

短短六天半,从西安到延安,从西交大校园到革命圣地宝塔山,西安交大的一群师生在过去的这个夏天里,挑战自我,跑完了比六个马拉松全程还多的行程。

跑步去延安

■本报记者 韩琨



8月6日,暴雨中的最后35公里。

说起马拉松长跑,许多人的心情都是恐惧多于兴奋,毕竟,对于没有受过体育训练的普通人来说,这是一项挑战自我的磨炼。那么,再试想一下,如果你每天都跑马拉松,跑上一周呢?

今年夏天,12名西安交大的师生做到了。他们用了六天半的时间,从西安交大校内的腾飞塔出发,一路跑到了革命圣地延安的宝塔山。共计379公里的跋涉,被他们视为挑战自我的追梦之旅。

缘起:一部纪录片的启发

2013年4月成立,至今不过一年多的时间,但西安交大跑者俱乐部这个社团却可以称得上发展迅速、阵容强大。跑者俱乐部的主要组织者、该校能源与动力工程学院研究生王帅告诉记者,该社团经常组织一些校内外的跑步活动,与同样爱好运动的同学们一起享受跑步的乐趣。校内操场上,时常见他们的身影。

“从宽泛概念上说,加入我们跑步群的人都是跑者俱乐部的成员。前任校长郑南宁院士还是我们的荣誉会员呢。”王帅笑道。而这一次跑步去延安活动的最初创意,也是几位跑者俱乐部的成员们想到的。

“我们是受了纪录片《跑步回中国》的启发。”王帅说。该片记录了2011年林义杰、白斌两人的长跑之旅。历时150天,途经6个国家、总行程10000公里,他们以徒步奔跑的方式,从伊斯坦布尔出发,至西安结束,跑完了整条丝绸之路。

跑者俱乐部的韩龙飞与王帅几人商量:“我们也可以来一次类似的挑战性长跑啊。”大家的想法一拍即合,又经过讨论慢慢成形。随后,这一创意得到了跑者俱乐部指导老师董方剑的赞许,也得到了学校团委的支持,并将之作为社会实践项目立项。最终,才有了今年夏天的这次跑步朝圣之旅——跑步去延安。

紧接着便是紧锣密鼓的宣传、人员招募、体能训练等工作,而这些工作也当仁不让地由跑者俱乐部的几位核心成员负责。

由于活动的举办时间定在暑期,一些对此感兴趣的学生却由于实习、科研等其他假期安排无法参加,最终收到了100多份申请。而出于活动的特殊性,组织者对报名对象必须进行严格的考察——跑量与积极性。前者保证了申请者的体能达到活动要求,参与训练活动的积极性则体现出申请者的意志力等主观感受。

耄耋教授的『生化曲』

■本报通讯员 汤海林 桑冬平 记者 韩琨

“乙酰辅酶A得草酰乙酸帮,投身柠檬酸循环忙……从而形成ATP,即通用能量钱。”扬州大学的一间普通教室里,传来悠扬动听的师生合唱。

这首外人听来似乎有些奇怪的歌曲,是该校生物科学与技术学院退休老教授刘昌需在教学学生唱自己谱写的《乙酰辅酶A脱氢转能歌》,这也是他带给学生们的一份“礼物”。

把生化融进歌曲

“我是一名退休教师,而且是一名进修学生,而且是一名新学生。你们都是在职老生了,所以想和大家来一个见面聚会。”

这是开始讲课前刘昌需的自我介绍,这番话把满堂学生逗笑了。但事实上,这位“新学生”今年已经93岁了。平生致力于生化专业教学的刘昌需在1987年退休后,仍然惦念着生科院学习生化专业的后辈们。慢慢地,他发现了自己的目标。

对于学习生物化学的学生来说,如何去熟记各式各样的反应和纷繁复杂的机理,一直是学习中的老大难。刘昌需毕生致力于生化教学,自然知道学生学习生化的这份困难。他也一直倡导“化繁为简,化难为易”。但如何做到呢?刘昌需想到了唱歌。“唱歌能够带给人快乐、健康、长寿,我就是个典型例子。虽然93岁,但是我仍然出门买菜,坐公交。”刘昌需说。

事实上,早在退休之前,刘昌需就已经开始了把生物化学融入歌曲的尝试。为了写好每一首歌,他平时总是随身携带一本小册子,一有了好的想法,就在上面涂了改,改了又涂。如今,他已经创作了二十多首“生化歌”,深受学生们的欢迎。

未完成的生化歌

此次刘昌需教给学生们这首歌唱写的是柠

“由于时间紧张,人员的招募、筛选和训练几乎是同时进行的。直到出发的前三天,最终参加活动的人员名单才确定下来。”王帅说。

这是一支名副其实的“本硕博”团队:本科生卢新亮、卢孟康、景涛涛、朱锦涛、朱大磊、王桓、李文涛、江伟伟、赵洋,硕士生韩龙飞,博士生王帅,加上随队老师董方剑,共计12人。

历程:饱尝艰辛的一周

7月31日,46公里,到达西安市高陵区。
8月1日,53公里,到达铜川市耀州区。
8月2日,70公里,到达铜川市宜君县。
8月3日,55公里,到达延安市洛川县。
8月4日,67公里,到达延安市富县。
8月5日,53公里,到达延安市甘泉县。
8月6日,最后35公里,中午12点,到达延安宝塔山。

如果没有类似的经历,人们很难理解上面几行数字后究竟隐藏着怎样的汗水和艰苦。尽管7月上旬,董方剑已经带领韩龙飞和卢孟康把既定路线勘探了一番,适当作出调整,然而,真正跑起来的路上还是充满了挑战与变数。

所幸,王帅他们在长途奔跑的同时,仍不忘

每天写几笔日记。这些宝贵的记载,保留了大家当时最原汁原味的心情和感动。

跑步第一天,景涛涛记下了队伍的第一个意想不到——暴晒的天气对行进速度的影响。

“跑到临近十一点时,太阳已经暴晒而地表温度非常高。队伍决定寻找地方扎营休息,此时已经完成了22公里的路程,比预想的行程计划要少很多。”尽管考虑到大家的身体状况,队伍到了下午四点才继续出发,但仍然有人出现中暑迹象。不过,就整体而言,景涛涛的观察是“队员们都异常兴奋”。

时间一天天过去,队员们的体力也在慢慢消耗,有人出现不同程度的旧伤发作。尽管遇上塌方、大雨等突发状况,在队医以及后勤成员的支持和陪伴下,大家还在坚持。

江伟伟写道:“行程第六天,抵达甘泉,55公里,离宝塔山只有35公里了。今天的艰难该是最大的了一天了吧,透支的身体,塌方的路段,阴冷的天气,无一不在考验着我们团队。”这些突发状况不仅考验着团队的应变和协作能力,更磨炼着每一个人的心理承受力。在身体疲惫的同时,他们必须更坚韧。

8月5日,甘泉夜雨。按既定计划,第二天要抵达宝塔山,糟糕的是,沿途又是大雨作伴。

记住那段不该忘记的历史

■本报通讯员 王娇 李荣国

热情和真诚赢得了老人的信任和配合。

由于老兵年事已高,听力退化,交流起来常常需要靠“喊”才行,但一说到敬礼拍照时,每个人都立刻来了精气神,眼中闪烁着光芒。有位老兵,因为胳膊抬不起来,在家人的协助下,才完成了敬军礼的姿势。团队成员陈鑫回忆,“有位老兵几近遗忘,但他依然清楚地记得自己的部队番号”。

拍摄完成后,同学们将照片洗出来,给每位老人送回去一份。一位老人对大学生说,自己不知哪天就走了,可不可以准备个大一点的敬礼照片当遗像。

历时半年,团队走访32位老兵,拍摄素材1164个,积累视频资料超过25小时,采访文稿近10万字,最终剪辑完成时长34分钟的口述历史纪录片——《敬礼,老兵》。

9位老兵讲述8年抗战史

纪录片由9位老兵的故事串联而成:从投笔从戎的参战历程,到战时前方的浴血奋战、后方医院的生死时速,再到日军投降后老兵见证整个南京城久违的欢乐场景,纪录片重现了参战、战时、战后三个阶段,不仅有老兵口述,还有老兵唱军歌、行军礼的场景。

摄制团队还采用3D模拟动画效果,重现战时的景象,大量还原了历史细节。从“七七事变”到“淞沪战役”,从“南京保卫战”到“长沙会战”,从“远征军”到“腾冲反攻”,从“牺牲”到“受降”,这整整八年中所发生的故事,让观众对“一寸山河一寸血”的抗战历史有了更直观的感受。

纪录片中,当讲起那段血泪与战火的历史,年逾九旬的老兵精神矍铄、目光坚定,仿佛又回到保家卫国、驰骋沙场的年代,而那慷慨激昂的话语,也让观看记录片的大学生为

学子情怀

学期初的时候刷微博被徐皓峰的一句话给感动到了:“选择做个挣不到钱的人,选择过狼狈一些的生活,总有人来相依为命,总有急中生智的一天。”仿佛嗅到了同类的气息,心里的小兽蠢蠢欲动。一直欣赏这种“落魄江湖酒一杯”的无奈和豪迈,于是巴巴地找到了《道士下山》和《大日如来》,两天把自己关在寝室里读完。

书给我的震撼不小,但合上书后的后续却更有些意思。心中的那头小兽在阅读书后显然并没有满足,而是对于书中主角“由技入道”的阅历甚感兴趣。天地万物,无不可以之为道,这是佛家的智慧,而拳法这种与人身体直接挂钩的运动更是同久远的修道史密不可分。很多出家修行的和尚和道士都会习一种拳法,少林、武当的名号更是常被借进武侠小说里。强身健体是一方面,而从拳法中参得的道理更是同经书中形而上的玄思一起,一动一静地长养修行者的智慧。于是,心中想学拳法的欲望开始萌发,再加上接连几日呆在静僻的宿舍和图书馆看书,身体积滞,越发感觉身心无力,便找到一直打太极拳的师弟,希望他引入“武林”。

早上七点半,我们约在学生活动中心旁边的小树林里,我去的时候已经有好几个人在打拳了。教拳的老师慈眉善目,颇有仙风道骨之感,师弟私下里偷偷跟我说,老师的拳法现在已经练到了无论什么人都近不了身的地步。接下来就是站桩和练云手。站桩还好,姿势调整对了站二十分钟还是没问题的,只是云手这种太极的“母式”,对于感悟力和协调能力要求较高。老师说很多人一辈子都没有练好云手,太极的所有招式其实都已经包含在这看似简单的云手里。“千里之行,始于足下”,于是我每天早上都会站半小时桩,再练半小时的云手。

北京的秋天伴随着几场雨到来,“下雨不打拳”,这是一项不成文的规矩。“名正言顺”地荒废了几天后,竟然再也提不起打拳的兴致。学业渐渐繁忙,也没时间去思考这个“三分钟热度”的事情。老师问起我来,我总是推搪说记不起来、作业多等等。也许这样下去,打拳这件事就会作为一个小到不能再小的插曲从我生命中掠过。但是,一日在图书馆自习时,师弟突然微信我:

“师姐,明天去打拳吗?”
“不去了吧,估计起不来啊。”
“不应该当下承担吗!”

最后一句话相当没头没脑,却像当头一棒打到了我。想起佛经中对于“精进”一词的解释,便是“承担当下”。我们虽然不会真的入山落发修道,但是读圣贤书者,总要有将贤哲的道理同自身结合起来的意愿,这才是读书该有的境界。“每临大事有静气,不信今时无古人”,精进于当下,才是立于正见的勤行,人对于一件事做到有始有终,才终不辜负自身和这件事情本身。

默默地,我又在早上七点半,准时在满地的落叶里站桩了。(作者系中国人民大学学生)

记住那段不该忘记的历史

之动容、热血沸腾。

网友泪崩,纷纷向老兵致敬

9月18日,《敬礼,老兵》纪录片在优酷网、凤凰网上首映,获得了社会的广泛认可,更是让不少网友泪崩,纷纷留言向老兵表达敬意。截至目前,该片在网上的播放量已接近110万,网友评论达数千条。

“民族英雄永垂不朽,看到最后泪都止不住了!”“抗战虽已远去,历史不容忘记,真的是一寸山河一寸血啊!”“正因为有你们抛头颅洒热血,才换来今天的和平,致敬!”“看完纪录片我内心充满感动,我们不能忘却历史。”……网友们的评论和呼声让摄制组成员发自内心地感到欣慰。陈鑫说:“大家都自觉向老兵致敬,这一点让我们很感动,觉得一切都值得了。”

“我们摄制这部纪录片,与其说是在记录一群平凡老兵的故事,不如说是这群老兵在一次教育我们,让我们明白,小我之外还有大家,大家背后还有国家,我们能为这个国家做些什么。”袁启斐说。

摄制团队下一步的计划是将寻访到的资料制作成历史画册,将老兵的故事、经历、战时的老照片、如今的英雄身影,以书面形式继续留存和传播。



老兵敬礼图