

“文革”后清华冬泳队重建

○黄泽民（1979级自动化）



黄泽民校友

今年是我们1979级毕业40周年，我对于学校经历记忆最深的莫过于冬泳。

接触冬泳出于偶然，还要从我小时说起。我自幼体弱，几乎是每个月都有一次感冒发烧，每次生病都要卧床数日。西药的针剂打了无数、中药的汤剂也喝了无数。记得中学时躺在家里卧床捂汗，听见楼下同学们嬉闹玩耍真是十分羡慕。由于体弱多病出了名，老师给了我特赦，只要我说不舒服就可以不出广场操，还可以一边听课一边趴在桌子上休息。就连高考的几天都是发着低烧参加的考试。

运气爆棚高考成绩还不错，进了清华，在自动化系。上学后不久又重复了自小的健康状态。很多时候连起床去食堂的力气都没有。感谢同宿舍的顾越州、闫敏、张宁、蒋毅敏、胡宏慧等同学总是轮流替我打饭回来，这样才能吃上可口的早饭、中饭以及晚饭。

大学一年级期末考试前，班主任夏凯老师找我谈话，提醒我这样的身体状态很

难坚持到毕业。由于我的主要表征是扁桃腺反复发炎，终于决定期末考试后在校医院做扁桃体切除手术。寒假初去做术前检查发现血色素偏低，无法手术，需要调养正常后再做手术。没有想到这成为了我人生健康的转折点。

开启冬泳历练

寒假中特别注意营养、休息和适当锻炼，寒假结束后我的血象恢复了正常。夏老师又找我谈话，希望能适当放下学习，重点加强身体锻炼。

清华重视体育，伴随着每天下午“到操场上去”的广播呼唤，我开启了每天的锻炼。因为从小喜欢游泳，1980年的初夏，当西湖游泳池一开放，我便开始每天游泳。

夏天过去了，天气渐渐冷了，西湖游泳池人数依然不减。在自动化系1977级钟光明学长的鼓励和指导下，我也渐渐游入秋天。秋分、寒露、霜降、立冬……在大家持续的鼓励下，我开启了五年的冬泳强身之路。

即便下水前是做了充分的准备活动，下水的一瞬间心里还是有些胆怯。入水的瞬间让人几乎喘不过气来。“下水后快速游动、认真体验身体反应、适时出水、出水后务必立即擦干身上的水滴。”这些都是老师、医生和学长们再三叮嘱的注意事项。确实出水后如果碰到天气晴朗，擦干身体后不但不觉得寒冷，甚至会感到一丝

丝暖洋洋的舒适和愉快。

冬天的西湖游泳池也结冰，要想游泳就需要砸开冰面，砸出一个泳道才行。有时人少，砸开泳道后，再去换衣服、做准备活动后，冰面又会结出一层薄冰，跳下水去会被划伤，可是一个来回再上岸时，划破的伤口会马上结疤而且不会因为暖和了而流血。

到1981年的冬天，我的身体明显强壮了起来。饭量增加，感冒、发烧、扁桃体发炎断绝了。尝到了甜头，我就这样坚持了下来。

参与组织“文革”后第一届冬泳队

在1981年的秋冬季，想游冬泳的人数增加了很多。西湖游泳池怕出事，就商量禁止我们继续，钟光明（1977级自动化）和何奇（1978级水利）一起去找学生会主席林炎志（1977级工物）商量，林炎志带着我们去找了校体育组领导。经过商量，所有计划参加冬泳活动的人组织起来，相互帮助、相互监督。于是清华大学“文革”后第一届冬泳队成立了。

在林炎志、钟光明的指导下，冬泳队制定了队规，搭建了组织构架。钟光明担任队长，何奇为副队长，我负责跑腿做杂事。老队员们凑钱，我专门跑到前门红旗店做了清华大学冬泳队的大红旗。另外还有经验丰富的冬泳队员担任每天的监督员。

由学生会出面协助，冬泳队的报名通知下发到各个系，而后在10月初的天气里，在西湖游泳池举行了游泳考试，水深2米、起码要游过100米才能达标。通过考核后发队员证，方可以进入西湖游泳池游泳。考核的目的的一则是避免不会游泳造成溺水；二则是让大家体会入水寒冷的艰

苦。通过考核并且还愿意继续游的同学都到北医三院做了体检，主要是对心肺功能进行了检查，并得到了医生的指导。

这段时间我跟在学长们身后看他们如何思考、如何交涉、如何做事，对我后来担任北京市计量技术监督局共青团的领导工作和北京市机关团委的领导工作都有很大帮助。

启动工作的初始首先要做好顶层设计，评估目标设定是否正确，推演可能出现的问题，思考解决问题的方案，设计可执行的措施，并要设计好在执行过程中的监督纠错体系。

顶层设计中首先梳理了冬泳的益处，其次是防范风险和危害。为了防范风险首先预判了可能出现的情况，并针对性设计了解决方案，执行上发挥全体同学的积极性，以老队员为核心骨干带领新队员执行，同时指导新队员安全运动，由体育组老师、冬泳队干部、老冬泳队员组成监督组，由监督组帮助执行组发现问题，及时协调解决问题。

为了防范未然，在执行过程中还每天记录考勤，对在连续天冷的日子里未能下水的队员，收回冬泳证、中止本年度冬泳。并且每天安排老队员负责安全指导和危险救护。

关于砸冰开泳道的工作，冬泳队号召和要求大家主动做贡献，大家轮流排班进行这项工作。

冬泳队出面与学校协商费用问题。由于时间过去太久了，不记得是否有季票收费（整个冬季一次性缴纳），最后很可能没有收费。如果有也是非常之少，大概是整个冬季少于5角钱。

当时通过各个渠道发布了成立冬泳队

□ 值年园地

的通知，由校内广播、校学生会体育部下发到各个系学生会，各系体育干事在食堂门口接受报名，我们则在游泳池门口接受大家报名。

受清华体育传统和氛围感染，同学们对于冬泳报名非常踊跃。最终报名人数总计350人（还有两位老师参加）。经过测试，考核后共有198人参加了冬泳队。

我还保留了考勤簿首页。通过考勤，冬泳队不断筛减人员。清华人是守纪律有自知的，没有人做超出体能的冒险。

在此期间，1981年12月，我们收到海淀区体委的通知，北京市在玉渊潭公园八一湖组织第三届冬泳表演大会，体育组和学生会组织我们参加了1982年1月10日（星期日）的活动。当年我们都懵懵懂懂的，记得当天下水后的感觉是比在学校西湖游泳池还暖和一些。

时间过得很快，冬泳变成了我生活的一部分，成了模式常规化的锻炼。钟光明进入毕业季，不再参加组织管理的事情。因为资料和冬泳队的大旗都在我手里，所以我曾经担任过一段时间的冬泳队队长。很快我也进入了毕业年，就将大旗交给了别人，不再参与组织管理的事情了。



1979级4位冬泳者合影。左起：作者黄泽民、佚名、王鹏（自动化系）、刘长锋（化工系）

就这样大学五年很快过去了，毕业后的一年我还是常回学校冬泳，可惜工作单位距离学校太远，骑车来回不方便，加上工作渐渐忙起来，也就没有再坚持下去。

清华冬泳对我的影响

有幸跟着学长参与“文革”后清华第一支冬泳队的筹建、组织和活动。在此过程中学习了很多，对后来在北京市计量技术监督局做团的负责工作以及创业都带来了很大影响。

从学长们身上学到做人、做事。做人并不是单纯的懂人情、会察言观色，而是站在全局的角度看事情、看利弊，最终推动事情向前走。做事情本身就是在做人的。

林炎志支持我们体育活动对他是有风险的，但他除了帮我们联系学校层面的沟通，还具体指导我们建立制度，并且经常关心询问；钟光明很早就开始了冬泳，他却花很多时间组织和教导我们这些初学者，还自己垫钱帮助我们。

对于王鹏、刘长锋这些年轻的“老冬泳人”来说，我们这些初学者带来的是拥挤和麻烦，可他们却是最积极的砸冰开泳道者，为大家提供方便。何奇多次指导我以及其他同学注意泳前及泳后的保护方法。参加冬泳的其他同学都主动承担工作，甚至没有排班的人还会主动帮助值班的同学砸冰开道。

清华冬泳队的管理经历让我深深体会到路线对了、制度健全了，清华人是不用“管”的，“从我做起、从现在做起”的习惯是刻在骨子里的。

冬泳培养严守操作步骤的习惯。安全的冬泳有几个必须坚守的要则：周到完整的热身活动；天气降温也一定要坚持下



在玉渊潭公园冬泳后合影。前排左3起：钟光明、体育组刘老师、何奇、黄泽民。照片的拍摄者是当年的校学生会主席林炎志

水，即便当天不能下水，也一定不要间隔太长时间；出水后一定要擦干身体，不能偷懒留下水迹，否则就会受到伤害；擦干身体后如果是阳光明媚可以在露天伸展伸展享受愉悦，但雨雪天气就一定要注意保温不能逞能逞强。

五年冬泳锻炼坚守这些要则，让我形成了一种严守操作步骤的习惯。1991年我与一位同事负责一项通信系统的开发，由于这位助手的操作失误，三天后就要完工的系统原盘被格式化了。好在我有每周五做一次备份的习惯，才让我们三天昼夜不停地赶回了进度，按时交付了工作。那时硬盘是很稀缺和昂贵的，做备份需要拿5寸软盘，一张软盘是放不下所有开发内容的，因此备份工作也是个很麻烦的事情，但正是由于这种严格操作的习惯帮了我们大忙。

在其他几方面我也收获了终身受益的能力。

敢于挑战、敢于坚持：坚持不但需要自信，也需要胆量和勇气。冬泳的时候，特别是在刮大风、下大雪的天气，换好衣

服走向泳池的时候总会有一丝想退缩的念头，而战胜了寒冷出水后，回到更衣室里或赤身享受阳光的暖意又是一种难以言喻的愉快和享受。在后来的工作中，遇到要退缩的时候，我会让自己想起当年想要畏缩的心理，激励自己坚持下去。

自律、主动健康：冬泳中的自律使我养成了适时调整身体状态、坚持主动健康的习惯。刚刚出国时，我全靠自律保持健康，才能在陌生的环境下生存发展。

成功克服体弱的经验，也让我在后来的生活中遇到伤痛时始终保持乐观的精神状态，从而加快了恢复的速度。

睡眠能力：从初高中一直到大学一年级，我的入睡一直不是很理想。冬泳后似乎就没有再出现过困难。我50多岁时开始接触养老科学，通过仪器发现，我可以随时在数十秒内进入睡眠状态，这让操作仪器的护士都十分吃惊。

饮食：1990年后，我主要旅居的国家是日本。保持良好的运动，同时保持足够的营养是保持健康的基本要素。在日本工作强度很大，每天要吃四餐（早、中、晚、夜），但是我的体重始终保持标准，这完全得益于坚持适当、适量不勉强的运动。

冬泳不但挑战自我、磨炼意志，还带来了身体的健康，培养了团队精神和包容的气度，获得了协同、共享、友谊。破冰、准备、开游、上岸擦拭这一系列操作之后，暖阳下得到的愉悦是只有经历过的人才能体会到的，是给勇者的奖赏！清华冬泳队的经历，我一直珍藏于心，感恩难忘。