

□ 我与清华

转变打了一个前哨战。

1992年邓小平同志南巡讲话发表后不久，中央党校科研部和《求是》杂志内参组织了一次内部讨论会，我在会上赞扬了小平同志讲话的大方向，并提了几点不同意见，比如对经济过热的担忧，但却因此而因祸得福，在单位领导孙尚清同志的安排下，取得了英国牛津大学学习进修的机会。

我在牛津大学选择的学习题目是英国经济史，更重要的是对英国社会有了直观的了解。利用周末、节假日时间，我参加了各种社区、教会的活动，访问了5个英国家庭，参观了牛津、伦敦的主要博物馆。在伦敦 Price Waterhouse 实习期间，除进

修会计课程外，还旁听了议会、法院的辩论。一年期的出国进修明显提高了我的英语口语水平，对我后来的政策研究与对外交流工作有很大帮助。

回国以后，朱镕基总理已经开始宏观调控，也就没有人翻我的旧账了。中心领导任命我为企业经济研究部的负责人，参与了十四届三中全会、十五大有关国有企业改革文件的起草、修改工作。经中心领导推荐，我同时兼任了证券监督管理委员会的股份公司上市审查委员（1993—2000）。1998年底，根据中心领导安排，我调任社会发展研究部部长（1998—2008），2009年8月正式退休。

跑，在清华

○ 郜峰麟（1986级计算机）

离开清华已经20多年了，可我这时的心情可以用兴奋来形容，那是一种用兴奋还不足以形容的感觉，我想叫，大声叫，把心中的喜悦喊出来！

夜幕下的西大操场，秋天的第一场雨后，操场东侧路灯投射出点点银光，透过梧桐树叶斑驳地洒在还湿润着的塑胶跑道上，西北角灯光明亮处伫立着一排健身架，南边也有一排，掩映在浓密的树荫下。

清华一直鼓励体育锻炼，马约翰先生尤甚。我上本科时的每天下午四点半，遍布学生宿舍区的高音喇叭里就会传出高亢悦耳的声音：“同学们，走出教室，走出

宿舍，去参加体育锻炼，保持强健的体魄，争取为祖国健康工作五十年！”提出“为祖国健康工作五十年”这个口号的人的身体想必是极强健的，因此也希望他的校友们为了祖国保持健康。

我自1986年秋走进清华，一晃28年了。刚进校时，什么都是新的，也坚持了几天从九号楼宿舍到清华南门的晨跑。那个时候，天是蓝的，空气是清新的。可惜坚持了没几天，后来的锻炼就基本只集中在体育课和隔三差五下午的锻炼上了，再也没有去晨跑过，而且锻炼的科目大多数聚焦在篮球、排球和游泳上。清华的体育课丰富多彩，除了大一是身体素质为主的训练之外，好像大二就开始选课了，种类繁多，足篮排自不必说，武术散打也有，乒乓球等是热门课程，女生也有艺术体操，到现在还开设有射击课，真是幸福。

我大一时的体育老师叫刘儒义，一个



邵峰麟学长与儿子

极敬业极爱学生的长者，初入学时刘老师还让我们填报自己的“理想”：要在大学五年中体重增加多少斤，身高增加多少厘米，等等，记得我当时给自己定的体重目标是80公斤（入校时75公斤），身高目标是182厘米。在刘老师的敦促下，我的体育成绩一直不错，值得骄傲的两项成绩是百米短跑12秒5，引体向上25个。当时大学里施行体育达标，每个项目的不同成绩有不同的分值，到了一定分值就给予“优”“良”等评价，我是班上第一批达到优秀标准的，还得了一件粉红色的奖励T恤，T恤上印着一行字符“DABIAOYOU”，我多少次念成“大膘油”，之后终于明白那是“达标优”的拼音。

冬天有滑冰课，遇到雪天，清扫荷塘冰面的任务就约定俗成地落在新生身上。雪住之时，也是体育老师到宿舍来召唤大家扫雪之际。滑冰对我是痛苦的，掌握不好重心倒是小事，冰面上摔几下也不怕，皮肤下的油脂层还算不薄，骨头也还不脆弱。最难受的是体外还是零下，贴身的衣

服已经汗湿了，冷风一吹，是冰敷的感觉。即便如此，我还是在一两堂课后学会了潇洒地滑停，身体华丽地转身180度，耳边传来虚妄中的掌声和欢呼声。

我一直不明白清华为什么不开设游泳课。没有老师教，只好自己学，宿舍一个温州的学子会游自创的侧泳，他也是我的游泳启蒙教练；邻居有个云南的同学，居然能把蝶泳游得有声有色。黑暗中摸着石头过河的我一直到大学五年的夏天，才在一个炎热的中午，在煮饺子般拥挤的泳池中意外发现自己具备了人缝里穿梭的能力，从此走出浅水池，爱上了游泳。

大学五年，回想起来最快乐的时光之一是1991年的4月到6月，临近毕业，去向已定，论文顺利。身高体重均已达到入学时为自己设立的指标（有记录表明，身高曾达到过183.2厘米）。篮球技艺经过几年的锤炼也基本处于自己的巅峰状态了。那段时间早上到教研组，向导师汇报论文思路，并和同门师兄及同窗们一起研讨论文（我的毕业论文是一个理论性的芯片设计，没有太多的实验），下午和晚上就可以自由安排时间设计论文。我一般下午4点左右就出现在篮球场上了，连“五一”假期都是如此。几个一直在一起打球的球友也都心有灵犀，纷纷从各个宿舍汇集到球场。有个电子系的，打球颇有怪招，永远猜不透他传球的方向，和他打球要小心，无论是当队友或对手。夏天日长不觉得，往往打到快6点，我们才依依惜别球场，逆着走向教室自习的人群，去北区浴室洗澡，这个时间段浴室人也少了，可以尽情享受浴室歌手的成就感。待再回到宿舍，过道里静悄悄的，有人忙着花前

□ 我与清华

月下，有人忙着出国苦读，有人忙着接踵而来的硕或博，同宿舍有个广东男孩，我俩自顾大眼瞪小眼。

再回到主题：跑，前面提到，我短跑速度尚可，但中长跑耐力不够，400米以上的跑步对我一直是折磨，表现为腿疼、嘴干和肺炸。因此，虽然跑步被誉为运动之王，我却只能在王身边逡巡，也曾想像博尔特那样奔驰，也曾想像王军霞那样跳跃，可惜一直都是想像。

健康工作，首先要有健康的身体，今年6月以来，我自觉加强了体育锻炼，自察衣带渐宽，不由对神坛之颠的跑步开始了垂涎，我的孩子初中时就能轻松地把3000米跑步当做运动前的热身，也许我也能快乐地奔跑？

那日，我第一次尝试着去慢跑，在西大操场以小步幅跑了1000米，感到前所未有的轻松，觉得如果坚持，必对身体有益无疑。两天后，我再次来到了雨后的西大操场。操场上人影绰约，老人、孩子、学子，或男或女，跑步、走路、陆地旱冰、踢毽子，操场中央的草坪还有人在踢球。

调整步幅，不去考虑别人的节奏，不去考虑身姿的优美，我进入了操场，这种感觉真好。一圈400米下来，仿佛已经听到汗水从躯体各路毛孔中沁出时发出的呐喊声。有小朋友横穿跑道，不管不顾；有少女在婀娜前行，马尾辫在身后规律地左右摆动；有健壮的小伙，自身后远远就听得到脚步铿锵的砸地声；八卦的大妈边走边絮……

这是我的清华，以后无论我走到哪里，我大概都会回忆起这个场景，我会更加珍惜在清华校园的每一天，我感觉自己从身

体到精神，都来到了一个新的跑道。连续5圈，2000米，一点都不觉得疲惫，反而越跑越自由，我这时的心情可以用兴奋来形容，那是一种用兴奋还不足以形容的感觉，我想叫，大声叫，把心中的喜悦喊出来！

坚持，只有坚持！正如秒针，乍听起来，要在一天当中完成86400次摆动，着实不是一件易事。但是化整为零呢，仅仅需要在一秒钟之内完成一次摆动。

这个道理，我懂！跑！在清华！

2015年1月7日

读者·编者

◆任扶善学长（1938社会）来信：

前天收到复70期《通讯》两册。得知我的《我是怎样康复延年的》一文，已承转载入该期《通讯》，并增加了一个长篇生动的《引言》。这使我感觉非常荣幸。我的抗病养生之道，能供国内外广大校友参考和借鉴，也算我在垂暮之年对母校做的一点回报。上月到医院做过一次体检，各项指标尚属正常。但因年龄关系已不能出外参加活动。最近应《中国劳动保障报》报社之约，写了一篇《重温我国宪法有关劳动的规定》，以庆祝国家宪法日的设立。兹将该报附上一张，请收阅，并加指正。

◆赵甦学长（1964工物）来信：

可能因为我的稿件是用手书写，字迹又潦草，所以《通讯》70辑所登拙文有几处错误，请更正：第81页，照片说明中“陈益金”应为陈盘金；第82页，左栏17行“物404”班应为物406班，左栏18行“杨朝茂”应为栢朝茂，左栏20行“郭、杨也”应为郭、栢也；第82页，左栏32行“核材料分部”应为核材料部件。