

间久了总感到很寂寞。那时老伴退休了，我们改为双双学打太极拳，坚持两年，总觉得太极拳不出力，两套拳下来也不出汗，就改为游泳。我感受到游泳是一项非常全面的锻炼，也很适合老年人活动。但是受游泳池开放时间的限制，如果游泳一小时，前后准备工作几乎要花去三小时，一上午都没法上班，时间的损失太大。最后我选择打网球，我习惯每天清晨四点半起床，先做功课，6点出门到球场，一场球打下来出一身汗，回家洗个澡，一身轻松。早饭后就可以保持精神饱满地工作。这样我可以锻炼上班两不误，而且我们有一个非常友好团结的老年球队，相互关心，相互照顾。这个团队，这项运动，带给我健康、快乐和友谊，是我晚年幸福生活的一个重大源泉。

最后谈谈我的成就

70年来始终站在教学科研第一线工作，我培养的研究生已经超过了100名（他们当中已有5名成为中国科学院院士），我们固体力学研究所培养出13名全国百篇优秀博士论文获得者，我本人获得三次百优博士论文导师奖，我出版学术论文400余篇（获3项国际最高刊物学术论文奖），我出版专著7部，其中有的已获教育部优秀教材奖，我个人得奖50余项，其中有10项国家级奖励，有6项是国际学术界重要奖项。1993年我获得全国人民教师奖章。但我本人最看重的还是2004年清华大学颁发的“首届突出贡献奖”，因为这是清华大学对我一生工作的肯定。

我的这些成就都是我50岁以后获得的。这就说明因为我健康，我寿长，所以我的产出就相对来说比较丰富，说明健康

是多么重要。健康是成功之本。

最后我以在我今年90岁生日时，我老伴总结我的四个亮点，来结束这个发言，她说我老黄：

1. 他是勤奋的一生。5岁上学20岁大学毕业，一生都是清晨4点半起床工作，从不浪费点滴时间。

2. 他是成功的一生。因为他把点滴的时间汇集起来用在他的科研教学事业上，成果丰硕。

3. 他是幸福的一生。因为他有一个美满的家庭，上下三代和睦相处，三个孩子上进孝顺。他们都是美国顶级学校（老大麻省理工，老二哈佛，老三斯坦福）的博士，大儿子黄永刚已是美国工程院院士和中国科学院外籍院士。

4. 他是快乐的一生。因为他有那么多敬重和爱戴他的朋友和学生，有一个积极向上的工作团队和一个快乐的网球团队。

这一切都基于他有一个较健康的身体。

最后总结一句话：健康加勤奋使我一生没有虚度。

诗+书法

无问西东

○上官东恺（1979级机械）

