

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,如果让你每天都跑马拉松,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,从西安交大校内的鹏飞塔出发,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,时常见到他们的身影。

“从宽泛概念上说,加入我们跑步群的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,又经过讨论慢慢形成。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。

“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,到达西安市高陵县。
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,比预定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复发。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。在身体疲累的同时,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。

“当登上山顶,看到等在那里的延安大学的学生,以及宝塔山,所有人都长舒一口气,脸上的表情变得轻松起来。”景涛涛观察入微,快乐的心情与大家的身体状况可谓是“冰火两重天”——身上的衣服全湿透了,大家都冷得直打哆嗦。

感慨:身体与心灵的双重洗礼

“没想到这些‘90后’的大学生这么棒。”董方剑直呼,同学们的表现“超出预期”。

在董方剑看来,这次活动是名副其实的社会实践。“同学们身体力行,才是回归了社会实践的本质。”

据悉,西安交大历来就有浓厚的体育运动氛围,近年来在学校“让体育精神回归人才培养”育人理念的指引下又发展了马拉松、赛艇、龙舟、自行车、轮滑等多项体育运动。但是,类似“跑步去延安”这样长距离的长跑活动,学校还是第一次组织。西安交大团委副书记高彦谈到,学校考虑最多的首先是安全问题,因此在随队医疗、物资保障、社会联系等环节做了扎实的准备工作,在其他方面,则给予学生充分的信任和自主性,“最终的跑步路线也是同学自己设计的”。

而在学生眼中,除了挑战自我和团队相处之外,这一路所遇也让他们感慨良多。

途中酷暑难耐,扎起帐篷又闷热无比,地表温度达到44℃。王帅回忆道:“附近老乡送来几个西瓜,清甜解暑。还有一些中小学为我们提供午休的场地,这些都让我们特别感动。”

韩龙飞还记得,在洛川会议遗址门口,大家还见到了从北京骑摩托车去延安的队伍。这是一群当年在延安插队的知青,追随当年八路军的脚步,他们要重走长征路。“我们很佩服他们,大家一起照留念,临别还互赠了礼物。”

“舞动双脚,撼动心灵,从繁华到神圣。跑步去延安,这不仅是一次简单的长距离马拉松,更是一次青年人学习践行延安精神的创新之旅。”采访中,西安交大党委副书记宫辉表达了校方对活动意义的充分肯定。

“让跑步融入生活,让延安精神融入血液。我们衷心希望通过此项活动,用实际行动带动更多的人勇于挑战,超越自我,强身健体,坚定信念,不忘革命精神,为祖国的伟大复兴贡献自己的力量。”和延安大学的同学们会合后,“跑步去延安”活动的全体成员共同宣誓,这些话是他们这一路走来,最想要抒发的领悟和寄语。

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。心中的那头小兽在读完书后显然并没有满足,而是对于书中主角“由技入道”的经历甚感兴趣。天地万物,无不可以之道,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用进武俠小说里。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,身体积蓄,越发感觉身心无力,便找到一直打太极拳的师傅,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,师弟私底下偷偷跟我说,老师的拳法现在已经练到了无论什么人都赶不上的身地步。接下来就是站桩和练云手。站桩还好,姿势调整到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,竟然再也提不起去打拳的兴趣。学业渐繁忙,也没时间去思考这个“三分钟热度”的事情。老师问我来,我总是推搪说起不来、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,总要有将哲理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,人对于一件事情做到有始有终,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)

太极秋韵

小溪

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,“有位老兵几近失忆,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,也让观看纪录片的大学生为

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:“大家都自发自觉地向老兵致敬,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

“我是一名退休教师,也是一名进修学生,而且是一名新学生。你们都是在职场上了,所以想和大家来一个见面上聚会。”

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,仍然惦念着生科学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,坐公交车。”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”,深受学生的欢迎。

未完成的生化歌

此次刘昌需教给学生的这首歌描写的是柠

檬酸循环的来龙去脉,悠扬的曲调和押韵的歌词,都寄予了刘老师对学生们寓乐于学的希望。刚一开嗓,刘老师的高音让学生们耳畔一震,活泼的曲调和刘老师脸上洋溢的喜悦将他老顽童的一面展现在同学们眼前。

柠檬酸循环其实是一个很复杂的化学反应,为了能把这一过程写成曲谱,刘昌需一直在琢磨,直到前一天午夜,他还做了最后一次修改。但在介绍时,刘昌需还是说:“我今天向大家交一份‘未完成的作业’——未完成的生化歌”,因为这些歌词来得很不容易。”

原来,柠檬酸循环中的直接水合,以及水合脱氢而后转化能量这个过程十分重要,而其中的转化关系和重要对象又不好写入曲谱,推敲了好长时间,刘昌需才决定用“水合脱氢又转能,借力水促成”来表达。刚构思曲子时,他虚心向周围的同事、朋友收集建议,采用押韵手法填写歌词,又请来音乐学院老师按着自己设想的曲调谱了曲。

“生化科还在发展,这些反应过程的研究都在不断深入,所以这个是未完成的作品,还有待大家继续下去,我会虚心接受你们这些老生们的意

见和建议。”刘昌需说。他虚心向周围的同事、朋友收集建议,采用押韵手法填写歌词,又请来音乐学院老师按着自己设想的曲调谱了曲。

“对不起,当年我们没守住南京!”2013年12月,吴春祥、张修齐、冯宗尧和程云等四名抗战老兵通过媒体向国人致歉,此举让南京财经大学新闻学院大三学生袁启斐感触颇深。

由此,袁启斐萌生了记录抗战老兵口述历史的想法。“老兵们大多90多岁了,我想在他们的有生之年,多留下一些照片和影像资料,让后人记住他们。”

按照拍摄纪录片所需的文字、摄影、后期等需要,袁启斐组建了一支13人的拍摄团队,走上了寻访老兵的道路。

“我们不怕死,就怕被遗忘”,江苏省黄埔军校同学会会长、96岁的张修齐老人对大学生的行动给予了极大支持,并提供了一份载有56人名单的同学会名录,其中年龄最小的89岁,年龄最大的100岁,平均年龄93岁,上面还标注着“已经有8人去世”。抗战老兵日渐老去的现实让大学生感受到了寻访的急迫,为了留住历史,他们必须与时间赛跑。

“我们不怕死,就怕被遗忘”,江苏省黄埔军校同学会会长、96岁的张修齐老人对大学生的行动给予了极大支持,并提供了一份载有56人名单的同学会名录,其中年龄最小的89岁,年龄最大的100岁,平均年龄93岁,上面还标注着“已经有8人去世”。抗战老兵日渐老去的现实让大学生感受到了寻访的急迫,为了留住历史,他们必须与时间赛跑。

“在世的老人中,除了病重卧床不便打扰之外,我们一共走访了32位老兵。”袁启斐说。由于平时学校要上课,寻访只能在课余时间进行,他们利用零星的时间去离学校较近的老兵家走访,江宁、浦口等较远的地方则利用周末时间采访。

“寻访最难的是和老兵建立信任关系。”负责采访的陈筱锐说,有些老兵一开始并不信他们,同学们就反复介绍拍摄目的,一次说不通,就两次、三次,摄制团队的大学生用他们的