

长跑在清华 人生马拉松

○ 王建平（1982级化学）

无体育，不清华。这是新一代清华学子喊出的响亮口号，实际上在一届届清华人的行动上都得到了体现。当年清华每天下午四点半之后铁打般的课外锻炼时间，练就了一批批清华人强健的体魄。

我在校期间的主要锻炼方式，就是简单两个字：跑步。这个自初中三年级开始的爱好，伴随我于1982年来到了向往已久的清华。而在清华的本科五年，则更是我坚持长跑的五年。那时候的我，只要有一天不跑步，傍晚就会感到浑身上下仿佛有千百条小虫子在抓挠，哪儿都不自在，这种感觉到现在还记忆犹新。

那时候去跑步，只要有短裤、T恤、田径鞋就行，没有什么手机跑步APP，没有臂膀和手腕上的迷你心率监测仪和计步器，也不需要什么户外跑步装备。一说要去跑步，几个同学简单地撑腿、扭



2017年4月15日，王建平（右6）回校参加“U-RUN2017校园马拉松”10公里项目，与同学合影

腰、热热身，然后就一二三走起。东大操场与我们的12号楼宿舍只有咫尺之遥，是我最钟爱的跑步场。无论是平时的跑步锻炼，还是运动会前的备战训练，每天都要跑2000~3000米左右，很少间断。几年下来，已不记得在东大操场的400米跑道上留下了多少圈足迹，洒下了多少滴汗水。而西大操场，在参加系运会和校运会的中长跑比赛时，我们也会去光顾。有时候，我们几个同学也会结伴去清华校园西北方向的圆明园内跑步，在福海周围体验一下那种山地越野赛的感觉。就这样，在清华园里啃了五年书，跑了五年步，磨破了十多双白色胶底田径鞋。毕业离开清华之际，我把最后那双已磨损的田径鞋洗净、收好、“挂靴”，珍藏了多年。

今年，我们年级的海外校友提出了“毕业三十年，跑回清华园”的倡议。尽管作为中科院“百人计划”学者的我已海归十余年，这个倡议还是唤起了我对昔日在清华园内坚持长跑的美好回忆。虽然已有多年没有认真地进行过长跑训练了，可自认为早期积淀的跑步“底子”还很厚实，跑步的功夫还在身上，于是跃跃欲试，毅然报名参加了4月15日“U-RUN2017校园马拉松”的10公里项目。而且我的工作单位就在蓝旗营对面，今年实现“跑回清华园”，对我而言，真是天时地利人和。

那天午后，我重新回到了魂牵梦系的

清华园，并按图索骥找到了之前闻所未闻的紫荆操场，结识了许多新老校友，摆pose、拍照、欢笑，这些都是赛前极为轻松的事情，很快就搞定了。困难的是接下来顶着初夏的烈日，完成自我许诺的马拉松赛。曾经把3000米看作是小菜一碟的我，尽管偶尔还接触一点力量训练与跑步锻炼，但早已没有了昔日的体力，还有着比昔日增加了不少的体重。因此，与其说是马上要跑校园里的马拉松，还不如说是一直在跑内心的马拉松。

比赛开始了，我与绝大多数比我年轻30岁的清华学子互相追逐，经过了一番可以想象的拼搏与自我挣扎，但从未想过要放弃，因为我知道我有底气，最终圆满地完成了我的第一次马拉松比赛。而且在3000余名参赛者中名列第1333位，证明了自己的实力。作为化学与化学工程系1982级唯一的一位“毕业三十年”的参赛者，我可以骄傲地说：“我自豪！”因为我脚踏实地、身体力行，用酸痛的双腿和起了泡的脚底板证明了“毕业三十年，跑回清华园”真的是可以做到的。

离开清华三十年，当年风华正茂的同学们都已年过半百了。有句老话说：“人过三十日过午”。可对现代人来讲，哪个没有“人过五十也只不过是日正当午”的感觉呢？况且，今年还有一位近80岁的老校友顺利地完成了半马项目（21公里）。老同学们，时不我待，赶快活动活动那自以为快散架的筋骨，收敛收敛那逐年渐显富态的肚腩，走起来、跑起来吧！

天行健，君子以自强不息。人生的马拉松还长着呢，我行，你行，他也行。让我们继续保持强健的体魄，再为祖国健康地工作五十年！

参加 U-RUN2017

清华校园马拉松有感

清风初暖紫荆香，华园重忆旧时光。
三千学子老中青，马拉松赛再辉煌。

王建平，1982-1989年清华大学化学系学士、硕士。1999年毕业于美国佐治亚理工学院化学与生物化学系，获理学博士学位。曾在美国加州大学洛杉矶分校、佐治亚理工学院和宾夕法尼亚大学任访问学者，从事博士后研究。现为中科院大学教授。

毕业40周年有感

○张秀云（1973级机械）

清华毕业四十年，
未能回校心不安。
感谢校友筹备组，
视频文集寄手边。
特殊年代进校园，
跼蹉岁月不屑谈。
清华学生后劲大，
各行各业美誉传。
自强不息行胜言，
孜孜不倦工作憨。
人民送我上大学，
努力耕耘报恩源。
厚德载物魂梦牵，
水木清华超百年。
飞逝韶华转瞬间，
身体健康聚来年。