

武大教授周叶中坚持跑步46年

带动学生“乐跑”，是学生口中“最爱跑步的校长”



周叶中。

从16岁时每天3公里，到61岁轻松10公里

9月3日上午10时，记者一进周叶中的办公室，穿着定制T恤、身材健朗、有几缕白发的他就举起手机，笑咪咪地展示当天的跑步数据。

当天，他跑了10.93公里，相当于围绕一个标准操场跑了27.32圈。相较目标进度10000步，实际为15303步。

周叶中的跑步习惯始于16岁读湖南省武冈市第二中学时。高中学习强度大，这位农村少年意识到，要考上好大学，需要一个好身体做支撑。

学校没有要求学生晨跑，周叶中选择其他人还在睡觉时就起床，每天跑3公里。几十年下来，他跑步的里程不断变长，从3公里，到5公里，再到10公里。

为何能几十年坚持跑步？周叶中解释，人都有惰性，自己要战胜自己。有时，处理完工作已是凌晨1时或2时了，5时闹铃响——“我也挣扎啊，起来还是不起来？最后我自己一咬牙就起来了，从来如此。”

在周叶中眼里，跑步很简单。一年四季，寒暑易往，不管天气如何，无论逢年过节，他都会坚持。“你长期坚持的话，一点都不累，跑10公里你都没感觉。”

如果在外地出差，他会在酒店附近寻找公园晨跑，没有公园就在马路边晨跑；如果外面下大雨，他就在酒店房间里转圈跑，用手表计里程，不到10公里不停。

这么多年，周叶中身体很健康，几乎没有重感冒发烧起不来的情况，即使身体略有不适，他也坚持跑步。

采访中，周叶中掏出一张写满字的A4纸给记者看，上面是他为下午要举行的武大党内法规研究中心开学典礼手写的演讲大纲。他说，跑完步，脑子里大概有了思路，于是立刻写下来。

平时，学生提出的问题，行政管理的问题，一些论文的题目、思路、观点等等，周叶中都是边跑边琢磨出来的。

担任副校长时，既要搞科研，又有行政事务，还有社会活动，时间不够用，怎么办？周叶中一方面减少睡觉时间，另一方面即通过跑步获取灵感。

最初跑步只是为了锻炼身体，很多年后，周叶中意识到，跑步最大的价值是让他理解了体育精神。“所谓体育精神，就是坚韧不拔的意志、团结协作的精神、遵守规则的意识。懂了这三条，那就一



辈子受用无穷。”

把学生拽出宿舍和教室，走向操场，走上珞珈山

武大法学院2018级本科生、如今研三在读的蔡珠婷记得，本科课程比较满，同学们会选择早晚去完成“乐跑”任务。“乐跑”要求学生一个学期至少要实践课外跑步30次，一次沿400米的操场跑4圈。这是武大入学教育里强调的：要有健康的体魄。

蔡珠婷说，大家锻炼时经常会提起周校长，有同学受他的鼓励开始晨跑。成立于2017年的武大珞珈乐跑团由热爱长跑的武大教职工和校友组成，周叶中担任名誉团长。

跑团里跑速最快、人称“风神”的行政工作人员任超说：“周校长算是精神图腾。”每逢乐跑团有重要大型活动，都会邀请周叶中出席。乐跑团也从最初7人扩充到现在的297人。

任超说，周叶中起床的那个点太早，基本只能在他跑程尾声时偶遇。在东湖绿道、环山路、操场与他擦身而过时，周叶中“大汗淋漓，但看起来很精神”。任超会喊一声：“周校长，加油。”对方也点点头：“小任，加油。”

完赛过二十几场马拉松比赛的任超评价：在大众选手里面，周校长不算跑得快的，但长跑里有一句话——快不代表强，每个人强的点都不一样。

武大历史学院教授潘迎春8年前开始以马拉松为目标长跑，从最初一口气跑5公里都困难，到参加过5次全马。她认为，跑步使她精力更旺盛，在科研上的产出也更高。周叶中算是大家的榜样。

那几年，周叶中还住在学校，眼见着跑步的师生越来越多，一丝喜悦弥漫在他心头。

在央视《开讲了》节目中，周叶中自嘲，他大力号召同学们参与体育活动时，武大有学生在校内论坛上发牢骚：“校长就是一个人跑步太寂寞了，要我们陪着他跑。”

2014年，周叶中分管武大本科教学工作时，提出“课内课外一体化”，要求把体育活动贯穿于人才培养全过程。他号召体育老师把学生“从宿舍、教室拽出来，走向操场，走上珞珈山”。

他要求，课堂之外的体育活动要纳入体育考核。对体育老师设立新的评价标准，不“只看论文”，而看体育老师对这门课程“怎么想，怎么做，效果如何”。

武大体育部龙舟队教练李海冰在职称评审会上展示了武大龙舟队的训练成果。龙舟队成员来自武大30多个院系零基础的普通本科生，通过一两年的刻苦训练，他们达到了能与有着10多年专业训练基础的职业队同场竞技的水平，在全国高校位居一流。尽管每天高负荷训练，队里70%左右的学生都考上或保送了研究生。

周叶中曾多次去看望龙舟队的学生，对他们说：“未来你们会感谢在大学生活中选择了龙舟。”

成人比成才更重要，跑步一定要循序渐进

今年4月，周叶中卸任了担任10年的武汉大

学副校长。作为人文社会科学资深教授，现继续在武大从事教学科研工作。

1981年刚上武大时，他发现，自己的眼界、阅读量、综合素质比城里同学差。上课时碰到老师提问，明明会答，站起来，一紧张，湖南乡音从嘴里冒了出来，同学们都听不懂。他下定决心花了两三个月时间苦练普通话。

几十年过去，即便是两个湖南人在一起，一般人已很难通过口音判断周叶中的家乡。

周叶中认为，坚韧是运动带给他的品质。大学时，由于成绩落后，他每天读书的时间都比别人久，寝室夜间10时熄灯，他就去盥洗室看书到近凌晨，有几次被夜起的同学看见后笑话，他就选择去校园里的路灯下看书；中午也不休息，在樱花大道下面的石凳上看书，有时困了，他就到小操场唱革命歌曲，一唱就精神了。4年大学，春节他只回了一次老家。1985年，我国首次在169所高校中试点推行推荐优秀应届本科生免试就读研究生政策，成绩优异的周叶中成为首批3300人中的一员。

周叶中认为，不少家长主要关心孩子考多少分，而不怎么关注孩子意志品质的培养，连身体锻炼都没有放在应有的位置。其实“人才”是“人”和“才”的统一，成人比成才更重要。

“但跑步一定要循序渐进。”周叶中提醒。2004年左右，他因为不注意跑姿，在装备上也过于随意，“早年条件差，经常拎起一双解放鞋就开始跑”，他的膝盖出现磨损和积液。

周叶中找到一位康复专家进行了治疗。治疗成功后，他调整了跑姿，每逢出差，都会带上合适的跑鞋。他向学生推荐“孙氏跑法”，跑法来源于马拉松运动员孙英杰，“你们多看看孙的视频，可以缓解长跑累和疼的问题”。

9月5日，武大本科生开学典礼。周叶中寄语新生：不可否认，当今世界充满了不确定性，很多毕业生追求铁饭碗，也有学生一入校就想着考公考研，这无可厚非，应该允许年轻人有多元化的想法。实际上也不用要求每个人都要站到顶峰。而且我认为成功就是把自己的本职工作做到极致，即使是最平凡的工作，能做到极致也不简单。

周叶中喜欢柏拉图《理想国》里的一句话：体育和音乐，是培养理想公民最重要的两极，音乐使人精致文雅，体育使人坚韧不拔。他说：人的一生绝对不是平平坦坦的，任何人都会遇到挫折和挑战，你到底是被困难打倒，还是战胜困难，这时候坚韧不拔的品质就更加重要。

今年61岁的周叶中仍每天坚持跑步。他向记者描述跑步带给他的感受：一开始，四周总是寂静无声，特别是冬天，早上5时，天还是全黑的。后来你看着太阳慢慢升起来，身体开始出汗，那个环境啊，哇，怎么说呢？让你心里的阳光一下子就出来了，然后你感觉到，一切都很美好。

记者占思柳

