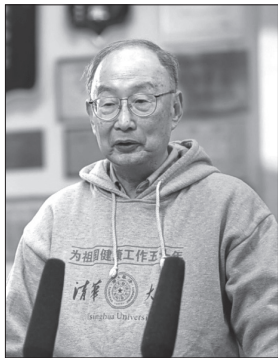


马老亲自督促我的锻炼

——在体育部成立110周年庆祝大会上的讲话

○陈皓明（1970届冶金）



陈皓明老师讲话

各位老师、各位同学，大家好！

今天，我们高兴地在这儿庆祝清华体育部成立110周年。

体育在清华的育人体系中，具有特殊的重要性和突出的地位，这是在中国大学中被公认的。我想最有代表性的有两个口号：一个就是“为祖国健康工作五十年”。第二个就是“无体育，不清华”。清华的体育，它有一整套的理念和执行系统，百数年来，它为清华学生提供了一个非常好的成长环境。

我是1964年进入清华大学的。我今天只想以个人的一点经历来说明清华的体育对一个学生成长的影响。

1964年的秋天，我进入清华大学的时候，新生按规定要先经过体检。校医院的体检给我的结果是两个选择：一是马上回家，休学一年，明年再来上学；二是体能评为三级，体育免修一半，能不能坚持学习要看半年以后再说。我当然不愿意学习

还没开始就回家，所以就选择了第二项。

为什么医生给我这样的选择呢？因为我当时的身高已经一米六八，但是体重只有37.5公斤。这是因为我在中学的时候生了一场病。在20世纪60年代初，我得了一次甲型肝炎，在现在很有名的上海华山医院张文宏医生的传染病科住了整整一个月，那个时候他可能还没有出生。大家都知道肝炎对人的身体影响很大，那段时间又正好是中学功课很紧张的时候，而且我们那个时候处于国家的经济困难时期，营养很不好。所以经过一段时间的高考拼搏以后，到进了大学，体重只剩下了37.5公斤。

当初清华学生的体育，要求有三项指标。第一项是立定跳远，第二项是投掷手榴弹，第三项是引体向上。我当初只有引体向上勉强可以及格，原因很简单，因为我的体重比较轻，所以拉起来就比较轻松。我记得当年我的体育老师是游泳运动健将，姓谢，叫谢茂侠。我们那时候上体育课，就在西大操场。

有一次，我在上体育课的时候，就在操场的边上站着，地点就是在现在马约翰先生雕像的东边。我站在那儿看我们同学在那儿跑圈儿。这时候马先生走过来，我是认识他的，因为他在我们开学典礼上露过面，蒋南翔校长对他有过介绍。

他就问我：“你站在这儿干什么？”我说：“我在上体育课。”他说：“你怎

么会一个人上体育课？”我说：“我们同学都在那儿跑圈儿呢，我跑了八百米，跑不动了，就下来休息了。”他说：“你为什么跑了八百米就跑不动了呢？”我就讲了刚才那个原因。然后马先生就说：“体育课像你这样，光看是不行的，你们体育老师是哪一个，我要去找他，让他为你制定一个专门的锻炼计划，要帮助和督促你进行科学锻炼，要加快恢复你的健康状态，你才能在清华坚持六年的艰苦学习。”

马约翰先生是当年少有的一级教授，我是一个普通的新生，我想他这个话既然大当着我的面讲过了，大概也就忘了。但是没过两天，我们体育老师就到学生宿舍来找我，还把我们的体育委员一起找来。谢老师告诉我，马老专门布置任务，要给我制定体育锻炼计划，并要体育委员督促我按计划执行。

请大家想一想，一个国内著名的体育界领军人物，把一个毫不起眼的新生的健康挂在心上，而且细心到把具体的措施落实到体育教师来执行。心中若无大爱，怎么可能？所以对此我非常受感动、受教育。

在那个年代，清华有一个规定，每周每个学生要有不少于四次的锻炼，我就根据体育老师帮我定制的锻炼计划进行锻炼。这样的情况进行了大概有一年半多，也在那期间学会了游泳、羽毛球等运动。因为我们到了第四个学期的后半段“文化大革命”就开始了，这个计划后来就乱了。但是在接近两年的科学的锻炼中，在一个有系统的锻炼过程中，我的健康慢慢地得以恢复，它支撑了我在清华的读书和后来的工作。

进入到改革开放的年代，教学、科

研、行政工作等工作强度是越来越大，我曾经担任过国家“863”和“973”的专家组成员，有一次我记得出差的时候，早晨在武汉吃早饭，中午在上海检查三个项目，然后再从上海坐汽车，晚上赶到南京吃晚饭。类似这样的一种工作强度，如果没有健康来作保证，我是坚持不下来的。我终于坚持下来了！

由于我家族的遗传等原因，我身上曾经多次开刀，但是到目前为止，我已经为清华工作了五十年，而且还健康地活着，还可以干点小事情，这就是清华体育教育给我打下的一个坚实的基础。

所以我想，就我个人这点小小的经历，能够反映一个清华的教育理念，是怎么通过包括体育教育在内的各种措施来具体实现的，而且让学生在德智体诸方面得到全面发展，来完成国家建设的艰巨任务。

社会主义的现代化，伴随的是越来越理性化，也同时要求人更加的全面发展。我想我们年轻一代的学生和老师，一定比我当年更深刻地看到和体会到，体育在人的成长和服务社会中的作用。而这一切都离不开体育部这个集体高水平的工作。

清华大学，它的作用类似于建一幢高楼，人才培养和科学研究类似于楼的漂亮和完美的功能，学生和教职员是建楼的钢筋和水泥，而体育工作就是建楼时候的水，虽然大楼建成以后看不见水，但是没有这点水，就建不成这个大楼！

我要谢谢体育部多年来勤勉工作的同志们，我也相信，马约翰先生开创的有鲜明特色的清华体育部工作一定会永远举旗站在不停东流的浪头上！

谢谢大家！

2022年12月28日