

74岁香港大爷徒步6036公里 重走长征路，我此生无憾

文/羊城晚报记者 张晗
图/受访者提供



郑镇炎

一顶红军八角帽、一面被精心呵护的“香港大爷重走长征路”红旗，74岁的郑镇炎，用255个日夜的步行，丈量出6036公里的漫漫征途。

从江西于都中央红军长征出发纪念碑，到陕西吴起中央红军长征胜利纪念碑，郑镇炎始终追寻着红军当年的足迹。他跨越十个省区，穿行于山川之间，这场徒步，是一位古稀老者对信仰的郑重奔赴。半个世纪前，自书本间窥见红军长征这段波澜壮阔的历史起，亲身丈量这条路的梦想便已深植。而今，他完成了对自己、对历史最真诚的致敬。

跋涉：风雪与碎石间的征途

2024年10月17日清晨，江西于都，中央红军长征出发纪念碑前，晨雾未散，73岁的香港大爷郑镇炎背起十五公斤行囊，开启了他人生中最漫长的一次跋涉。

从香港家中出发前，他对妻子说得轻描淡写：“我去走长征路了啊。”并非隐瞒，只因前路未知，“其实我也只有六成把握能走完全程，很多事情要边走边解决”，他不愿家人过多担忧。

他的路线，部分有所参照《两个人的长征》一书所载，在实际中参考前人路数和地图软件定位前行。除了部分地方有公路可走，大半路段都是崎岖山路。今年3月走到云南曲靖时，他因家事中断行程，7月又返滇继续出发。一路上，他遭遇过酷暑与暴雨、地震、塌方与飞石，也有过孤独与反复，但始终没有动摇方向。

他每天早上八点出发，中午在路边休息一小时，夜晚六七点收步，平均日行25-30公里。他的背影出现在山间小道、公路、红色景点和纪念碑前。无论多累，他每晚都会认真写下两三千字“长征日记”，记下一路见闻和感悟，也给家人朋友报平安。

他特意选择与红军长征相同的时节出发。行至贵州境内，正值寒冬。他曾在阴冷潮湿的早晨打过退堂鼓，却也反复问自己：“红军当年那么苦都过来了，我有什么理由停下？”四川的夏天酷热难当，他汗流浹背，背包里的两三公斤水喝完了没法补充，他咬着牙坚持。甘肃兴隆山的暴雪淹没脚背，他用路边捡的树枝作支撑，每走一步，雪水混着泥水从鞋底冒出来，他依然前行，只说：“红军都

走过的，我也能走。”

在四川翻越第一座高海拔雪山夹金山后，他信心倍增，“我觉得只要能扛过去，就能扛过长征路”。一路走来，那面“香港大爷重走长征路”的红旗一直被背在他身后，成了信念的象征。

他的坚持与执着让同行者深受触动。2025年8月，走到四川省雅安市宝兴县时，为照顾从香港赶来同行的朋友，郑镇炎从成都聘请了保障车司机“宇宙哥”。后来，“宇宙哥”陪伴并见证了其抵达吴起县的全部路途。他从不允许别人替他分担脚程，也绝不动摇自己的决定。地震、塌方或飞石挡不住他，“就算在城市里也可能遇到意外，那不如放手大胆去走。”

偶尔他也有点“小脾气”。在饭店吃饭，“宇宙哥”嘱咐老板“面条煮软点，方便老人家吃”，他放下筷子发火：“我不是老年人，你不能叫我老人家！”他不愿意被当作“需要照顾的人”。

他的“倔”藏在细节里。在高海拔危险地带，他不让“宇宙哥”跟在身后，总说“我能行”，有时后者暗自跟随保护，却不能让他知道。行至甘肃迭部县旺藏镇，得知前夜所住民宿隔壁正是毛主席旧居，他执意在当天收步后，让“宇宙哥”开车带他回去再看一眼。

2025年10月，为赶上中央红军长征胜利到达吴起90周年纪念仪式，他不得已乘车百余公里，但之后又徒步补齐缺失路段。“长征”不能偷懒，少走一步都不行。“250多天，当他走到吴起县中央红军长征胜利纪念碑前，晨光洒在他的帽檐上，郑镇炎终于能对自己说一句：“我圆梦了。”

初心：半个世纪的信仰奔赴

郑镇炎的“长征”，并非一时冲动，而是半个世纪前便埋下的念想。

1972年，21岁的他考入香港大学主修经济与政治。他偶然读到《红星照耀中国》，书中关于红军翻雪山、过草地的记述令他震撼，“那么苦，却始终想着往前走”。那一刻，红军的身影，让他看到了一个理想社会的风貌。接连读了相关的书，他心里的种子慢慢发芽：想亲眼看看书里写的那些地方。

他的人生轨迹就是香港与内地紧密相连的缩影。郑镇炎的父母于1949年前从深圳移居香港。1951年，他在香港出生，是家中六个兄弟中最小的孩子，自幼热爱运动。大学毕业后，他曾在《香港商报》任记者，走遍香港的大街小巷。1981年赴法国波尔多大学游学，他三次参加百公里长跑。1997年香港回归后，他选择北上东莞工作20余年。亲眼见证珠三角的发展，他更加渴望了解祖

国的广袤土地，“尤其想看看红军走过的地方如今是什么模样”。

行走也早已成为他的“基因”。1996年，郑镇炎独自徒步美东阿巴拉契亚小径一千里；2017年登上非洲乞力马扎罗山；2018年在哈萨克斯坦与尼泊尔完成两次六十公里越野马拉松。那时，他读到《两个人的长征》，心里就想：“外国人都可以走，我们中国人为什么不能走？”

2020年退休后，郑镇炎开始为重走长征路做“热身”准备。2022年，他徒步欧洲五国，行程1500公里，并将这段经历写成书；2023年挑战川藏线，全程2160公里，顺利翻越高原雪山；同年秋天，在敦煌戈壁参加108公里慈善行，经历零摄氏度以下的沙漠寒夜。所有磨难，都是为了重走他心中那条早已描绘千万遍的路。“我崇敬红军，他们‘万水千山只等闲’。”2024年秋，他终于背起行囊，从于都出发，向信仰奔赴。

对话

郑镇炎： 以脚步致敬历史

羊城晚报：作为一名香港人，您为何选择以徒步形式重走长征路？

郑镇炎：我上大学时就对国家发展格外关注，偶然读到《红星照耀中国》，书里描写了红军长征的壮阔历史，还有延安朴素团结的风貌，给我很大震撼。对我们这些在香港长大、早年对内地不甚了解的人来说，这本书是认识祖国的重要读物，从那时起，我就想更多了解这片土地。

后来看到《两个人的长征》，知道连两个在中国工作的英国人都能走这段路，我心里就生出一个念头：应该亲自去走走。不过，长征路的难，在于它是对体力和意志力的极大考验，我一时难以找到志同道合的同伴，最后决定独自出发。

其实在路上我遇到过很多开车、骑车重走长征路的人，但徒步的几乎没有。红军当年经过的不少地方现在依然人烟稀少，没有住宿、吃饭等配套服务，对徒步者来说是现实挑战。但我就是想以最贴近历史的方式体验，所以始终坚持用双脚丈量，至于路上的困难，我没想太多，先出发，边走边解决。

羊城晚报：250多天风雨兼程，横跨十省区，您眼中的“长征路”是什么样？

郑镇炎：在这段征途中，我看到了自然的艰险，更看到了人心的温暖与国家的巨变。

自然的艰险，跟当年的红军比是根本不值一提的，他们要面对敌人围追堵截、缺水少食，我能住民宿、冲热水澡，已经非常知足了。

让我动容的是沿途百姓的淳朴善良。帮助我的人都说我是个有信仰的人。其实他们心里也藏着“长征情结”，这份不设防的善意，比什么都暖。

我还亲眼见到了祖国的发展巨变，民族关系的融洽，社会和谐又安全。这些见闻让我格外触动，也更觉得有责任把长征历史和精神多向香港同胞讲讲。

羊城晚报：您的壮举在香港引发热议，如今，完成这段“长征”归来，您最希望向香港社会传递些什么？

郑镇炎：我最想传递的是对长征历史的珍视和对长征精神的传承。现在香港不少年轻人对红军历史了解不多，其实我们不必一味追捧西方的励志故事，长征本身就是可歌可泣的励志史诗。没有长征胜利，就没有抗日战争的胜利，更没有新中国的建立，这段历史值得每一个中国人铭记。

当年红军凭着强大的凝聚力和坚不可摧的精神走到陕北，这种精神不分年代，始终有力量。我走这6000多公里，原本只是私人的一段追寻，却引发了全社会的关注，这让我觉得很有意义。

我希望香港的年轻人能多了解这段历史，知道我们的国家是怎样一步步从艰难中走出来，发展到今天的，培养家国情怀。接下来我打算把“长征日记”整理成书，要是有人收入，就全部用来推广“长征路”，让更多人有机会去看看红军走过的地方，哪怕只走一小段也好。我希望能够通过我的经历，让长征精神被更多人弘扬、传承下去，如此，这段路就没白走。

记者手记

信仰不老，步履不停

11月的一个午后，当74岁的郑镇炎出现在深圳书城时，很难想象这位背着灰色双肩包、个头不高、衣着朴素的老人，在十几天前刚刚完成了6036公里的“长征”徒步。

他专程从香港赶到深圳接受羊城晚报记者采访，带来陪伴他“长征”的珍贵物件。69岁退休后，他在五年内完成了学开飞机和走长征路这两件大事。他在自己的书里写：“人要有梦想和热情，只要能做的，不应该受到年龄的束缚。”

在三个小时的采访中，他始终保持徒步者的专注。他的“港普”虽不标准，却字字恳切，我几次劝他休息，他都笑着摆手：“还不累。”采访尾声，夕阳正好，他说，九年后的2034年正值红军长征出发100周年，若身体还好、意志还在，还要再走一次长征路。

50多年前，有同学赞他身体结实、脚步稳健、内外如一，有不屈不挠的精神；半个多世纪后，他用一场横跨十省区的徒步，为这份青春赠言作出了最震撼的回应。



2025年10月19日早上，郑镇炎等人在陕西吴起县中央红军长征胜利纪念碑前留影



郑镇炎在固原二中与朋友一同捐款

传承：山河巨变中的精神回响

一路走来，郑镇炎不仅重温了历史，也看见了新时代的中国。

“几乎每天，都有人伸手相助。”在六盘水，一名网友邀他去家中过春节；在红原县，卖棉衣的藏族同胞硬塞给他几双厚袜；在贵州山区，他于风雪雪中坐在一户农家院前休整，一个孩子向他递来一杯热茶；在若尔盖县，他意外遗落手机，老板冒着风雪追来归还……郑镇炎在日记中写道：“这份亲切感和安全感，是国家进步的最好证明。”

那风中猎猎作响的红旗，成了路途上一道醒目的风景。开车经过的人见到，或是停下来想载他一程，或是从车窗里递出水和食物。他拒绝搭车，他接受善意。人们总说“大爷，您辛苦了，我们佩服您”，还有人说“您是个有信仰的人”。

在行进中，他亲眼见证了新时代的山河巨变——90多年前红军走过的山间险径，如今多被修成了平整的公路；当年人烟稀少的偏远村寨，如今很多也通了电、有了信号。在甘肃，他看到政府盖的保障房整齐排列；在广西，他听到村民讲国家新农合医保承担了他们大部分治疗费。他一路穿过40多条山间隧道，最长的一条在贵州，六公里，他走了两个小时，心中想到的是红军当年山行的艰难，“现在国家把路修到了山里，也把好日子修到了老百姓的心里”。

他也看到了和谐社会的理想风貌。一路上他极少遇到争执，却处处可见善意。他走过多少少数民族聚居地，看到许多人脸上都洋溢着幸福笑容。沿途不少陌生人主动邀他到家里吃饭、住宿，还有人特意在路上等他，要陪他同走一段路。这些温暖的瞬间，照亮了他的六千公里。他感慨：“我们的政府在农村做了许多工作，真正贯彻了执政为民的理念。”他在固原二中亲眼看到了长征

精神的传承。这所学校每年清明组织学生徒步108里路去任山河烈士陵园祭奠先烈，至今已坚持30多年，他感动得当场和朋友一同捐出一万元。“年轻一代要传承红军长征的精神，有机会的话只走一段路也好，学生能记得革命烈士，比什么都重要”。

他的行走也充满了仪式感与敬畏心。每到一座红军纪念碑，他都会停下来默哀一到三分钟。“看着纪念碑上的字，就想起那些牺牲的红军战士，他们太不容易了。”他说：“没有红军的牺牲、没有长征的胜利，就没有我们的今天。”

许多人曾问起他是否想过放弃，他的回答永远坚定：“我知道我一定会完成。就算受伤，回家治好，也会回来继续走。”支撑他走下来的，并非单纯的意志力，而是一种更深层的力量——热爱。“我走长征路，就是源于我对红军的崇拜，我想通过徒步来学习红军的精神。没有这份热情，靠体能、靠意志，很难坚持这么久。”

2025年10月18日的晚上，郑镇炎抵达吴起县，住处距离中央红军长征胜利纪念碑仅几百米。他激动得彻夜难眠。次日清晨，中央红军长征胜利到达吴起90周年纪念仪式举行，他站在纪念碑前深深鞠躬，并脱帽默哀三分钟。那一刻，他的6036公里终于有了归宿。

2025年11月1日，当羊城晚报记者在深圳对他的采访进入尾声时，窗外夕阳缓缓落下，他将那面红旗叠好，仔细放入背包。对他而言，这段旅程已不只是行走，更是一场与信念的对话。“红军长征两万五千里，我只走了六千多公里，他们走山路，我走公路，条件好了太多。但我用自己的脚踏过他们走过的土地，用自己的眼看到他们用生命换来的好日子，我这辈子值了，此生无憾。”

羊城晚报

A7

漫读周末

· 人世間

2025年11月8日

星期六

责编 潘玮倩
美编 夏学群
校对 苏敏

有本版新闻线索
请扫码加群爆料

