杨渼：134天“关机”之旅
找到被互联网“偷”走的生活

文/羊城晚报记者 梁善茵 何文涛
实习生 郭一江

在被海量信息“焊”在屏幕前的今天，放下手机、切断网络，能走多远？

2023年11月27日，31岁、正在英国读博的杨渼向亲友告别，开启了一场在旁人眼里近乎“疯狂”的流浪——他将不带手机、脱离现代通讯，独自漫游几个月。

当时的他，并不知道自己将往何处去、于何时返程。他从家乡山西出发，在太原火车站等待目的地“降临”，把自己变成一个骰子，每次随机抛向任意一个方向。他一路南下途经武汉、泉州，落脚潮州、梅州；再往西南走过湖南、云南、重庆；接着往西北漫游甘肃、西藏、新疆；等春暖花开时抵达东北，最终回到山西。

134天里，他的足迹踏遍24个省级行政区中的68个市、县。每天看7小时手机的生活离他越来越远。随之远去的，还有曾被数字网络牢牢裹挟的焦虑和不安。他把这趟离线旅行的所见所想记录下来，连同沿途拍下的照片、给亲友的书信一一整理，最终汇成了非虚构作品《关机：离线流浪中国134天》。

正如杨渼所说：“技术也许让人们更加容易接触到美，但它并没有使拥有美或欣赏美的过程变得简单。而更多的美，往往就藏在通往美的路途中。”


杨渼

忘带手表反而更精准地感知时间

羊城晚报：《关机：离线流浪中国134天》这本书，光是标题就足够吸引人。您当时为何会进行这场“实验”？

杨渼：想做这场实验的念头，在十年前就埋下了。当时互联网环境开始发生变化，越来越多原本扎根线下的生活场景往线上迁移。随着平台经济快速扩张，短视频席卷日常，我们熟悉的那些和现实世界打交道的方式，接二连三地被数字化改造，这让我心里越来越不舒服。到了疫情期间，这种不适感达到了顶点。

我是一个活生生的人，生活在真实的世界里。如果摆脱手机和互联网，我还能不能在真实世界里正常地生存？这个设想和疑问一直在我脑袋里挥之不去。我想，我必须付诸实践，于是在2023年底开始了这场实验。

羊城晚报：展开旅程后，如何实时知道时间？

杨渼：尽管我在出发前努力准备好一切必需品，却还是忘记带一块手表，这也是一个手机出现之后逐渐淡出我生活的物品。于是我只能不断地去找人询问时间，或者专门去找那些有大时钟的火车站、广场等公共场所，去观察了解当下时间。但后来我懒得这么做了，肚子饿了才去找饭吃，脑子困了就睡觉，完全听从身体的指示。

在打破以前为了让生活有规律而设立的条条框框后，我发现，我的生活非但没有变得杂乱无章，反而更加有规律。又过了一段时间，我慢慢形成了一种对时间更精准的感知力。比如说，我养成了每晚在酒店看《新闻联播》的习惯，会在我认为差不多7点的时候打开电视。一般情况下误差不会超过15分钟，而且误差变得越来越小，对时间的感知越来越准确。这是一件挺奇妙的事情。

寻找新风景 “擦拭”旧眼光

羊城晚报：书中五个章节都分别附上了您用毛笔字写的家书，这也是您与外界联系的为数不多的方式之一。为什么会选择用毛笔来写？

杨渼：我从小学开始写书法，这份启蒙来自我母亲，她是个书法教师。长大后接触的艺术媒介越来越多，我对书法的兴趣反而愈发浓厚——我本科读的是中国画专业，这些年也一直保持着写书法的习惯。

记得小时候天天背古诗，会背“烽火连三月，家书抵万金”这句诗。现在回想起来，这些古诗对我来说是概念化的，实际上无法理解“家书抵万金”的具体质感，因为没有过这样的经验。所以，既然要写信，就应该选择能够承载“信”“家书”本真意义的媒介，因此我短暂地恢复传统家书的形式。临行前，我在书包里放了两支毛笔、几沓宣纸和一瓶墨汁。

羊城晚报：在书中，您提到以古人书籍作为旅行指南，比如重走作家沈从文当年在湘西经过的所有地方，跟着考古学家普尔热瓦尔斯基、斯文·赫定、斯坦因等探险家的足迹，行走甘肃、青海和新疆南部。这样的旅行方式有何特别之处？

杨渼：沈从文比我整整大了90岁，此时的我与《湘行散记》中的沈从文正好同岁。我想在和沈先生同样的年纪，坐船重走他当年在湘西经过的所有地方，看一看那些令我魂牵梦萦的文字所记述的码头故事，亲身体验一番沈从文的乡愁。而普尔热瓦尔斯基、斯文·赫定、斯坦因等探险家也是我最重要的“小红书博主”，我想沿着他们的足迹看看，一个世纪后的新疆遗址是怎样的。真正的发现之旅，有时不仅是为了寻找新的风景，还可以“擦拭”一番旧的眼光。

羊城晚报：在脱网旅行过程中，您是怎样写作的？

杨渼：我一般会在旅途的空白时间写一些片段，看到有意思的人和事就赶紧记录下来。我的写作习惯是每隔三四天，就会专门空出一整天的时间，用来记述过去几天的经历。《关机：离线流浪中国134天》中70%以上的文本是我在旅途中写下的，我还会给不同的人写信，每隔三四天写一封信。

羊城晚报：书里提到了一种“反差”，当获取信息的方式变得单一时，对外界的感受反而更饱满。您在脱网期间的写作状态发生了哪些变化？

杨渼：通过数字互联网，我们每天可以接触海量的信息，有无数种方式去表达、去输出，但人的思维和表达变得碎片化。我们越来越难集中注意力，深入的、线性的思考变得越来越稀缺。在四个半月里，我走完了全国24个省级行政区中的68个市、县；我一路买书看书，读完了不下40本；我把所见所闻拍摄成影像，素材多达2T；最重要的是沿途我可以不受任何打扰地专注写作。对我来说，这是一次绝对专注的人生体验。

“开机”后更坚定地 与互联网保持距离

羊城晚报：主动断网后，您对数字网络与人的关系会有更透彻的认识吗？

杨渼：在这场实验中，我发现手机、数字网络对人们日常生活的侵蚀，比我想象中的还要剧烈、更无孔不入，这也让我感到诧异。我曾以为，被互联网系统裹挟最深的是城市里的年轻人，可走的地方越多却发现，在小镇和乡村这类下沉区域，短视频的覆盖广度和渗透力反而更强。我去过的几乎每一座小镇，见到的绝大多数老人，都在刷抖音或是看直播，除此之外似乎很难找到别的日常娱乐。

羊城晚报：在未来，想要在某种程度上“逃离”数字网络，会越来越难吗？

杨渼：我个人认为会是这样的。在目前的数字技术发展阶段中，互联网是必要条件，而手机占据核心角色。我们的日常行为、赚取利益的方法会和这套系统越来越深地绑定，一旦离开了这套系统，就会变得寸步难行。这种趋势现在已经显现出来了。

羊城晚报：所以你写《关机：离线流浪中国134天》，并不是为了“关机”？

杨渼：对，完全“关机”是不可能的。除非你脱离整个社会的运行机制，代价不是普通人可以承受的。我之所以做这场实验，是希望它能提供一种视角，告诉大家脱离系统后会发生什么、遇到什么事，最终得出某种结论或经验，这样就足够了。我从来不是让大家从今天开始放下手机，只“关心粮食和蔬菜”，而是提醒大家能够更多“关心粮食和蔬菜”。

羊城晚报：这场实验会对您之后回归正常生活产生影响吗？

杨渼：重新“开机”后，最大的影响是更坚定了我跟互联网保持距离的决心。现在我在英国没有手机电话卡，住的地方也没有WiFi，只有工作室有网络覆盖。每天早上起床后，我会去工作室连上网，开始处理线上的消息、邮件。从工作室离开以后，我就又进入到脱网的状态，可以比较专注地写作、看书、看电影，还有跟家人或朋友待在一起。

羊城晚报：《关机：离线流浪中国134天》出版后，除了参加一系列新书发布活动，接下来还有怎样的计划？

杨渼：写《关机：离线流浪中国134天》时，我还在读博士，现在已经毕业了。将来的计划是去一所大学任教，但我不希望把所有精力都投入到教职中，因为我还有其他项目想去做，也想继续保持创作，不管是写作还是拍影片。大致来讲，未来几年可能是一半精力投入教学工作，另一半精力继续从事创作。





【拒绝流行】 **曹林** 华中科技大学新传学院教授

满分作文中的思辨

自从某年高考满分作文《生活在树上》引发舆论极大争议后，就很少见到公开发布满分作文了。广东此次通过《语文月刊》(2026年8月刊)发布阅卷一号标杆满分作文《我的心，略大于这个世界》，很有勇气。

高考作文需要这样的“是骡子是马拉出来遛遛”的勇气。作文写作虽然见仁见智，但总还是有共识性的判断标准，既是给专业讨论贡献罕见的“真实考场作品”，也能对写作训练起到标杆校准作用。

这样的公开，也是一种满分脱敏、满分减压和评分自信。不要把满分作文神秘化，满分并不代表完美无缺，考场种种条件约束下肯定有不少缺憾与问题，满分是一种赋分的比较参照。

这篇作文确实写得好。精准切题，立意深刻，思想和文字俱佳，有清晰和精巧的结构安排意识，在考场的时间约束和场景限制下，一个中学生能把命题作文写成这样，从个人经验到生命哲思，从家国情怀到世界认知，以“世界”这个词为中心意象不断扩展认知半径，如波纹般自然展开，符合认知逻辑。围绕“世界”这个词，以思辨的方式循序渐进、层层推进、以符合这个年龄认知的方式自然地上价值。

常有人将“思辨”与“思政”割裂开来，仿佛一思辨、一批判性思维，就容易与主旋律和正能量形成冲撞，这篇文章表明，思辨与思政、与主旋律，当然是可以兼得的。



【夕花朝拾】 **杨早** 中国社科院文学研究所研究员

接地气的《八仙！》

看完电影《八仙！》，相信每个人都对其中的神仙世界与八仙的成仙过程大感兴趣。正如有些影评指出的那样，现在神话IP，能爆的都逃不过孙悟空、哪吒、杨戬。这其实提示了一个很严峻的现实：我们的孩子对于中国神话的理解是悬浮的。

八仙显然是他们不熟悉的。牛津大学刘陶陶教授的《中国神话》也谈道：“福寿象征的八仙……经常被单独或集体描绘在诸如寺院墙壁、茶杯、花瓶、摆件等各种载体上。”到了今天，这些载体孩子们很少见到了，八仙也就不再是大家耳熟能详的形象。八仙的形象其实到明代才真正成形，他们和福禄寿三星一起，构成了中国神话的晚期宇宙，应该说，这一组神仙形象是近代的爆款，但反过来说，也很容易从我们的集体记忆中被剥离，因为他们还不够古老。

不难理解我们的民族到了近代，还会信奉寿星、灶王爷，还会信仰“八仙”这样的“散仙”。在中国人看来，凡夫俗子只要机缘巧合，都可以成仙，所以八仙里有乞丐、官员、书生、道士，还有小孩和女性。他们也是最接地气的神仙。这就是中国神话的特性。

你有没有注意到，电影《八仙！》里虽然人物都是古装，但从匾额到纸条，所有的文字，都是简体了！而且是从左向右书写的！我当然不会认为这是创作者的疏忽，事实上，这种形式上的讲究或不讲究，恰恰是《中国神话》想要传达的核心命题：神话从来不是高高在上的，它就该是我们日常的一部分。



【昙花的话】 **尤今** 新加坡作家

旅行的真谛

蒙古国的乌兰楚特格兰瀑布，高约20米、宽约10米。古老的火山喷发，造就了恢宏壮阔的玄武岩峡谷；丰水时节，浩浩荡荡的瀑流从峡谷奔腾而下，声势磅礴，撼人心魄。

这一天，满怀期待地抵达时，映入眼帘的是一个干巴巴、空荡荡、黑幽幽的峡谷。原来，连日干旱，竟让整座瀑布仿佛凭空蒸发了。

翌日清晨，在旅馆里遇见来自意大利的旅客卢卡，他正准备启程前往乌兰楚特格兰瀑布。我把前一天所看到的景象一五一十告诉他，原以为他听罢会打消去意，没想到，他依然坚持原定计划。

他风淡云轻地说：“沿途风景和瀑布一样，都是目标。”

奇妙的是，在遥远的峡谷降了一场大雪，雪花如群蝶狂舞。壁立千仞的峡谷，覆上了皑皑白雪。

瀑布是东隅，白雪是桑榆。



【梅川随感】 **陈子善** 上海文史研究馆馆员

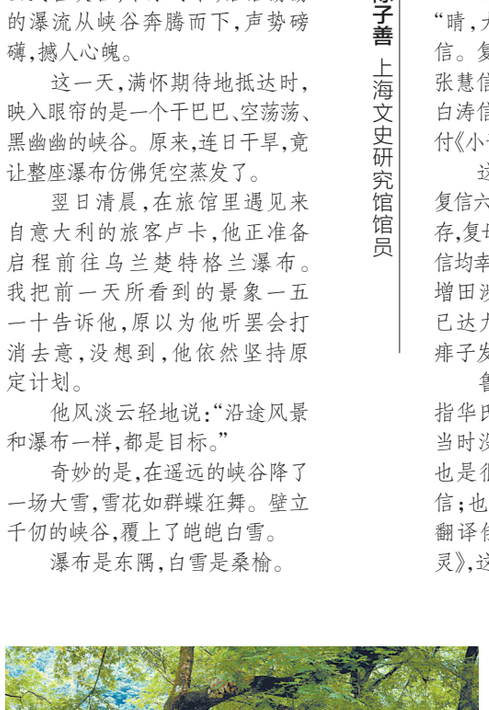
上海“大热”

今天入夏后，上海气温几乎天天高达38℃。不禁想到当年鲁迅在上海是怎么过大热天的。

1935年7月17日鲁迅日记云：“晴，大热。上午寄母亲信。复靖华信。复增田君信。复温涛信。午后得张慧信。得学昭信。得姚克信。得何白涛信，即复。得李霁野信，即复。夜付《小说旧闻钞》印证千。浴。”

这一天上海“大热”。鲁迅得信四通，复信六通。其中复温涛、何白涛两信已不存，复母亲、曹靖华、李霁野和日本增田涉信均幸存，其中三信都写到了“大热”。复增田涉信中说：“上海大热，昨天室内已达九十五度，流着汗译《死魂灵》，痱子发痒，脑子发胀。”

鲁迅信中所说的“九十五度”，当指华氏温度，相当于摄氏35度左右。当时没有空调等现代消暑设备，应该也是很热的。鲁迅确是冒着溽暑写信；也确是不顾“头脑发胀”，在挥汗翻译俄国果戈理的长篇名著《死魂灵》，这是不能不使我们后人感念的。



●随手拍 图/文 齐振松

田园风光

暑假期间，浙江省开化县音坑乡双溪公园，30余亩河滩上有成片天然枫杨树。微风轻拂，水面波光粼粼，溪岸两侧树影婆娑，一派田园风光。

随手拍专用邮箱：
ycwbwyb@163.com



【喧嚣之余】 **宋明炜** 美国韦尔斯利学院讲座教授

山顶的诗人

科莫湖已在阿尔卑斯山脉中，乘古老的缆车登山到了一座古镇。来回走了两次，皆路过一棵树冠巨大的松树。好奇之下，登台阶走上去，原来是一个图书馆，已经关门，门前有两棵大松树。

令我们喜悦的是松树对面有一个凉亭，全是树枝搭成，凉亭内一个桌子，四把椅子，寂静无人；旁边有一座铜像。凑近看意大利文的介绍，大概是一位保加利亚诗人，生活在十九世纪末到二十世纪初期。拍了照片，回到旅馆后，一查这位诗人的名字，原来竟是保加利亚文学革命最重要的作家，彭乔·斯拉维科夫(Pencho Slaveykov)。

诺贝尔奖委员会公开文件显示，他在1912年1月被提名当年诺贝尔文学奖，因健康恶化，5月在科莫突然逝世，年仅46岁。否则很可能会是继《你往何处去》作者显克维奇之后第二位东欧获奖作家。他生前是保加利亚图书馆馆长，有未完成的长诗，可能是民族主义之作。但看到他的作品介绍中，竟然有一部很像后来的博尔赫斯的作品，以伪书形式写作，突出虚构的诗意。

看意大利语介绍，才想起来，前后走过两次的一座黄色大宅，即他逝世的所在。山顶荒凉，看山下科莫湖畔宫殿林立，那是漫长的帝国时代(从公元二世纪到二十世纪)遗留下来的。山顶竟然有这样一个文学的幽灵，滞留在异国他乡，如今也不知有多少人知道他。



【不知不觉】 **钟红明** 上海《收获》杂志执行主编

读索南才让

《收获》所刊发的索南才让的第一部小说是中篇《荒原上》，后来获得了鲁迅文学奖。最近他以一部非虚构《前方有我青铜茶饮》，讲述了他本人作为亲历者，在青海草原留下的成长记忆。

我读到的是一幅幅草原的日常烟火画卷，在朴素而有诗意的文字下，铺展的不是采风者那种屡见不鲜的异域风情描写，而是内部人娓娓道来的记录：一块手表、一袋地窖苹果、一匹寄予期盼的走马、敦实的柜子……

这些看起来细碎普通的物件，落在少年的岁月里，却像结绳记事一样，藏起少年的隐秘心事。四季的风吹着白云，草原的牧草绿了又枯，草原人家和邻里之间聚了又散，游牧生活置于时代变迁的洪流之中，同样经历着震荡与抉择，普通人生存的困顿，戛然而止的理想，他们的坚韧，他们的悲欢与失落，都被好好书写，郑重地被看见。

之前读到的都是索南才让的虚构作品，这一次的非虚构，变化的不只是作品的体裁，而是以诚实的记忆，打捞旧牧区时代的集体记忆，让他们从消散重新聚集，因为亲历和平视，这部非虚构作品充满现实质感，语调诙谐；而诗意也并非浪漫牧歌，而是记录下游牧生活的流变，也留存一份带着体温的文学档案。