

# 运动人生，岁月如歌

○胡 涛（1988级水利）

中年人，最盼望时钟慢点走，明天慢点来，自己和亲人慢慢老。可是，2022年12月刚开始，我已经急切盼望2023年的到来。因为，到2023年元旦这一天，我的健身运动就坚持了整整十个年头。十年，健身出勤率83%，累计健身3030次。

## 八年清华，“运动好习惯” 深深刻在骨子里

2013年元旦立下的新年誓言，在经历了第一年的迟疑、痛苦之后，逐渐演变成生活中不可缺少的仪式和习惯。从第一年的游泳一项运动，到今天能够常年坚持的已经有近十项之多，跑步、跳绳、划船、拳击、TRX（即Total Resistance Exercise的缩写，全身抗阻力锻炼，健美圈亦称悬挂训练系统）、壶铃、自重力量、哑铃、舞蹈等，有氧和无氧有序交叉，保证心肺能力逐步提升，同时让肌肉状态保持在健康的水平。

中年职场女性，工作生活“蜡烛两头烧”。拥有一副铁打的健康身体，便是行走天下的底气。道理只是一句话，执行起来却是狂奔的汗水，扶墙走的酸痛，以及每一次锻炼缜密的时间计划。每一天奔走的生活节奏里，密集的项目会，内卷的孩子学业，突发的老人身体不适，远道而来的朋友晚餐邀约……哪一项都可以让人躺平，成为“今天就歇一次吧”的理由。十年来能够拒绝掉这么多借口的诱惑，心里深深感谢母校清华印在我们心里那一行抹不去的口号——“为祖国健康工作五十年”。

为祖国健康工作五十年，1988年入学

后在学校操场上听到最多的就是这一句。上学时年少气盛，手握大把的青春，“健康”两个字只是耳边的两个音节，轻飘飘从头脑里飞走。但是新斋旁西大操场上飞扬的音乐，跑道上一圈圈跑步的人群，在不知不觉间让锻炼的意识深深植根于我们的脑子里，埋下了一颗日后会悄悄发芽茂密生长的种子。学校每个学期换一项运动的体育课，教会了我们篮球、排球、运动舞蹈、滑冰等技能，这些技能为日后的锻炼打下了坚实的基础，准备好了基本条件。

接受了八年清华教育后到北美留学。报到第二天，迎新餐会结束我跟随同学参观学校的Hart House俱乐部，被专业的游泳池吸引，兴冲冲跟着朋友去游泳。我的自信让朋友对我的游泳技能深信不疑，但那个时候我徒有信心，没有深水技术。朋友游走之后，我无声掉到水池里，呛水挣扎几乎没顶之后，被救生员捞了上去。这个意外的小插曲，没有影响我的运动热情，后来经常到Hart House去跑步游泳。资助留学的美国公司负责人到加拿大来看望我的时候，很惊讶地赞叹：“没想到你



参加洛杉矶 Hulu、HBO 跑团活动，前排左 2 为胡涛

这么热爱运动，适应这么快！”清华培养的运动习惯被带到异国他乡，成了陪伴莘莘学子学习和社交的好工具。

在清华养成的运动好习惯，让清华人互相影响，在彼此的人生路上互相激励。上个月，全班同学积极翻寻学生时代的老照片，为毕业30周年大庆做准备，远在美国的高秀杰送给大家一份大大的惊喜，发过来1993年毕业时拍摄的视频。视频里很长一段是全班同学在东操运动，篮球、排球、棒球，样样都有，场面很是热闹。

视频里还有一段珍贵的训练镜头。高秀杰很认真地和当时的女友、现在的太太张晖挥棒练习垒球。看着他俩的配合，瞬间回到学生时代。那个时候张晖是清华女足的成员，经常训练和比赛。除了踢球，长跑也是她热爱的项目。住在新斋958，清晨她有规律地早起跑步，我们出门吃早餐时，她才步伐轻盈地从外面跑回来。宿舍其他女生的运动量在张晖面前相形见绌。然而，多年之后她们也都陆续展示出埋藏很久的热爱。同班女生陈英杰坚持在东单体育馆游泳，隔壁班女生王立平坚持居家练习壶铃。2016年我出差期间去底特律与张晖相聚，在底特律河边我们一边钓鱼一边聊运动。20年没见过面的她，惊讶于我现在也这么爱跑步。“和你这样的运动‘健将’同吃同住八年（我们本科和研究生都是室友），还能没有一点收获嘛！”

### 坚持锻炼，用脚步丈量 每一个到过的地方

“为祖国健康工作五十年”，清华这句口号培养起来的运动意识，在人到中年时遇到合适的契机就彻底爆发，有长成参天大树的趋势。2008年生下女儿之后，一

度因为忙碌停掉了锻炼。高龄生育和伏案久坐之后的身材臃肿，忙碌工作带来的频繁生病，在一度忘掉锻炼的我身后，关上了后退的那扇门，只留下往前走的“高山吊桥”。后退，只有悬崖；而前行，虽然困难重重，但是冲过去便是坦途，于是有了2013年的新年愿望。

停止锻炼时间比较长之后，要恢复习惯，并不是一件容易的事。2013年初在跑步机上不到半公里就开始抽筋，小腿肚疼到无法继续。“痛楚难以避免，而磨难可以选择。”中年挫折给人背水一战的决心，当时决定不管多忙，都要把锻炼这件事当磨难坚持下来。从那以后，国内国外到过的每一处，都留下跑步的记忆，伦敦、巴黎、明尼苏达、洛杉矶、西雅图、杭州、苏州、大连，“用脚步丈量每一个到过的地方”，成为深信不疑的座右铭。

体力恢复之后，在力量训练等众多其他项目中找到了非凡的乐趣。曾经一度可以深蹲110公斤、硬拉110公斤、倒蹬340公斤。和互联网年轻同事团建，站在一条晃荡的绳子上，经过激烈扭打把他们全部蹬下绳索掉到泡沫池子里。进行dodgeball对抗赛时，大家陆续被砸出球场。为躲避最后一球，我高高蹦起又迅速卧倒，趁势捡球砸向对手，最后在赛场上成为当天的冠军。Dodgeball游戏场的工作人员看着眼前的中年女生和年轻20多岁的一群对手，颇感意外。他说：“我们这里从来没有过这个情况。”看着他错愕的表情，我的心里升起“谁与我争锋”的骄傲。

### 健身，让我与世界产生 更精彩的链接

健身是一个习惯，逐渐强化身体与精

神；也是一种缓慢的生活修炼，影响我们怎么结识新朋友，和外部世界产生什么样的链接。

从北京出差到公司洛杉矶总部时参加长跑俱乐部活动，俱乐部由Hulu和HBO两家公司的爱好者联合组建。参加活动那天，跑团有来自洛杉矶、西雅图和北京的三地成员。我们一起跑完Santa Monica海滩全程返回公司，气喘吁吁之际，大家伸手击打办公楼下路灯杆，相约第二天再活动。HBO负责人知道我来自北京，特意问：“Tao，你还来吗？”因为第二天工作很忙，我踌躇几秒钟说试试看，争取来。HBO队员摘下墨镜看着我，说：“凡事不可以试试，一定要做到！”我忍不住哈哈大笑。天涯遇知己，怎么还有和清华人一样较真的人！几次活动下来，跟跑团

成员熟稔起来，回国后和他们的跨洋项目合作非常顺畅，再出差时成员们相约一起参加了洛杉矶圣诞节长跑比赛，拿到了奖牌。

运动人生，岁月如歌。回头看毕业后走过的路，纵使时光流逝，地点变迁，母校传授给我们的体育精神一直陪伴我左右，是其他任何东西也无法替代的宝贵财富。在清华上学时，我并不是体育队成员，甚至都算不上体育积极分子。那些当年比我参加锻炼更加积极的同学们，有着更加精彩的体会。有了微信以后，越来越多地看到清华同学们在微信圈里众多的锻炼身影，远在世界各地、全国各地的同学，都在呼应着当年我们耳熟能详的“为祖国健康工作五十年”的口号，在各自的人生路上快乐拼搏前行。

## 二十年眺望天涯路

○ 陈超群（1999级人文社科）



陈超群校友

2021年的仲夏时节，看着20天内接连刺痛眼睑的何兆武和许渊冲先生的讣告，我会想起2003年SARS正紧的时候，和2002级同学围坐在阳光斑斓的草坪上分享

各位先生在2000年前后给我们班上课的情形。2字班同学中不乏深爱许先生的译著者，不约而同地默诵：

By the riverside are cooing,  
A pair of turtledoves;  
A good young man is wooing,  
A fair maiden he loves……

“把一个国家创造的美转化为全世界的美”

“翻译要讲究‘信、达、雅’，而译诗更要讲究‘美’。”1999年的秋天，年且八十的许渊冲先生每周在旧经管报告厅讲“中诗英译”。他剑眉星目，声如洪