

## 忆大学时期的体育锻炼

○张伯鹏（1953 机械）

1950 年秋，我作为清华大学机械工程系大一新生迈进了清华园。清华的人文环境和自然景观，包括众多的名师，优秀的学生队伍，水木清华，荷塘荒岛，众多的系馆、实验室和附属工厂等，都给当时的我们留下极其深刻的印象。但是对我来说，最难忘的当属清华的体育人、体育精神、体育设施和体育锻炼。

记得大一男生体育课第一节课，是由当时体育部主任马约翰教授讲授的，地点在体育馆北门内靠北的那间教室，学生们都坐在铁腿的长条凳上，马先生也和大家

一样坐在一个条凳上。除了讲解大一体育课的重要意义和内容外，马先生特别强调了身体健康的重要性，指出“没有健康的身体，一切无从谈起”。马先生还语重心长像家长一样提醒大家，要天天锻炼身体，注意个人卫生，要常洗澡常换洗衣服常剪指甲，内裤最好天天换洗，甚至还谈到热水洗澡后要用冷水冲一冲，以及最好在睡前排便以减少体内毒素的吸收等。马先生的这些热情、亲切的教导我至今记忆犹新。

1950 年秋刚入学那段时间，天气还比较热，课余之暇对我吸引力最大的就是体

育馆里那个 25 码长的游泳池，每天下午课后我几乎都泡在里面。热天本是游泳的好时光，但在下午体育锻炼时间游泳池内的同学并不多，只有十来个人，而且总是那几位常客，时间长了都成了朋友。

来游泳的人少是因为池水来自地下，又缺乏阳光照射，水温才八九度，远低于体温。由于水太冷，每次下水都要下点决心才行，下去游上半小时，身体就会开始发抖，牙齿打战，又得爬上来蹦蹦搓身，稍微暖和一些后再次下水。就这样反反



1953 年清华校足球队合影。前排左起：周志德、王兆钰、严季桐、唐友一、刘福生；中排左起：王教练、黎保锟、彦启森、赵治平、林连清、金纪坤；后排左起：李献文、张勃立、刘静远、费志明、张伯鹏、翟家钧教练

复复，旁观者看着像受罪，当事人却乐在其中，直到下午6点体育馆的管理人员把我们赶出水为止。这样大的热量消耗后肚皮空空奔向食堂，自然狼吞虎咽吃得很香。接着去大图书馆上晚自习，别的同学热得挥汗如雨，而我们却由于已在冷水里泡了两个小时，竟然清凉无汗、头脑清醒，冷水游泳之乐趣可谓大矣。

那时，游泳池平日每天上午有学生来上课，下午对学生开放，4点前让女生使用，4点以后才对男生开放，如有男同学不到4点就往里面跑，就会被值班管理人员赶出去，值班管理人员同时还是救生员。记得1950年下半年担任游泳池值班管理员的是位老工人，由于游泳池水凉，馆内温度也较低，酷热的夏天这位老师傅还穿黑色的长夹袍，上面还披件棉坎肩，坐在游泳池东头地面一把椅子上注视着大家。老人在体育馆工作多年，熟悉每一个清华体育人，有一天一位上世纪20年代的清华校队成员来游泳池看望，这位老人竟然一眼就认出了这位30年前的清华体育人，并和他热烈地回忆起过去的趣事。

游泳池内也有“名人”，记得机械工程系有位绰号“小老头”的高班学长，经常在游泳池东头跳板上跳水。游泳池东头深而西头浅，每次跳水之前，这位学长都要不断拍掌，并大声呼叫着要大家游离深水，以免他跳下砸在别人身上。当深水区无人后，这位学长就纵身一跃优美地潜入水中，这一表演很令我们这些新生仰慕，但是似乎无人效法，大家只能做个水鸭子，在游泳池内游来游去而已。

游泳池东边隔壁是装有木地板的室内运动场，场中间是篮球场，周围是有螺旋

梯相连接的悬空跑道，下面靠墙布有几种练臂力的器械。在室内运动场的屋顶钢结构上，装有长长的吊环，当时只有个别具有强健的臂肌和腹肌的同学才会作这种运动。记得物理系有位刘广钧学长身体健壮，是位吊环运动能手，他在拉住吊环后能把吊环绳前后摆到接近水平，身体在空中大幅度摆动，看上去颇为惊险。刘广钧学长为人热诚，我和他曾在当时的学生会共事，所以至今记得他。

入学几个月后，看到体育馆布告栏内贴出告示，内容是某月某日通过对抗赛要选拔校足球队员，欢迎各系新同学报名参加。自己不知哪里来的勇气，竟然不知天高地厚地去报了名。对抗赛那天，每方11人两方一组，各组顺序上场。终于轮到有我的那个组上场，在激烈的对抗赛中，当我方的球踢到对方门前时，对方后卫和我方前锋开始混战，我在奔跑中突然仰身卧倒在地，身体冲出将球铲入对方球门，这时在场外观战的体育老师翟家钧先生进入场内，将我背后的号码记下。大概就是这个时候成功的铲球助我成为校学生足球队新成员，若干天后在体育馆的录取告示中我看到了自己的名字。我作为校学生足球队成员直到毕业。

那个年代，代表队队员平时都分散参加班上活动，有校际比赛时才临时集合参赛，赛后即分开，难得有时间集中练习些基本技术，这和后来的校队集中生活和管理完全不同。那几年参加过多次校际比赛，使我最难忘的是一次我担任后卫的比赛中，在上半场比赛接近尾声时，对方前卫将球踢近我方底线，我虽已来不及将球传回，但将球踢出边线还是可能的，问题是情急

## □ 母校纪事

之下我没有这样做而是违规挡人让球滚出了底线，裁判立即吹罚了我方边线球。下半场，教练就没有让我上场，算是对我违规的一种处罚，对此我心悦诚服。这件事情对我的教育很是深刻，使我体会到体育精神即遵守游戏规则，既要全力以赴，更要公平竞争，此后始终信守不渝。

毕业后我留校任教，直接加入了校工会足球队，直到60年代初年近30才挂靴。十几年的足球运动不仅锻炼了自己的体魄，还结交了一批清华各个部门的工人、教师

和职员运动员朋友，我们之间的友谊一直维持到现在。

大学毕业到现在已一个甲子，许多往事想起来还宛如昨日。青年时期的体育锻炼培养了我们的体育精神，储备了健康，延缓了衰老。我衷心感谢曾经教过我们的各位体育老师，特别是已经过世的国家级足球裁判翟家钧教授。翟先生为人正直、热诚，20世纪50年代初曾经是我们的学生足球队教练，我们都十分怀念他。在此，我衷心祝愿各位同窗老友健康长寿。

# 一份迟交的汇报

## ——回忆50年前难忘的毕业设计

○胡熙恩（1965工化）

### 与班级失联

1964年9月我进入了第6学年，开始准备研究生入学考试，当时读研是由领导安排的，相当于毕业分配。教研部主任朱永瞻先生为我指定了《物理化学》需要复习的章节，我还特意跑到西单买到了黄子卿先生编写的经典教材《物理化学》精读。同时选定了研究方向，即钚歧化过程的氧化还原行为，由于控制钚的价态是乏核燃料后处理化学工艺的重要环节。

在朱先生的指导下，我开始阅读发现钚、镅、锔等放射性元素的大师 Glenn T. Seaborg 的名著 *The Transuranium Elements*。当然主要时间是在做毕业论文，由李洲先生指导做 Purex 流程的工艺设计，重点阅读美国橡树岭国立实验室的研究报告 TID

7534，并且经常要到情报所查阅显微胶片，以获得可靠的原始数据。那时没有今天先进的复印设备，重要的曲线全靠用硫酸纸描下来。有时一上午只能描一组曲线，非常吃力，全要靠细心和耐心。通过阅读使我懂得了文献调研要读权威性的原著，数据搜集一定要援引第一手资料，不要图省力抄近道，只读读综述了事。

可是没过多久，10月下旬，时任系总支书记的滕藤先生找我谈话，要求我提前毕业并留校。从学科发展来看，学校需要设计方面的人才，到设计院可以学到许多实际的知识。希望我立即以教师身份到核工业设计院协作，因为核工业属于机要部门，不接受未毕业的学生。同时去的还有我的老师丛进阳先生，他是留苏毕业回国不久的教研组骨干。由于工作保密性强，