

凡人“修仙记”： 清华园里的体育生活

■ 李天逸



清华大学东大操场，400 米的跑道，女生需要跑完近 4 圈，男生需要完成 7 圈半。

从大一到大三，清华学生每年冬天皆是如此。长跑，是清华大学秋季学期体育课的必修项目。女生需要在 6 分 40 秒内完成 1500 米才能拿到满分，男生的满分标准则是在 12 分 20 秒内跑完 3000 米。

在清华，当你在谈论体育的时候你会想到什么？

可能是重启的校规“不会游泳不能毕业”，可能是“马约翰杯”的高光瞬间，可能是运动队伍夺冠的与有荣焉，可能是集齐校园马拉松的一套奖牌，可能是晨跑队的天天见，或者是各类体育社团的精彩纷呈……

来清华后，你有没有爱上某种运动？

在清华园里，我们遇到了他们。以清华体育为契机，他从“旱鸭子”到对游泳“真爱”；他

从自行车小白变成“铁三”大佬；他把阳光长跑当作一种习惯；她在丰富的体育课程中不断拓展兴趣边界；还有他，从集体项目中感受到无限激情与快乐。

初入清华时，体育也许与他们关联甚少；但在园子里生活了几年，他们与体育，都擦出了不一样的火花。

曾繁尘：一场一场拼下去

刚来清华时，发现身边人都会骑车，新闻学院的曾繁尘很震惊。

相比家乡上下坡对骑行的限制，骑车似乎是在清华校园生活的一项必备技能。一个军训后的夜晚，室友成为了曾繁尘骑行路上的“启蒙者”。随着技术提升，曾繁尘不久便加入了清华的车协和车队。那时，相约骑车去潭柘寺，四十多公里距离对他来说好远好远。

2017年后，接连收到参加“铁人三项”的受访者邀请，他似乎冥冥中感受到了与“铁三”的缘分，开始了自己的“铁三”征程。

铁人三项竞赛由游泳、自行车和长跑三个项目组成。在曾繁尘看来，“铁三”可以说是极限运动，对于非职业选手来说，完成比赛即是对意志的充分考验。

第一次在温州参加长距离铁人三项世界杯赛时，下海没多久，曾繁尘就感到全身不同部位有小针扎般的刺痛。那个两公里的游泳赛段，他在温热海水的昏沉与海蜇、水母刺痛的清醒交替下艰难游进。经过清华的几年训练，自行车是曾繁尘的强势项目。但比赛当天，三十多度的暴晒烤得胳膊疼，赛道每圈三个大上坡带给人的体感基本等于爬上北京的妙峰山。骑行中，他索性把车停在路边，一边喝水一边往头上浇水，最终把磁吸风镜也反扣到头盔上，打起精神完成80公里。最后20公里长跑，他更是借助疯狂浇水，成功完赛。

“铁三”圈内有种公认的说法，只有完成“大铁”——超级铁人三项赛（游泳3.8公里+骑车180公里+跑步42.195公里），才能被称为“铁人”（ironman）。作为业余选手，226公里的大铁意味着超强的意志和规律的训练。2019年10月，曾繁尘在安徽完成了人生中的第一个“大铁”，用时14小时58分钟。

在曾繁尘看来，完赛铁人三项中的“铁人”，是有坚韧不拔的精神、自律、有毅力的人。这种“铁人”精神，也在影响着他的校园生活。想到自己连“大铁”都坚持下来了，曾繁尘看待许多事情都自信了不少。同时，练习铁人三项也让他更加珍惜时间。奥运距离的“铁三”比赛中，为节约时间，运动员在车上喝水、吃能量胶，把锁鞋用橡皮筋绑在脚踏板上以便游泳上岸后直接翻身上车，穿



曾繁尘在比赛中

袜子的时间更是能省就省。生活中，他也把节省的课余时间用于训练、恢复和其他有意义的事情。

“在‘铁三’的征程中，我不想立目标和flag，就想这样，一场一场地拼下去。”曾繁尘说。

代心宇： 打败呛水魔咒，我爱上了游泳

来清华之前，电子系的代心宇觉得学游泳



代心宇获得的游泳奖牌

“不算很必要”。而作为七字班的一员，他在入学前，获悉了清华重启“不会游泳不能毕业”的规定，他觉得是时候考虑学一学了。

代心宇的游泳“自学”之路并不算顺利。入学前的暑假，他去过几次游泳馆，呛了不少次水，却没怎么学会。来清华后，偶尔去游泳馆自己摸索一下，也更多像是在泳池“泡了个澡”。

大二上学期，在游泳上依旧没什么起色的代心宇选上了游泳初级班，这才开始比较系统地学习。呛水依旧是学习初期常有的事，但带着对陈明游泳馆浅水区的安全预期，他渐渐克服了呛水魔咒。而课上老师让同学们手拉着手围成圈，通过一起下沉、换气、转圈来感受水，也让大家借助集体的力量逐渐克服着对水的恐惧。

在代心宇看来，清华的游泳课挺有用的，大多数选课学生可以很快入门并基本达到测试要求，学校还在周末提供面向选课学生的课外辅导。很多零基础的同学在期末测试中成绩都相当不错。

令代心宇没预料到的是，他还对游泳这项体育运动“真爱”了。从克服恐惧的“保命手段”，到锻炼效果相当不错，游泳是对身材有很好塑造效果的有氧运动，他在课程结束后依然时不时去游泳，保证运动量的同时，开始享受游泳，放空自己，舒缓压力。

大三上学期，代心宇尝试参加游泳测试。考试过程还算“轻松快乐”，有老师带着热身，有老师不断鼓励，还有很多救生员拿着竹竿在泳池



三国板球赛后合影

边以防万一。最终，并不紧张的他顺利拿到了奖牌和证书。

朱映兰： 碰撞出奇异的满足感的“新技能”

动漫、手绘板、任天堂，外文系的女孩朱映兰形容自己很“宅”。而这位“宅女”，刚刚接任了清华大学板球队的新任队长。

选择板球课，主要源于“新奇”。加上规则不是很复杂，力气不小的朱映兰打得很开心。当然，清华的轮滑课、武术课、网球课和排球课，她都有所尝试。

在国内，板球是一项相对小众的运动，朱映兰有时甚至觉得有些“卑微”。各兴趣小组招生“百团大战”时，板球队和冰球队共用的摊位两天招了20个人，还有人不久后退队了；隔壁摊位的龙舟队，两天报名人数达200。板球队每周有两次训练，时间是下午四点到六点。但随着冬天黑得越来越早，没有照明的板球场只能借着隔壁

足球场投过来的昏暗灯光练习。

2019年11月，一场与阿富汗、巴基斯坦学生的“三国板球赛”在清华校内打响。与板球被视作“国球”的两国学生过招，清华板球队的队员清楚球技上的差距，也十分重视比赛，进行了十分紧凑的练习。

比赛过程让朱映兰感到“神奇”。首先是赛制上，将三国的队员混编进行对抗。三个国家的学生母语各不相同，场上除了英语交流，更多的是无声的肢体配合与眼神暗示。没想到，清华学生和其他两国队员的互动“出乎意料的和谐”，战术配合十分精彩，气氛也很融洽。这让她头一次真切感受到“体育无国界”。

经过一学期的学习，朱映兰作为女生板球二队的一员，代表清华参加首都高校板球赛，并被“钦点”为队长。朱映兰回忆，比赛中成功将一个冠军队扔过来的球打出界外，会觉得那一瞬间“自己就是动漫里光环四射的主角”。而作为队长参与场地申请、队内服装信息采集、代表队伍交涉等过程，都让她感觉是“只会发生在少年漫画里面的事情”。宅文化的女生，与板球运动碰撞出了奇异的满足感。

任天：“打卡”近2000个日夜

“连续第1869天较高匀速至少5000米跑，费城街道6:30am晨跑，体感3℃，慢跑21分钟配速4:11，共勉。”在化工系2018届毕业生任天的朋友圈，这样的“打卡”内容天天见。

1869天这个数字，容易让人失去概念。换算一下，已是5年有余。从2014年8月军训开始，为了减肥和完成期末3公里的长跑测试，任天开始坚持跑步。刚开始还时常岔气，但适应后体重直降20公斤。

2014年10月13日起，任天开始每天稳定地

跑5公里，风雨无阻坚持了5年多，风雪雾霾、沙尘暴、甚至冰雹封路都一天没间断过。

在每日5公里长跑的起步阶段，任天的用时往往需要30分钟以上，“跑不动”是常态。抱着“跑都跑了，那就跑完”的单纯心态，他逐渐养成了习惯。和许多校园里的跑者不同，任天跑步时不听歌。往往跑着跑着，他会达到一种午睡一样的状态，脑袋放空什么都不去想。专注于眼前的跑步，反而有种内心的节奏，像动态的坐禅一样。



任天的跑步记录

任天还给这种状态起了个名字——“动禅”。

5年坚持，任天鲜少生病，生活开始变得有规划有纪律，渐渐掌握了自己的节奏。一路跑来，任天将生活也看成一场长跑，不再纠结小事上的成败，不惧外界的风雨，始终保持希望。

王鹤迁：做英雄，也为英雄鼓掌

大学四年，王鹤迁一直是车辆学院男篮队的



王鹤迁热爱的体育比赛

一员。大一大三打比赛，大二大四做后勤。

在清华的体育赛事中，最受关注的“马约翰杯”中大多是团体项目，需要以院系为单位报名参赛。即使是诸如乒羽等个人项目，也要以院系为组织进行比拼。也因此，比赛多了一份集体的“归属感”。上场，就不仅仅是“为自己而战”。

王鹤迁曾为车辆男篮写过一篇稿子，标题用了守望先锋的口号，“这个世界需要英雄”。为什么用“英雄”这个词？2018年的男篮比赛，车辆男篮接连有4个人在赛季“报销”了。有场比赛，刚入队的大二学生刘家熙临危受命直接顶上，并在比赛最后时刻命中一记反超的三分。作为场边的助威者，王鹤迁带领观众围住球场嘶喊了一整场。在为刘家熙的压哨绝杀欣喜若狂许久后，大家回头找了半天没找到王鹤迁，这才发现他已经喝彩到力竭，躺在地上了。

在王鹤迁看来，团队接连遭受打击时，能顶出来强硬回击的队友，是英雄；在面对对手的嘘

声和质疑时，命中压哨球杀死比赛的队友，是英雄；而在一支有着四连冠历史战绩的球队，忍受三年失利，并在大四最终柳暗花明重夺冠军的队友，也是英雄。在这支队伍中，王鹤迁既想做球场上的“英雄”，也想带头为英雄鼓掌。

体育，在王鹤迁的理解中，其实是和人打交道。真正地欣赏运动员，真正和他们做朋友，用心去交流，就更能体会赛场上需要承受的压力、煎熬，也更希望给予他们用尽全力的支持。

以前，他总觉得体育要赢，要漂亮地赢；但现在，通过体育和更多的朋友沟通，“一个个大老爷们儿也说不出什么肉麻的话，球场上进一个好球冲他大声喝一句彩，什么感情都出来了。”

“无体育，不清华”，从来不是说说而已。体育，在清华人的自定义中，各有精彩，也殊途同归——回头看坚持这一路，收获满盈。📖

（作者为清华大学人文学院世文学堂班2017级本科生）