

清华中长跑队的回忆

■ 俞国宁 陈世猷

我俩是20世纪50年代的清华学子，都是在列宁的口号“苏维埃加电气化就是共产主义”的感召下，考入了清华电力专业。

俞国宁回忆说：“我从小身体不好，肠胃消化功能很弱，经常腹泻。入学时体重只有36公斤，母亲为我备了药，含着忧虑的眼神送离家门，深怕我不适应北方生活而病退回家。”来到清华，毛主席号召“三好——身体好、学习好、工作好”，蒋南翔校长向全校师生提出了“为祖国健康工作五十年”。当时全校体育锻炼的情景吸引了我，使我参与到体育活动中，每天有规律地生活和坚持不懈地锻炼，身体真的变好了。在系运动会上，女子800米跑我得了第一，被校体育代表队吸收为中长跑队员。从此，我开始了正规的训练。

校中长跑队训练抓得很紧，每天早起进行晨练。下午课后是正规训练，教练带着我们准备活动、体能练习、400米和800米强化训练、测成绩，共有两个多小时活动，不论炎热酷暑或寒冬腊月从不间断，遇上高校运动会或重大赛事更是加大运动量。学校为运动员单设了运动员伙食，午餐每人加一根香肠或鸡蛋。六年（俞国宁因担任政治辅导员1959年毕业）清华中长跑队全面而科学的训练生活，使我的体质和体能有很大提高，在全校运动会和北京高校运动会的400米和800米项目上曾获得较好的名次。《蒋南翔文集》上卷51页中有一段文字：“许多同学，由于坚持

锻炼，体质也有了进步。如动力机械系热力发电设备83班一位女同学，刚到清华时体重只有三十六公斤，身体很坏，不能持久学习，参观工厂时，在锅炉旁站稍久，就眼冒金花。由于两年来坚持锻炼，她的体重增加到五十公斤。现在她不但能很好地坚持学习，而且在今年全校运动会上获得了女子八百公尺赛跑第四名，被选入学校的运动代表队。”这段文字说的就是当时的我。

体育锻炼不仅增强了我的体质，还磨炼了我沉着坚定、不畏艰难、顽强拼搏、夺取胜利的体育精神，从而影响了整个人生的性格和精神面貌。

练中长跑是很艰苦的，为了跑800米要练1500米、3000米，面对强手时要有超越的信心，在极度疲劳时要坚持住不退缩，在体力耗尽将近终点时还要顽强拼搏冲上去。我深深感到，为了每一秒成绩的提高，不知要付出多少汗水和辛苦。在日后的工作中常常遇到类似的境遇。搞创作、编写剧本或整理资料、写报告，在晚上夜深人静时最有灵感，为了赶任务，常常连续几天白天采访晚上写作，一天只睡1~2小时。有了往日的艰苦，这般生活似乎习以为常，同事们称我“工作狂”、“假小子”、“拼命三郎”。我的这种性格和气质不能不说是和清华六年中长跑训练的磨练有着密切的渊源。

这种性格和精神还支撑和鼓励我和疾病



体育锻炼使青春永驻。2011年，作者参加清华百年华诞“马约翰杯”运动会开幕式

作斗争。2004年我患了肺癌，做了切除手术。在医院里，整天和一群在生死线上挣扎的重病人一起生活。与病魔斗争和战场上对敌人一样，需要鼓舞斗志，我情不自禁地哼起歌来。《革命人永远是年轻》、《我们走在大路上》……一曲又一曲。病房中一位病友化疗三个疗程完成了两个，痛苦得难以忍受，我又想起了过去的《行军小调》：“亲爱的同志们，努力向前走，越过高山，爬过峻岭，迈开大步努力向前走。”唱到“一百里路程走了九十九，最后的目的地就在前头”时，大家都坐起来了，连连点头说：“对，一百里路程已走了九十九”。我还指挥大家教大家唱《当我们同在一起》，唱到“我对着你笑嘻嘻，你对着我笑哈哈”时，大家都笑起来了。这时陪住的家属也参与进来，有的跳交谊舞，有的清唱京剧。医院里出现了一个“激情病房”，大家顿时精神振奋，忘掉了痛苦，好像打了精神兴奋剂。

我们对体育有如此浓厚的兴趣和感情，确实是因为体育让我们终身受益。我们的觉醒只是千万个清华人中的一两例，更是亿万中国人中的沧海一粟。中华民族正是在马约翰先生等一代体育家们的呼唤、呐喊，身体力行中逐渐醒悟，通过一代一代的努力，使中华民族甩脱了“东亚病夫”的耻辱，如惊醒的东方猛狮跃居世界前列，让世人刮目相看。☞

（陈世猷，1951级，曾为中长跑队队员，毕业后留校工程物理系任教，曾任清华大学电子集团副总经理；俞国宁，1953级，曾为中长跑队队员，在校时曾先后当选为清华大学第11~13届学生会执委、文娱部长、学生会副主席。现为清华大学老科协协会会员）