

“习近平同志关心和支持开展全民登山健身活动”

——习近平在福建（三十二）



采访对象：朱韶明，1958年3月生，福建福州人。1981年任福州糖酒公司会计，1986年任福州市商业局科员，1988年任福建东百集团食品部经理。1990年至2002年任福建东百集团副总裁。1999年至今任省登山协会会长，2001年至今任省登山协会山地救援队总队长。

采访组：邱 然 陈 思 黄 珊

采访日期：2019年8月23日、25日

采访地点：福州市西湖大酒店，福州市鼓山

采访组：朱韶明同志，您好！习近平同志在福建工作期间，你们经常一起登山。请您讲一讲这段经历吧。

朱韶明：习近平同志任福州市委书记期间，我是福建东百集团的副总裁。东百集团是福建最大的一家上市百货公司。在节日期间，习近平同志视察市场供应情况，并慰问工作第一线职工，曾来过我们百货公司。我有幸和习近平同志见过一两次，但没有更多的交流。

从1997年开始，我和习近平同志接触多了起来。那时，我在在省里工作的一位好朋友经常一起登山，这位朋友后来就邀请习近平同志参加。他高兴地答应了。从那之后的周末，我们就经常和习近平同志一起沿着鼓山的古道，一路登山到终点的十八景休息站，在那里休息一下，聊聊天家常。

最初参与登山运动的时候，习近平同志就乐在其中。鼓山是一个颇有文化底蕴的地方，山上有很多摩崖石刻，上起北宋，下迄清代，以至当代延续千年，内容丰富，字体俱全，被誉为“东南碑林”。习近平同志在登山过程中，经常驻足欣赏这些“文化瑰宝”。后来，他总结了登山的几大好处：一是登山属于有氧运动，能增强心肺功能；二是登山需要全身协调运动，能锻炼肌肉、增强骨骼；三是山林之中有很多负氧离子，有利于调节身体机能；四是登山能让身心放松，缓解压力；五是登山要坚持不懈，能锻炼意志力；六是登山能够亲近大自然，在移步换景中陶冶情操。他还说，登山是一个男女老幼皆行的全民运动，福州的冬天不算太冷，登登山，身上就暖和了；夏天虽然炎热，但山上有树荫，山风习习，比较凉爽。一年之中，只要不刮台风，登山运动都可以开展。鼓山离市区又不远，老百姓穿上运动鞋，带一瓶水、一块毛巾来就够了。因此，他觉得这项运动很经济，效果非常好。

习近平同志之前经常游泳，身体素质很好，他登山的速度比较快，一口气能登40分钟，从山脚下一直登到十八景休息站，中间不休息。有时彭丽媛老师回到福州，也一起登山。彭老师也很喜欢这项运动，她说：“通过登山，出一身汗，让身心得到了全面放松。”

在休息站，我们会一起喝茶聊天，他把我们这些人都当成自己的朋友，没有任何架子，讲话很亲切、很实在，是一位把情看得很重的人。来登山时，他穿着也很朴素，常穿省里搞活动时发的运动衣，穿一双国产运动鞋，从来不穿什么名牌。从1997年到2002年的5年时间里，习近平同志每两三个星期就会利用周末时间来登一次山，直到他离开福建到浙江任职。

采访组：在您看来，除了有利于身体健康，还有什么原因让习近平同志一直喜爱登山

运动？

朱韶明：习近平同志喜欢登山，除了上面提到的原因外，还因为登山为他提供了和老百姓零距离接触的更多机会，有助于他更好地了解基层的方方面面。登山时，人们踩着石阶慢慢走，可以和同行的人聊天。习近平同志经常和一起登山的市民聊天，拉家常，问问小孩念书怎么样？家里住房还好吗？看病方便吗？如此等等。在登山过程中，他能遇到各种各样的人，有学生，有游客，有私企老板，有普通工人，他都会与他们并肩同行，广泛了解他们的情况和他们面临的困难和问题。这样一来，周末休息时间，他既能锻炼身体，又能了解民情。

习近平同志来登山，从不让工作人员陪同，就和我们几个登山爱好者在一起，和老百姓零距离地接触。他通常就拿着一瓶水、一条毛巾，走到人群中，群众认出他来，会主动跟他打招呼：“习省长好！”他都会微笑着挥手回应。

1999年10月，我们一些登山爱好者筹办成立了福建省登山协会，当时我们邀请他担任名誉会长，他很爽快地答应了，并说：“我当名誉会长，就要给登山群众做一些实事，推动全民登山健身运动，运动可以给百姓带来幸福。”自此之后，福建省登山协会在他的关心和支持下，广泛开展全民登山健身活动。他还指示我们组织一些大型群众登山活动，把福建省的群众登山活动推向一个新的高潮，确实确实为登山群众做实事。

1999年11月，在习近平同志的亲自关心下，我们在福州鼓山举办了全国首届万人登山大赛。中国登山协会主席李致新应邀参加大赛，对福建省登山协会所做的工作给予了充分肯定和高度评价。为了鼓励发动更多群众参加登山健身活动，不断增进人民群众健康福祉，李致新回北京后，把福建开展群众登山的经验向国家体育总局作了汇报。国家体育总局肯定了福建轰轰烈烈的群众登山活动经验，并向全国推广，首先在大连等全国20多个城市发动并组织市民登山健身活动，并且还把每年的1月1日定为全国新年群众登高健身活动日，同时在全国30个省（区、市）300多个点全面推开登山活动。从这个角度看，“福建登山”为当时全国全民登山健身活动注入了新活力，树立了新样本。

采访组：我们了解到，福建省登山协会有一个登山救援队，而这个救援队是在习近平同志指示下建立起来的。请您介绍一下这个过程。

朱韶明：习近平同志看问题很敏锐。2000年，随着福建登山健身人数的增加，登山群众

中遇险和迷路的情况呈快速上升趋势。

有一次，我与习近平同志一起登山时，接到了一个求助电话，来电称：“在闽侯十八重溪发现有登山群众迷路遇险，需要一些登山友前去救援”。习近平同志当场表示，灾难面前，人民生命安全高于一切，建立一支专业的民间山地救援队伍刻不容缓。根据他的指示，我们经过两个月的筹备工作，2001年1月1日，福建省登山协会山地救援队正式成立。这支救援队是一个纯民间的组织，作为政府应急救援力量的重要补充，全天候风雨无阻，不畏艰难，不改初衷，始终活跃在高技术、高难度、高风险的山地救援公益一线。

我们这支救援队逐渐在人数、装备、管理、技术等方面不断成长。到了2019年，已经成长为一支120人的队伍，包括机关干部、复员军人、个体户、下岗工人、医务人员，其中很多是共产党员、共青团员。所有人员都是社会招募的志愿者。

截至2019年8月，在习近平同志关心和支持下建立的这支由志愿者组成的救援队，在19年时间里共计救助山地迷路、遇险人员894人，延续了800多户家庭的幸福，真正做到了对生命的守望。我整日与他们相处，对我的思想、心灵都是一种净化和升华。他们的义举得到社会各界好评。这支救援队荣获2014年“感动福建十大人物”，以及2015年“福建省十大最美面孔”，2017年中宣部、中央文明办授予“最佳志愿服务组织”。

采访组：习近平同志为完善鼓山的登山设施做了很多实事，方便了群众登山。请您谈谈这方面的情况。

朱韶明：在习近平同志的推动下，福建省的登山运动蓬勃发展，从1997年到2002年这5年间，登山人数明显增加。仅就鼓山登山道而言，1997年的时候，周末登山的群众也就是一两千人。到了2002年，周末登山人数增长到上万人，增加了近10倍。古道因此变得十分拥挤，已经有点不堪重负，人挤人，一上一下容易碰撞、擦伤。

习近平同志周末到鼓山登山时，发现了这个问题。2002年1月5日，他让我整理调查意见，写个报告。仅仅过了一周，即2002年1月12日星期六，习近平同志就在鼓山十八景召开一个现场办公会，部署解决鼓山登山设施等问题。

在会上，由我汇报群众登山有3个困难：一是登山人太多，古道拥挤；二是夜间登山的群众多，没有路灯照明，也容易发生危险；三是登山终点站缺乏淋浴设备，市民登完山，满身是汗，风一吹容易感冒。习近平同志对参会的领导同志说：“我们是人民的公仆。民有所

呼，我有所闻；民有所呼，我有所为。”接下来，现场办公会讨论了福州鼓山设施的问题，制定了解决方案。习近平同志指示新建两条登山道，增加路灯，又从省长基金里拨款30万元，为登山者修建了淋浴室。这几项举措，真正解决了百姓登山健身所遇的实际困难。后来，新建的两条登山道分别取名为“松之恋”和“勇敢者之路”。

此外，我们登山协会还根据习近平同志指示，在全省整修了200条左右的登山便道，设置一些路牌，方便登山群众。

后来鼓山的路灯修得也很不错，造型很古典，和鼓山的环境很搭调。有了路灯照明，群众夜间登山就更安全了，也延长了他们活动的时间。现在平均每天有3万多人登鼓山，每年下来有1000万人次参与登山，让广大登山群众受益，至今仍为百姓津津乐道。

采访组：习近平同志一贯重视环保事业，重视生态文明建设。请您讲讲他在登山中对保护生态环境做了哪些工作？

朱韶明：登山作为一种户外运动，既可以锻炼身体，又可以陶冶人们的情操，是一项很好的健身项目。山中清新的空气，给予人们在工作、学习环境中无法奢求的“森林浴”，使人有种回归自然、亲近自然的感觉。不论在农村或城镇，无论老年人、少年还是青壮年，登山都能成为他们喜爱的体育运动。但是，随着登山人群的扩大，一些破坏环境的事情也时常发生，有些人修养素质不够，经常乱扔垃圾。

在福州登山的5年当中，习近平同志一直向我们强调，登山协会还有一个职能，就是要做到健身的同时保护环境，要向大家宣传保护环境的重要性。他自己以身作则，我们一起登山的时候，习近平同志见到山路上有果皮、塑料瓶、食物的包装纸，经常会随手捡起来，遇到垃圾桶再扔进去。在他的带动下，我们见到垃圾也会主动收集起来。

2002年8月30日，我们在福清市的大化山组织了千人露营和以捡垃圾为主的环保活动，参与活动的业余文艺爱好者还表演了文艺节目。习近平同志因为工作忙没有参加那次活动，专门给我来了一封信：“朱韶明同志：来信收悉，你和登山协会在福清大化山组织千人露营、篝火晚会和环保公益签名活动，是做了一件有意义的事情。希望你们经常组织登山爱好者开展将登山与社会公益事业于一体的活动，为推动我省全民健身活动和开展公益事业作出新的贡献。”从那时起，我们每年都组织全省登山协会（俱乐部）进行一次到山中捡垃圾的大型环保活动。

采访组：习近平同志到浙江任职以后，您与他还有哪些联系？他是通过哪些方式继续关心福建登山协会的工作？

朱韶明：2002年10月，习近平同志到浙江任职，他心里还一直牵挂着福州，也牵挂着我们福建省登山协会的同志，牵挂着山地救援队等志愿者。福州一位领导到浙江去看望他的时候，他还嘱咐说，你有时间要多关心他们（登山协会志愿者）啊。

受习近平同志影响，越来越多的人经常在精神上、物质上支持我们登山救援队，甚至有的同志加入了我们的志愿者组织，他们都有情怀、有爱心。福建省登山协会、救援队一路走来，也是十分艰辛的，遇到许多困难，我暗地里流泪过、徘徊过、动摇过，但当想起习近平同志的嘱咐，想起他为全国人民日夜操劳，我就想通了，就有了精神力量。同时，我们得到了这么多热心人的关心，我们的救援公益事业才得以坚持20年而不辍。

习近平同志离开福建到浙江、上海、北京工作，我们每年都会给他写一封信，在表达问候的同时，也汇报我们登山协会和救援队的当

年工作。

2007年，我到浙江去看望习近平同志。他说，小朱啊，我非常怀念咱们当年一起登山的日子。这些年，你们把群众登山活动和公益救援工作做得很好，辛苦了！习近平同志到北京后，在百忙中还十分挂念登山协会同志们，他通过秘书让我转达对志愿者们们的问候，并肯定我们为群众登山健身做了大量工作。

采访组：习近平总书记关于推动全民健身活动和开展公益事业有过重要指示，请您结合贯彻落实“健康中国”战略部署谈谈自己的感受。

朱韶明：从福州鼓山的全国首届万人登山大赛，推广到全国30多个城市联动的登山健身活动；从全民健身国家战略，再到“健康中国”战略部署，习近平同志对于国民健康的关切，不断推向新的高度。这充分体现了他以人民为中心的发展思想。

有人说，“健康中国”战略的思想起源在福建。的确，在福建这块充满激情的热土上，习近平同志怀抱一颗赤子之心，探索奋斗了17年多。习近平同志在福建工作期间的改革探索和实践，在思想、胆识、情怀等诸多方面给福建干部群众留下了深刻印象，并转化成为推进改革发展的宝贵精神财富和巨大动力。

一任接着一任干，一张蓝图绘到底。为了响应习近平总书记关于推动全民健身活动和开展公益事业的指示精神，福建省委省政府多年来对全民登山健身工作给予高度重视，鼓励各地修建登山健行步道，修好验收合格给予一定的补贴，每年都举办各种全民健身活动。

福州市也将发展全民健身事业列为为民办实事的一件工程来抓，连续5年举办海峡两岸登山活动，每年有10多万人参加。这项活动，增进了海峡两岸登山爱好者的交流与沟通。此外，新建了10余条全民登山健身步道，登山健身步道总长度达33公里，为广大爱好登山健身的百姓谋福利，被福州市人民亲切地称为“福道”。

福建省登山协会成立以来，先后发动群众开展各种登山健身活动近千场，目前全省700余万人参加登山健身活动，在福建省体育局以及社会各界的关心与支持下，连续6年举办福建省全民健身环保登山大赛。福建省登山协会所开展的一系列登山健身活动，得到社会和有关单位的一致好评。

习近平书记在20年前作为福建省省长，担任福建省登山协会的名誉会长，把福建打造成登山健身示范省，对全国广大群众参与登山健身运动产生了积极影响。据不完全统计，目前全国每年有近2亿人参加登山健身活动，约占中国总人口的15%。现在，我们在鼓山十八景设立了一个登山文化展示厅，其中也保留了习近平同志当年现场办公、关心群众、为群众办实事的历史资料。通过梳理这些珍贵点滴，我们试图勾勒出习近平总书记倡导和践行“健康中国”战略的“福建样本”。

人民健康、国家安康。习近平总书记在党的十九大报告中将“实施健康中国战略”上升为新时代中国特色社会主义的一项重大战略部署，强调“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”，开启了新时代全民健身、全民健康的伟大征程。

没有全民健身就没有全民健康，没有全民健康就没有全面小康。全民健身关系人民群众身体健康和生活幸福，是综合国力和社会文明进步的重要标志。党和政府对全民健身事业的重视与关怀是一贯的，人民对幸福生活的追求是永恒的。广泛开展全民健身活动，才能将增强人民体质落到实处，才能将全民健康的美好愿望落到实处，才能在全民健康基础上逐渐实现全面小康的奋斗目标。

（上接1版）

艾思奇对语言的学习有着天赋的能力。在日求学期间，他以超常的阅读速度和记忆力，吸收了广博的科学知识。为精理解各国经典著作作者的本意，他在短时间内至少自学了日语、德语、英语和俄语，跨度之大难以想象。由于各国语言特点不同，经典著作的翻译版本文字也有所不同，他自创了多种字典连环对照的方法，准确印证了名家的思想脉络。看到祖父努力学习的热情和掌握语言的天赋能力，令我们这些后辈感到汗颜。他早年利用工作之余，翻译了海涅诗集《德国——一个冬天的童话》。我从祖父的语言类学习笔记中看到，他到中晚年学习语言的劲头仍然不减当年，而且还更加勤奋。他上班前至少学习半小时外语。祖母王丹一跟我讲过，祖父一有功夫就扎进外文书店，购买自己喜欢的外文书籍和黑胶唱片进行收藏。他对各类马克思主义哲学书籍都要

尽可能阅读原文。学习俄文时他格外精心，曾经收集了整箱的《斯大林讲演集》黑胶唱片。

最让我印象深刻的是，艾思奇与学生之间启发式的教学关系。2010年，我去拜访大书法家欧阳中石老人。一见面，老人就和我说：艾思奇是我的老师。我开始还不太理解祖父怎么会是欧阳中石的老师，后来问了祖母王丹——我才知道，对中石老人来讲，艾思奇确实是真正意义上的老师。上个世纪50年代初，欧阳中石先生考取了辅仁大学哲学系。一年后他又考进北京大学哲学系，主修中国逻辑史。当时，艾思奇正是北大哲学系的客座教授。

有一次上课之余，中石先生与艾思奇攀谈，艾思奇知道中石先生和齐白石先生熟识，就问中石先生知道齐白石先生画虾的事情吗？中石先生说知道，艾思奇说那我问你个问题：为什么他画的虾是透明的。中石先生说齐先生画的是淡墨的，淡墨就透明，还画了许多虾的

须，还有虾的腿，另外在虾头上的淡墨里面加了一点重墨。艾思奇继续问，就这样吗？中石先生说就这样，艾思奇说那你再去看去。中石先生带着艾思奇的问题，又来到了齐白石家看他画虾。齐先生在虾头部分先画一滩墨不很深，还往外洒一点，然后齐先生停下笔，又用小笔添很浓的墨，等上一会在这个黑墨里头再画了一道，很细很淡，经过这一道下去以后，这个虾就活了，就真成了透明的了。中石先生回来给艾思奇说，艾思奇说这回你看对了，他就是在浓墨中又有一笔焦墨。当时还很年轻的中石先生非常感叹，一个哲学家在观察一幅国画作品的时候，有如此深刻的理解，太了不起了。

艾思奇的观察能力和认知能力确实不同于常人。作为一个哲学家，他能够从画作中感受到齐白石先生的洞察力。他能够从虾头上的那很浓的墨，总结出“透明”与“混浊”的区

别，说明他对齐白石先生画作观察之深入。他从哲学的角度阐明了齐白石先生之所以成为艺术大师的必然性。艾思奇通过齐白石先生画的虾，深刻地讲明了一点，那就是：一位深有文化底蕴的艺术家，他既要有整体认识，又要有具体的、局部的、深刻的认识，才有可能创造出常人听达不到的艺术高度。

今年也是我祖母王丹一诞辰100周年。她1937年11月去延安，比我祖父小整整10岁，他们1944年7月在延安结婚。之后，我祖母主要在中组部和中央党校工作。艾思奇去世后，她受邓颖超、李培之、郭明秋等同志嘱托整理艾思奇的遗稿。离休之后，她仍然以共产党员标准严格要求自己，生活非常简朴，并十分关心党和国家事业以及党校工作的发展。她依托中央党校和中国社科院，组织全国专家和开国老干部召开多次艾思奇纪念研讨会，出版了几十本论文集。她主持出版了《艾思奇文集》两卷

本、560万字的《艾思奇全书》八卷本等一系列著作。1978年，她将艾思奇故居赠送给国家成立了艾思奇纪念馆。她和我讲过，艾思奇的一生充满了传奇性。我看到有些评论说，祖母王丹一把艾思奇的工作和贡献又延长了50年。艾思奇是现代中国杰出的马克思主义哲学家，他在现代中国马克思主义发展史和现代中国哲学发展史上都有很重要的历史地位。我了解到的这些内容，只是只鳞片甲、吉光片羽，尽管如此也可以印证艾思奇内涵丰富的一生。他在我心中，是那么的立体，那么的鲜活。今天，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国特色社会主义进入新时代，中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。在这样的时代，艾思奇的哲学、自然科学、文学遗产值得我们后辈认真学习、继承和发扬，在坚持和发展中国特色社会主义事业中继续发挥重要作用。