

健康是成功之本

■ 黄克智



黄克智，中国科学院院士，清华大学教授

我叫黄克智，今年正好90岁。我20岁大学毕业，工作已经70年，其中有69年服务于清华大学，所以我可以算是一个真正的清华人。今天开会的主题是庆祝南翔校长向我们提出“为祖国健康工作五十年”六十周年。时间过得真快，当年我还是年轻小伙子，如今已经是九十高龄，但是我的心态还不老，身体也还健康。我目前还在上班，带研究生，参加创新的科研项目，我还坚持每天早晨打一场网球，还能骑电动车在清华园到处活动，这一切都源于有一个比较健康的身体，所以今天我讲话的题目就是健康是成功之本。

我从三个方面来讲我的体会：

首先，什么叫健康工作50年？我的理解是南翔同志提出的50年，不一定指要坐在办公室，站在讲台上才叫工作，人的工作是多方面的，到了退休年龄只是你为国家所做的工作告一段落。现在开始，你可以有时间安排你喜欢做的工作。我国现在60岁以上人口有两亿多，这是一个非常大的群体，如果老年群体能够平安、健康、快乐地安度晚年，对于国家的稳定至关重要，也是国家文明是一个标志，我理解这就是南翔校长对我们提出的要求。

其次，一个人的心态很重要，我要谈的是要正确看待自己的健康状况。人老了各种器官都会老化，这是自然现象，不应该说是病。这种老化现象出来了，大家不要过于紧张和害怕。举我本人的两个例子。2005年我被查出心血管三根主动脉中，堵塞最严重的一根已经达到75%，这个指标是要放支架或不放支架的分界线。许多朋友首先劝我停止打球，几位老大夫也劝我装支架，不能再激烈运动。可是我的感觉良好，我不甘心就这样变成一个病人。于是我去找阜外医院当时的副院长杨大夫，他帮我做了系列检测后告诉我：如果你打完球感觉心里和生理都很舒服，你就继续打球，这个结论让我非常振奋。六年以后我去阜外医院复查，医生见面不到5分钟就告诉我：你的情况很好，以后不必再来了。至今13年过去了，我仍每天清早坚持打球40分钟，打球回来一身大汗身体感觉特别

舒服。自那年后以后我就采取每半年检查一次的办法，一切生活照常。我再举个例子，5年前也是体检发现我肝上长了一个东西，B超能定性，赶紧转到协和医院，谁知协和做了一系列检查都不能定性，最后那位大夫建议手术取出异物。碰巧当时我儿子从美国赶回来，坚持多找几家医院检查，在301医院几位大夫同时会诊，结论是良性血管瘤。第三天协和的副院长告诉我，幸亏你没有随便手术，这个年龄不能轻易动大手术，往往会引起心脏出问题。这里我想说一点，有了病首先心态要好，别慌乱。

最后，我想谈谈锻炼。我认为健康的三要素是：心态好，生活有规律，坚持锻炼。我从40岁开始坚持每天锻炼，至今已五十年，锻炼方式尝试过多种，一定要选择适合自己又有兴趣的项目。我试过跑步、打太极拳、游泳，最后选择了打网球。我每天清晨四点半起床先做功课，6点出门到网球场，一场球打下来出一身汗，早饭后就可以保持精神饱满的工作。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。这个团队和这项运动，带给我健康、快乐和友谊，是晚年幸福生活中的一个重大源泉。

最后我来谈谈我的成就：七十年来始终站在教学科研第一线工作，我培养的研究生已超过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名全国百篇优秀论文获得者，我本人获得三名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，其中有十项国家级奖励，有六项是国际学术界重要奖励。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



马约翰在“体育跃进大会”上，把话筒移到桌边说：“身体好的人不用它”。马约翰现身说法说明“为祖国健康地工作五十年”的必要条件——要活动

对我一生工作的肯定。

这些成就都是我50岁以后获得的，这就说明健康是多么重要，健康是成功之本。

最后我以我在今年90岁生日时，我家老伴总结我的4个亮点来结束这个发言。

1. 他是勤奋的一生，5岁上学20岁大学毕业，一生都是清晨四点半起床工作，从不浪费点滴时间。

2. 他是成功的一生，因为他把点滴时间汇聚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。

最后我总结一句话：健康加勤奋使我一生没有虚度。■