

## 践行清华精神 追求身心健康

○罗建北（1970届自控）



罗建北  
北学长

中学时代的六年，我是在北京女一中度过的。女一中校园内只有一个泥土地面的小操场，没有跑道，边上有两个沙坑，一个跳高、一个跳远。体育课要是跑步、投手榴弹就得去故宫筒子河边儿上练。所以我上中学时既没有锻炼身体的习惯，也没有任何体育特长。

1964年，我考上了清华大学，看到大学操场之大，尤其是每天下午四点半以后操场上热火朝天的锻炼场面，感到与中学的差别也太大了！第一节体育课是在体育馆参观清华体育方面的展览，我们看到了蒋南翔校长给清华同学提出“为祖国健康工作五十年”的要求；第一次看到毛主席在1917年以“二十八画生”为笔名发表的体育论文《体育之研究》，文中论述了“德智体”三者的关系：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”他把身体比喻成“车”和“舍”，真是太形象了，给我留下了深刻的印象。我们还看到许多“德智体”全面发展的优秀学长的事迹，其中

运动健将就有好几位。那节课让我们知道了清华十分重视体育。

我虽然没有什么体育特长，但还是积极报名参加新生运动会，我参加了铅球项目的比赛。入学半年后，辅导员通知我不用上体育课了，去田径队的投掷队参加训练。我有点莫名其妙，因为我的成绩一般般，怎么能进体育代表队呢？到了队里才明白，那一年女队的铅球和铁饼队员有点“青黄不接”，我是作为培养对象给选上的。

1965年寒假后，我开始每天下午在体育馆和西大操场参加体育代表队的训练。1965年代表队和全国运动员一样，遵从的是“三从一大”的竞技体育训练原则，即：从严、从难、从实战出发，大运动量训练。根据我们队的项目特点和每个人的条件，教练为每位队员制定体能训练计划。力量和速度训练时，有杠铃（上举、下蹲）、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿跑、加速跑和低跳（从低处往高处跳）等，这些练习一做就是好几组，我们经常练得趴下就起不来了。我们队的不少队员是从农村来的同学，从他们身上我学到了吃苦耐劳的精神，队长段有义不仅以身作则刻苦训练，还帮助和鼓励我们这些新队员。记得我们在西大操场的南边场地练铅球时，时任体育教研组主任的夏翔先生经常来给我们讲解、示范动作。先生相当专业的示范动作至今还历历在目，后来才知道夏先生曾任投掷队的教练。

1965年暑假后，00字班入学了，我们

## □ 值年园地

女队增添了三员大将，北京的孙仁先、张立云和上海的史庭宁。她们三位的铅球成绩都特别好，队里就安排我只练铁饼了。掷铁饼比起推铅球技术性更强一些，因为中学时没有掷铁饼这个项目，技术上我完全是从零学起，加上力量和速度又都不行，就更要虚心学习和刻苦训练了。到了1966年4月的校运会，我们女子铅球铁饼组新队员的成绩都有了进步，尤其是孙仁先还破了铅球校纪录；我在比赛中最后一投投得特别顺，竟在原来成绩基础上提高了4米，这使我练好项目的信心大增。

1965年9月开学后，我搬到了体育代表队宿舍。队友们来自不同的系、不同的年级，每天吃饭在一起，训练也在一起，之间的友情日益加深。我和光9的周鲁生睡上下铺，她个子高非让我睡下床。周鲁生比我高一年级却比我小一岁，因为是老队员，就在生活、思想上处处关心照顾我，我们之间的友谊一直持续到今天。发7的王宝珍学姐带我练铁饼，她不仅在训练中给我做示范、讲解要领，每次掷完铁饼总用她那又软又热乎的手捂着我的手，至今还记得那暖暖的关爱。机械系0字班的林国息同学是与我同年进队的，他年龄稍大一些，个子又高，总像大哥哥一样照顾我们，“文革”中在学校即将发生武斗的前夕，是他冒着危险推着自行车帮助我把行李送回家的，至今想起来依然很感激。

“文革”结束不久，投掷队队友之间就恢复了联系，所以每年校庆我除了与系里同学聚会外，也经常与队友团聚。

2004年纪念清华大学体育代表队成立50周年时，学校要出文集和通讯录，孙仁先同学通过到校档案馆、校友总会查询，以及联系老队员等多种渠道，千方百计地收集信息，整理出一份通讯录，包含了从1951年入学机械系的雷璧芬学姐，一直到1965年入学电机系的汤桂森学妹等108名队友的信息。当一些老队友看到通讯录上那些熟悉的名字时都很激动，勾起了他们对清华、对体育代表队的美好回忆。我在体育代表队时间不长，但是在代表队养成的锻炼身体的好习惯以及自信心的增强等让我一直受益。

1970年毕业后，我留校在计算机系工作了21年。在这21年中，我一直“双肩挑”，当过班主任、辅导员，也担任过系里负责学生工作的副书记和党委书记。在学生工作中，我一直认为体育工作是重要的组成部分。计算机系学生入学分数较高，可有些学生的身体素质并不理想，每年都有因为身体原因病退和病休的同学，甚至于有一段时间系里每年都有一两位同学心理方面出现问题。我们学生工作班子



1966年4月24日校运会后，投掷队全体队员合影。后排左1为罗建北学长

认识到，要提高同学整体身体素质，做到身心健康，就必须落实每天的体育运动时间，养成良好的体育锻炼习惯。

提到系里的体育工作，就不能不说到体育教研组的刘儒义老师。“文革”后，刘老师担任学校“群体工作组”组长，并一直负责我们系的同学体育辅导工作，给计算机系学生上体育课。刘老师非常热爱体育工作，对学生关爱备至，全身心地投入工作。同学们入校后要进行体能测试，然后按成绩分成A、B、C三组。刘老师就制定了抓两头带中间的工作计划。

C组这头，刘老师课上重点加强对体弱同学的辅导，课后还监督他们完成锻炼周日志，并允许C组同学在体育科目不及格时，可以多次补考，这大大激发了同学锻炼的积极性。在刘老师的热心推动下，计算机系同学每天坚持锻炼的人数越来越多。经过持久的强化锻炼，同学们的体质、运动成绩和意志品质都有所提高。有一次清华与周边几个学校在林学院测试学生体能，每校任选一个班的10名同学，其中6名男生、4名女生，跑接力，男生每人1000米，女生每人800米。清华选派的是计算机系一个班同学，测试中，计算机系的同学遥遥领先，受到了兄弟院校老师的赞许。计算机系同学在刘老师带领下，从1982—1991年，班级《国家体育锻炼标准》的达标率达到了96%，优秀率也有所提高。

1993年，根据多年工作的经验，刘老师认为计算机系学生长时间在电脑前学习、工作，应该对体能有更高的要求，他提出了每一个学生必须通过3000米测试的试点计划：3000米不达标，体育成绩就不及格，而体育成绩不及格就毕不了业。

这是一个非常严苛的目标，但是我们都知，跑步是清华的传统项目，许多学生因坚持长跑强壮了体魄，有的还治好了神经衰弱。马约翰先生就曾经说过，你睡不着觉，就去操场跑步吧！计算机系同学的体质也确实需要加强，我们系里全力支持他的试点工作。刘老师是清华“强迫运动的传承者”，为了监督同学完成3000米跑步，他就坐在跑道边的裁判高凳上给同学数圈数，谁也不许偷懒儿，更不能作弊少跑圈。1993级新生试点3000米达标项目后，体质普遍得到了提高，同学们在总结中说，坚持3000米长跑后，体力增强了，精力充沛了，睡眠好了，感冒少了！1994年，计算机系1993级同学暑期军训6周，在拉练10公里时，他们精神抖擞地把其他系的同学远远地甩在了后面，之后又主动请战增加了5公里的“奔袭”。辅导员邓俊辉老师说，同学们这是“平日苦练3000米，拉练途中逞英豪！”

对体能相对好的A组同学，刘老师根据他们的身体条件，精心选择适合的项目进行训练，鼓励这些同学积极报名参加校运会比赛。他说，在校运会参赛的同学多了，取得好成绩的同学就会增加，计算机系的名次提升了，就会激励全系同学的集体荣誉感，提高参加体育锻炼的积极性。

在招生时，我们也注意招取品学兼优、体育成绩好的新生。从1986年起的10年间，我担任了清华招办北京招生联络组的组长，每年招生季都要去北京重点中学了解考生情况，就特别留意有体育特长的优秀学生。当年与我们计算机系在招生上较劲的是无线电系和自动化系，这种较劲和主管学生工作的老师关系很大。无线电系的陈德才老师是经常坐在跑道边上看学生

## □ 值年园地

锻炼的，就知道他对学生运动员和学生体育锻炼有多重视了；自动化系系主任王森老师在后面坐阵，李军等人在前面冲，在招生方面自然很有竞争力。我印象特别深的是，1987年我们了解到北京四中高三年级的谢东同学不仅品学兼优，还有短跑特长，我和系学生组的老师就去他家里拜访，给他和家长详尽介绍计算机系，希望他能报考。虽然谢东同学最终报的是自动化系，但我们并不后悔当初的努力。

我们系在学校代表队的同学不多，但是通过师生共同努力，在全校运动会上，从1986年的倒数第三名跃升为1991年的团体总分第三名。1991年校运会入场式上，因为计算机系运动员的队伍队列整齐、朝气蓬勃，又代表学校参加了北京市高校运动会的入场式，受到兄弟院系一致好评。

参加工作后，我一直积极参加教工工会组织的各种体育活动，如太极拳、健美操等。体育教研组的陈蒂侨老师不仅业务水平高，而且特别善于学习，紧跟时代潮流，几乎每年为教工工会会员编排一套新的健美操，每年教工运动会都有健美操表演。我们工会健美操队每年代表清华参加比赛，由于陈老师健美操编排得好，队员表演得认真，总能取得好名次。在健美操队我还结识了同样热爱体育运动、热心服务大家的于在斌、和代等老师。我们跟着陈老师练健美操不仅锻炼了身体，愉悦了心情，还学习了陈老师对体育事业的无私奉献和敬业精神。

2005年我60岁了，为了保持柔韧性和平衡能力，开始练习瑜伽，每周在东门外的青鸟健身上三四节瑜伽团课。在练习中，我不跟别人比，不追求高难动作，但

是必须认真，要不断进步。坚持了八年的瑜伽练习使我保持了身心健康。

2013年，我老伴戴一奇老师刚退休就检查出了直肠癌，这突如其来的恶性肿瘤一下子把我们打蒙了。在暂短的恐惧之后，我们选择了冷静、勇敢地面对。由于直肠原发癌和肺部三次转移病灶，戴老师经历了癌症的传统治疗，即两次手术、一个疗程化疗、三个疗程放疗。每一次治疗都是痛苦的经历，每出现一次转移都是巨大的煎熬。然而，最幸运的是我们遇到了清华医学院的张明徽老师，从2017年5月开始戴老师进行了张老师的NKT细胞免疫治疗。NKT治疗没有痛苦，戴老师身体里的癌细胞得到了最大限度地抑制，至今三年半再也没有出现过转移病灶。张老师治疗主张“科技+人文”的理念，他首先让我们树立了战胜疾病的信心，以及对NKT的信任，并说得病一定是有原因的，“小病，小提醒；大病，大提醒”。据此，我们检讨了以往的不良生活、饮食习惯，选择几种适合的锻炼方法，如八段锦、冥想，等等。戴老师正向积极的生活态度，使NKT的治疗十分有效。戴老师在毕业50周年之际能够保持健康、有质量的生活状态，我们在感恩张老师和他团队尽心付出的同时，也深深体会到拥有良好的心态和根据自身情况选择合理的治疗方案是战胜疾病的良方。

2020年是1970届两个年级（1964年入学、1965年入学）毕业50周年，我们是承上启下的一代人，也是幸运、幸福的一代人。2021年是清华建校110周年，庆祝建校110周年最好的方式，就是传承110年来清华师生铸就的清华精神，并且在新的历史时期将其发扬光大。