

“争取至少为祖国健康地工作五十年”

“同学们，课外锻炼时间到了，走出宿舍，走出教室，参加体育锻炼，争取为祖国健康地工作五十年。”在清华园中，每天下午四点半，校园里都会响起这一段熟悉的广播声。“争取至少为祖国健康地工作五十年”，这句来自蒋南翔的浓缩了清华体育精神的话语，已经响彻清华几十年。

口号的提出

1953年初，在蒋南翔担任校长不久，他几次对学校体育教研组的老师和学生会干部谈起解放前清华优良的体育传统，他提出“……要大力开展学生体育活动。既要开展大众的传统体育活动，也要开展各种体育项目活动，同学们要经常锻炼，要定期举办学生的体育竞赛……”1953年6月7日，第一届校运动会开幕，共有千余名学生运动员参加。开幕式上，蒋南翔再次强调“要求学生积极参加体育锻炼，我们学校要培养德智体全面发展的人才，今后要定期举办体育竞赛活动。”

“争取至少为祖国健康地工作五十年”这个口号是蒋南翔1957年12月29日在西阶梯教室的全校学生体育干部会上提出的。蒋南翔说：“每个同学要争取毕业后工作五十年，因为老年应当是收获的季节，年纪越大经验越丰富。要想老年丰收，就必须在青年时代播种。”

当时这个口号的提出有着深刻的时代背景：20世纪50年代，第一个“五年计划”实施，国家大

规模的经济建设极大地鼓舞着广大青年学生的爱国热情。“到工厂去，到边疆去，到祖国最需要的地方去”，为建设强盛的祖国做好一切准备，是绝大多数青年的“最高目标”。

体育方面，国家体委学习苏联于1953年开始在青年学生中推行“准备劳动与卫国体育制度（简称‘劳卫制’）”，清华大学是全国第一批试点单位。当时设定的标准不高，比如男生3000米跑及格为15分钟，优秀为14分钟，清华基础较好的学生，基本不需要锻炼，随时测验都能通过。到1957年，全校同学中80%以上都达标，都拿到了奖牌，一下子体育锻炼失去了具体追求的目标。有些同学认为，劳卫制已通过，去工地生产实习也经受得住，何必再花大量时间锻炼。体育锻炼热情有所下降，体育代表队的成绩也有下滑趋势。

蒋南翔敏锐地察觉到时代的需要，把体育锻炼的目标定为“为祖国健康工作五十年”，这极大地鼓舞了体育锻炼的激情，为清华大学的体育工作奠定了理论性、方向性的基础，将体育锻炼提高到一个新的历史高度。

口号的深刻内涵

这个口号仅仅15个字，却包含十分丰富的内容。在口号酝酿的时候，蒋南翔讲述口号的大意是：

第一，体育锻炼要有明确的目标，要健康工作50年。



“同学们，现在是课外锻炼时间。走出教室，走出宿舍，去参加体育锻炼，保持强健的体魄，争取为祖国健康地工作50年！”

第二，要健康的标准是要能坚持正常工作，三天打鱼，两天晒网不行。

第三，年限不能少，要实干50年。

第四，工作的目的是为祖国建设，要有明确的人生观、世界观。

口号提出后，有人说：“我身体很好，可以工作50年以上。”有的说：“50年做不到怎么办？”蒋南翔风趣地补充，“那就加上两个前缀词，改为‘争取至少为祖国健康地工作五十年’，身体好的要‘至少’，越长越好；身体弱的要‘争取’，通过努力锻炼去争取达到。”这样全面而深刻的提法让每个同学各按步伐、共同前进，人人都需要努力，人人都可以努力超越。

口号的全面实践

蒋南翔对清华体育的历史以及当时的情况十分了解，对不少优秀运动员的名字（包括解放前的）和成绩如数家珍，并亲自和他们谈话，鼓励、关心他们的成长。

清华当时有个锻炼小组，是蒋南翔亲自提倡、组织的，他自告奋勇当组长，亲自请马约翰先生做指导。他身体力行，几乎从不缺席。他多次说：“不懂体育，就是不懂教育。”他还提出体育要以“速度为纲，力量为基础”，这其实已经是体育学科理

论问题了。在蒋南翔的倡导和鼓励下，全校成立了十几个单项体育协会，同学们各自作出自己一生的体育规划，逐步打破过去仅靠锻炼小组的组织形式，掀起了新的锻炼高潮。

1964年1月，在

马约翰先生为清华工作五十年的庆祝会上，蒋南翔提到：“把身体锻炼好，以便向马约翰先生看齐，同马约翰先生竞赛，争取至少为祖国健康地工作五十年”，“争取至少为祖国健康地工作五十年”成为清华人脍炙人口的奋斗目标。

有很长一段时间，每天下午4点半，同学们都走出课堂、图书馆、宿舍，到操场上去。各班级组织起锻炼队伍，集合整队，由小队长带领高呼：“为祖国！锻炼，锻炼，锻炼！”马路上、操场上、球场上，到处都是锻炼的人群，犹如万马奔腾，热火朝天，充满着生命的活力和青春的欢乐。

为庆祝清华大学110周年诞辰，清华校友总会2021年开展了“影响我人生的清华体育”征文活动，并出版了相应书籍。很多清华校友在回忆文章中都写到“争取至少为祖国健康地工作五十年”的口号，写到下午4点半的广播声，写到清华体育对其一生的影响。

国家在前进，时代在发展，体育及健康生活的内涵也在不断发展。随着生产力的提高，医疗水平的提高及环境质量的改善，人们对精神、物质及健康的追求无疑会更上一层楼。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”既是理想，也成为了诸多清华人的实践。