讲清楚了。他说：“我们每个同学要争取毕业后工作五十年。因为年纪越大，知识、经验也就越丰富。老年应当是收获的季节，但有的人却未老先衰。因此要想在老年丰收就必须在青年时代播种。”对此，何东昌同志（曾任教育部部长，第八届全国政协常委）有着更深刻的理解和确切的表述。2008年2月28日下午，在何东昌同志家里，我们从工作谈到身体。东昌同志问我：“你的身体怎样？”我回答说：“还可以，每天锻炼。”他说：“南翔同志的‘为祖国健康地工作五十年’的口号着眼点是在年岁大了以后还能健康地工作。小平同志90多岁还在思考国家的重大问题。”东昌同志的话道出了这一口号更深层次的内涵。

人生三阶段：读书、工作和退休以后。但人们往往只是看重前两个阶段，以为退休就是休息和养老。其实，人生应该是三阶段，特别是随着社会的发展进步，人类的寿命在延长。对于许多人，60岁仍然身体健康，精力旺盛。加上经验的积累、阅历的丰富等优势，如果环境、条件允许，还可以做许多事。有的人在这第三阶段对于国家和社会的贡献也许比在职时还大，但前提是必须身体健康。所以“健康地工作五十年”着眼点是在年岁大了以后，很重要的就是在退休以后的人生的第三阶段。

2002年11月我从北京电影学院的工作岗位上退休，在宣布退休的全院干部会上，我讲到：“我的小女儿问我退休有没有失落感。人非草木，当然怀念我曾经工作过12年的这个地方。但我记得我的老校长蒋南翔曾经要求我们要‘争取至少为祖国健康地工作

五十年’，我现在才工作38年，还差12年未达标。我会继续地为祖国工作，争取完成校长要求我们的目标。但是，工作地点、工作方式会是与以往有很大的不同的。”2014年是我们年级毕业50年，退休后我又继续工作了12年。现在可以说，我完成了校长的要求，为祖国工作了50年，其间很少跑医院，是“健康地”工作的。

退休以后，有人劝我写回忆录，说我是故事多的人，甚至有年轻人，也有老年朋友主动提出帮助我写。但我仍然不想把时间花在回忆过去上面，而是想继续做事。退休以后，我曾经受聘担任上海某民办电影学院的院长。曾帮助北京城市学院办成了表演本科专业。从专业申报、招生、到培养、申报获批学士学位授予权，完成了一个培养表演本科人才的全过程。最近在许多清华校友的支持下，我们正在办一所书院，希望通过书院的形式，古为



王凤生（前排左二）参加校园马拉松（半马）比赛，于起点处鸣枪

今用，为培养高端人才作贡献。

我今年将满 82 岁，之所以还想积极地做事，关键是身体状况良好，允许我去继续工作。我 62 岁退休，从退休前两个月，我便开始了每天早晨的长跑锻炼。在清华西操场开始一次只能跑 2 圈，800 米，后来 1600 米、2400 米，逐渐加量。2013 年全年我跑了 1589.6 公里，297 天上操场；2014 年 1250.1 公里，233 天（这一年雾霾天较多）。2015 年 1604.7 公里，233 天。2011 ~ 2015 年，5 年总共跑了 6924.8 公里。现在除了雾霾天和其它坏天气，早晨都坚持外出锻炼。除了跑步还要进行力量和关节的锻炼。先后参加了 7 次马拉松比赛，一次 10 公里，5 次半程，21.0975 公里。2013 年

10 月 20 日，我在 73 岁时跑了一个北京全程马拉松，42.195 公里，耗时 5 小时 31 分 04 秒，在规定 6 小时时限之内跑过终点。

坚持 10 余年的长跑，使得我衰老的速度变缓，身体状况也并没有随着逐渐老去而明显变坏，相反，在某些方面比十多年前上班时还有了改善，体检指标，血压、血糖、骨密度、脂肪肝、体重等都改善明显，膝盖的疼痛也消失了。

体育锻炼要讲科学锻炼，不能蛮干，心脏重病还要长跑，就是不讲科学，是玩命不是锻炼。学习别人的经验，更要摸索适合自己的健身规律。“因人而异，循序渐进，偏于积极，持之以恒”，这 16 字是我这些年来锻炼身体遵

循的基本原则。“偏于积极”主要是针对老年人说的，近些年来，社会上关于老年健身，从消极面讲的多了些，从广播、电视、报刊杂志上听到、看到的尽是讲什么什么不能吃，锻炼只能是快走，跑步会磨损膝盖……而积极的方面则讲得少，这是一种片面性。要积极起来，首先是精神状态要积极，要活动，要锻炼，马老在我们 1958 年新生入学时，在西大饭厅的舞台上，两臂用力向左右挥拳，对我们大声疾呼“要动！要动！”他的洪亮的声音、充沛的精力、健硕的形象，至今仍在我的脑际，而且会永远地留在我们的记忆里。持之以恒，这是最难以做到，也是最重要的。没有坚持就不会有成功，成功往往存在于再坚持一下的努力之中。长跑的效果是三、五年，十年才可显现的。早晨有雨，我也要在西操场体育馆廊子下跑小圈。这样做的结果，由坚持逐渐就变成了习惯，成为生活中不可缺少的组成部分，饭可以少吃一顿，晨练不能少。

体育锻炼对人是全面的锻炼。人生就是一场马拉松。全程马拉松，30 公里之后，既是考验体力，更是拷问意志力。在有限的余生中，我还想尽可能多地做些事情，争取为人类多留下一点东西。坚持下去，跑完人生的全程马拉松。🏃