

最先叩醒大地的，总是那些蛰伏在泥土里的生命。它们卑微、隐忍，却又睿智、活泼，在料峭的寒意和无尽的杀机中等待时机，准备为一个新的春天揭幕。阴条岭背阴处的残雪，如同山岭间的巨大补丁。太阳慢悠悠地升上来，巨大的补丁缓慢地消融，变成了升腾在空中的水汽。即便是寒冷依旧，田埂的裂隙间却已渗出锯齿状的绿意，那不是铺张的、夺目的、喧哗的绿，而是从冻土深处挣脱而出的、带着试探的怯生生的绿。是的，它们是春天的使者，即便是随时会被凛冽寒风结束的生命，它们仍然巧妙蛰伏，伺机而动。它们相互鼓励着，只要找到机会，便勇敢宣告——春天来了！春天来了!!!

荠菜的叶子，如同大地摊开的掌心，掌纹是羽状的，细密的绒毛上缀满了破晓的霜晶。它们一丛丛依偎着、蜷缩着、舒展着、奔放着，却都恪守着各自的分寸，像遵循某种古老的乡野契约。《诗经》里那句“谁谓荼苦，其甘如荠”被风吹拂了两千多个春秋，依然能在早春的寒气中觅得知音——那是先民俯身大地时，舌尖最先辨认的、属于荒野的甘醇。荠菜，是最早的报春者。当残冬的冰层尚在梦里呻吟，众草犹瑟缩于冻土深处，它已率先顶破板结的寒气，将锯齿状的绿意举向依旧冰冻的天空。它的生命是一首急板短章——趁着冰雪初融的湿润，攫住第一缕尚且怯弱的阳光，便迅疾地抽叶、展茎、绽花、结籽，完成一季的契约，也完成了一生的承诺。然后，不待春深，便默然凋零，将细小的角果埋入泥土，将写给下一个春天的密信妥善收藏。

这并非匆忙，而是与时节达成的千古默契，在最贫瘠的时间里，以最丰盈的方式，迅捷完成生命庄严的传递。荠菜的花总要等到三月。那时节，迎春花还在蓓蕾里裹着娇羞，桃花在胭脂色的枝头踌躇，李花尚裹着素缟于风中试探，连烂漫的樱花也只在骨朵里做着粉白的梦——荠菜却已悄悄抽出细长的花茎，顶出米粒般的白。那白是柔弱的，谦卑的，低眉顺目的，近乎透明，薄得透出春光的底色，四片花瓣排成十字，宛如大地在众生酣眠时默念的祷文。若将历代典籍摊开，你会发现，关于野菜的历史记述里，总有一脉青翠属于荠菜。除了唐代《千金食治》记载荠菜“味甘温湿无毒，利肝气和，杀诸毒”以外，明代《救荒本草》将其列为“荒年可济”之草，载其“焯过拌食，甚益人”。

民间称荠菜为“报春菜”。立春前后，妇孺老少提篮握铲，在坡畔畦边寻觅那抹最早的绿——这不仅是在采摘野菜，更是与自然订下的一年一度的信约。

骚人墨客也常为它停留。南宋的辛弃疾策马驰过溪头，撞见此景象，胸中块垒忽然被什么抚平了——那不是酒，不是歌，而是“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”。他望见的荠菜花，其实更是一种生存的姿态：不向园林争半寸春光，只在阡陌上静默地开落。花事荼靡，便结出倒心形的角果，宛若一只只微缩的行囊，盛着种子，也盛着整个春天的嘱托。

苏轼流放黄州，物资极度匮乏，却在匮乏之中发明了“烂蒸香芹白鱼脍”的吃法。他在给友人的信里详细记述：取荠菜嫩叶，与米同蒸，待蒸汽将碧色沁入饭粒，再佐以初汛的白鱼。这道菜里，藏着中国士大夫的处世态度与人生智慧：在最简朴的食材里，找到与山川风物的对话。

陆游在蜀地为官时，曾对着春山写下“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”。他在晚年垦荒山阴，见荠菜丛生，又吟出“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”。这位一生忧国的诗人，味蕾却诚实得很——蕨薇是伯夷、叔齐的典故，带着孤臣的苦涩；而荠菜的清甜，却能让入忽生归乡之意。

汪曾祺在《故乡的野菜》里感慨：“荠菜焯过，碎切，和香干细丁同拌，加姜米，浇以麻油酱醋，或用虾米，或不用，均可。”他还提到这道菜常被做成宝塔形，吃的时候推倒拌匀。

苏轼、辛弃疾也好，陆游、汪曾祺也罢，他们在艰辛的日子里为文作诗，字里行间透露着凭借这种古老植物与土地相依相偎的笃定。

历史学家从荠菜里读出了更多。在灾荒频仍的古代，荠菜是百姓辘辘饥肠中温暖的慰藉；在战乱离丧的年月，它又是流民碗中苦涩却珍贵的生机。荠菜，这个平凡得不能再平凡的野菜，它始终扎根在百姓的烟火里，成为中华民族苦难记忆里一抹欣喜的暖色。

若你蹲下身，轻轻拨开覆荠叶的土层，会发现它的根须纤细如发，却紧紧攥住土壤。每一株荠菜都是一个微型的史册：记载着冻土的寒意、春阳的初吻，农人的指授，以及千年诗行里未曾褪色的甜。它不像黄花草经历过战火淬炼，却以另一种方式参与着文明的成长——在寻常的日子里，提醒人们甘苦相倚的滋味，以及土地永不辜负的慈悲。荠菜依旧在早春的田埂上绿着。没有喧嚣，没有祈求，只是静默地绿成一片——与风霜约，与时节约，与每一个俯身采摘的人约。活着，本身就是一场庄严的完成。

翻开典籍，荠菜的踪迹早已渗入文明的史册。荠菜从古老的唇齿间便带着清甜，早已走进先民的人间烟火。春秋的风掠过邯地原野，《诗经·邶风·谷风》里的“谁谓荼苦？其甘如荠”，将这株贴地而生的草木，揉进了华夏数千年的烟火与征途。彼时的先民从苦菜与荠菜的滋味对比中，读懂了这株野菜最朴素的温柔——生于田埂、长于溪畔，不挑水土，不矜姿态，却能在饥寒时，以一抹清甜慰藉生民。这是荠菜最初的模样，也是它跨越两千多年，始终与中国人的生存与坚守相伴的开端。

《诗经》中对于荠菜的描述，最早的文字记载：习习谷风，以阴以雨。龟勉同心，不宜有怒。采芣采芣，无以下体？德音莫违，及尔同死。行道迟迟，中心有违。不远伊迓，薄送还归。谁谓荼苦？其甘如荠。宴尔新婚，如兄如弟。泾以渭浊，湜湜其止。宴尔新婚，不我屑以。毋逝我梁，毋发我笱。我躬不阅，遘恤我后！……

此处的“荠”经后世训诂学考证（如宋代朱熹《诗集传》、清代王先谦《诗三家义集疏》），确指十字花科荠菜属植物，彼时民众已从自然采食中感知其味甘性平的特质，与苦菜（荼）形成鲜明对比，成为先秦民间饥荒、日常采食的常见野菜，这一特性也为后世战乱、迁徙中荠菜成为充饥食材奠定基础。

四百余年后的汉代，亦有对于荠菜的记录。《尔雅》释其名，郭璞注其味：“味甘，人取其叶作菹及羹亦佳”。寥寥数字，如一方古印，钤下两种古老的生存技艺：腌渍为菹，可藏岁月于陶瓮，以御荒寒；烹煮作羹，能化清芬于热汤，以暖寒躯。《神农本草经》更将其奉为“上品”，言其“利肝气，和中解毒”。至此，它超越了单纯的“菜”，成为食药同源的灵草——就像这片土地上沉默的大多数，于卑微处蕴藏着疗愈生命的力量。

北魏的农风里，贾思勰在《齐民要术》中，第一次将荠菜正式列为蔬菜作物，从此，这株野生的野菜，有了人工栽培的脉络。“十月种，正月可食，至春而老”，先民摸清了它的生

# 荠菜 早春的隐语



荠菜——又名：护生草

**植物学描述：**十字花科荠菜属一年生或二年生草本。植株矮小，基生叶莲座状。叶片羽状分裂，有毛。花白色，总状花序。果实为倒三角形的短角果。**生长智慧：**它是早春的“报春者”。在冰雪初融、其他植物尚未苏醒时，它已破土而出。它生命周期短，利用早春的水分和阳光迅速完成生长繁殖，然后枯死，将种子留在土中等待来年。**地理分布：**广布于中国各地及世界温带地区，常见于田间、路旁、宅旁。**应用价值：**著名的野菜，味道鲜美，可做汤、包饺子或炒食。全草可入药，有凉血止血、清热利湿之效。

**长征中的应用：**在春季行军时，荠菜是红军战士最喜欢的野菜之一。它味道鲜美，无需复杂的处理即可食用，极大地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。

文/图 孙宝英

着生命的河流。这株从历史深处走来的草木，早已超越了食材的本义，从而成为一种象征——象征着中国人在逆境中生生不息的希望，象征着革命者在征途上百折不挠的坚守。它藏在岁月的褶皱里，藏在征途的风尘中，以一抹清甜，一份坚韧，默默陪伴着中国人，走过一个又一个寒冬，走向一个又一个春天。

## 四

长征泥泞的行途中，一直流传着各种动人的草木故事。1935年的早春。湘黔交界的山野尚未从漫长的冬眠中醒透，冷雨如针，密密扎进红军单薄的军装里。那些衣裳早已看不出颜色，泥浆与血痕层层覆盖，唯有领口的红领巾章，还像一小簇不肯熄灭的火焰。山道在雾中隐现，蜿蜒如蛇。队伍沉默地走着，草鞋陷进冻软的泥地，拔出来时带着沉闷的嘎响。扑哧，扑哧，扑哧……

野菜的气味从每一寸泥土里渗出来。灰灰菜、野苋、蒲公英、紫云英……当然，必须有荠菜。不，这不是野菜的味道，这是大地的味道，浸润着雪水、阳光的味道。这些匍匐于低处的生命，此时就是战士的军粮。他们的布袋里早已没有了米，装满了沿途采摘的各种野菜，这是支撑他们继续向前的能量。

一个阴湿的午后，侦察兵翻过一道浅浅的山坳。坳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，叶片锯齿般贴地皮，像无数枚小小的印章，齐齐盖在这片等待已久的土地上。

消息传开时，没有欢呼，也没有奔跑。疲惫的战士们只是静静地走向那片缓坡，俯身，采摘。没有人说话，只有指节触碰叶片的沙沙声，像大地与手掌之间的一场古老的交谈。

风从山坳那边过来，带着青涩的、微甜的气息——荠菜的气息，是早春的气息，更是活着的气息。

许多年后，那些走出草地，翻过雪山的幸存者，仍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。这是大地在红军最饥饿的时刻，从心底里掏出来的、保存了一整个冬天的私藏。

那是饥寒交迫时难得的欢喜。没有工具，战士便用双手小心挖掘。田埂边、溪畔旁的荠菜，曾在千百年间滋养着民间百姓，此时此刻，依旧以最朴素的姿态，抚慰着远征的将士。炊事班的行军大锅架在篝火上，清冽的山泉煮沸，荠菜与仅存的杂粮同煮，升腾的蒸气裹着淡淡的草木清香，在山野间漫开，那是比山珍海味更动人的滋味。

于是我们看见，一株草的两种生命：在诗卷里，它是清趣与气节的隐喻；在本草中，它是和脾、利水、止血、明目的良药。它从《诗经》中走来，穿过白居易的麦田，走过郑板桥的寒冬，最终沉淀为中国人舌尖与心间共同的长卷——一半是风雅，一半是生存；一半是文人的清欢，一半是百姓的依靠。

荠菜的恩情，写在土地的典籍里，也始终被红军珍藏于心。长征途中，给养匮乏、缺医少药成为常态，野菜既是果腹的食粮，亦是治病的良方。

年轻的卫生员记得一件事。有战士行军中鼻衄不止，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。“看，咱们的‘护生草’！”

《本草纲目》记载：“荠，济也，济饥困也。”

从湘黔交界的山坳，到金沙江畔的乱石缝，从大渡河畔的崖边，到松潘草地的沼泽边缘，早春的荠菜花，一路追随着红军的足迹绽放。素白的小花缀在青枝间，像撒在山野间的星星，它们见过乡中带着细带、踩着草鞋的脚蹻从身边艰难迈过，听过远处山沟中隐约的炮声，也承接过无数双来自江西、湖南、四川的年轻目光。那些目光，在辨认出荠菜的那一刻，总会突然变得温柔，像是见到了故乡田埂上那一抹熟悉的青绿，像是听见了家乡亲人的轻声呼唤。战士们回忆那时的情景：在长征路上，看见荠菜开花，就知道最冷的时节过去了。对于这支衣衫单薄、粮草匮乏的队伍而言，荠菜绽放的不仅是物候的春天，更是生的希望，是跨越万水千山信念与力量。

为了防止战士误食野菜中毒，朱德总司令亲自组织成立了野菜调查小组和四十余人的采摘大队，还在营地专门举办野菜展览，野韭菜、野蒜、荠菜、车前草、马齿苋等数十种野菜整齐陈列，每一种都标注着性味、功效与食用方法。

有战士指着牛耳大黄问道：“这不是中药材吗？”朱德总司令笑着回答：

是呀！药材也来参加革命，应当管它叫“革命菜”。荠菜也是无数“革命菜”中最常见的一种，它既能煮羹、蒸饼果腹充饥，又能捣汁，煎服治疗小疾，在饥寒与战火交织的长征路上，以一身青绿，诠释着“贱生而多效”的草木本色。

这便是长征路上的中医药智慧，从红军总医院下设的西医部、中医部，到随军而行的卫生学校，从一路行军一路采集的草药，到夜以继日加工制作的中药制剂，红军始终秉持着理论与实践相结合的方法救死扶伤：生姜、辣椒驱寒暖身，万金油、山核桃油涂抹伤口，针刺穴位治疗疟疾，锅底灰（百草霜）对抗痢疾，红花、芥子、茯苓制成的戒烟丸，在川北地区为百姓戒除烟瘾；卫生员龙思泉的祖传秘方，在遵义治愈了无数伤寒百姓，百姓感激不已，称赞“红军是活菩萨”。

松潘草地的寒夜里，聂荣臻元帅曾回忆：我们的红军战士，就是在这样的荒原上，燃篝火，食野菜，冒风雨，互相激励，相扶而行，在沼泽草丛中顽强前进。多数同志挺过来了，但数以百计的战友倒下了，把忠骨留在了草地上。

那些倒在长征路上的战友，或许最后一口食粮，便是那碗清苦的荠菜羹；那些跨越雪山草地的勇士，或许正是靠着荠菜的滋养，才迈出了继续前行的脚步。

1934年至1936年，红军纵横十四省，长驱两万五千里，闯激流越关隘，破前堵后追，在人类历史上写下不朽的传奇。而荠菜这株小小的草木，从春秋邶风“其甘如荠”的咏叹，到汉世《尔雅》“作菹及羹”的记载，从北魏《齐民要术》的栽培记录，到《本草纲目》的“护生草”注解，千百年间始终与中国人的生存相伴，又在长征路上，与红军战士相依为命。

荠菜花在风中摇曳，见证着红军战士“革命理想高于天”的信念，见证着他们顶枪林冒弹雨、爬雪山过草地的顽强，见证着他们在绝境中求生、在困顿中坚守的英雄史诗。它的种子，在角果里成熟，风一吹，便落在当年行军的路旁，落在了湘黔的山坳、金沙的江畔、松潘的草地。如今，那些泥泞的小径或许早已隐入荒草，那些峥嵘的岁月或许早已镌刻进历史，但每年早春，总有那倒三角形的荠菜果实悄悄裂开，细小的种子落回泥土，在春寒中重新发芽，长出一抹熟悉的青绿。

荠菜无言，却始终在低处，完成着最庄严的叙述：关于土地如何以它卑微的形态给予滋养，关于文明如何在一片一茎中认出自身的来路与归宿。就像长征的精神，九十年来，从未远去。那些藏在荠菜味道中的记忆，那些融在草木里的坚韧，那些刻在骨血中的信念，早已化作跨越时空的力量，在中华大地上生生不息。

**李舫文：**人民日报海外版副总编辑，学者、作家、文艺评论家，曾获鲁迅文学奖等，多次获得中国新闻奖。

**孙英宝/图：**中国林学会物种科学画专业委员会主任，国家植物园研学主管，从事植物形态学与科学绘画研究三十余年，主编或参编植物学及自然教育著作三十余部。

# 江花

## 周刊

8

长江日报

2026年3月18日 星期三  
主编：周 璐 美编：职文胜  
版式：洪菊华 责校：江 婧

## 草木为证

李舫

让我们先将目光投向一组数字：这是一支平均年龄不足25岁的队伍，近18.7万人踏上征途，其中女战士有2000余人，年龄最小的战士仅9岁，全程两万五千里，历时735天，平均每天行军约71里，沿途经过14个省，翻越四十余座雪山，渡过二十四条大江大河，走过多片草地，损失了12万多人，最长的一次行军是连续十八天。值得一提的是，在这次行程途中经历了六百余场战役，召开了决定命运的六十多次重要会议。

当人类社会回望二十世纪的文明进程，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》的百年大事记。

这是一条用鲜血与信念犁出的长路。它不是地理意义上的迁徙，而是精神版图上的悲壮拓荒。六百余场战役，是烈火锻打的生死交锋；无数城池的曙光照亮又黯淡；许多年轻的生命座驾山，渡过二十四条大江大河，走过多片草地，损失了12万多人，最长的一次行军是连续十八天。值得一提的是，在这次行程途中经历了六百余场战役，召开了决定命运的六十多次重要会议。

而在这条被苦难淬炼的长路上，除了风雪与硝烟，还有另一些更微小的存在，悄无声息地陪伴着那些踉跄的脚步。它们匍匐在早春的地表，生在田埂、溪畔、崖边——它们是长征中的植物。我要写的，便是这数千种植物里的“报春者”——荠菜、车前草、榆钱儿，我将它们称为长征中的“早春三友”。

荠菜，那锯齿状的嫩叶最先感知地温回暖，战士们将其掐下来煮进搪瓷缸里，那一点青涩的微甜，是春天写给饥饿胃囊的第一行诗。车前草，贴着地面生长，车轮碾过、马蹄踏过，它依然伸展出质朴的花序。民间唤它“车轮菜”，叶片厚实，焯水后涩中带甘，是行军路上最常见的路旁救急。而榆钱儿，是树梢上的春天——那串串嫩绿的翅果，形如古钱，将下来拌进青棵面里蒸成团子，咬下去，满口是春天的黏糯与清甜。

这三种植物是长征途中宏大史诗里，最微小也最温存的注脚。我想写的，正是这些被大历史忽略的微小——它们用最朴素的方式，参与了一场最不平凡的行军。脚步，坚韧地行进在大地上。两万五千里的丈量，不是里程表上的数字，而是生命对极限一次又一次悲壮的叩问。直到1935年10月，黄土高原的风，第一次温柔地抚摸那一面已经破损但是依然高高飘扬的红旗——陕北到了。这不是终结，而是一个更为艰深的开始。

这不是一次行军的结果。这是散落的火种，在无尽的暗夜中各自蜿蜒燃烧，最终相聚为不可摧折的烈焰长龙。当他们在黄土的褶皱里紧紧相拥，万里征程才终于在人类的坐标系上，画下最后一个血色的、沉重的句点——不是凯歌，却是比凯歌更沉郁的回响；不是捷报，却是焚身的星火，为后世，倔强地烙刻下一个名叫“长征”的奇迹。