

壹「穿越」

作为一名艺术博士，杨湔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，他发现越来越多的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。“如果说网络和手机是一个工具，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，变得寸步难行，它还是一个为人所用的‘工具’吗？”

带着对数字网络过度泛滥、互联网技术异化的反思，杨湔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，没有它了，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。这个决定并非一时冲动，杨湔在出发前，进行了为期一年的缜密筹备，将一切工作安排妥当。现代人离开手机，几乎和“失联”没有差别，杨湔的父母对他的安全问题很是担忧，“人生中第一次——爸妈两人一同为我送行……对于他们而言，网络里与网络外的距离，好似前所未有的遥远、陌生与危险”。

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，每到个城市，杨湔都会第一时间提笔给家人朋友写信，告知父母自己的下落和旅行中的感触。“信是一种前互联网时代的东西，30

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。离开了网络的生活，其中的艰辛数不胜数。谈到旅途中最大的困难时，杨湔坦言“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，到和手机作彻底割舍，杨湔花了近半个月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。在旅途开启的第7天，杨湔就在河南三门峡市第二次感染新冠病毒，没有手机的他，只能委托酒店前台帮忙买药，独自躺在酒店中休养。“人在这种虚弱的情况下，会很想家和亲人，那个时间段我比较低落。也有犹豫过——本来可以过很舒服的生活，这样做有什么意义？”在那时，写作和写信成了杨湔排解心中烦闷的出口，“有点力气我就起来，写信给女朋友、

“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。”这是杨湔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”。

离开了手机，杨湔发现自己对于世界感知更加敏锐：“我们生活在被互联网、手机支配的环境里面，它们取代了太多我们跟真实世界打交道的机会。通过这种方式，我有了更多和真实世界接触的机会。”与世界的真实接触，带来了对于时间的感知，在放下手机踏上旅途之始，平日习惯于用手机

数字时代的逆行者： 不带手机环游中国



东北大兴安岭

年前它还很普及，但是互联网兴起之后，它就几乎消失了。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，杨湔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，杨湔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、读到的书、遇到的人，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。到了运城之后知道离三门峡挺近的，下一站就去到三门峡”。这种离开互联网和详尽的攻略，亲身体验未知旅途中的神秘吸引着杨湔，他在旅途的散文中写道，“这种以肉身去体验种种不确定的幻想，令我着迷”。

没有了互联网，每到一个新地点，都意味着完全陌生的环境。杨湔会在火车站打个出租车，借着跟出租车司机聊天的机会，开始对这座城市有所了解；有时候，他会随机坐上一辆公交车，随着公交车在城市里穿行，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

爸爸、妈妈、姑姑，通过写作和写信消解一些情绪”。

支付问题也是棘手的困难之一。由于手机支付已经成为日常最常用的手段，在南疆，杨湔还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，收获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，杨湔在城市的某个角落，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。杨湔说，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，他甚至被工作人员误认为是间谍，而引起围观。对于杨湔来说，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”。

即便面临重重阻碍和不便，杨湔

当中获取信息。

同时，博物馆和独立书店也成为他探索城市的“引路灯”，参观博物馆总能收获不少本土知识，在书店也可以搜寻到与当地人文历史相关的书籍。对杨湔来说，历史和书本就是他的“小红书博主”，每到一个新地点，他都会购买一些书籍，并把上一座城市的书籍随家书寄回家中。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。

在旅途当中，放下手机，也让杨湔一路上有更多的机会，感受人和人交流的温暖，“一路上得麻烦各种各样的人，问他们各种问题。也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。”

其中，让他印象最深的人是青海省茫崖市遇到的拾荒老人。茫崖市是一个处于无人区当中的荒凉城市，拾荒老人是杨湔遇见的第一个人，操着浓重河南口音的老人向他讲述了自己的一生：他是河南人，早年一路拾破烂从河南走到茫崖，再往西就进入无人区了，于是他在这里驻足，一眨眼就生活了30多年，其间，还领养了一个拾破烂时拾到的弃婴，孩子满嘴的河南话在大西北显得尤为奇异。攀谈过后，老人还邀请杨湔去家里吃饭，老人的善良热情和人生经历给他留下了深刻的印象，“这一路接受了好多人的善意和帮助，让我很是感动”。

还是咬牙坚持了下来，“既然选择了要做，不管遇到任何困难，都得坚持下去，这是最主要的动力”。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，杨湔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。

2024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，肯定有很多信息扑面而来，我又得回到之前那种被手机支配的状态。”回到家一个星期以后，杨湔才第一次打开手机，回到数字世界。

市的信息，但在信息爆炸之下，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，更不一样、更有意思，“他们的答案不一定是百度百科那样的标准答案，但他们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，往往更多元、更丰富，这点让我觉得很有趣”。

不仅如此，离开了让人眼花缭乱的网路，杨湔感觉自己的专注力明显提高了，做事也更加高效了。相比于平时碎片化的专注，离开手机的旅



高昌故城



莎车市集



哈尔滨



大理古城一角

贰困难

叁体验

