

# 强身健体谋远志 育人养神践初心

► 韩飞

早上六点，窗外清脆的鸟鸣叫醒了身在异国他乡的我。按部就班的起床、洗漱后，穿上那身洁白的太极服，拿上音响设备，来到营地中心的空地。同事们也陆陆续续来了。在熟悉而悠扬的旋律的伴奏中，同事们在我的带领下，一招一式，动静结合，柔和的动作中藏着几分刚劲，双手握拳、转腰，向前缓缓冲拳、推掌，沉浸其中的我们顿觉浑身充满了无尽的力量。一天的工作就这样元气满满地拉开了帷幕。

10多年的海外生涯，我几乎每天都是这样开启一天繁忙的工作。非洲的生活条件非常艰苦，物资匮乏、传染病肆虐，我却一直能让自己健康且充满活力的投入到繁忙的工作中，并且能带动身边感兴趣的同事一起锻炼身体，我知道这是清华体育8年的历练赋予我的底色，是清华体育所成就的。

遥想1993年的夏天，年少懵懂的我怀揣着憧憬与梦想，来到了心目中神圣的清华校园。阔达、静谧、和谐、有序，美丽的清华给我留下了美好的第一印象。当时的我怎么也没有想到，在清华一待就是8年，其中5年本科、3

韩飞 | \_\_\_\_\_  
1993年就读于环境科学与工程系，1998年继续攻读本系硕士研究生。2001年工作，先后在中国地质集团公司和中信建设有限责任公司工作，常驻斯里兰卡、阿尔及利亚和安哥拉，在国外从事工程建设近17年。期间兼任安哥拉首个全公益职业技术培训学校校长。



年研究生。

而在清华，除了日常的基础课和专业课学习，就是在陈伟强老师、刘波老师的关心指导和吕向东老师、王玉林老师的悉心指导下，刻苦地练习武术。在此过程中，清华的体育精神潜移默化地熏陶着我，其中所蕴含的博大精深中华传统文化润物无声地滋养着我，来自老师和师兄弟、师妹们的谦逊友爱、博学勤勉时刻激励着我，使原本那个身体瘦弱、小病缠身的我，慢慢变成了一个身心康健、志存高远的年轻人。

每天下午4点半雷打不动在西体进行训练，这是我当时每日的必修课。现在仍清晰地记得训练场里练拳的、耍棍的、拿枪的、挥棒的、舞剑的、劈刀的，各个

精神抖擞，刀光剑影中英姿勃发，一招一式里虎虎生风。行云流水中可见四两拨千斤，刚柔并济里尤现伏虎斗游龙。

那时候我们武术队每年都组队参加清华“马约翰”杯校运会开幕式武术表演和清华体育代表队跨年晚会的表演活动。更有幸能代表清华大学、北京市参加各类大学生体育赛事，取得了大大小小的荣誉。

在武术竞技技能不断提高的同时，体育也助力我学业上取得了更上一层楼的发展：我先后获得玉柴奖学金、香港校友奖学金，以及优秀体育单项奖学金、体育竞赛奖、马约翰奖等奖项和“有突出贡献运动员”称号。

清华体育给了我武术专项技术、技能继续发展的沃土，不仅



英姿飒爽的清华武术队



韩飞在安哥拉孔子学院落成典礼上表演武术

帮助我结出武术的硕果，还培育出了多元的体育技能和兴趣。由于持之以恒地进行课外武术训练，我的自身综合体育素质得到不断提升，在1996年清华大学校运会上，我报名参加了对我来说从来没有接触过、最具风险挑战的撑竿跳项目。为了准备撑竿跳比赛，我来到清华田径队训练场地跟着“蹭练”了四次，第一次练习是知道了双手怎么握竿，第二次是掌握握竿助跑的步点，第三次学会了将竿准确插入坑并跳起，第四次终于体验了腾空而起过杆的感受，在懵懵懂懂的状态下迎来了校运会。比赛中，随着横杆的高度逐步增加，比赛异常艰苦，当高度升到26米的时候，我先后两次跳跃都失败了。最后一咬牙，终于在第三跳成功跳过了26米的高度，夺得乙组撑竿跳第一名。这次成功的挑战，让我深刻地意识到，有武术的体能和技术基础，有清华体育赋予我无所畏惧、敢

于迎接挑战的精神力量，我对于自己一定要有自信。我也一定要珍惜清华对学生无论在学业上，还是体育的全面发展方面所提供的环境条件，不断挖掘自身潜能，突破自我。

第二年即1997年的清华大学校运会，我向自己继续发起挑战，首次报名十项全能比赛。第一天：100米跑、跳远、铅球、跳高、400米跑；第二天：110米跨栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1500米跑。同样，铁饼和标枪项目以前只在书本上读到过名词，我连铁饼有多重，标枪有多长都了解得很少。比赛前也是试探性的练习几次就上场比赛了。经过激烈的角逐，我取得了乙组第四名的成绩，其中撑竿跳项目仍保持了第一名。我知道自己取得这些突破都是基于自强不息的清华精神。

成绩仅代表过去，但这些成绩里所蕴含的意义却深刻地影响着以后的人生。那就是清华体

育所塑造的坚毅、不服输，圆融、不激进的品格，以及清华武术队队风影响下的无私、谦满怀，团结、共进退的团队精神。更重要的还有“为祖国健康工作五十年”，这十个字激励了一代又一代清华人奔跑在强身健体的跑道上，冲锋在忘我工作一线上和为国为民繁荣富强的征途中。

清华武术队的成员来自不同院系、不同年级，我们一起在训练场上流汗，赛场上拼搏，培养出了浓厚的情谊，甚至像家人一样。时至今日，我已毕业多年，这份情谊从不曾相忘于江湖。无论通讯工具、通讯渠道如何变更，我们仍然经常联络、经常相聚，而敬爱的王玉林老师就像我们的大家长一样，迎来送往一批又一批的队员，虽然毕业多年，还是像尚在学校读书时那样，紧紧团结在她身边，活跃在“争取至少为祖国健康地工作五十年”清华体育精神所滋养的大家庭里。职

场累了、学习乏了、生活烦了，我们都可以在这个大家庭里找到精神的慰藉和暂时休憩的港湾。清华体育，是我无限力量的源泉。

## 平凡工作中显身手

我毕业后的近20年时间里，有17年一直奋斗在海外一线。其中，在斯里兰卡铺设输水管线、开挖泄洪渠道；在阿尔及利亚修建高速公路；在安哥拉建设卫星城。我能够十几年如一日精神饱满、精力充沛地完成各项工作任务，这都得益于在清华8年的体育锻炼打下的良好基础，以及每天再忙我也要在清晨锻炼身体的好习惯。

在海外工作期间，无论工作多么繁忙，我都早早起床、第一时间锻炼身体，哪怕项目工期紧张需要通宵达旦，我也会抽时间练一套拳，给自己疲劳的身体充电。慢慢地，我的好习惯、好身体感染了身边很多的同事，他们都自愿加入到跟随我锻炼的队伍中来，我自然而然地从一个召集人变成了临时教练，带着和我一样热爱体育锻炼的同事们一起晨起锻炼。

## 中华文化海外传播的志愿者

我在安哥拉兼任中信百年职校校长期间，在完成日常学校管理工作之余，也教授安哥拉学生

武术，从基本功到五步拳、太极拳，甚至棍术。在传播中国传统文化的同时，也为进一步增进中安两国民间友谊贡献了自己的一份绵薄之力。

中华武术的博大精深、刚柔并济深深地影响着这些安哥拉的孩子。慢慢地，我发现孩子们学习更灵活了，精神面貌也更阳光积极了，纪律性更强、更守规矩了，对生活更加自信了。

2016年7月10日，我带着学校里几名优秀的孩子登上了央视综艺频道《幸福账单》节目。孩子们在整个节目的录制过程中表现出了极强的团队合作精神，勇于挑战的勇气和不怕失败的斗志，在最后关头用极强的爆发力和专业的武术动作，让幸福账单翻倍，赢得满堂喝彩。

在武术的世界里、在中华文化的熏陶下，他们感受到的是海纳百川的气度，是包容接纳的温暖。而我，为有幸成为一名将中华文化传播到非洲的幸运使者而感到无比自豪。

## 不畏艰辛、勇于开拓

清华体育的锻炼和熏陶练就了我不畏艰辛、勇于开拓的品格。2010年9月，在南部非洲安哥拉，我多次带领十几人的队伍前往数百公里甚至上千公里外区域开展野外测量工作。

当年刚到测量工地时，杂草丛生、蚊蝇乱飞，周围什么也没有，只能临时租用当地中资公司几近废弃的生活营地，一行六七人挤在一间破旧的板房里。房间里放上床铺、装上蚊帐后，剩下的空间连一张办公桌都放不下。我就把砖头当座椅，把床铺当书桌记录每天的工作。饮食问题也全靠自己解决，饭菜质量可想而知，所带的10箱方便面没多久就吃完了。我们自己上网找资料学习如何蒸馒头，蒸出的馒头又酸又小。即使是这样又酸又小的馒头也被我们切成小块同白菜一起炒了吃。

营地经常上午停水，中午没有空调，晚上没有灯。宿舍里也时常会有蜈蚣、蝎子甚至毒蛇出现，工作现场大多是在崎岖陡峭的山区，那里灌木荆棘密布，粗大尖锐的刺蒺藜甚至可以轻松穿透牛筋底的胶鞋。那里还时常有毒蛇出没，工作中必须加倍小心，时刻提防。外出时经常面临车陷进泥坑后“人推车、车开人”的困境。

还有一个考验是语言交流上的障碍，当地人说的葡萄牙语，但我那时还不懂葡萄牙语。要前往人生地不熟的地区进行测量工作，如果无法与当地人进行语言沟通，是无法想象的。

如何化解困境？我又发挥清华体育精神带给我的力量，不怕

苦、不服输。在完成每天繁忙的工作之余，开始废寝忘食的自学葡语，向翻译以及当地人请教，在半个多月时间里通读了《速成葡萄牙语》教材，达到基本对话水平。随队翻译因工作需要必须调回总部时，我主动请缨，接替了剩余的翻译工作，没有因为语言不通而耽误任何工作。

### 武术注入健康生命硬核

2012年5月，为配合安哥拉的总统大选，业主方安哥拉石油公司要求我方紧急启动卡宾达RED住房项目，并在总统大选之前完成开工典礼。作为筹备组组长，我又一次充当了开路先锋，于2012年6月25日带队前往卡宾达。卡宾达作为安哥拉的“飞地”，交通运输极为不便，所有人员只能乘机抵达，所有国内建设物资只能先到罗安达卸货再近海驳运，在这里做的项目无异于是“海外的海外工程”。

初到卡宾达时，现场一片荒芜、不具备任何生活条件，仅能暂时住在当地一个培训中心的宿舍，由于生活物资还未到场，现场人员因陋就简，积极展开相关工作。驻地没有厨房，当地没有中餐，大家不适应长期吃西餐，由于用餐不适应、时间不固定，很多人患上了肠胃疾病。我是为数不多的健健康康坚持下来的几



在海外武术晨练合影

个人之一，我知道这是清华体育的积淀带给我良好的身体素质、抗压能力。

卡宾达与安哥拉的其他省份不同，那里的人具有独立倾向，不认为自己是安哥拉人，历史上曾经短时间宣布独立，后被安哥拉政府武装镇压。反政府武装至今仍在隐秘的山林里，偶尔制造恐怖事件；当地针对中资公司的偷盗、抢劫等治安事件也时有发生。我负责项目的营地曾发生六名歹徒持械抢劫，将当地保安人员打成重伤，并抢走两支AK-47步枪的事件。我果断迅速组织和采取有效的安保措施，还拿出以前的武术底子，教了同事们一些简单、有效的防身自卫动作，大家这才慢慢消除恐慌和不安的情绪，安心开展工作。

卡宾达是恶性疟疾高发地区，

在雨季尤为严峻。长期繁忙的工作和恶劣的自然条件还是击垮了我：我感染上了恶性疟疾。持续高烧40多度，三天三夜滴水不进，不论吃啥东西，立刻就被吐得干干净净。由于无法饮水，小便的颜色已经逐步变成了褐色，持续的腰痛和每10秒一次的神经跳扯性头痛让已经疲倦不堪的我整夜无法入眠。恶性疟疾就是这样一种折磨人的疾病，因为卡宾达当地医院过于简陋，传染风险极大，只能到当地中国施工企业自建的诊所就医。由于疟疾高发，药品短缺，很多诊所只负责本单位人员，都不收治外来疟疾患者了，在硬抗了多天后软磨硬抗才找到一家当地中国公司的诊所进行救治，终于好转起来。

多年后，每每回忆起这次染病的前前后后，我都会暗自庆幸

自己练了那么多年武术，拥有一副强健的身板，更是满怀感激，是清华的体育精神赋予我与艰苦条件、与病魔抗争的能力和勇气。

漫漫17年海外生涯，武术一直陪伴着我，每天起床后练上一套拳，捡起一根树枝舞几下剑，时时刻刻可以让我斗志满满。每年公司只要召开年会，我都会献上一套拳法，从开始的一个人“单打独斗”，到后来带着晨练班的同事们一起上台，再到后来带着当地的同事和百年职校的孩子一起上台表演武术。舞台也从公司的办公室到了年会的大舞台，从国外的街头、商场、学校到了我国驻外大使馆的晚会大厅。

2018年12月15日，“庆祝中安建交35周年”文艺演出在罗安达隆重举行。时任我国驻安哥拉大使崔爱民先生点名让我带着当地的学生为现场的高朋贵宾展示中国优秀传统文化和中安文化交流的成果。舞台上，每一次腾空跳跃、每一个翻身腾挪，都会引来现场阵阵喝彩和欢呼。

忆往昔，在清华的8年武术的积淀，给了我强健的体魄，以及塑造了我不怕苦、不服输的坚韧品格，迎难而上、自强不息的斗志。武术陪伴了我多少个想家的日子，于是想家的日子也不再那么难捱；武术陪伴了我走了多少海外的工地，于是艰苦的生活

条件也不再那么可怕。

人生海海，清华体育赋予我厚积薄发的能量和自强不息的生活哲学。不同的人生经历会带给人不同的感悟和收获，但我知道刻在骨子里的东西是不会变的。武术让我明白它不是一味蛮干、不是追求至刚至阳。南拳至刚则养其坚、太极至柔则益其韧，修习武术需达到刚柔并济的境界。平衡、和谐、阴阳和合，和谐相处才能赢得胜利，一味用强只会羽翼尽失，落得一败涂地。这些都渗透进我求学、执业乃至日常生活、待人接物时的方方面面，成为我日常遵从的生活理念和处世哲学。

武术帮我打开了一座绚丽的宝库，让我徜徉其中，修炼的不仅仅是自己的身心，更能应用于生活，利己利人。

2017-2019年，女儿在念初中的时候，需要考体育。我让妻子每周都带着女儿去紫荆操场和东操锻炼，每次经过“为祖国健康工作五十年”的十个大字前，女儿说她都会油然而生一种敬佩感、使命感，还有战胜困难的决心和勇气。每次，弟弟都会陪着姐姐，看着姐姐在跑道上一圈又一圈奔跑，不知疲倦，不曾放弃，也许在他幼小的心灵里也植入了一颗体育强身健体的种子吧。

这就是清华体育，是强健自

身，更是无私传承；这就是清华体育，“无体育，不清华”，如果没有清华体育的八年，我的人生便会缺少灵魂，缺乏生趣；这就是清华体育，她让我敢于面对困难、敢于迎接挑战，让我在武术队的大家庭里享受相互帮助、相互支持、努力进取的友爱、包容、奋进的队风，也塑造我厚德载物的品行；这就是清华体育，她将体育精神浸入我的骨髓，让我在工作中如虎添翼、锦上添花，更给了我弘扬中国武术、传播中国文化的勇气，让我在海外一边工作，一边教学身边的同事、国外的孩子们，将中华武术传到了非洲，勇敢担负起了民族文化传播者的使命；这就是清华体育，她锻造了我无所畏惧、敢于挑战、勇于担当的素养，让我在艰苦的工作环境中开拓前行，来则能战，战则能胜；她给予我的身体素质与身体健康的硬核，让我可以在非洲国家的艰苦工作环境中一干就是17年，让我的事业深深扎根，取得了平凡之中不平凡的成绩；这就是清华体育，她给了我志存高远的勇气，“争取至少为祖国健康地工作五十年”的感召让我后半生亦不会忘记初心，她让每一个清华人把“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”篆刻进了灵魂，并在以后的工作和生活中不断践行！