

纪念马约翰先生诞辰130周年

怀念马老——为祖国健康地工作五十年

○胡方纲（1961电机）

初到清华

1955年夏我从北京二中毕业，被选送考入清华大学工程物理专业。当我背着行李从南门走到二校门时，被告知要重新选专业，因为工程物理专业的名额全部分配给当年从留苏预备班转来的学生。我可以从当时保密的另外三个专业中选一个：无线电工程、电子管和自动控制（当时称自动学和运动学），我选择了当年新开辟的自动控制，学号是550034，进入自01班。

我在中学时就喜欢打篮球和游泳，但水平很低，只能算个体育爱好者，百公尺成绩13秒7，但对于体育方面的事知道不少，是个体育小杂家，早就知道清华有位马约翰老前辈，是我从小敬仰的大人物。进清华后我的第一个班主任陆慈老师就是马老的儿媳妇，她对我们这些刚踏进清华大门而幼稚得几乎一无所知的孩子关怀备至，使我感到十分温暖和亲切。不久我终于见到了马老，那是一年一度的新生大会，马老给新生作报告。马老刚走上台，全场就爆发出热烈的掌声，年过古稀的马老鹤发童颜，白衬衣，灯笼裤，黑领结，不用扩音器那洪钟般的声音传遍整个大礼堂。他教导我们每天都要运动，要让心脏剧烈地跳动十分钟，要坚持体育锻炼，要

身体好才能有条件学习好和工作好，才能为祖国健康地工作五十年。他甚至教我们如何洗澡，后来被我们称之为“马约翰八分钟洗澡法”，坚持终身，受益无穷。

马老的报告使我对体育有了进一步认识，我从一个单纯兴趣出发去锻炼的体育爱好者，转变成自觉地目标明确地去锻炼的业余运动员。从此，身体素质和技能提高很快，一年后，我被选拔进入清华篮球队，不久转到田径队跳组。在教练指导下开始科学的有计划的体育训练。

1958年初，我父亲因“反苏”、“发展民革组织”和“包庇大右派”等罪名被打成右派分子，由此我不符合保密专业的政审条件了，不能继续留在自动控制专业，系里让我转到性质相近的企01班。尽管因为父亲的原因转了专业，但清华没有唯成分论，而且加强在体育方面对我的培养。自1958年5月以后，为筹备国庆十周年召开的第一届全国运动会，清华抽调了29名学生成立一线集训队，我也有幸成为其中一员。

荣幸地成为马老弟子

我们跳组的教练是王英杰、刘儒义和陈兆康，马老和夏翔老师也经常到田径场上亲自指导我们，和马老有了更直接的接

触。练习跳远项目需要有很快的短跑速度，我用很大的精力在提高短跑速度上，但起跑技术一直很差。马老年轻时是优秀的短跑运动员，曾获得440码全国冠军，马老多次亲自指导我如何掌握起跑技术，在烈日下一遍又一遍地教我去掌握起跑时的角度和步幅。在马老和几位教练的指导下，经过一个冬天的训练，迎来了收获的季节——在1959年4月北京市运动会上，我以14.77米的成绩打破了男子三级跳远北京市记录并取得冠军。1959年初，部分人集中到北京体育学院和先农坛体育场，离开清华脱产集训，直到全运会后。1959年10月返回学校，前后耽搁了一年多的学习。

在清华期间，我代表北京市参加过1959年全国第一届和1965年全国第二届运动会，这些运动会不像校运动会及高校运动会，有众多清华同学前来助兴。在运动场上我感到孤立无援，但每次都能看到马老的身影，马老就像最亲的亲人一样给我最大的鼓舞和安慰，使我鼓起勇气去拼搏，去争取好的成绩。

成为运动健将

我在清华园度过了12年学习生涯，直到1967年11月才走上工作岗位。最美好的青春年华是在美丽的清华园度过的。清华园内留下了我无数美好的记忆。在那里我学到了人生的真谛，培养了正确的人生观，吸收了广博的知识，塑造了强壮的体魄，也培育了坚贞浪漫的爱情。我始终不能忘记那些孜孜不倦培育我的老师、团结互助的同学，特别是老校长蒋南翔提出的“又红又专”的教育方针，和马老为祖国



1964年北京高校运动会上获得男子200米冠军时，接受马老祝贺

练好身体的教诲。对我一生影响最大的是养成了始终坚持体育锻炼的习惯，听了马老的报告，看到马老健壮的体魄，以及寒冬时只穿一件毛背心和西服外套的打扮，令每个同学称奇。从此我更加热爱体育锻炼，每天下午四点半，放下功课来到操场已成习惯。经过两年科学的训练，我终于在1960年6月全国夏季田径分区赛以15.38米的成绩夺得男子三级跳远冠军并达到运动健将标准，于1964年清华高速度运动会上以10秒9的成绩打破男子100米校记录，在1964年北京市高校运动会上以22秒4的成绩获得冠军并打破男子200米清华校记录。

我能在学习之余取得这些成绩，有我个人勤奋和努力，但更重要的是以马老为首的清华体育界众多老师和同学的关怀和帮助，以及南翔老校长和各级领导的倡导和支持，清华崇尚体育的风尚，给我和其他运动员创造了良好的环境和条件。我

□ 怀念师友

对老校长和马老及已离开我们的体育教研组老教练们充满无限的崇敬和怀念！

体育令我拨云见日

1967年底，我离开了清华，来到鄂西北山区湖北十堰，参加第二汽车厂的筹建工作。当时这里是一个僻远落后的山区小镇，没有自来水，没有电力供应，没有公共汽车。道路是碎石路，质量很差，雨天是“水泥路”，晴天是“扬灰路”。住的是活动房子和芦席棚，吃的是糙米饭，生活之艰苦自不待言。

在之后的“一打三反”运动中，我被打成“五一六”反革命分子，罪名是蒋南翔的修正主义黑苗子、马约翰保命哲学的黑典型、托派和右派的狗崽子。不久，由于我会打篮球（这也得益于在清华篮球队的培养），厂里需要我上场比赛，虽然我从来没有认为自己是反革命，但我不愿意，我说，反革命分子怎么能代表厂里去比赛呢！当时管事的军代表说“反革命也可以做革命工作嘛”，终究由于没能查出我有什么反革命言行，又加上当时的政治运动陷入了一场群众斗群众的运动，打打我们这些清华毕业生气焰的目的也达到了，不久就宣布了审查结果，我被解放了。此后我们分厂（动力厂）连续五届获二汽联赛冠军，在二汽打出点小名气了。我在二汽（后改名东风汽车公司）一直工作到2000年底，从东风汽车集团常务董事和副总工程师的职务上退休。

老校长南翔同志和马老鼓励

我们除学好科学知识外，要有自己的特长，要有高的目标，要在体育上也攀登高峰，去创造全国纪录和世界纪录，要成为全面发展的多面手。这些话激励我不断地努力创造好成绩。随着时间的推移，更证实了这些话的正确性。看到今日的清华学子在全国乃至世界舞台上的卓越成绩，马老的在天之灵定会感到无比欣慰。通过坚持体育锻炼，提高了体质（我在清华身高还长了五公分），为此后近五十年的生活和工作奠定了良好的基础。

为祖国健康工作五十年

南翔同志和马老提出要求我们“为祖国健康工作五十年”，这个口号是清华学子乃至全国青年人奋斗的目标。

2011年是清华百年华诞，也正值我从清华毕业五十年，我和同班同学都参加了校庆活动，我们初步完成了“为祖国健康工作五十年”的目标。老运动员们还组织了方阵参加马约翰杯运动会开幕式，受到



在2011年清华百年华诞、马约翰杯运动会老运动员方阵任旗手，蓬铁权（左1）、胡方纲（右2）、陈铭忠（右1）

全场热烈的掌声欢迎，体现了我们对马老和清华体育事业的崇敬和怀念。

我退休后，随子女来到美国。但仍常回国，并被聘为东风汽车公司咨询委员会委员，义务做一些上情下达、下情上传的工作，协助企业做一些安定团结的工作。并注意搜集一些当今世界汽车行业的技术发展趋势、经验动态和信息，帮助现在的

企业领导去做正确的决策。

马老诞辰130周年快到了，马老那健壮和乐观的音容笑貌时时浮现在眼前，按照马老的遗愿把清华的体育活动更蓬勃地开展起来，让所有清华学子都能健康地为祖国工作和生活五十年，就是对马老最好的纪念！

2012年7月24日 于美国新泽西

我了解的马约翰

○王维屏（教）口述 沈鸿敏 整理

一、西南联大——初识马约翰

抗战期间我考上西北师范大学（当时属于西北联大）体育系，西北联大是由师大、平大、北洋大学这几个学校联合组成。抗战期间西北联大搬到汉中了，我就在汉中那儿上学，在汉中呆了四年。毕业时，因为品学兼优，得到学校特殊荣誉

奖。马约翰的女婿牟作云从昆明回西北师大续读学业，他是一个篮球国手，也在清华教过学。他把我介绍到西南联大。

当时，西南联大是由清华、北大和南开组成的，虽然在一起办公，但是聘任教师还是各学校自己聘的，我是被清华聘用的。

昆明原来很沉寂，马约翰把昆明的体育协会搞起来了。时任云南省主席龙



2012年8月，王维屏教授接受清华校友总会访问。左起：沈鸿敏、王维屏、黄文辉

云的大儿子龙绳武好打网球，马老也爱打网球，他儿子马启伟也爱好打网球，所以他们就联系到一块儿了，龙绳武出面，把昆明的社会体育协会搞起来了。昆明的美军兵种很多，他们来了要活动；有些商人后来从香港、广州、上海都撤退到了昆明；有一些国家出名的运动员、过去的“国手”也退到昆明去了。所以我们在