

当他跑步的时候，他就有了光

——访同方股份有限公司党委副书记张宇宙

○ 学生记者 王丹 本刊记者 李彦



张宇宙

毕业于清华大学热能系，曾任清华大学团委副书记，保卫处副处长。后留学日本，于日本东京都立大学获硕士学位。1997年开始，历任长春/无锡恩福油封有限公司董事兼副总经理，2003年加入清华同方，任公司副总裁兼能源与环境本部总经理。现任同方股份有限公司党委副书记。

如果你非跑友，抑或只是菜鸟跑友，你全然不能体会跑步带给他们的乐趣。对于他们而言，跑步，那是另一个世界。我们已经听闻了“这个”世界里太多的成功和失败，多情与无情，对于另一个世界，门则一直虚掩着。

梦圆于清华，留学于东洋，打拼于日企，腾飞于同方，随便揪出哪一段经历，都可以作为“这个”世界里精彩的桥段。但我偏偏对作为跑友的他更感兴趣，在另一个世界里，他肆意挥洒，纵情奔跑。当他跑步的时候，他就有了光。

是乐趣，更是仪式和生活

现在的张宇宙，是一名不折不扣的长跑爱好者。

30多年前，他是如假包换的清华校体育代表队400米跨栏运动员。他曾仔细琢磨过“为祖国健康工作50年”这句话，最后的结论是，得坚持锻炼。在体育氛围浓厚的清华园里，锻炼已然是一种风气，那离开了这个园子呢？我还能坚持下去吗？我能以什么方式来锻炼身体？尝到了参加体育锻炼甜头的张宇宙在还未离开园子前就开始了忧心。

跨栏是不太现实，不过跑步还是比较简单可以坚持的。“有一双好的跑鞋，你就可以开始跑步了。”就这样，从园子里启蒙，为了要为祖国奉献青春和热血的50年，他开始了跑步人生。

“毕业到现在已经三十年了，三十年基本上没有停。”

跑步已经超越乐趣，成为仪式，成为生活。

当然，这三十年也不是完全没有停止过。当年从热能系毕业的张宇宙选择了留校，先后在校团委、保卫处等部门工作。后他东渡扶桑，留学日本，并进入日企工作。在日本的那几年，着实有些不易。他回忆，“刚去之后很忙，要上学，要打工，要谋生，锻炼只能暂时搁置。”好不容易熬到毕业，工作却也未见轻松多少。“日本工作其实也蛮辛苦的，早晨五点钟就得起床，六点钟出门去上班，晚上要十二点多才能回到家。”每天睡眠时间尚且不足5个小时，跑步的时间还能从哪里挤呢？

在日本的那些年，他忙于应付生活和工作这两头大怪兽，跑步暂时缺席。据回忆，这是他30多年里仅有的没有跑步相伴的一段时光。

1997年张宇宙被当时供职的日本公司派回国内工作，长春而后无锡，再然后是清华同方。生活被稍微松了松绑，跑步随即“归位”。“我每天大概跑两到三公里，至多四公里，冬天长春气温降至零下27、28度的时候，我也会依旧出去跑。”他跑的量并不是很多，也没有刻意给自己设定目标，他只是单纯地想要锻炼身体，“别让自己太僵化了”。“跑步对自己的工作和学习很有帮助，它会让你精力充沛，可以一直不停地工作，你能清楚地感觉到，自己好像是上了弦的发条，很有力量。”

是喜欢，而非仅是坚持和毅力，才能让他三十几年如一日吧，我想。

马拉松的马拉松

“这个是我，2008年拍的。”张宇宙指着照片里足足有90公斤的胖男人对我说。我的表情除了瞪大眼睛就是张开嘴巴……可是，我眼前的这位先生分明只有70公斤的样子啊……

体重从90公斤减至70公斤，腰围从最胖时候的96公分到现在的82公分，甩掉脂肪肝、偏头痛和颈椎病，心肺功能显著增强……这有点像播电视购物广告的节奏，但这是张宇宙真实的故事。

职业之路的爬升总是被同样爬升的应酬数量追赶着。在不断增多的应酬、节节攀升的酒量，不加节制的饮食面前，仅以锻炼为目标的跑步两三公里的运动量实在是有点“寒碜”。不出意料地，他的体重嗖嗖地往上涨，一同上涨的还有腰围。“那个时候我弯腰系鞋带都有些费力了，因为一弯腰的时候肚子就已经凸起来了。”更可怕的是，脂肪肝是从轻度到中度



2006年9月参加同方运动会



2013年2月24日参加东京马拉松



2013年5月25日带盲童跑步



2013年6月2日参加爱心接力

直至重度，高血脂、偏头痛、腰椎颈椎不适，呼啦呼啦全冒出来了。“医生当时说，我一旦大脑供血不足就可能晕倒。那十几年体检下来，没有哪一回是没毛病的。”

听者如我，聊到这里，都对拥有这样糟糕的身体感到丝丝的绝望和阵阵的悲哀。但之后一个偶然的长跑尝试却走出了拯救和征服的节奏。

2008年10月，北京国际马拉松。清华饮

食中心和张宇宙私交不错的一于姓师傅报名参加了比赛，遂也“连哄带骗”要拉他一起去跑马拉松，十公里。“我那时最多也就是在操场跑十圈，四公里，我能跑下来吗？”他心里犯着嘀咕，担心。即便如此，他还是硬着头皮去了，嘿，这一跑还真就跑下来了，很轻松地。

“嘿，这事好玩！”2009年，他尝试跑了半程马拉松，21.0975公里，很轻松地。要不去跑全程？可以有，还是没有？着实纠结了好一阵子，在一个跑过全程马拉松的清华校友朋友的鼓励下，在开赛前几天他咬牙下定决心，“跑个全程，争取一下，不行咱就走下来嘛”。

2010年10月的北京马拉松是张宇宙的第一次全程马拉松，老天并不赏脸。“刮大风下大雨，那天的天气极差。我们出发时穿了件一次性雨衣，还没怎么跑鞋就湿透了。跑到后半段，雨是停了，但风猛刮，冻得够呛，到终点的时候手被冻僵。”你没看错，他坚持跑到了终点，四小时三十六分钟，他的第一个马拉松。

“挺高兴、挺兴奋。”他的赛后感言让我倍感中文语言的苍白与寡味，但也为我留足了回味的空间，诸多滋味。这一次，最难忘，他回忆说。

那绝对是对他自己莫大的鼓舞和肯定，他做到了，曾经想做但不确定的事情。

“从那之后我就一发不可收拾了。”“着迷”已不足以表达他那种疯狂的程度，“着迷”勉强可以。

2011年元旦，厦门国际马拉松。

2011年4月，大连国际马拉松。

2011年9月，太原国际马拉松。

2011年10月，北京国际马拉松。

2011年12月，上海国际马拉松。



第一次之后，他已经跑了20多个全程马拉松。2013年，他已经完成了8个，保持着几乎每月一个的节奏。他不仅参加在国内举办的马拉松比赛，而且计划从2013年后每年都参加一个国际比赛。“太多也不现实，每年跑一个，我要先把世界的六大马拉松先争取都能跑下来。”2013年跑过了东京站，明年，向波士顿进军。

成绩或好或坏，但未曾有中途放弃的记录。跑马拉松本身变成了马拉松。

跑步是个圈

从最一开始的4小时36分到现在的3小时20分，张宇宙的全程马拉松成绩提高了一个多小时。据他自己估计，在50岁的跑友圈和企业高管圈中，“应该是跑得快的。”他现在一直保持每个月300公里以上的跑量，一年下来就相当于绕足球场10000圈。5年下来，相当于绕赤道半圈。

马拉松的马拉松，一路上，每个奔跑的人都在变成一道旁人眼中更好看的风景。紧致的肌肤，结实的臂膀，平坦的腹部，行进中肌肉调动下呈现的曲线，每一时刻都不尽相同，那么美，那么有力量。

作为一个菜鸟跑友，凭亲身体会，我大胆揣测，跑步中的人多少是有些自恋的，闭眼感受或低头审视着身体悄然发生的每一个变化，然后窃喜。张宇宙，呃，应该也是的吧。没有了大肚腩，整个人都缩了一号，变得愈加紧致结实，偏头痛从未再犯，颈椎病奇迹般消失不见。体检报告显示各项指标都为优。

“最厉害的”，他认为自己拥有了足够强劲的心肺。一般来讲，50~59岁年龄段男性心肺功能的f.c.值在5.1~12.2之间，但他的f.c.值直接爆表，比15还要高上一截达到17.5，要知道，15可是20~29岁的最好值。经测定，他的心率为39，不及正常心率60，而如此低的心率是运动员才能达到的水平。神经系统及心脏稳定性的测定结果也很乐观。“这说明不光我

的身体变好了，精力也更充沛了，抗压能力增强，碰到任何问题我都能扛得住。”

“马拉松最关键的一点就是坚持。30多公里之后，往往是人最崩溃的时候，身体能量已经消耗得差不多了，而比赛赛道上甚至可能连水都已经没有了，这种情况经常会遇到。但是，肚子饿了，你也得咬着牙坚持。”“大风、下雨、下雪、酷热，坚持；开跑之前拉肚子，那就吃药，然后坚持。”每一句的看似轻描淡写，背后尽是……

那一刻，我那之前阴郁的心情，就像被拨开了快能拧出水滴的乌云，晒进了些许阳光。有生命力的东西在生长，嗯，是这种感觉。

有人的地方就有江湖，跑步也有个圈——跑友圈。“跑步”是唯一有效的通行证。跑步那么些年，张宇宙进入跑友圈，并结识了不少各行业的精英，拓展了自己的交际圈。兜兜转转，在这个圈子中总能寻到合作的机会，还有真正的朋友。“我们之间彼此的感情很深，没有功利的杂念，所以大家在一起做事情往往会做得更好。”

比如，慈善。这些“真正的朋友们”成功挽救了一个叫做郑平的女跑友的生命。厦门打工妹郑平，跑过两次马拉松的女跑友，不幸罹患白血病，无钱救治。各地的跑友圈大搞募捐，还在奥森公园义卖，张宇宙除了捐款也拿去了自己的一些运动衣和奖牌。一路帮扶，郑平被从鬼门关拉回。“能够挽救一个生命，特别有意义。”跑友们还曾在奥森公园带领盲童跑步、随身携带垃圾袋捡垃圾。

他自己也影响了一批跑友。那位在学校操场偶遇的核能技术研究院的张老师，在他的鼓励下参加了郑州——开封的全程马拉松并跑完了全程；北京电影学院原党委书记、院长王凤生同样在他的鼓动下以70多岁高龄跑完了马拉松半程，今年准备以74岁高龄冲击全程马拉松。影响，仍在继续。

我总觉得，这里有种类似于信仰的东西。和跑步时的他一样，会发光。■