

数字时代的逆行者： 他不带手机环游中国134天

现代人离开手机还能生活吗？在数字网络发达的当今中国，手机在过去短短的二十年间，就已差不多发展成为我们身外的另一个“器官”。离开了手机，我们还能否正常生活？手机对我们来说是工具，还是枷锁？

为了探寻问题的答案，目前就读于英国兰卡斯特大学的专业艺术博士杨溟开始了一场为期134天的“逍遥游”，离开手机、电脑等联网设备，他切身感受过中国大地上68个市县的风土人情，阅读了40余本书，并把感触和故事凝结在22万字散文、2TB的影像素材和无数封家书当中。



大理古城一角



杨溟

“穿越”

作为一名艺术博士，杨溟对于人的生活状态时常有着敏锐的体察和深刻的思考。在过去的生活体验中，他发现越来越多人会把很多时间消耗在手机上面，设备显示的每天花在手机上的时间，大大超出想象。“如果说网络 and 手机是一个工具，那应该是可以随时决定使用或者不使用，就像你要敲一个东西，可以使用榔头，也可以使用锤子。但是，现在没有了手机和互联网，人变得寸步难行，那它们还是为人所用的‘工具’吗？”

带着对数字网络过度泛滥、互联网技术异化的反思，杨溟决定做一个大胆的实验，在数字网络最为发达的中国大地，进行脱离网络的环游：“我就试一试，没有了它，还能不能正常生活，能不能正常游走，会发生什么状况？”

于是，一个没有手机、电脑的旅行计划就此开启，在出发前，杨溟进行了为期一年的缜密筹备。

现代人离开手机，几乎和“失联”没有差别，杨溟的父母对他的安全问题很是担忧。为了让父母了解自己的位置和状态，他选择了一种传统的通信方式——寄家书，每到一个城市，杨溟都会第一时间提笔给家人朋友写信。“我想用最传统的家书去通联，某种程度上类似于一个古代人，穿越到了当代社会，看看跟这个世界还能发生什么样的接触。”

除了简单的生活用品、证件和银行卡、现金之外，杨溟的行囊里只有两个小相机、两册地图，毛笔、宣纸、墨汁、三本书、笔记本和钢笔。2023年11月27日，他从家乡山西太原出发，计划一路向南直到广东，接着到中部，再到西南地区，之后到达西北，最后由东北回到家乡。

旅途开始之前，杨溟只对旅途有大致方向上的规划，余下的每一站，则是根据在当地的经历或者灵感启发再作决定，“第一站先去临汾，到了之后跟当地人聊天，在当地获取一些知识信息，继续往南去到运城。到了运城之后知道三门峡挺近的，下一站就去到三门峡”。这种离开详尽的攻略，亲身体验未知旅途的神秘吸引着杨溟，他在散文中写道“这种以肉身去体验种种不确定的幻想，令我着迷”。

每到一个新地点，杨溟会在火车站打个出租车，借着跟司机聊天的机会了解这座城市。有时，他会随机坐上一辆公交车，找到合适的酒店就下车，再跟酒店工作人员聊天，就这样从和当地人的交流当中获取信息。

博物馆和独立书店也成为他探索城市的“引路灯”。在湘西旅行时，他就追随沈从文32岁时的足迹，按照《湘行散记》中记述的地点，一路从常德重走沅江，感受书中的风土人情在90年间的变迁。

放下手机也让杨溟一路上有更多机会感受人和人交流的温暖，“一路上遇到了非常多善良的人，他们很无私地给我帮助——有时找不到目的地，他们就让我搭车，有的还邀请我去家里吃饭。”

困难

当然，离开手机的旅途不可能一帆风顺。在陌生城市通过人工买票、找酒店、获取信息等都面临障碍，各种需要提前预约才能进入的场地，也让他吃到不少闭门羹。谈到旅途中最大的困难时，杨溟坦言：“我很难找出最大的困难，因为困难每天都在发生。”

从每天用8小时手机，到彻底割舍手机，杨溟花了近半年的时间来适应新的生活方式。尤其是无法与亲近的人取得即时的联系，孤身漂泊在外的孤独感，在旅途前期缠绕着他。那时，写作和写信成了杨溟排解心中烦闷的出口。

支付问题也是棘手的困难之一。在南疆，杨溟面临过全身上下只剩6元现金、全天只吃了一顿早饭的困境。由于当地极少有ATM机，他只能在晚上饥肠辘辘地挨家挨户询问商户，是否有POS机可供刷卡支付，收到的是无数否定的回答。最终，在两位维吾尔族大哥和出租车司机的帮助下，杨溟在城市的某个角落，找到了取款机。

他人对其行为的误解，也成为旅途中独特的经历。杨溟说，一路上大约有三成的人不理解他不带手机旅行的行为。他曾经被当成宗教信徒、直播博主、社会学家、调查记者等等。在赤峰客运站，他甚至被工作人员错认为是间谍而引起围观。对于杨溟来说，每个人的经历、背景和想法都不一样，“并不觉得反感，有时反而觉得很有意思”。

即便面临重重阻碍，杨溟还是咬牙坚持了下来。在出发前，他就已经做好这趟旅途必定不“逍遥”的心理准备，一场对数字时代的逆行和反叛，本就是对于长时间受数字网络影响的现代社会的挑战。直面困难、解决困难，正是这场实验的必要因素，“面对各种未知，去看到不一样的东西，是做这个项目的意义”。

在出发10天之后，杨溟渐渐找到无手机旅行的节奏和感觉；半个月后，他就适应了新的生活方式，没有网络的生活方式对他来说很是自在。

今年4月9日，结束了134天中国环游的他回到家中，已习惯并且享受于没有手机的生活的他，甚至不愿意打开手机：“我不太想回到有网络的那种生活方式，打开手机，肯定有很多信息奔涌而来，我又得回到之前那种被手机支配的状态。”

体验

“我意识到，那134天的时间里，我经历了人生中精神最饱满、注意力最集中、工作最高效的一段时光。”这是杨溟在散文当中对自己旅途的总结，“这是一次绝对专注的人生体验。”

在放下手机踏上旅途之始，平日习惯于用手机看时间的他很快发现，自己忘戴手表了，这意味着他无法随时知道确切的时间，于是他索性根据自己的身体状态来生活——困了就睡、饿了就吃，用身体去感知时间。没想到，这种不按具体时间生活的“放肆”，反而让身体慢慢地更有规律，对于时间的感受也越来越准确，“每天晚上回到酒店看新闻联播，觉得大概差不多7点就打开电视，每次也就差10分钟左右。”

杨溟认为，虽然网络可以帮助人们快速获得一座城市的信息，但庞杂、碎片化和同质化的信息，有时反而起到阻碍作用，消解了人们探索的欲望。相反，跟当地人聊天获取的信息则更有意思，“他们的答案加入了很多自己的理解，那些和他们本人的经历相关的答案，往往更丰富，这点很有趣”。

不仅如此，离开了让人眼花缭乱的网络，杨溟感觉自己的专注力明显提高了，做事也更加高效了，“在没有手机的旅程，专注是一直持续的”。

在旅途的开始，杨溟随身带了三本关于旅行的书，在后来的4个半月里，他一路买书、一路看书，用40余本书度过了那些没有手机和电脑的夜晚，他还在途中将自己的经历写成了22万字的散文集，期待在来年出版。

“我知道不可能完全不回到数字世界，过了一个多星期，还是打开了手机。”如今，即使已经回到了数字世界，杨溟依然对自己是否被数字网络异化保持警惕，这趟身体和心灵的旅行，给他的生活带来了长远的影响。

杨溟并不是一名反技术主义者，数字革命帮助人类文明飞跃发展不能被否认，但这趟看似是“苦行”的“逍遥游”，仍然引发了人们对铺天盖地的网络应用的反思。（来源：羊城晚报）



东北大兴安岭