

这是“我的长征”

——一名退休外交官徒步重走长征路的心声

■张和强



张和强，一名退休外交官，曾长期从事外事工作，向世界讲述中国故事。去年退休后，他萌生了一个念头：以不间断全程徒步的方式重走长征路。截至目前，他已行走400余天，行程上万余里，一路寻访红色旧址、感悟长征精神。本可尽享清闲，为何选择踏上这条充满艰辛的长路？张和强说：“千次讲述，不如一次躬行。”我们一起来听听他的心声。

——编者

念起

我曾长期担任驻外大使馆参赞，常年深耕中外人文交流。过去多年，我无数次向各国友人讲述长征故事，借助史料、影像阐释红军不怕远征难的精神力量。可我渐渐发现，隔着文字与影像转述历史，始终缺少一份身临其境的共情。翻阅长征史料时我留意到，90多年来，少有60岁以上者完整不间断地徒步走完二万五千里长征。这是一个并不容易实现的目标，也成为我——一名老党员心底的夙愿。

多年的外交生涯让我深知，最好的文化传播，从来不是生硬宣教，而是亲身抵达、亲眼见证。退休后，我萌生了一个念头：用脚步丈量长征二万五千里征途。

下定决心后，我用近一年时间进行规划。路线严格对标中央红军行军轨迹，从江西于都启程，经湘、黔、滇，翻越川西5座雪山，穿过松潘草地，最终抵达陕西吴起镇。出发前，我系统整理沿线党史资料，备齐登山装备、记录工具与必要物资。令我欣慰的是，家中亲友充分理解我的决定，全力支持这场远行。

2025年5月18日，站在江西于都渡口，望着滔滔河水，我正式踏上属于自己的长征路。

征途

走出赣南，穿行云贵群山，每一程都藏着不期而遇的感动。途经娄山关、安顺场，沿途餐馆经营者、集市摊主得知我徒步重走长征路，纷纷送上热食、水果，不肯收取分文费用。我深知，这份情谊并非对我个人，而是源于人民心底对红军、对长征精神绵长的敬重。

踏入川西高原，巍峨的雪山群迎面矗立。夹金山作为红军翻越的第一座雪山，山路崎岖，气候瞬息万变。登顶途中，突遇冰雪大雨，浑身湿透，寒气刺骨。那一刻，我真切体会到当年红军身着单衣、脚踩草鞋、腹中空空，是靠着何等坚定的信念才坚持下来。

翻过夹金山、梦笔山，我进入阿坝州红原、黑水境内，亚克夏、昌德、达古3座雪山横亘前方。高原海拔陡升，空气稀薄，山路湿滑陡峭，仅凭一己之力实在难以翻越。令我动容的是，一路上我遇到多位藏民向导，主动为我提供协助。

翻越亚克夏雪山时，当地群众全程引路，带我寻访海拔最高的红军烈士墓。

马河坝村的两位藏族同胞斯但本、哈尔甲，带领我顶风冒雪，穿过一个个垭口；抵达昌德雪山，昌德村向导阿郎、多吉塔持竹杖在前开路，陡峭处伸手相助，主动为我分担背包重量；攀登达古雪山，向导拉木足、哈珠不辞艰辛，带我穿行冰坡险径……每当体力透支、脚步沉重，总有人伸出援手。我时常感慨，若无藏乡群众倾力相助，单凭我一人，断然翻不过这5座冰寒雪山。

这份善意，正是90多年前军民鱼水情的延续。当年红军进驻黑水，藏民倾仓捐粮、土灶熬盐，为红军翻山引路，还将500多名子弟送入红军队伍。如今藏族同胞依旧铭记那段岁月，把守护长征路、帮扶重走长征路的旅人视作本分。

在黑水县芦花镇泽盖村，一座依山而建的木石结构藏式民居保存完好。当年红军在此召开芦花会议，增强红一、四方面军之间的团结，排除了北上干扰。站在旧址灯火下，当年众人共商大计、同心克难的画面仿佛就在眼前。

告别芦花，我向松潘前行，走进沙窝会议会址。身处简陋院落，望着连绵群山，我更懂得长征从来不是孤军奋战，党内齐心、军民同心，才是冲破千难万险的底气。

淬炼

翻越5座雪山的历程，于我而言就是一堂深刻的党史课。书本上“寒风砭骨”“饥寒交迫”寥寥数字，亲身走过才知其意。在海拔4000多米处，大风、暴雪随时来袭，每向上攀爬百米，都要耗费巨大体力，走几步便气喘吁吁，我数

次生出止步的念头。每当这时，向导便和我讲起当地口口相传的往事：早年在昌德雪山空地，藏民常发现散落的红军骸骨，无数年轻战士长眠冰雪之中；一些伤病员被担架抬着翻过达古雪山，茫茫雪野，缺衣少粮，全凭不屈的意志支撑前行。

对比先辈的绝境，我如今后勤完善，还有向导相助，这点疲惫何足挂齿？一路走来，我对“一代人有代人的长征”有了更深的体悟。当年红军长征，是为冲破围堵、救国救民；我们这代人的长征，则是传承红色基因、走好民族复兴之路。于我个人而言，年过花甲徒步万里，是一名老党员的自我淬炼，是与先辈的一次无声“对望”。

以前从事外交工作，我习惯用语言讲述中国；如今行走长征路，我学会用脚步感悟初心。沿途所见，藏寨民居整洁舒适，乡村振兴成果丰硕，各族群众安居乐业。当年先辈追求的太平盛世，如今尽数呈现在眼前。

翻过5座雪山，我的裤脚早已起了毛边，手中竹竿磨得光滑，皮肤也被高原烈日晒得黝黑，可前行的脚步愈发坚定。待10月抵达吴起镇，这段行程将画上句号。但我的“长征”不会停下，我会把一路见闻整理成册，把雪山藏乡的红色记忆传播得更远，让更多人从这场“无与伦比的史诗般远征”中汲取精神力量。

图①：张和强（右）到达达古雪山垭口。
图②：张和强（左）到达沙窝会议会址。

易 檀摄



晨曦初现，薄雾萦绕在湖南省桑植县刘家坪白族乡新阳村上空，村落伴着微凉的晨光慢慢苏醒。

不一会儿，黄蜀葵田间就有了动静——村里的留守老人们趁着凉爽走进花田采摘。晨露沾湿了裤脚，他们熟练地拨开青翠的叶片，将饱满的花朵轻轻摘下，放入腰间竹篓。

“年纪大了，干不了重活，外出务工更是不敢想，以前日常开销全靠儿女补贴。”彭长青老人直起腰来歇了口气，笑着说，“现在种黄蜀葵，每亩净收入五六千块钱，平时花销、看病买药都能自己承担。”他身旁的田垄整整齐齐，沿着山坡铺开去，青叶黄花，很是好看。

新阳村是红二方面军长征途中经过的村寨，红色资源丰富。可过去很长一段时间，这里基础设施滞后，产业单一，集体经济薄弱，是典型的偏远落后山村。

“先辈们曾在此为革命浴血前行。如今乡村发展遇到困难，我们更要主动担当。”2015年2月，湖南省军区机关第23批帮扶工作队正式进驻新阳村，开启了一场老区振兴发展的接力“长跑”。

工作队做的第一件事，是修路。他们协调修通硬化了村内10余公里道路，将原本3.5米的主干道拓宽至5.5米，村民下地劳作、运送农资及出行都更加便利。紧接着，在工作队帮扶下，两座光伏电站项目落地，并网发电后每年为村集体稳定创收超10万元。

有了通畅的交通与稳定的集体资金作支撑，工作队开始琢磨怎么把新阳村最独特的“家底”——长征红色资源利用起来。2018年，他们依托村内原生古民居，精心复原打造红色体验营地，原汁原味还原当年红军驻扎村寨、军民守望相助的岁月。截至目前，营地累计接待游客超过28万人次。不少村民依靠营地务工、房屋出租实现增收，红色资源真正转化成看得见、摸得着的富民红利。

2025年6月，桑植县人武部接替省军区机关帮扶新阳村。接过接力棒，人武部帮扶工作队思考一个新问题——村里老人多、年轻人少，如何找到一条“轻劳力、高收益”的产业路子？

新阳村山地多，光照充足，土壤偏沙性、排水性好，天然适合黄蜀葵生长。“更重要的是，黄蜀葵种植强度低、收益稳定，适合村内留守群体劳作增收。”县人武部驻村第一书记刘华说道。

为了让黄蜀葵“种得出来、卖得出去”，工作队专门前往一家制药厂位于湖北荆门的生产基地考察取经，系统学习黄蜀葵标准化栽种、田间管护、

葵花朵朵开 铺就致富路

■程媛尚德

花期采摘以及原料定级的全套流程，全面摸清药企的收购标准与长期供货需求。

“我们现在不愁销路。”种植户彭发平告诉笔者，“村里已和制药厂达成长期合作。采摘的黄蜀葵花由村里统一收集上交，按月现金结算，省心又踏实。”每日清晨，工作队收齐新鲜葵花后，分别运送至全县13个烘干厂脱水加工，再经打包批量运往江苏苏州的制药厂，实现从田间地头到药企厂房的全链条闭环产销。

曾经的贫瘠山地，如今翻起了金色波浪。村民们四季有活干，月月有进账。新阳村的日子，正像田间那大朵大朵的黄蜀葵，迎着晨光，竞相盛放。

上图：新阳村村民采摘黄蜀葵花朵。

尚德摄

“我跟解放军走”

■本报记者 荣俊运

“沈河区一老年公寓积水严重，多名老人受困，命令你部立即组织人员前往支援。”7月13日，受强降雨影响，辽宁省沈阳市城区遭遇内涝。接到命令后，沈河区人武部快速集合官兵、民兵前出救援。

当救援分队到达公寓门口时，唯一通往公寓的通道已被洪水淹没。浑浊的水面上漂浮着树杈、棉被、家具等杂物，最深处积水近3米。

“道路狭窄、路况复杂，建议用橡皮艇逐个转移的方式进行救援。”沈河区民兵救援小组组长赵堂兵冒着暴雨溅起的雨幕，登上第一艘橡皮艇，率先向前开进。“小心，前方有个漂流的沙发。”由于救人心切，来不及规避，橡皮艇重重撞击在沙发上，艇上的救援人员身体晃动，险些落水。顾不得多想，几人跳入齐腰深的积水中，合力将沙发推到墙边，继续前行。

“雨停了，水就退了，我不走”“我都这么大了年纪了，哪儿也不去”……被困者多为行动不便的老人，都不想离开公寓。

由于一楼遭洪水漫灌，整栋楼已经停电，楼道漆黑一片。官兵、民兵和民警在公寓工作人员配合下，开始逐门逐户做思想工作。

“你们别费口舌了，我就待在家里。”面对劝说，一位失明老人丝毫不为所动。众人一筹莫展之际，沈阳警备区政治工作处军士参谋、一级上士刘银星扒开人群，拉着老人的手说：“大爷，我们是解放军，是来救您的。洪水水位越来越高，家里断电不安全。咱们一起去，都平平安安的！”

“解放军？你们真是当兵的？”老人握了握刘银星的手，沉默片刻后说，“我跟解放军走。”

浑浊的积水中，刘银星背着老人，慢慢走向门口的橡皮艇……

安徽省桐城市人武部 开展科技助农活动

本报讯 潘小虎报道：近日，安徽省桐城市人武部组织基干民兵来到双港镇中药材种植基地，开展科技助农活动。民兵们操作无人机升空，分片区洒水、施肥、打药，并现场教授无人机操作技能，为农户解决设备操作难题，确保药材获得好收成。

武警吉林总队通化支队 投入汛后清淤工作

本报讯 姜祖伦报道：7月中旬，受强降雨影响，吉林省辉南县发生严重内涝。武警吉林总队通化支队迅速响应，紧急出动150名官兵，奔赴辉发古城救灾一线，全力投入清淤排障工作，累计清理淤泥、垃圾和杂物等60余立方米。



内蒙古通辽市学生周琪收到“001”号军校录取通知书——

愿将青春献军营

■张妍王颖

“周琪同学，恭喜你被网络空间部队信息工程大学录取！”7月8日，内蒙古通辽市科尔沁区大林镇锣鼓喧天，热闹非凡。该区军地相关部门与网络空间部队信息工程大学工作人员一行来到通辽一中高中毕业生周琪家中，将编号为“蒙XD2026001”的录取通知书送到她与家人手中。

“孩子多年的心愿终于实现，我们由衷为她高兴！”周琪的父亲周海波轻抚着通知书，脸上满是欣慰的笑容。

周海波告诉笔者，成为军人是周琪

从小的梦想。2019年，当时读小学的周琪观看新中国成立70周年阅兵仪式后，被盛大庄严的场面深深震撼。从军报国的种子自此在她心底埋下。

“那时候年龄小，只觉得军人英姿飒爽，保家卫国是一件特别光荣的事。”周琪回忆说，长大一些后，街边随处可见的征兵宣传标语，老兵爷爷、参军的学长走进学校开展的国防教育宣讲，让她慢慢褪去懵懂，对军营生活和军人使命有了更加深刻的理解，投身国防的信念愈发坚定。一次聆听宣讲后，她在笔记本扉

页上写下誓言：“我愿将青春献给军营，用知识报效祖国。”

为实现梦想，周琪不仅在学业上刻苦钻研，更在体能训练上下了不少功夫。从初中开始，每到傍晚时分，校园操场上总能看到她跑步的身影。

今年高考，周琪稳定发挥，得知成绩后，她第一时间咨询军校志愿填报相关事宜。填报志愿时，除了军校之外，本科第一批志愿报的都是和国防建设相关的院校、学科。

“倘若因为体检原因没有被军校

录取，我希望能够学习相关专业，将来从事军工科研工作。”周琪说，这是她深思熟虑后作出的选择，也得到了父母的认同。

“爸爸妈妈虽然没有当过兵，但他们从小就教育我，要做对国家、对社会有用的人。高中学业繁重，他们一直想尽力帮我疏导压力。”谈起圆梦历程，周琪告诉笔者，这离不开父母的坚定支持与悉心教导。“一人当兵，全家光荣。孩子如愿考上军校，我们一家人都很自豪，希望她在军校里好好学习，为国防和军队多作贡献。”周琪母亲王晶雪说。

心怀报国志，青春披戎装。周琪报考军校的事迹在周边乡镇引起热烈反响，不少亲朋好友、街坊邻居纷纷送上祝福。距离开学还有将近一个月时间，周琪给自己制订了训练计划，每天坚持进行俯卧撑、蛙跳、3公里跑等体能锻炼，为入校后尽快适应军营生活打下基础。