● 老有所为

我要为祖国健康工作50年

○郑秉和（1962机械）

我1957年进母校，第一堂大课在大礼堂由马约翰先生主讲。他要求我们德、智、体全面发展，特别强调要参加体育锻炼，练就一副好身体，要为祖国健康地工作50年。

1963年初，我毕业分配到部属企业潍坊柴油机厂，一直工作到退休，一干就是34年。由于一辈子都搞技术与技术管理，从副厂长岗位退居二线开始，就不断有人找我帮忙办厂。到正式退休时，潍坊市乡镇企业局局长就拉我到所属乡镇企业转转看看，并请我在一家镇办企业留下，担任常务副厂长。

期间，烟台有家港资企业，生产汽车零部件专供出口。他们从美国市场引入了高碳制动盘，到潍坊找毛坯外协厂，因为质量要求高，难干，没有成功。后经人推荐找到了我。我们干出来了，并为美国客户所接受。

当时，由于我们厂规模小，毛坯材质很难达到一致性。港资企业就决定自己上一座现代化的铸造厂，来适应国际市场的需求。由此来潍坊邀请我，我按当时约定干到70岁。

退回潍坊老家后，可能是名声在外，很快又有一家民营企业老板登门拜访。该企业不小，当时下设4个分厂，正在筹建集团公司。集团领导齐备，单缺总工程师。因我在潍坊柴油机厂担任过总锻冶

96周年校庆在母校建筑馆前留影

师，在烟台港资企业当过总工程师，他们聘我也是自然。但我已步入古稀之年，怕耽误他们的事业，只答应受聘但不答应担任职务。

后来，该企业又与他的客户——美国一家大企业合资，建第5座分厂，聘我去负责策划和建设。投产后又一再挽留我，要我一直陪到稳定生产一年。明里尊重我不委以任何职务，实际上既担任技术负责人又担任全分厂的顾问。

在这儿，我又不知不觉干了四年，又相当于上了一次四年制社会大学。

2010年2月春节前夕，经过有计划培训4个月，培养好了接班人，我就坚决告退了。海归派的总经理，从美国给我发来一份终生荣誉职工褒奖。

到此，我已连续健康地工作47年了。

回家才过完春节，淄博有一家企业，

要上两条迪砂线的一座铸造分厂，闻风来请我参与设备采购评标。评标期间，接触到该项目的工艺平面、剖面总图。这是设计院化了3个多月时间，从30多个方案中挑出来的，我看着不好。回家后就自告奋勇画了一版方案，结果不但淄博厂看中，连设计院及各铸造设备生产厂都看中了。于是淄博厂的领导又登门找我，给我戴了很多高帽子，乡里乡亲的，都是一个专业，我真不好推却。

现代铸造厂，工厂设计人才很缺；能同时在铸造工艺、生产管理、方方面面会个三拳两脚的就更缺。很多工厂设计院所，连个铸造主师都没有。淄博厂很大，但铸造专业大学生一个没有。我怎能袖手旁观！

该项目要到明年6月份调试投产，届时我就为祖国健康工作48年多了。

专业需要我，事业需要我，改革开放需要我，发展的硬道理需要我。时代降重任于斯人，我还能后退吗？就不在乎最后一年半了，只要社会需要，就一直干到2013年2月，争取健康地干半个世纪吧！

老汉今年74岁了，我自己是认老了，但走到哪儿，他们都说你脸红扑扑的，一点皱纹也没有，看上去真不像七十多岁的人。你退还早呢！

我这好身体，得益于在清华母校的体育锻炼。当时在清华，从大一到大二，有一年半的体育课是必修的。

体育课有计划地教授跑、跳，单杠、双杠，铅球、手榴弹，太极拳、武术等，目的是打基础，提高大家的身体素质。

我中学时身体很差，体育技能更差。短跑跑不过女同学，长跑一跑就岔气。打打篮球、排球，才上场就戳肿了指头。但评三好学生的必备条件是：所有课程85分以上，包括体育课。体育课就成为我的“拦路虎”。

带着右手腕痛的毛病进了大学，我就申请减免诸如单双杠、扔手榴弹等项目。但老师不放弃，他介绍我到校医院去找某医生就医。医生仅为我针灸了3次，居然好了。

到1958年那个跃进年，要求人人必须通过二级劳卫制。二级劳卫制有一套标准：如百米13秒，7磅手榴弹32米，等等，对我来说都很难。为了这一目标，每人都必须参与，而且要高强度参与。为了班上百分之百达标，全班都组织起来，用集体的力量为单人单项使劲。

记得有个体态较胖的女同学练百米跑，女同学都帮着鼓劲。跑了好多天，每天都跑得气喘吁吁，也没能通过。后来男同学也来帮忙，一帮人打着急鼓在前面引，一帮人敲着急锣在后面催，没有家什可敲的就使劲喊。都恨不得套上绳子拉着她往前冲。

全班最后一个人是我，全班最后一项，是我的手榴弹。我的手腕好了没多久，怕甩坏了，老放不开步子，不是这边踩线了，就是那边达不到线。到末了，全班人都来了，一半人在我身后敲锣打鼓帮我助跑，一半人在32米以外打旗语传递信息。练了几天，我豁出去了，终于那边、这边都欢呼起来：我通过了！这样就“满堂红”了，全班都通过二级劳卫制了。

通过体育课打下基础、提高身体素质后，大家就各自业余锻炼。学校规定每人都必须参加一个体育队，每天下午都要到队里集合锻炼一个小时。

□ 荷花池

我是不会跑、不会跳，而且一跑就岔气的人，1958年正好出了“竞走”这个新项目。我想：我的腿也不短，而且13岁就上山砍柴，来回要走30里路，我就参加系竞走队吧。

到了大四，五年级的人要毕业实习了，竟然轮到我当队长！

我们队虽然小，也集中了12号人。每天下午4点10分准时在体育馆门前集合。我领着做完准备运动，就绕着操场走圈，每天至少走20圈。有时脱下衣服往墙角一放，跑出西校门，目标就是颐和园。待我们返回时，电灯亮了，操场黑了，只有衣服与钢笔还静静地在墙角等待它的主人回来。

假如有同学这天不到，第二天我总会找上门去，看看该同学是不是病了，或者能量不够了（当时粮食定量）。这样，除特殊情况外，我们总是全勤。

那时班里、系里、整个校园里体育锻炼成风。

一到下午4点，宿舍、教室、图书馆的人全上操场了，真是万人空巷。操场上人山人海，跑的、跳的、扔的、丢的，篮球、排球、手球、足球，没有一种器材闲着，没有一个角落空着。各种球类，一个队只能占半场。托排球的人最多，十个八个围一个圈、占一个角，就托起来了。球一滚远，大家就齐声高叫“劳驾”！

下雨天就更难找到锻炼的地方，不但体育馆像下水饺似的，各个楼道里也挤满了人。我们有时就到教室做俯卧撑；有时就跑楼梯，上去下来，上去下来；有时干脆每人占一窗子，扶着窗台练蹲起。每人每次要蹲200次，腿好酸呀！

1960年生活困难时期，学校里组织各系竞走队去先农坛，参加北京市长征杯竞走比赛。我们系原先出过3名竞走健将，我最不中用，这次是最后机会了，也得豁出去！终于我也达到了10公里国家二级运动员标准。我把那次获得的证书珍藏了半个世纪。

由于培养了大家对体育运动的兴趣与

珍藏半个世纪的二级运动员证书

自觉性，除了那每天固定的一小时外，平时也时时处处都注意锻炼。有一次我到中国美术馆参观画展回来，不无炫耀地跟团支部书记顾林生说，我只花了4角钱参观了美术馆画展：花2角坐31路到新街口，其余都是竞走。想不到小顾不屑地说，你那算什么，我上星期去一分没花，来回全走着。他看我惊讶的样子，又补充说：那次上西山八大处，你们都是坐车回来的，我是独自走回来的。

直到现在，二汽总厂当年的常务副厂长顾林生，虽然也退休十余年了，与我一样，至今仍在一个公司健康地当着顾问。

这些都得益于我们的好身体，得益于年轻时在母校的体育锻炼。

2010年9月于潍坊