

三十年后，再续我与清华的花滑冰缘

► 李文虹

荷塘滑冰的美好青春

1990年9月，我从北京二中毕业，进入清华大学建筑系开始了我的大学生活。

刚入学时我们女生都住在新斋，我们住的803房间正对着西大操场，每天黄昏时分，窗外的大喇叭里都会准时响起“为祖国健康工作五十年”的召唤声音，伴随着振奋人心的音乐，同学们就都三三两两地从宿舍里跑出去，汇集到西大操场上做运动去了——有的跑步，有的打球，夕阳里飞扬着我们热血的青春。

其实体育运动中，我除了打羽毛球，就是喜欢滑冰。提起这项爱好，还要从我的中学时代说起。1985年，也就是我升入初二那年，父亲对我说，期末考试如果进了前三名，就奖励我一双花样冰鞋。我的父亲1964年毕业于清华大学无线电系，他年轻时玩儿球刀，当年还差点进了清华的冰球校队。那时学习并不怎么用功的我，在父亲这物质奖励的刺激下，竟然一努力就考了个第二名，于是那年冬天，我如愿以

偿得到了我人生中第一双花样冰鞋——一双黑色的黑龙牌花样冰鞋，我清晰地记得价格是40元（那是当时父亲大半个月的工资）。

从此，每年的寒假我就多了一项乐趣——滑冰。那时候北京的冬天很冷，大概从12月底开始，湖面就都冻得很结实、可以上冰了，差不多有一个月的时间可以在户外滑冰。寒假里，我经常去什刹海冰场，那时候也没人教，就是自己看着别人有样学样。那会儿年轻真好，根本不怕摔，于是很快就从在冰上蹒跚学步进步到能顺畅地跑大圈儿。

进入清华大学后，我开心地发现校园里的荷塘冬天就可以滑冰。当时的荷塘冰场冬季是免费开放的，好像也没有人特别打理，差不多就是野冰的状态。到了冬天，荷塘上总会聚集着很多滑冰爱好者，凛冽的寒风中，冰上运动却能让人浑身都迅速燃烧起来，一会儿就出汗冒热气儿了。大学时代，每年冬季天寒地冻的荷塘冰面上都会留下我的身影和欢笑。我至今保留着那时在荷塘滑冰的



李文虹

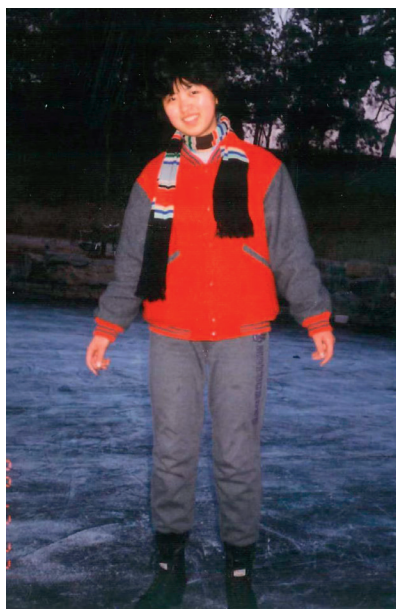
1995年本科毕业于清华大学建筑系，2019年获清华大学工学博士学位。2014—2015以访问学者身份赴美国加州大学伯克利大学进修。一级注册建筑师，注册咨询师。2002年至今就职于清华大学建筑设计研究院有限公司，从事建筑设计工作多年。兴趣爱好广泛，本科时曾是清华大学文艺社团键盘队的骨干。爱好文学、音乐、体育，业余钢琴爱好者，习练瑜伽多年，近年重拾花样滑冰。2025年加入北京作家协会，著有《我的加州建筑之旅》和《维也纳现场：建筑与音乐的二重奏》。

照片，每每看到，都会唤起我对那段青春岁月的美好回忆。

1995年本科毕业离校后我就去设计院工作了，因为工作忙且不再像学生时代一样有充裕的寒假，渐渐地，冬天我就不再去户外冰场滑冰了。其实在2000年前后，北京就开始陆续出现了建在商场内的室内冰场，滑冰成为了一年四季都可以进行的运动。可也许是因为室内冰场都离我家比较远，也许是由于年龄渐长、越来越害怕摔跟头，总而言之，有了更好的滑冰条件后，我反倒再也不去冰场了，连冰鞋都生了锈，后来干脆扔掉了。

冬奥唤醒冰上梦想

从2002年开始，我回到了母校清华工作，但是冬天却再也没去荷塘滑过冰，甚至连冬天的荷塘还有没有冰场都没留意。冬去春来，周而复始，转眼就到了2022年2月，北京首次承办了冬奥会。或许是出于作为市民的自豪感，平时几乎从不看电视的我第一次全程观看了花滑比赛的每一场实况转播。运动员们的精彩表演令我心潮澎湃，他们在冰上的绝美身姿一下子唤醒了我心底沉睡多年的冰上梦想，重新点燃了我对花滑运动的热情。开始我也有些许顾虑——毕竟这么多年



1990年12月于清华大学荷塘冰场



重上冰面后采购的花滑鞋和护具

没上冰了，现在已经年过半百，万一摔骨折了怎么办？幸运的是，现在有卖各种滑冰护具，比我们当年条件强多了。于是我抱着试试看的心态，网购了冰鞋和护臀、护膝，在时隔多年后，再一次踏上了久违的冰面。于是那一次，在清河万象冰纷的冰场上，我结实实地摔了四个大跟头，为自己二十多年与冰面的疏离买了单。不过我惊喜地发现，有了护具的

缓冲，在冰上摔跤其实并不痛更不会受伤，只是会吓自己一跳而已。

在冰场滑了几次后，我慢慢找回了一些从前的感觉。看着冰场上飞奔的教练和蝴蝶般起舞的小孩子们，我意识到要想学好滑冰必须要请教练。于是在51岁“高龄”之际，我正式成为了一名大龄“冰童”，开始认真和万象冰纷的何教练学习滑冰。原来自己从前那都是瞎滑，很多动作都不对，教练从最基本的蹬冰动作开始给我一点点纠正。

花滑其实和钢琴一样，都是越早开始学习越有利，而且都需要不间断地持续练习。我也后悔为何没有早三十年开始学习花滑，但是任何爱好，只要心底热爱，什么时候开始学习都为时未晚。一年的学习下来，我学会了前后压步、前后摇滚步、前外和前内转三、开式莫霍克、捻转步、华尔兹跳等很多步法。总结经验的话，其实就是勤学苦练，每个动作一开始都是生疏且害怕，经过成百上千次的练习后逐渐娴熟流畅。一分汗水一分收获，没有任何捷径。

花样滑冰给我的身体带来了显而易见的积极变化。我的腿部肌肉力量明显增长了，而且腰腹部的核心力量也增强了，此外，



2026年1月于清华大学北体冰场

身体的灵活性和平衡能力也都得到了提升。在保持健美苗条的身材方面，我更是有了足够的信心。其实如今让我热爱花滑的还有一个非常重要的原因，那就是因为我是一名钢琴和古典音乐爱好者（大学时是文艺社团键盘队成员），我特别迷恋那种一边戴着Bose耳机听着喜欢的音乐、一边随着韵律起伏舒展身体的感觉，那种灵魂伴着音符一起在冰面上自由飞翔的陶醉……花滑带给我的这种全身心的沉浸式快乐是任何其它运动都无法替代的。

爱上清华北体冰场

自从知道学校里新建的北体体育馆地下二层有个1800平方米的冰场后，我就一直盼星星盼月亮地巴望着它能早日对外开放。

2023年校庆时北体冰场首次亮相，看到了当天冰协同学的表演滑后我更是对北体冰场翘首以待，三天两头地跟人打听啥时候能正式开放。终于传来了喜大普奔的好消息，北体冰场将于2023年11月20日开始正式对全校师生们开放！除了教学专场外，也有很多对散滑开放的场次；最令人喜出望外的是，居然周一至周五的早上8点到9点都是免费场！这可真是给清华学生和教职工们的大好福利，于是在冰场开放的第二天，我就去体验了早晨的免费场。1800平方米的标准冰场，开阔明亮如白昼，冰面丝滑似“德芙”，无疑是我在北京滑过的冰场中感觉最好的！开心和兴奋之余，不禁感叹现在的清华学生们真是太幸福了，不仅体育课就有滑冰课，

还可以几乎天天都来条件这么好的室内冰场免费滑冰！这样规模和条件的室内冰场在全国高校都是首屈一指的了。吧。

凝视着自己大一时在荷塘滑冰的老照片，我的心中更是感慨万分，想不到时隔30年后，我可以在清华园中续写这段花滑冰缘——只不过当年我是学生，滑室外野冰；而今我是员工，滑室内冰场！虽然我也在别的冰场办了卡，但是清华的冰场如此高大上，还这么近在咫尺，真是太便利了！所以我几乎每周都会在清华的冰场至少滑上两次，冰场中央的那个紫色校徽的设计更是我心头的最爱——每每围绕着那个圆形图案做前后压步或者其他动作时，凝望着那“自强不息，厚德载物”的校训，我的内心都会有一股强烈的清华人的自豪感油然而生，令我浑身热血沸腾！这也是我对清华冰场情有独钟的一个重要原因——这里是我学习和工作多年的母校，它时刻呼唤着我灵魂深处对母校的那份真挚深切的热爱之情，激发着我身体中蕴藏的动能和潜力！我坚信，清华的冰场不仅可以让我的身体变得更强健，而且内心也会变得更强大，“争到至少为祖国健康工作五十年”的梦想一定会成为现实！🍀