



松潘草地的「长征草」
黄花草

1936年7月1日，松潘草地。
红四方面军第31军93师274团干事刘毅，目光落在葛曲河畔一片明黄色的星点上。他知道它们是黄花草，虽有毒，但食用无生命危险。
几天前，先头部队传回消息：前方的灰灰菜、车前草、野葱已被采挖殆尽。粮食袋里仅剩的一把青稞麦，要数着颗粒分配。刘毅和战士们开始采集黄花草，这将是他们今后一段时间的主食。
刘毅小心翼翼采下两株品相完整的黄花草，放进一个小盒里。
在“安全可食植物稀缺”与“剧毒植物环伺”之间，黄花草占据了微妙的中间地带：毒性缓慢、症状可察，不直接致命。它成了生存函数中的极值点——在死亡风险与能量获取之间，找到了那个勉强维持生命延续的平衡。
走出草地后，刘毅军旅生涯未曾停歇，继续辗转疆场，征战四方。1975年，刘毅做出了一个重要决定：将保存了近40年的黄花草捐赠给中国革命博物馆（今中国国家博物馆）。
捐赠前，他在纸上写下黄花草的说明。其中一段是：
和我一起采野菜战友中，有的为党为人民光荣地饿死、冻死、战死在草地、雪山……这两株野菜伴随我行军作战革命40年，鼓励我艰苦奋斗、转战南北。在困难中不忘长征……



春天的生机与希望
荠菜

许多年后，那些走出草地、翻过雪山的将士们，总是忘不了那年早春荠菜的滋味——微苦，回甘，咽下时喉头有一瞬的收紧，然后是无尽的温润。
1935年早春，湘黔交界的山野尚未从冬眠中醒透，冷雨如针。一个阴湿的午后，侦察兵翻过一道浅透的山坳。拗口背阴处仍覆着残雪，向阳的缓坡却已泛出茸茸的青。他蹲下身，拨开去岁的枯草——那是一地荠菜，叶片锯齿般贴着地皮，像无数枚小小的印章，齐齐盖在这片土地上。
风从山坳那边过来，带着青涩、微甜的气息——荠菜的气息，是早春的气息，更是活着的气息。战士们后来回忆那时的情景，总是说，在长征路上，看见荠菜开花，就知道最冷的时节过去了。
荠菜全草可入药，有凉血止血、清热利湿之效。年轻的卫生员记得一件事：有战士行军中鼻蛆不止，卫生队药用尽了，老中医出身的连长让人采来新鲜荠菜，捣出汁液喂服，竟渐渐止住了。
春季行军，荠菜是红军将士最喜爱的野菜之一。它味道鲜美，无需复杂的处理即可食用，改善了单调的野菜伙食。它的出现预示着春天的到来，也给艰苦的征途带来了一丝生机和希望。



五行草的治痔之效
马齿苋

马齿苋有个挺文气的名字——“五行草”，红军却叫它“长寿菜”或者“救命草”。
长征走到夏天的时候，水比粮食还珍贵。战士们嗓子冒烟了，嘴唇干裂了，这时候，看见马齿苋，就像看见了水。掐一把，塞进嘴里，嚼一嚼，满口都是清凉的汁水。那汁水有点酸，有点涩，可咽下去的时候，喉咙里那股要烧起来的感觉，一下子就压下去了。
比解渴更重要的，是马齿苋能治病。长征路上的卫生条件恶劣，痢疾在队伍里悄悄蔓延。可有些连队，痢疾传不开。卫生员观察了好久，发现这些连队有个共同点：他们宿营的地方，长着马齿苋，战士们饿了、渴了就挖来吃。
马齿苋的汁水，能清热解暑，对痢疾杆菌有抑制作用。这是后来才弄明白的科学道理。可在当时，战士们只知道一件事：吃了马齿苋，痢疾就慢慢缓解了。
后来有人问老红军，长征路上最难忘的野菜是什么，有人说是马齿苋。它看着不起眼，可关键时刻，真能救人命。



随地可取的「消肿药」
车前草

在长途行军中，战士们脚部极易受伤、红肿。车前草是随地可取的“消肿药”。战士们嚼碎车前草敷在伤口上，或用它煮水洗脚，能有效缓解疲劳和肿胀。
翻越夹金山时，许多战士发现了车前草。它们长在背风的岩缝里，叶片冻成紫红色，却依然紧贴着石壁。卫生员发现，把这些受冻的叶片捣碎后敷在冻疮上，效果比平地的更好。也许是寒冷让药性浓缩了，有人这样解释。植物学家则说：这是车前草抗逆性的体现——它的细胞液内含有大量可溶性糖类和脯氨酸，相当于天然的防冻剂。
过草地时，不少战士的衣襟、背包缝隙里，不知何时钻进了车前草的种子。这些黑色颗粒，裹在分泌的黏液里，牢牢粘在粗布纤维上。当他们抵达陕北，在拆洗军装时欣喜地发现，这些种子藏在衣服的褶皱里，有些还发了芽。战士们小心翼翼地将这些跨越了万水千山的小生命抖落在陕北窑洞前的土坡上。第二年春天，许多山岭上都冒出了一簇簇茂盛的车前草。

在缺盐少油的长征途中，野蒜是珍贵的“调味品”。战士们将其加入野菜汤中，不仅能提味，还能刺激食欲、发汗驱寒。
1935年6月，中央红军准备翻越夹金山。先遣队在雪线以下的山坡上发现了成片的野蒜。虽然鳞茎已有些干瘪，但那股辛辣味依然浓烈。卫生员立即意识到它的价值：辛辣能刺激血液循环，发汗能抵御高山严寒。
战士们记得一个细节：翻越雪山当天凌晨，炊事班给每人发了两瓣野蒜。战士们把蒜瓣放进嘴里，瞬间一股热流从舌尖炸开，直冲鼻腔，眼泪都呛了出来。但紧接着，全身开始微微发汗，原本冻僵的手指竟有了知觉。
其实，野蒜的价值不只在于保暖，还在于治病。把野蒜捣成泥，用布包了敷在冻伤战士的关节处，一股热就慢慢渗进去了。一位老兵回忆，敷一夜，第二天肿就消些。



雪山上的辛辣馈赠
野蒜

蒲公英是红军将士熟悉的“战友”。它随处可见，易于辨认且无毒，能有效预防水肿，也是战士们重要的维生素来源。
蒲公英长在路旁的碎石间，长在夹金山脚下的缓坡上，也长在松潘草地边缘的湿地里。它很容易辨认——那倒披针形的叶子贴着地面四散开来，边缘带着不规则的锯齿，掐断叶梗，立刻流出乳白色的浆汁。
那浆汁，在长征路上成了天然的消炎药。草地上蚊虫铺天盖地，将士们被叮得满身是包，抓破了就感染化脓。卫生员把蒲公英的叶子捣烂，挤出汁液，敷在疮口上；或者直接把折断的叶梗流出的白浆涂在红肿处。
红军将士的日记与口述中，多次提及这位“无声战友”。他们说，蒲公英遍地皆是，认不错，无毒，挖根煮吃，能顶饿。虽然吃着有点苦，但服用后腿脚不那么肿了。



易于辨识的熟悉「战友」
蒲公英

90多年前，红军队伍集结出发，踏上了一场跨越万水千山的远征。
在漫漫征途中，红军将士同敌人进行了600余次战役战斗，跨越近百条江河，攀越40余座高山险峰，其中海拔4000米以上的雪山就有20余座，穿越了被称为“死亡陷阱”的茫茫草地，用顽强意志征服了人类生存极限。
长征，早已超越一次战略转移，成为人类文明史上不朽的丰碑。
今天，当我们回望这场艰苦卓绝的远征，总能在细微之处触摸历史的温度，听到当代的回响。一株草，一棵树，一把炒面……它们不说话，却见证了这气吞山河的人间奇迹，也见证了90余年中华大地的沧桑巨变。
在纪念中国工农红军长征胜利90周年之际，本报推出“见证”系列报道，与读者一起感伟大远征中激荡人心的强大力量。

——编者

长征中的植物：
野芹菜
指甲菜
马拉草
车前草
猪毛菜
荠菜
酢浆草
野梨
黄花草
榆钱儿
艾草

草木见证可歌可泣的

长征故事

1934
甲戌
——
1936
丙子

见证

长征中的植物：
苦丁菜
鱼腥草
灰灰菜
刺儿菜
野蒜
苦苣菜
野豌豆
蒲公英

绿色生命的馈赠

方舟

让我们先来看一组数据——
1934年10月中旬，一支8.6万人的军队在中国共产党领导下从赣南出发，开启漫漫征程——这就是中国工农红军第一方面军（中央红军）。
一个月后，红二十五军离开大别山；第二年3月，红四方面军西渡嘉陵江；11月，红二、红六军团（后组成红二方面军）撤离湘西，先后开始战略转移。

历经漫长而艰难的跋涉，九死一生的各路红军，最终汇集在黄土高原。
这，就是震古烁今的万里长征。
很久以后，当人类社会回望20世纪的文明进程，中国工农红军的长征以“人类历史上罕见的远征”之名，镌刻进《人类1000年》大事记。在数十倍于己的敌人追击堵截中，在饥饿、寒冷、伤病的重重绞杀下，中国工农红军不仅靠着“坚定的信念、坚强的意志以及无与伦比的勇气”突破绝境，更与沿途的草木产生了紧密的关联。
1934年10月上旬，中央红军长征出发前，中革军委已对物资补给作出周密部署，命令各军团配齐人员与武器弹药，要求每人携带四天的粮食，每个伙食单位按每人一斤油、一斤盐准备——这是一份务实的安排。出发时，谁都未曾想到，这次远征将同草木结缘。在未知的征途上，野菜、野果、野草、草根、树皮将成为粮食的重要补充。同年10月22日，中革军委总政治部发出《关于筹粮、捐款暂行细则规定的通知》，明确没收地主反动分子财物，动员富农及城市商人捐款，不许丝毫损害工农群众的利益。这份通知，是纪律的严明和对群众粮食的珍视，也让草木的“补给角色”愈发凸显。
从赣南苏区的野菜储备到松潘草地的毒草辨识，从黔北山林的草药仿伤到陕北高原的谷禾扎根，植物以最朴素的态度，融入红军的行军与生存。
这些植物中，野豌豆、火棘、黄花菜、猪毛菜、茅草根等，以含有淀粉、糖分或蛋白质为核心特性，耐贫瘠、生长范围

广，在粮食断绝的关键时刻，成为维系红军生命的“绿色主食”；野芹菜、野韭菜、大黄花等，或具酸味、或具辛香，能缓解长期缺乏导致的厌食、乏力与浮肿，改善单调的野菜伙食；车前草、野苘蒿、雷公展、马齿苋、刺儿菜等，兼具营养补充与药用功效，在缺医少药的征途中，成为红军的“天然药箱”；还有芦苇丛这类具有独特生态特性的植物，是行军中的“天然助手”——芦苇丛生长的地方往往是相对坚实的草甸边缘，成为红军辨别道路的标志。
长征的绝处逢生，离不开这些绿色生命的馈赠。当中央红军带着四天粮食出发，当红二十五军的米袋装着生米与熟食，当红四方面军自制干粮而行，当朱德、周恩来、王稼祥的通电要求节省粮食，这些植物的存在，让红军在绝境中能够保持基本的体能。
特别是当野菜、野果全部耗尽，树皮、草根等成为绝境中的口粮。榆树皮经过剥皮、浸泡、研磨去涩，混合杂粮食用。但多数树皮纤维粗硬，部分树皮含有毒素，处理不当会致人腹胀中毒。这是不到万不得已不会取用的生存物资，是长征苦难沉重的见证。
这些植物的坚韧、朴素、顽强，与红军的精神品质高度相似——它们耐贫瘠，如同红军耐得住艰苦；它们抗严寒，如同红军顶得住压迫；它们在绝境中生长，如同红军在绝境中奋起。
长征，是一次理想信念的伟大远征，是一次检验真理的伟大远征，是一次唤醒民众的伟大远征，是一次开创新局的伟大远征。
长征中的植物，正是这一伟大征程中沉默而坚定的见证者、支持者。

本期统筹：李 旻 张意轩
本期策划：郑 娜 赖 睿 徐嘉伟
中共党史文献审核：陈 晋 卢 洁 黄如军
植物绘制及学术支持：孙英宝 刘思华
勘核统筹：石 龙 蔡林君
版式设计：楚皓羽

行军路上的「甜水壶」
茅根草