

在实验室内外，我都是铁人

► 高鸿信

高鸿信，2009-2013 年清华大学化学系本科，2013-2018 年普林斯顿大学化学系博士，2018 年博士毕业后回国工作。在校期间曾担任清华大学中长跑二队队长、清华大学跳绳队队长。



“他在前面跑，后面一条线！”

上中学时，有时候看着新闻联播，我爸会突然说：“快看那个背影！那个人是陈希，当年他可是北京市高校百米冠军。他在前面跑，后面一条线！”这句话几乎每年都会重复一遍。我爸是清华 1979 级计算机系的，中小学期间多次获得全校跑步冠军，却连清华的马杯田径赛都没有资格参加。高校冠军那该多厉害啊！后来，我在为清华田径队做后勤时，有幸查到了 1981 年首都高校田径运动会的成绩。男子百米冠军是陈希，成绩 10 秒 9；亚军 11 秒 4，第八名 11 秒 5。这真的是“他在前面跑，后面一条线！”

“来自清华大学的眼镜飞人！”

说到清华短跑，不得不提眼镜飞人胡凯。2005 年世界大运会上，胡凯获得了百米冠军，这是创造历史的成绩。铺天盖地的新闻反复强调胡凯是“来自清华大学的眼镜飞人”，给我留下了极深的印象。2008 年北京奥运会，胡凯领衔的中国男子 4 × 100 米接力队首次闯进奥运会决赛，再次创造历史！那时我哪敢想，几年之后，我可以和男神并肩为清华田径队工作。

“欢迎报名北京国际马拉松！”

2009 年 9 月军训期间，化学

系体育部部长吕秋亮来到新生宿舍，邀请大家报名参加北京国际马拉松。这是那个以前只在电视上看过的比赛吗？清华居然可以报名，太不可思议了！报名表上有全程（42.2km）、半程（21.1km）、9km 三个项目。我心想，半程比我跑过的最远距离的两倍还多，于是打算报 9km。但是吕秋亮学长听闻我跑过 10km，大喜过望，极力推荐我跑半马，因为他还没见过哪个新生这么能跑。清华的体育氛围造就了北马的参赛传统，我正是受此影响才决定搏一把，报名半程马拉松，而这次北马报名经历也开启了我的体育人生。10 月的北马半程很顺利就跑完了，1 小时 48 分，在化学系跑

男 子 组																								
项 目	第 一 名		第 二 名		第 三 名		第 四 名		第 五 名		第 六 名		第 七 名		第 八 名									
100 米	陈 希	清华	10"9	藏汝宏	钢院	11"4	李玉胜	京工	11"4	陈志民	人大	11"4	张晓天	师大	11"4	董 都	清华	11"5	周 林	北大	11"5	顾 坚	北大	11"5
200 米	牟文殊	清华	23"5	贾海东	清华	23"6	钱立行	钢院	23"8	李玉胜	京工	23"9	欧克俭	化工	24"2	申 刚	工大 二分	24"4	黄星辉	钢院	24"4	顾 坚	北大	24"4
400 米	陈 华	清华 一分	51"8	牟文殊	清华	51"9	宋卫星	清华	52"2	陈 良	人大	52"3	张承伟	钢院	52"3	梁 杰	师大 一分	52"5	张汉瑞	建工	52"6	辛古拉	北医	52"7
800 米	张振西	清华	1'59"1	吴为民	交大	2'0"4	潘 伟	钢院	2'1"9	朱颜杰	师大	2'2"2	迟 浩	京工 二分	2'2"4	杨人宇	建工	2'2"8	张承伟	钢院	2'3"	赵 觉	北大	2'3"2

1981 年的成绩册

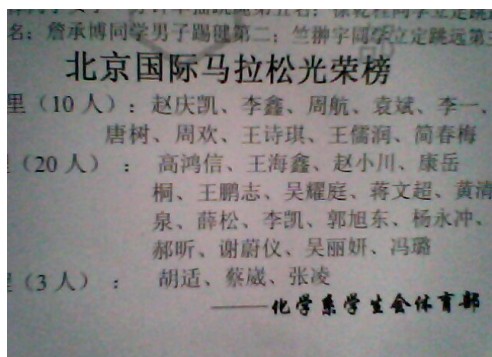
得最快。我的名字还登上了系刊的“光荣榜”。

“我是清华大学 中长跑二队队长”

北马报名之后，化学系组织了
几次训练，第一次是 2009 年 9 月
21 日星期一，9 字班开学第一天。
领头的人说：“我叫胡适，博士四
年级，是清华大学中长跑二队队
长。”校队队长！这是什么概念！
我爸中学期间体育那么好，在清华
都没参加过马杯。我上清华之前体
育从不突出，哪敢奢望参加校运会。
能在系运会拿个名次，已经是我想
象力的极限了。化学系居然有学长
是校队的，还是队长！当时也不知
为啥，我边跑边想：胡适学长真是
太帅了！以后我也要当校队队长。
说来神奇，从小到大正经许过很多
愿望，大多数愿望还没吃完蛋糕就
忘了。可这次随随便便的胡思乱想
竟念念不忘，最后一步一个脚印地
实现了。胡适是中长跑二队第 10 任
队长。2011 年 11 月，我成为了中
长跑二队第 13 任队长。卸任那年，
中长跑二队连续第三年获评清华大学
体育代表队优秀队。

800 米亚军，2 分 13 秒

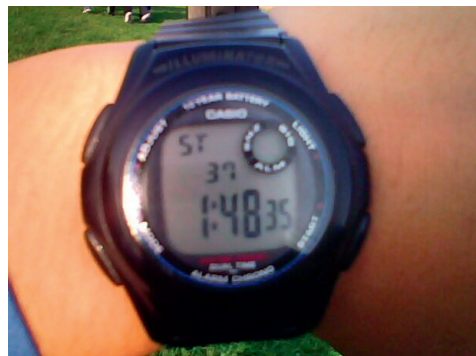
高中毕业时我 800 米的最好成
绩只有 2 分 41，原以为提高实在太
难，但是中长跑二队的训练使我突
飞猛进。在 2012 年马杯上，我以 2



参加 2009 年北京国际马拉松，名字荣登系刊“光荣榜”

分 13 秒的成绩获得了男子乙组 800
米亚军。与软件学院仇小军的对决
令我此生难忘：前 550 米我一直跟
跑，进入最后一个弯道之前，我突
然加速超越，但是在 600-700 米的
弯道中减速，为最后的冲刺储备体
能。我料定他不敢贸然在弯道从外
圈超我。还剩 80 米，我已经听到他
要从外道超我的声音了。我立刻全
力冲刺，并且逐渐跑向二道，迫使
他不得不跑到三道，消耗了大量体
力。在距离终点 10 米的地方，我总
算确立了领先优势，赢了仇小军！

我从来不敢炫耀自己是马杯田
径亚军。一方面原因来自我爸——
他当年 2 分 13 只是计算机系的亚军，
如果说现在同样的成绩能拿清华亚
军，他一定会鄙视 90 后们的身体素
质。另一方面，后浪们确实做到了
青出于蓝而胜于蓝。正是在 2012 年，
由中跑金牌教练曹振水等人保持的
男子 4 × 800 米接力校纪录终于被
打破了！自动化系的李昊、伍志超、
唐彦嵩、王海峰跑了 8 分 49 秒，
每个人都跑进了 2 分 13！值得一提



的是，尽管自动化系早早放出风声
要破纪录，但他们直到第 5 圈还落
后于计算机系。也就是说，计算机
系的前两棒也都跑进了 2 分 13，我
爸当年的 2 分 13 此时回到计算机系
只能排到三四名的样子。清华人，
确实做到了一代更比一代强！

“我跑得不快，但我愿意 参加 4 乘 800 米接力”

马杯田径我只拿过个人亚军，
但有一项接力冠军至少有我一半的
功劳——化学系在 2012 年女子乙
组 4 乘 800 米接力中获得冠军。
夺冠之路一波三折，眼看就要比赛
了，大家纷纷推脱自己跑得慢。系
体育部干事从当年激情四射的学长
变成了佛系学弟，说大家不想参赛
就不要强求嘛。我一听就火了，体
育报名哪有不进行动员的！90 多
年前有个化学老师叫马约翰，他是
怎么说的？Fight! Fight! Fight to the
finish!

于是我挨个打电话动员，很
快找到了三个人：女子 400 米业余

校纪录保持者、校健美操队队员吴丽妍；校乒乓球队队员、未来双料特奖得主马冬昕；校中长跑二队队员、高考省状元马战，然后再难找到第4个人了。终于，在我打到第7个电话时，基科09班的周易说：“我跑得不快，但我愿意参加4乘800米接力。”此次冠军恐怕是化学系在过去20年间唯一一个马杯田径接力冠军！我很欣慰自己在报名截止那天的坚持。在此我要感谢周易，尽管她的名字前面没有耀眼的头衔，但她的主动报名成为了凑齐冠军队伍的关键。

李万欣 267 破纪录

大一那年马杯跳绳比赛和“几

代一”考试冲突了。考完试回到紫荆7号楼，只见楼内宣传栏里大字写着“李万欣 267 破纪录”，每个字都有脑袋那么大。这是航院的李万欣同学刚刚打破了男子1分钟单摇的校纪录。不服输的我当即立志：明年双摇的校纪录就是我的。第二年，我以一分钟双摇129个的成绩，刚好打破了128的原校纪录。这个校纪录至今已经10年了，再无他人能破！

我当然不会满足于只破一次校纪录。大三那年我跳了130，大四那年133。2020年因为疫情，四月份举行了“云动会”，我60秒双摇跳了139，遥遥领先于第二名。曾经教过我的冯宏鹏老师专门为此

发了朋友圈。毕业七年还能被体育老师记住，这对我是莫大的肯定。

“上午刚打完比赛，嗓子喊哑了”

“一二九”合唱，我们班李秋野是领唱。某次排练中，老师批评他不好好唱。他说：“上午刚打完比赛，每打一剑就要吼一声，嗓子喊哑了。”李秋野平日一向低调，现在当着一百多号人，透露自己上午参加了击剑比赛？一定有情况！我赶紧看手机，只见他的人人网写着“首都高校击剑冠军——清华大学李秋野！”天呐，同班同学获得了首都高校冠军。首都！高校！冠军！此时我的内心不仅充满了崇



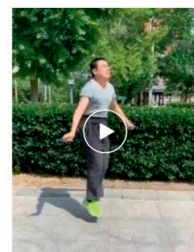
2012年马杯男子乙组800米，作者（右）和仇小军冲刺的最后10米。

“冠军领先我俩20米，早已冲过终点。小组第四落后我俩150米，不在镜头中。”



冯宏鹏

转发：高鸿信（我学生）——作为校友参加清华“云动会”60秒双摇，以139个的成绩超过了自己保持了八年的校纪录（133）😂😂



2020年4月26日 22:10



gaohongxin

2020年4月26日 22:11



冯宏鹏

2020年4月26日 22:47

回答一下评论里的各种问题哦。根据小视频我核对了幾次时间和次数：比赛的最后10秒（请注意已经跳过50秒了），时间准确、次数23（第24次未完成）。可以计算了哦😂

拜，还想着要向他看齐。

双摇破纪录之后，许淑文老师邀请我加入了跳绳队，并给我报名了一个月后的首都高校键绳比赛。首次参赛，我拿到了三摇的首都高校季军，单双摇接力第四名，以一己之力拿到了男团第七的奖杯。从此，我成为了跳绳队的顶梁柱。“首都高校冠军”似乎也没有那么遥不可及了。

“我们羽毛球队 人人都能跳 100 以上”

大三我再次打破了一分钟双摇校纪录，并再次备战首都高校三摇比赛。某次训练中，姜来老师路过，“轻蔑”地说：“跳的啥玩意儿呀。”我非常不服，争辩道：“我三摇能跳 40 个，首都高校季军，是清华近年来的最好成绩。”姜来说：“我

们羽毛球队男队员人人都能跳 100 以上。”然后给了我一些指导，帮我改进了动作。因为首都高校亚军只能跳几十个，我猜“羽毛球队男生人人能跳 100”肯定是在胡扯。但我还是接受了姜来老师的指导，因为动作改完之后成绩进步了。那一年我获得了首都高校亚军，离目标更进了一步。后来我才知道，姜来所谓的“我们羽毛球队”指的是国家队！谢谢您的激将，受教了！

“你心里有事，快别打了”

大四某次射击课上，发挥一向沉稳的我频频脱靶。董智老师发现异常之后，叫我赶紧别打了，说我心里一定有事。确实，第二天是我人生中最后一次参加首都高校跳绳比赛了，最后一次冲击冠军的机会。在前一天最后的一次训练中，我发现用自己的绳子可以稳拿亚军，但

不太可能冲击冠军。用某个同学的绳子容易失误导致没有名次，但是跳好了有机会争冠。换绳还是不换绳，我从周四下午训练结束一直纠结到周五上午的射击课，也没决定下来。

在董老师的开导下我想通了——季军亚军我都有了，最后一年当然要搏一下冠军啊！还求什么稳啊！果断换用同学的绳子。第二天，2012 年 12 月 8 日，我终于成为了心心念念多年的首都高校跳绳冠军，这是自长跑健将安虎之后，十几年来清华的第一位首都高校跳绳冠军！

“You Are an Ironman!”

Ironman，中文翻译称为“大铁人三项”，要求运动员在 17 小时内连续完成 3.86km 游泳、180km 骑车、42.195km 全程马拉松跑，是这个星球上难度最大的单日耐力比赛之一。2014 年 9 月 20 日，在美国做博士后的胡适完成了“大铁人三项”这个几乎不可能完成的比赛。我在网络直播中目睹了胡适身披五星红旗冲过终点的画面，旁边是主持人“You Are an Ironman”的声音。这个画面看得我热血沸腾，当即决定：2015 年我也要参加“大铁”。

早在 2008 年，胡适就曾组织清华中长跑二队参加过一场短距离的三项赛，还上了 CCTV5 的体育新闻。2011 年胡适等人还在社团部



2012 年首都高校键绳比赛赛后大合影。短短两年，清华跳绳 + 踢毽从只获得一两个团体奖杯发展到获得全部七个奖杯。

注册成立了清华大学铁人三项协会（几年后因为人数过少，社团被注销了）。而我呢，一不会自由泳，二没骑过公路自行车。但当我得知中国还从未有过 25 岁以下的大铁完赛者，我有机会成为全国年龄最小的铁人时，清华人永争第一、敢为人先的精神一瞬间涌上心头。

确立目标之后，剩下的就好办了。比如学习自由泳。父辈们在他们那个年代，从图书馆借来游泳的书，在宿舍拿个脸盆从换气学起，一个暑假学会游泳。于是我也搞来一本游泳的书。过去十多年我只会蛙泳一种泳姿，但这次只用 5 周就学会了自由泳。几个月之后的 2015 年 7 月 26 日，在纽约州普莱西德湖，我身披国旗跑过 Ironman 的终点线，耳边响起了“Hongxin Gao from China, You are an Ironman”的声音。

胡适完成大铁激励了我，而我的完赛激励了更多清华人。受我影响而报名 226km 大铁并最终完赛的人，有我同系的师兄、曾同住紫荆 7 号楼而起初没有锻炼习惯的航院学长、体重指数超过 24 的经管学妹、新雅书院当时大一的学弟……2014 年胡适手中的五星红旗，2015 年传给了我，2017 年又传给了清华学弟。清华体育精神就是这样代代相传。

“Yigong 和 Hongxin 是跑步认识的”

2018 年 5 月我迎来了博士毕



2015 年高鸿信完成大铁人三项赛，冲过终点。

业答辩。导师介绍学生时，一般会揭秘一些信息。我的导师 John T. Groves 院士是这样介绍的：

“Hongxin 有一封推荐信来自 Yigong Shi. Yigong 在推荐信中说，他和 Hongxin 是跑步认识的。”周围的小伙伴纷纷表示“这也可以？”但正是这封与众不同的推荐信影响了我的人生。如果只看成绩，美国人一般觉得 GRE 化学考 80% 已经是不错的分数了，我考 99% 高得有点假。可以说，在普林斯顿的这五年，我没有感受到周围美国人对亚裔的所谓“刻板印象”，因为我不仅不是“亚裔书呆子”，我的体育还好过了普林化学系同一届的所有美国人，体育成为了我的名片。

在找工作面试时，我是这样介绍自己的——在实验室内，我研究的是三价铁化合物；在实验室外，



2015 年一场跑步比赛后，作者与普林斯顿化学系系主任 Tom Muir 教授合影。

我是大铁人三项赛完赛者；所以实验室内外，我都是铁人。凭借这个与众不同的自我介绍，多家公司的面试官眼前一亮，我最终顺利拿到了工作录用。

体育不仅是我的名片，也成为了我的社交方式。我曾经把一个同事的孩子从完全不会跳绳教到能跳 100 多，这使我成为了公司抢手的跳绳教练。我和老婆都是“水木铁三群”的成员，前几个月我们有了孩子，群里一位宝妈和我们分享带娃经验，还送我们东西。这些生活琐事似乎不必出现文章里，但我想说，清华体育确实确实影响了我的 人生，也影响着我的孩子。

2009 年 9 月，当体育部学长来到我的寝室，说新生可以报名“北京国际马拉松”时，我的人生轨迹就被彻底改变了……