

静息心率 46

► 俞富裕

新生

1979年金秋，9月14日下午的北京站，我随着熙熙攘攘的人群，从出站口鱼贯而出。我透过人群，看到阳光下的站前广场显得如此宽广。广场对面一长溜临时搭建的摊位中，有一块醒目的牌子——清华大学新生接待站，一下吸引了我的目光。我带着兴奋、骄傲、害怕、憧憬的复杂心情向它走去。我知道，那是一个殿堂，但是当时我还没有意识到“清华”将对我意味着什么，对我未来的人生将产生何等的影响。

那年我17岁，来自江南水乡一

俞富裕

1979年入学，在清华大学热能工程系获学士学位。1984年到杭州工作十余年。2000年开始创业，先后创立宁波保税区万腾国际贸易有限公司、杭州万腾贸易有限公司、杭州美腾科技有限公司。现为TEEC

（清华企业家协会）会员，浙江清华校友会和杭州清华校友会副会长兼秘书长，杭州市宁波商会常务副会长等。



个古老的小镇——浙江宁波鄞县，从未出过远门，看过最高的建筑不超过4层。当天傍晚，大巴载着我们新生一直开到清华大礼堂门前。我下了车，踏出了清华第一步，仰望夕阳下宏伟的大礼堂，心潮澎湃：莘莘学子来远方，春风化雨乐未央。

跑圆明园

“西山苍苍，东海茫茫；吾校庄严，巍然中央。”偌大的清华园，留下我五年青葱年华的美好记忆。我在园子里有了一个温暖的集体——内九班。全班共30名同学。内九班最有特色的一件事，就是受到一段相声的启发，根据每位同学年龄大小，编成了“毛谱”，我年龄排序第21，所以就是内九班的21毛。

曾记否，一教二教的高等数学，清华学堂的画法几何；还有那，汽车楼里的迎新晚会，荷花池边的勤工俭学。而最让人记忆犹新的则是清华的体育精神和“争取至少为祖国健康地工作五十年”的清华名言。体育锻炼是清华一道最靓丽的风景线。

其实，从小学、初中到高中，体育一直是我的弱项。这可能与我的身体素质有关，尤其是力量型的



内九班1984年毕业留影，中间排左6为作者

运动，更是不行。记得小学的时候，来了一位姓屠的体育老师，他要求学生每天早上跑步，这是我记忆中最早的体育锻炼了。每天早上大概4、5点钟，天还是黑的，我们就来到了学校。住校的屠老师一早就在学校的礼堂等我们，他先领着我们做准备运动，然后带着我们到外面的马路上跑步，大约也就跑一公里左右。这样一段时间下来，我发现尽管我起跑比较慢，但是会慢慢追上去，最后还是能进入前五名。这让我很高兴，因为尽管在100米的短跑中我往往殿后，但在800米或是1500米的跑步中，我还是可以与同学们拼一拼的。这也可能为我以后长跑打下了一定的基础。

初中、高中体育不受重视，尤其缺乏锻炼，没想到进入清华，如同进入了一个体育王国。西操东操体育馆，单杠双杠田径场，锻炼场地比比皆是。我最后喜欢上了篮球和跑步，每天雷打不动，先跑步约30分钟，然后打篮球，运动2小时以上。

一号楼西侧有一条小路，往北通向学校北门，小路周围是一片农地，出了北门往西是一条土路，周围有些农舍和荒地。前行几分钟就到了大马路，马路斜对面，有一条小路进入圆明园。于是圆明园小路便成了我每天跑步的必经之路。每天下午4点开始，从一号楼出发，跑入圆明园，很快就到了著名的圆



2014年11月1日，杭州紫荆登山队成立

明园遗址，绕过遗址，继续沿小路往前跑一直到西苑。记得当时两旁以树林、荒地为主，从西苑左拐不远就是清华西门，进校后一直跑到西操。然后开始在西操篮球场同球友们一起打篮球，基本上要打到6点饭点结束。

日积月累，便成了习惯。于是每年暑假回到老家，便也想跑步。这样喜剧的一幕发生了——炎炎夏日的下午，江南乡村马路上，毒辣的太阳底下，奔跑着一位小伙子，胸前“清华”两个字尤其显眼。

紫荆登山队

毕业后我先在杭州汽车发动机厂等国营单位工作了16年；2004年创业成立杭州万腾贸易有限公司，专注于汽车零部件供应链管理；2009年创立杭州美腾科技有限公司，关注医院专病专科临床大数据

挖掘和应用。2014年担任浙江清华校友会和杭州清华校友会副会长、秘书长。

毕业三十年来几乎没有跑步了，主要是工作忙没时间，只是心里总觉得缺少了什么，总觉得每天还有事情没有做。我知道这是根植于内心深处的清华体育传统开始“抗争”了。

2014年我担任浙江校友会秘书长后，新官上任第一把火便是组建了校友会紫荆登山队。杭州以湖著称，其实杭州的山更有特色，不高不低，老少皆宜，特别适合健身锻炼。于是杭州紫荆登山队就热热闹闹的成立，并有组织有计划的开展起了活动。

雁栖湖

2011年，我加入了清华企业家协会TEEC。这既有偶然性，又有必



2020年1月11日，作者跑过北京天安门广场



杭州的玫瑰花路线，环西湖一周

然性。2016年5月20日，TEEC年会在北京雁栖湖举行。会前举办了跑步活动，一圈3公里。这燃起了我再次跑步的愿望，报名参加了跑步活动。当时没有记录跑步的数据，一圈下来，已经筋疲力尽。我拼尽全力，勉强跑完了2圈6公里。

虽然成绩不佳，但雁栖湖环岛路跑步重新燃起了我的跑步热情。从那时开始，在TEEC会员、1979级无线电系校友熊泉的鼓励下，我加入了由他组织的TEEC马拉松群，从此，我同T马群一帮爱好跑步的校友一起，开始了长跑打卡的生活，逐渐养成了跑步的习惯，重拾了自己在清华求学期间跑圆明园的体验。

自然地，出差旅游时跑服跑鞋必带。而每到一个新城市，路跑该城市也成了我的首选。我觉得没有任何一种旅游方式比在该城市路跑更能了解这个城市了。四年来，我

奔跑过的国内城市包括北京、上海、深圳、广州、香港、重庆、天津、西安、苏州、合肥、兰州、福州、厦门、大连、泰安、博鳌、腾冲、保山等，还有浙江省的杭州、宁波、舟山、嘉兴、嘉善等城市。

2016年9月去欧洲自驾游，期间跑步的足迹到达德国的法兰克福、海德堡和法国的科尔马、第戎、安纳西、阿维尼翁、尼斯等城市。

2017年9月，TEEC在日本举办活动，我跑步的地图上又有了北海道的小樽、札幌等城市。

2017年12月，到澳大利亚自驾游，我则奔跑于本岛的悉尼和塔斯马尼亚岛的霍巴特、Strahan、斯坦利、朗塞斯顿、Bicheno等城市。

樱花跑道

当然，我跑得最多还是杭

州——我生活工作的城市。钱塘江两岸，尤其是在南岸，沿江建起了塑胶跑道，跑道边种植了樱花。每到春季樱花盛开，跑道尤其多姿多彩，是名副其实的最美樱花跑道。我的家就在跑道旁边，于是这里成了我的日常跑步场所。

同大多数爱好跑步的校友一样，我每次跑步均会在各个校友跑群打卡，这样就吸引了更多的校友来跑樱花大道。

杭州还有著名的玫瑰花路线，环绕西湖一周，并延伸到虎跑路，跑下来的路线就呈现出一朵逼真的带刺的玫瑰花，这也是杭州网红打卡跑线。

“50群”

2018年3月18日，海华师弟把我拉入了“为祖国健康工作50年”



2019年4月27日，作者（右）同温叔（前排中）全叔（前排左）在西操108献礼跑起跑线上

群，简称“50群”，让我真正融入了清华跑步的大家庭。这里大咖云集，如温叔、全叔、海神、诗人、大师、大师娘、大师姐等。也就是从那时开始，在各位大咖的指导下，我开始科学跑步：配备了运动型手表，记录各种参数，除了常规配速、步频以外，特别关注心率、垂直步幅比、触地平衡等参数；并注意观察自己的跑步照片，发现不良跑姿，即在接下来的跑步中予以纠正。比如经过观察，发现自己的跑步经常性低着头、身体起伏和手臂摆动均过大，于是每次跑步时便有意地进行修正。

跑步，是清华体育精神集中的体现；跑步，是联络清华校友感情的非常有特色的纽带。从2017年开始，我每年参加由温叔发起的西操献礼跑。出差时，都会收到认识和不太认识的校友相约路跑的邀请，倍

感温暖，大家一起身穿清华标志的跑服，奔跑在当地地标性的跑道上，向着美好的生活前进。按照自己朴素的理解：为祖国健康工作50年，幸福生活100年，这就是清华体育精神。

静息心率46

从2016年算起，我已经跑步5年，参加马拉松比赛也是顺其自然、水到渠成的事了。期间共参加半程马拉松4次、全程马拉松1次。

2018年9月19日，我到杭州一家授权的区级医疗单位进行2018年杭州半程马拉松跑体检。检查医生测听我的心率，皱了皱眉头，让我换了只手再测，还是皱眉头，我想难道身体不合格？她说你的心脏是不是有问题啊？心率只有51，心动过缓。当时我也不知道怎么回事，很担心她不让我通过，就告诉她我以

前跑过半马，应该没事。她勉强同意了，但要求我做了心电图再决定。

心电图结果出来了，其中心率参数更低，只有46。对此我心里也没底，就问心电图医生有没有问题。她问我是不是经常锻炼身体？我回答她经常长跑。她说那就是运动员的心脏，没问题的。我松了口气。

后来在50群和T马群讲了这事，没想到很多人都有同样的情况，最低的只有42。经常运动的人心率低，说明心肌收缩力强，心率储备大，对于身体是有益的。这也是我开始跑步以来自己身体最看得见、体会得到的变化，自己也确实感受到身体抵抗力大大提高，小痛小病的很快恢复，以前经常出现的口腔溃疡也不见了。

2019年11月3日，我终于参加了第一次马拉松比赛“让梦走得更远——2019广汽本田杭州马拉松比赛”。比赛中再次得到了多位校友的热心指导，尤其是风良师弟到杭州全程陪跑。他在途中不但大力鼓励我，还在技术上全面指导我，包括配速控制、水分补充、能量补给、途中冷却等等。参加陪跑的还有嘉宏师弟等人。最终，我以4小时零47秒完成第一次马拉松比赛。

没有清华体育精神的熏陶，没有圆明园的跑步经历，没有50群、T马群各位校友的关心和指导，我不可能参加马拉松比赛。清华，不仅给了我干粮和猎枪，还以清华体育精神滋养着我，使我终身受益。