

徒步282天 感悟紅軍革命精神

港人重走長征路 「祖國發展令人振奮」



新聞故事

「紅軍不怕遠征難，萬水千山只等閒。」當73歲的香港資深媒體人鄭鎮炎，昨日不遠萬里徒步來到甘肅哈達鋪時，這個紅軍長征路上的重要小鎮，一片歡騰，當地民眾熱烈歡迎這位風塵僕僕、遠道而來的香港客人。

這位長者自去年10月17日從江西于都啟程，懷着以腳步叩問初心的家國情懷，孤身徒步重走長征路。截至昨日，他已徒步282天，跨越了贛粵湘桂及雲貴川陝等八省區，翻越雪山、穿越草地，行程5000多公里，正逐步向着陝西延安的吳起鎮邁進。大公報記者連日訪問鄭鎮炎，了解他重走長征路的體會：讀萬卷書，不如行萬里路，行萬里路，還要好好領悟。他說，祖國的發展讓長征路上的每一片土地都煥發生機，令人振奮！

大公報記者 龔學青、盛德文

相關新聞刊 A3



掃一掃有片睇



鄭鎮炎重走長征路



位於甘肅的岷州會議紀念館，展品重現紅軍當年召開重要會議的情況。



是現代化鄉鎮，百姓安居樂業。是當年紅軍長征經過的雪山草地，現今已



哈達鋪街頭處處樹立紅軍長征的宣傳雕像。



鄭鎮炎在四川紅原瓦切紅軍長征紀念碑旁，感悟先烈不畏險阻的革命精神。

紅軍跨越多省 二萬五千里長征

話你知 1934年10月，一支8.6萬人的紅色大軍在中國共產黨領導下，為擺脫國民黨軍隊的包圍追擊，實行戰略性轉移，退出中央在江西的根據地，跨過贛南于都河，踏上二萬五千里的漫漫長征路。紅軍沿途克服種種艱難險阻，途經江西、湖南、廣東、廣西、貴州、雲南、四川、甘肅、陝西等多個省區，同敵人進行了大大小小無數次戰鬥，爬雪山、過草地，付出巨大犧牲，擊潰國民黨軍數百個團，取得歷史性偉大勝利。

中央紅軍（紅一方面軍）於1935年10月到達陝北吳起鎮並與陝北根據地的紅軍勝利會師。1936年10月，紅二、四方面軍到達甘肅會寧地區，同紅一方面軍會師。紅軍三大主力會師，標誌着長征勝利結束。



鄭鎮炎途經甘肅時看到當地一片繁榮景象，感到非常振奮。

「沿途沒遇到一個冷漠的人」

暖心之旅 當年紅軍的長征路，大都是山區的艱險小路，甚至要披荊斬棘而行。90年彈指一揮，如今，這些昔日的窮鄉僻壤已天翻地覆，成了旅遊熱點，寬闊的大道連着現代化的鄉鎮，5G通訊暢通無阻，晚上霓虹輝映，人民生活富足，各民族和諧相處，民風淳樸；當年紅軍長征期間軍民的魚水情，至今成為美談。

鄭鎮炎走過的山區多為少數民族聚居地，彝族、苗族、藏族同胞的淳樸熱情，讓他倍感親切，「一路走來，從未遇到過一個冷漠的人，從沒有人對我不禮貌、從沒有丟過東西。當大家得知我從香港來重走長征路時，都主動與我交流，邀我進屋喝茶，甚至送我

水果、乾糧。」他感慨道：「真的進步很多，我很喜歡到內地。」

遺下手機 店東追奔送還

去年農曆新年，鄭鎮炎還應貴州六盤水的網友「神工」的邀請，到其家中共度佳節：「普通的家庭，簡單的飯菜，卻格外溫暖。他們帶我體驗當地年俗，讓我感受到內地百姓的善良與溫暖，這份情誼讓我畢生難忘。」

在四川若爾蓋縣城的一次經歷更讓鄭鎮炎深受感動，事緣他吃早餐時不慎遺下價值不菲的手機，小店老闆發現後，一路奔跑追趕，終將手機歸還。「現在內地治安真好，這種親切感和安全感，是國家進步的最好證明。」

民宿看閱兵 為國力強盛自豪

心潮澎湃 重走長征路時，鄭鎮炎不僅重溫了革命歷史，更深刻體會到祖國從苦難走向輝煌的不容易。

捍衛國家主權堅實後盾

談起9月3日紀念抗戰勝利80周年的大閱兵，心潮澎湃的鄭鎮炎憶述，當日特別休息半天，留在民宿守在電視機前，

激動無比地觀看直播，到11時後才繼續徒步。

鄭鎮炎激動地說：「很興奮，當然很興奮！我們國家如今沒人敢欺負了，強大的軍力是捍衛國家主權、抵禦外部威脅的堅實後盾。自鴉片戰爭起，中國歷經百年屈辱，長期遭受列強欺壓。看到如今大閱兵展現的強盛國力，作為中國人，我深感自豪與驕傲！」

在跨越長征的最後一道天險甘肅的臘子口前，鄭鎮炎站在險峻山隘前，吟誦起毛澤東《長征》中的豪邁詩句，眼前的蒼茫山巒彷彿穿越時空，與90年前紅軍戰士浴血前行的身影重疊。鄭鎮炎對大公報記者表示，與長征的淵源，始於半個多世紀前的一本書。

1972年，鄭鎮炎在香港的大學求學時，在校園書店裏翻開了埃德加·斯諾的《紅星照耀中國》（又名《西行漫記》）。書中對紅軍長征壯舉的紀實描寫，對革命先輩不畏艱險、堅守信念的生動刻畫，深深震撼了年輕的鄭鎮炎，也在他心中埋下了對革命歷史與家國情懷的種子，「那時候只是被故事感動，對國家的感情更深了，但從沒想過自己有一天會走這條路。」

真正讓鄭鎮炎萌生親身體驗長征路念頭的，是十年前讀到的《兩個人的長征》，講述兩位英國人在中國友人協助下完成長征之旅的經歷，讓他堅定了信念：「外國人都能走完，我作為中國人，更應該去體驗這份精神財富。」於2019年退休後，他正式開啟圓夢計劃。

革命先輩為國為民浴血奮戰

為應對長征路的艱辛，鄭鎮炎開始系統性籌備：每周在香港登山跑步鍛煉體能，兩年前更獨自沿國道318從成都徒步至西藏拉薩，用2160公里、88天的行程磨礪意志。「長征之路漫長且艱辛，必須以最好的狀態去迎接挑戰。」五年時光，從體能鍛煉到歷史知識積累，他用嚴謹與執著，為這場跨越萬里的「精神之旅」做好了充足準備。

2024年10月17日，鄭鎮炎特意選擇紅軍長征出發90周年紀念日這一天，頭戴紅軍帽、身穿紅軍服、帶上輕便裝備，從江西于都河畔踏上征程。這條「復刻」的長征路，雖無當年的槍林彈雨，卻依舊充滿考驗。他每天清晨6時啟程，平均徒步25至30公里，直至晚上7、8時才停歇，每晚入住沿途民宿，簡單用餐後，堅持寫下當天的長征日記。「身體會疲憊，但精神始終



鄭鎮炎在旅途中，探訪及認識了不少少數民族同胞。



鄭鎮炎長征路上結交不少新朋友，感受到內地百姓對港人的熱情。

飽滿。一想革命先輩們在那麼艱苦的條件下堅持前行，我便充滿力量。」

紅軍吃草根 用生命開闢道路

沿途的雪山草地，是讓鄭鎮炎印象最深刻的路段。在海拔4212米的夾金山，他站在蜿蜒曲折的盤山公路，望着遠方皚皚雪山，想起當年紅軍身著單衣、踏雪行軍的場景：「如今我們走在寬敞的公路上，衣食無憂，可當年紅軍只能走山路、穿破衣，餓了吃草根、煮皮帶，犧牲了不少戰士，用生命開闢道路，這片土地上的每一寸山河，都浸染着先烈的熱血。」在四川阿壩若爾蓋草原的巨變更讓他感慨萬千：昔日「沼澤遍布、荒無人煙」的死亡之地，如今已是水草豐美、牛羊成群的生態保護區，川流不息的遊客在此感受草原風光，少數民族同胞亦過上了富足生活。「從『絕境』到『樂園』，祖國的發展讓長征路上的每一片土地都煥發新生。」