

长跑是一生触手可及的健康扶手

► 蓬蔓

蓬蔓 |

1979级无线电电子学系校友。美国电子工程博士，从事通讯工程研发多年。十年前兴趣转向意念心理研究。现为美国认证催眠师，美国国家催眠协会（NGH）会员，专业催眠师培训认证导师。目前居住美国波士顿地区，从事心理健康领域创业及公司管理工作。



在我不算长的人生中有十年是在清华园度过的。虽然体育在当年算不上我在校园内生活的主要内容，不过拉长到“一生”的时间来看，长跑确实是我生命中相当重要的一部分。

在过去的十几年中，我一直保持每年参加马拉松比赛，并且多次成绩达到波士顿马拉松（简称“波马”）报名标准。（编者注：波马以严格的报名标准而著称，有着“百姓奥运会”的称号。能够达标参加波马已经成为衡量业余马拉松跑者水平的标志）。

同时，作为清华校友跑步爱好者协会副会长，我也连续多年帮助组织和参加校友冬季跑步勇士赛（简称“冬勇赛”）活动。这个比赛在每年的一月举行，从1月1号到1月31号历时一个月。全球各地的清华校友和亲友都可以参加。在这一个月中，参赛

者自由组队，由统一的线上平台自动采集和累计各自手表或手机app记录的跑步里程，实时进行团队和个人排名。每年，全球有逾千名清华校友在冬季勇士跑步赛中每天默默履行着对自己的健康诺言，他们当中既有在校生也

有年过花甲的学长们，既聚集了清华最优秀的长跑选手，也吸引了很多新人加入长跑健身的行列。

2022年第五季冬勇赛于2月1日零点结束。沸腾的31个日夜，52个团队、1410位勇士，每天都在虚拟平台上互相激励着挤出时间完成自己的里程目标，最后创纪录地用奔跑的脚步丈量了22.24万公里。我个人则以509.3公里获得了冬勇第五季女子第八名（参赛女生为390人），为参加春季的马拉松比赛打下坚实的训练基础。



蓬蔓获冬勇第五季女子第八名

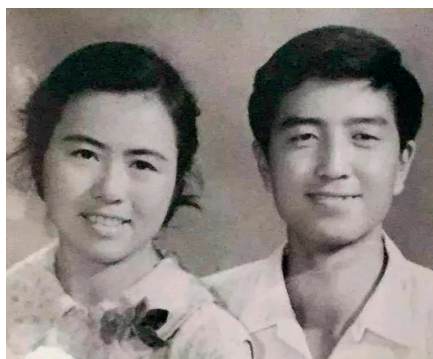
我与中长跑的缘分

我是小学五年级开始练习中长跑的，父亲是我的启蒙教练。

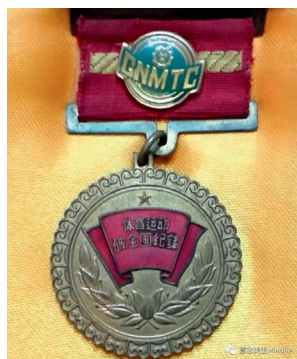
我的父亲蓬铁权，母亲王美娜早年都毕业于清华大学。他们在校时分别是学校男、女长跑队的队长。父亲在五十年代作为清



蓬铁权一家的座椅捐赠



蓬铁权、王美娜的结婚照



蓬铁权的奖章

华学生打破过马拉松全国纪录，并因此成为清华历史上第一批获得国家“运动健将”称号的在校者。

不过我练长跑跟父亲这些成就没有多少关系。如果有人运动基因可以遗传，那本人就是一个典型的反例。打记事起，我就喜静不爱动。体育课上的各种跑跳体能测试，我都排在全班的后面，因此也就从来与运动会无缘。但我非常羡慕那些能跑能跳的校队运动员同学们。

五年级的时候，新来了个比较严厉的班主任。校运会期间，因为没有报名田径比赛，有一天在课堂上她很不悦地训斥：“有同学长那么大的个子，思想落后，一点集体观念也没有！”这里插一句，从幼儿园到五年级，记忆中我总是班里的大个子，比正常同学要高上大半头甚至一个脑袋。这个“生理缺陷”让我失去了参加各种文艺活动的机会。舞蹈队没法安排位置，小合唱也被刷掉。

这次老师的话更像鞭子一样抽打在我心上，让我在悲痛之余甚是委屈，就我那水平参加比赛是浪费班级名额，那样才是真正没有集体观念。

家父得知我的苦恼之后，帮我冥思苦想了一条出路，练长跑！理由是这个项目一般体育好的都不稀得练。见我将信将疑，他给我讲了自己的故事——

在北京四中上初一时，家父的个头在班里倒数第四，身体也不好。让他没想到的是竟然被老师指定为体育委员。当时正赶上劳动与卫国制度（劳卫制）在北京四中试点，他立下志愿，刻苦训练，从一开始400米都跑不下来，通过努力，到第二年在校运会上获得1500米第二名的好成绩。这个故事给了我希望，原来家父出道前的身体条件和能力还不如我。

榜样的力量是无穷的。在老爸的指导下训练了一个冬季后，我在第二年春季校运会的800米

比赛中获得第二名，复制了他的故事，并且被吸收进了校田径队。

现在想来我要感谢当年班主任的批评。有一句话说得好，人生的任何经历都可以是你的宝贵资源和驱动力。

1979年高一结束时我参加了高考。虽然我的分数可以任意选择学校，但父亲斩钉截铁地“建议”我非上清华不可。

入学后没多久的一天傍晚，一位慈祥的长辈到五号楼宿舍找到我。他自我介绍说是女子长跑队的于鸿森教练，当年也曾是我父亲的教练。他听家父说我练过800米，于是邀我加入女子中长跑校队进行训练。

后来我才知道，“文革”十年后，高等教育百废待兴，具有优良传统的清华体育也是青黄不接。当时没有运动员特殊招生制度，绝大部分体育代表队员都是各位体育老师在普通学生中从无到有发掘和培养起来的。对于清华女生来说，能够跑下来800米

就算有一定基础了。比如后来成为高校长跑明星的孙勤，第一次加入长跑队训练时，她就告诉我以前从没练过长跑甚至没有跑过800米。

于教练亲自登门拜访让我受宠若惊。从此我的学习生活中便增加了一项任务，每天下午4点半需要放下手中的一切，回东区五号楼换上运动服和网球鞋，急匆匆赶到西大操场进行艰苦的长跑训练。一个半小时以后当我拖着疲惫的身体赶回东区，同宿舍的同学们都已经开始了晚自习。等我换洗完毕，偌大的清华校园里往往已经找不到一张空着的自习书桌了。

也许是因为国家刚刚恢复高等教育，校园里的学习气氛十分

浓厚。图书馆和各大小教室永远都坐满了勤奋好学、孜孜不倦的学生们。找不到自习的地方给我留下如此深刻的印象，以致于现在在我一想起开车进城，就不免生出找不到停车位的焦虑。那感受真是一模一样！

学习任务繁重，每天还得进行正规的田径训练，学生运动员们总会感到时间不够用。有时我心里也不免问自己，这样做是否值得？

一天晚上，我训练完匆匆回到五号楼，在楼梯口碰到出门去晚自习的同学们。她们特意停下脚步对我说，“真羡慕你满脸红扑扑、雄赳赳的样子！”同学们真诚的表情和钦佩的目光让我愣了两秒钟，赶

紧把注意力从匆忙赶路拉回到自己轻爽的感觉上……你别说，我好像一下子体会到了体育锻炼的意义。

田径不只是个人项目

田径比赛中除了接力，每个项目都是一个人在战斗。但是清华的田径队员们会说我们比任何团体项目更能感觉到团队精神和集体荣誉的分量。

每年北京高校运动会都是清华田径大部队的D日（编者注：在军事术语中，D日经常用作表示一次作战或行动发起的那天）。各路纵队拧成一股绳，有实力的上场冲锋陷阵，像我这种能力有限的，就提鞋拎包外加摇旗呐喊，一切为了母校的荣誉。

当年家父曾在校刊上赋诗抒发一个校田径队员的情怀：

我踏上黑色的跑道，
脚下的煤屑在飞溅跳跃，
洁白的跑线展现在眼前，
我的心哪，在放声欢笑。

我在奔跑？
不！这是一万人的脚步！
都在看我？
不！这是在向我的集体注目！
都在为我鼓掌吗？
不！这是在向我的大学恭祝！

汗水，你就流吧，



1979年清华女子长跑队合影。笔者为前排左3。后排右4为于教练

你流成河也阻挡不了我前进
的脚步，

你淹没我也熄灭不了我意志
的热火！

在火热的“战场”，
一个信念在我的心中牢记：
为集体争夺宝贵的一秒，
为集体战胜自己的疲劳。

我踏上黑色的跑道，
脚下的煤屑在飞溅跳耀，
洁白的跑线展现在眼前，
我的心哪，在放声欢笑！

的确，1980年在钢院（北京钢铁学院，后改名北京科技大学）的看台上为清华名将张振西的800米和1500米绝对冠军喊破嗓子的时候，我们的心里都在激动地狂笑——哈哈！当时广播里说他打破了运动健将保持了20年的1500米清华校记录，我才知道原来家父还曾经保持过这么个清华记录。

相比在校外举办的高校运动会，更能引起清华万名学生参与热情和高度关注的，还要数每年四月校庆日举办的全校田径运动会。

我所在的无线电电子学系除了音乐人才辈出外（高晓松、李健等属于晚辈），一直也是学霸比较多的院系（新生录取线好像连续几年排在前三名）。俗话说四肢发达、头脑简单，反之亦然。

我们系历史上也确实总给人一种体育比较落后的印象。可能因为我参加了田径队的缘故，从大一开始，系学生会就给我戴了顶“体育干事”的帽子。当时体育部一共3人，领导我的是78级的文江和梅奇。我们体育部每年最大的任务便是组队参加全校田径运动会。

在其位就得谋其政，我开始像星探一样，留意和发掘本系各年级的田径人才。曾任清华大学党委书记的陈旭是比我低两级的学妹。至今我还清楚地记得，她因在田赛项目上的优势一入学便受到我们体育部的关注。借着学校重视体育锻炼的风气，系里鼓励和推荐同学们加入校田径队。一队不行就去二队训练提高，很快就涌现出以任钢、张云、丁倩为代表的一批主力队员。跟其他系相比，无线电系具有绝对优势。我们的田径明星相对较少，但我们的优势是人多。作为全校数一数二的大系，我们采用人海战术，在各个项目中安插本系尖兵，不放过任何得小分的机会，同时组织强有力的拉拉队和后勤服务。

记得1982年的校运会，我先拿下了3000米比赛的第二名。不幸的是，我穿的钉鞋把右脚脚掌磨出了鸡蛋大的水泡（1500米以上本人坚决不再推荐钉鞋）。为了保证我能够在后面竞争激烈的1500米为系里拿下预算的分数，同学们全系上下打听并找出77级

当过赤脚医生的师兄帮我处理和包扎。同宿舍的同学们更是为我端水打饭，用自行车当轮椅推着我来往于宿舍和操场之间。

第二天当我踩着包扎好的大水泡踏上1500米的赛道时，为团体成绩争分夺秒的信念使我忘记疼痛，为系里挣得了宝贵的两分。那一次让我深刻体会到家父诗里描述的境界。是的，体育比赛中的集体归属和荣誉感具有强大的“鸡血”效应。虽然我从没打过鸡血，但听起来很形象。

在全体同学的努力下，无线电系战胜“强敌”化学化工系，在第二十五届校运会上第一次获得团体总分的冠军，从此告别了“书呆子系”的标签，成为全校师生眼中的体育大系。

长跑是触手可及的健康扶手

在校时参与的体育活动把一个概念深深刻在我的心里：经常从事体育锻炼是保持健康的有效途径。

毕业后的近40年里，我在忙碌的生活工作之余尝试过滑雪、网球、瑜伽等各种运动，但从没有远离长跑。每当我感觉到健康状况下降，都会出门跑一跑。一是因为熟悉，二是因为方便，三是因为锻炼效率高。

长跑是最平易近人的运动形式。无论男女、贫富和年纪，只



2014年参赛波马的清华校友

要你能走路，有一双软鞋，便时时处处可以开始慢跑。

我所在的大波士顿地区是全美著名的长跑圣地。三十年前我刚到这里时便注意到似乎任何时候查理斯河边都有人在跑步。后来又发现同事和邻居中竟有很多马拉松爱好者。以前我一直以为马拉松是体育达人的专利，他们让我知道了马拉松对普通人来说并非遥不可及。受同事们影响，2009年我也开始参加附近的长跑活动。一年后在美国跑友鼓励和带动下我开始训练和参加马拉松比赛。

2011年，我回校参加百年校庆文艺社团演出，期间顺便在马杯比赛中跟在校生同场测试3000米，竟然获得了乙组冠军。这应该归功于马拉松训练带来的体能提高。对于马拉松运动员来说，3000米相当于超短距离，一眨眼就到了。

2013年我第一次达标参加波士顿马拉松比赛就赶上了终点爆炸事件。很多清华老同学们的问候和关怀让我心里倍感温暖。第二年，当我得知有六名清华校友将跟我同路参赛波马时，便跟波士顿校友会联系组织了校友参赛运动员招待会，同时印制了全球第一批清华校友参赛服。在漫长的马拉松赛道上，母校带给我们归属感和推动力又一次激励了我。

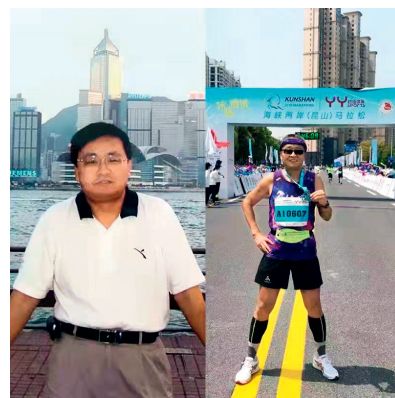
在招待会上，我们7个人轮流给在场近40位校友介绍“我是如何开始跑马拉松的”。大家惊奇地发现，在我们中间跑的最快的，竟然都是在校时体育差点不及格的，比如全马最好成绩2小时38分的周超（左上图右二）。心理学认为，要想影响一个人发生改变，你要先变得跟他/她一样。这些优秀选手当年在校时“心酸”的运动经历，一下子拉近了马拉松与同学们的距离。半年之后他们

当中竟有24人完成了从“白面中年”到马拉松运动员的华丽转身。

马拉松长跑跟3000米以下的中长跑有很大的不同。从周围很多人的经历来看，马拉松似乎更青睐“体育差生”。她给你机会用距离赢得速度，笨鸟可以靠先飞，乌龟可以靠持行。马拉松让你在土得掉渣的坚持中，获得无价的精神升华和身体健康。

这是两位清华校友训练马拉松前后对比的励志照片（下图），感谢他们同意我随文发表。他们的现身说法也激励了很多中年校友迈开腿，加入长跑健身的行列。

张宇宙学长曾是学校跨栏队员。毕业后因为放弃锻炼，体重



1978级张宇宙校友跑马拉松前后对比



1985级姜雷校友跑马拉松前后对比

大幅增加，健康也受到影响。十几年前他重拾长跑运动，开始训练马拉松，恢复了健康体魄。其最好的全马成绩为3小时21分，是同齡人中的佼佼者。

姜雷师弟在校时属于体育差生。每次听到运动会场广播运动员检录都令他羡慕不已。几年前在同学的影响下，开始训练和参加马拉松比赛，这让他人到中年后，终于尝到了当一名运动员的滋味。在2018年冰雨大作的波士顿马拉松中，他创下了3小时17分的个人最好成绩。

近几年里，我见证了长跑运动在中国的飞速发展。在这个过程中，我意识到虽然长跑看起来简单易行，但要想无损伤长期跑下去，还是有很多技术要领和经验窍门需要掌握。在向新手们传授自己从各位教练那里学到的长跑知识的同时，看到大家纷纷起步开始享受长跑带来的好处，我的心里也收获了满满的欣慰。

2017年底，清华校友中的长跑骨干在校友总会的加持下成立了清华校友跑步爱好者协会。至今会员已经发展到近两千人。除了每年一月举办全球影响范围最广的冬季勇士赛以外，清华跑协的各地分会也经常开展丰富多彩的长跑活动。

随着校友各项体育活动的蓬勃发展，清华校友总会、清华体育部联合清华北美校友联合会于

2019年9月20日在加拿大多伦多的北美校友大会期间开创性地举办了首届校友“马约翰杯”运动会。校友跑协的任务是承办线上和协助线下长跑项目。让组委会始料不及的是校友们的参赛热情极其高涨，竟提前一个多月报名人数就达到了大会的限额。在全体校友的组织和参与下，首届校友马杯获得圆满成功。仅长跑一个项目就有700多名校友参赛。我本人和波士顿校友会也获得了个人和团体的好成绩。

广大校友在运动会期间朝气蓬勃的精神面貌和拼搏精神，充分反映了清华大学重视体育的教育方针正在开花结果。同学们纷纷感慨和感恩母校体育精神对自己一生的馈赠和影响。

最后让我用发自肺腑的一首歌词表达长跑在我生命中的意义：

绽放在路上

作词：蓬蔓

作曲 / 编曲：牟文殊

演唱：蓬蔓

生活有时给我挫折
但我不会迷茫感伤
换上跑鞋轻装
去奔跑在路上
每次总是豁然开朗

大地托起我的脚步
给我温暖还有力量
前进就是方向

足迹通往梦想
遥远距离不再漫长

run run run (奔跑吧)

从此我不再彷徨

run run run (奔跑吧)

褪去所有的伪装

run run run (奔跑吧)

任凭活力尽张扬

run run run (奔跑吧)

生命绽放在路上

四季照常略过身旁
感觉已经不再一样
寒冬跑出热浪
酷暑洒汗冲凉
我一路把自己约上

无论清晨华灯初放
我都快乐跑在街上
心里没有孤独
途中朋友相伴
生活一路充满阳光

run run run (奔跑吧)

从此我不再彷徨

run run run (奔跑吧)

褪去所有的伪装

run run run (奔跑吧)

任凭活力尽张扬

run run run (奔跑吧)

生命绽放在路上

同学们、朋友们，跑起来吧，
为生命、为健康! 🏃