

以行动践行承诺

■ 王凤生



王凤生，曾任清华大学党委副书记，北京电影学院党委书记、院长

我是在1958年来到清华的，从清华校车将我们从前门火车站拉到“新生签到处”那一刻起，我在清华学习工作了33年。1991年调去北京电影学院，工作了11年，2002年退休。

在宣布我退休的电影学院全院干部会上，我说了这样的话：“小女儿问我退休有没有失落感。人非草木，当然会怀念我工作了11年的这个地方。但我清楚的记得我的老校长蒋南翔要求我们要‘为祖国健康工作50年’，我才38年，还差12年未达标。我会继续为祖国工作，去努力实现校长的要求。但是工作地点、工作方式会是与以往不同的。”退休后，我继续做事。直到今年，工作了53年，期间很少跑医院，是“健康”地工作的。现在可以说，我完成了校长的要求。

清华有重视体育的传统，解放前的清华就有每天下午4点至5点为“强迫运动”时间的规定，那时清华是把体育课列为必修课，规定体育课不及格不准毕业的极少学校之一。

记得上世纪80年代，外交家薛谋宏做国际形势报告，他说，他当初之所以没报考清华，是怕来了后体育不及格，可见，清华体育要求之严格确是声名在外，广为人知的。

60年前，蒋南翔校长要求清华学生“要争取至少为祖国健康地工作50年”。他常讲，“不懂体育，就是不懂教育”“不重视体育，就是对学校工作还不入门”“体育不好，就不能说是教育质量高”，体育不及格就不能毕业等，进一步发扬光大了清华的这一传统。在蒋校长的号召下，清华学生积极运动，锻炼身体成风气。在我读书时，每天下午四点半至五点半是体育锻炼时间。四点半一到，同学们从教室、图书馆、实验室来到操场上，开始体育锻炼。与此同时，流传很广的还有另一个口号“8-1 > 8，”就是，每天拿出1个小时锻炼身体，工作、学习效率是大于8小时的。

清华优良的体育传统，健康工作50年的目标，使广大学子，包括我自己，终身受益。

我刚入大学的时候，是一个瘦小之人，体育成绩不好。1958、59年，学校要求学生一年级通过一级“劳卫制”，二年级通过二级“劳卫制”体育锻炼标准，别的同学能够通过，而我却是被“挑灯夜战”，加油助威的对象。1959-1961年三年困难时期，我患流感住进校医院一周有余，痊愈出院后，身体极度虚弱，曾担心身体会从此一蹶不振，自那以后，受德智体全面发展教育方针的号召、蒋校长“健康工作50年”

的鼓舞，我坚持每天下午4点半进行体育锻炼，使身体逐渐恢复到正常水平。

“为祖国健康地工作五十年”是面对年轻大学生提出的，着眼点却是在年岁大了以后，仍然能够健康地工作。二十几岁的大学生，身体健壮精力充沛，处在为健康工作做准备的时期，鲜有紧迫感，真正的检验是在五六十岁以后。

人生三阶段：学校读书、在职工作和退休以后。有些人在第三阶段还可以做更多的事，有更大的贡献，但前提是必须身体健康。

在我退休以后，有人劝我写回忆录，说我是故事多的人。但我不想把时间花在回忆过去上面，而是继续地做了一些事。这得感谢母校的体育传统，“健康工作50年”的感召，使得我在年岁大了以后仍然有一个比较好的身体。

母校的教育，使我重视锻炼身体。在职时，有时下班后，从电影学院直接到清华西体育馆，在室内游泳池里游几个来回，再回家吃饭。在退休前后，我开始了每天早晨的长跑锻炼。在清华西操场从开始一次只能跑2圈，800米就气喘吁吁，到后来逐步加量，能跑马拉松。从2005年到现在，我总共参加了9次马拉松比赛（其中一次全程，其余是半程）。2013年，在北京跑了一个全程马拉松，42.195公里。PM2.5超过150、坏天气和因事早出的时候，是我的自然休息日。其余早晨都坚持外出锻炼，现在每天早晨跑8-10公里。

我参加了一个校友的跑步微信群，由全国各地、世界各地爱好跑步的校友组成，群里有263人，群名就是“为祖国健康工作五十年”，我是其中的最年长者，被呼为大师兄。大家相互鼓励，坚持长跑，其中有不少能跑的“大神”。

差不多每周六，群里北京的校友都来东操场集体跑一次。

坚持15年的长跑，使得衰老的速度变慢，身体状况并没有随着逐渐老去而明显地变坏。相反，某些方面比上班时还有了改善，血压，血糖、骨密度、脂肪肝等都改善明显，体重减轻近10公斤，原有的膝盖疼痛也消失了。

体育锻炼要讲科学，“因人而异，循序渐进，偏于积极，持之以恒”，这16字是我遵循的基本原则。“偏于积极”主要是对老年人说的，不能只是讲这个不能吃，那个有害健康，只能走，不能跑，膝盖省着用，而是要更多地讲积极锻炼，强身健体。马约翰老师在我们1958年新生入学时，在西大饭厅的舞台上，向左右用力挥拳，对我们大声疾呼：“要动！要动！”他那充沛的精力，健硕的形象，洪亮的声音，至今仍活跃在我们的脑际。

持之以恒也颇为重要。要坚持，没有坚持就不会有成功，成功往往存在于再坚持一下的努力之中。长跑的效果是三五年，十年才可以显现的。前几年，早晨有雨，我也要在西操场体育馆看台下廊子里跑小圈。逐渐地，坚持跑步就变成了习惯，成为生活中不可缺少的一部分，清晨五点多起床后的第一件事就是跑向校园，跑上操场。饭可以少吃一顿，晨练不能少。

我劝年轻朋友，身体健康这件事要早抓，免得将来悔之晚矣！年岁大的朋友们，要积极地动起来，“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。

让我们共同来发扬光大清华优良传统，努力达到蒋校长“为祖国健康工作50年”要求，记得马老师的声音时时在你耳边回响：要动！要动！