

智游天下

走出去，触摸城市的肌理与脉搏

编者按

最近，“City walk”的出镜率颇高。2023年注定是旅游业全面复苏的年份，当追求速度与激情的“特种兵旅游”还在流行中，“City walk”这种以慢游、周边游为主的“探城”旅行又冲上热点。有人说，“City walk”正成为都市年轻人跳出“两点一线”的平面生活，与“附近”建立真实连接，感知“具体生活”的重要途径。在各大社交平台上，不仅有大量“City walk”的路线分享，还有专门的组织者发布相关活动，甚至有不少网友寻找“City walk搭子”，结伴漫游城市，共享一段旅途。

走出去，触摸城市的肌理与脉搏，在行进中治愈情绪、更新自己；慢下来，望花听蝉，在静水深流中发现“人世安然稳当的美”。其实，去哪儿不重要，重要的是慢下来，欣赏沿途的风景、体会当下的感受。

周末或者假日，与其在家平躺，不如迈开腿，“City walk”一下。你会发现不一样的街景与风景，收获别样好心情，重新爱上一座城。正如张惠妹的《缓缓》唱到的：“缓缓地，要我们等等。匆忙的敷衍的，都停了，不急了。唤唤，这个需要透气的我。世界说你该有，新的步调往前走……”

(木易)

城市如同一座巨大机器，我们要去观察齿轮的转动、轴承的传接，包括人们的表情、街道的方向、植物的兴盛和建筑的面容……“漫游和观察，事实上也是一个进入城市内部结构、窥探和发现城市秘密的过程。”

City walk 年轻人步履不停“探城”



瑞琪画

■ 沈荻

2023年，或许注定是旅游业全面复苏的年份，红极一时的“特种兵旅游”方兴未艾，另一股旅行风潮City walk扑面而来。与前者风格不同，City walk是以漫游的方式对城市周边深度探寻、挖掘，去哪儿不重要，重要的是沿途的风景和感受。截止到发稿时，小红书平台上关于City walk的分享笔记已超过四十八万篇，抖音上关于此话题的浏览量也超过了3.8亿次。

City walk，直译为“城市漫游”，据说起源于英国伦敦，原本指像当地人那样去旅行、深入了解一座城市的历史与文化的旅行理念，之后引申为“在城市中漫无目的地行走”。与其他体育休闲项目和传统旅行方式相比，City walk没有固定的目标和模式，可吃可玩可闲逛，无论是探究老房子和名人故居，还是寻找美食餐厅、艺术馆，City walk主打的都是一个随心所欲，自由自在。

走出去，触摸城市、治愈自己

在网上看到一位作者如此记录她所经历的一个不同寻常的下午——如往常般匆匆地赶路，却错过了一班车，在短暂的焦虑和崩溃后，她突然问自

己，为什么如此焦虑？阳光正温暖地照在背上，环顾四周，她发现自己每天经过的路口开着一家面包店。闻着面包的香气，她走了进去，买了一只刚出炉的面包，然后戴上耳机，开始沿着街道闲逛。原来这条经过无数次的小街上，有一家很可爱的宠物店；花店门口摆着新鲜的红玫瑰和向日葵；她看到漏水的水管，在光线下搭构出一条小彩虹；街口的摊子上，刚炸出来的萝卜丝饼正冒着油香……这场意外的行走，于生活的裂缝中，带来了一丝抚慰和惊喜。

的确，想要触摸一座城市的温度，最好的办法，就是参与它的活动。城市如同一座巨大机器，我们要去观察齿轮的转动、轴承的传接，包括人们的表情、街道的方向、植物的兴盛和建筑的面容……才能真切地感受到一座城市的生命。

陈晓云在《街道、漫游者、城市空间及文化想象》中写道：“漫游和观察，事实上也是一个进入城市内部结构、窥探和发现城市秘密的过程。”对于我这种喜欢旅行的人来说，用脚步丈量一座城市，早已是最习以为常的旅行方式。每次去一座陌生的城市，放下行李后的第一件事，就是定好要去的大致方位，然后背包出门，无论是直达目的地，还是被沿途的风景“截和”，溜溜达达行走的过程，就是旅行的最大乐趣所在。

我曾经从拉萨的大昭寺一路步行到郊外仙足

岛去吃酸奶蛋糕；也曾跟着喀什的当地人一路从中亚市场路上的丝绸店铺，再逛到跳蚤市场里，去吃一串烤肉和五块钱的苜蓿馅儿饺子；几乎每个春天，我都会在杭州沿着西湖肆意行走，偶尔停在一池荷花边上，看春水荡漾，还会在一座山顶的木门上，偶遇《盗墓笔记》的同好们给男主角吴邪留下的手写字条……

每天步行两万步，是我作为一名City walker的基本配置。虽然以我的好奇心，既定行程总是中道崩阻居多，跟一座城市由陌生到熟悉，再到融入的感受，却由此变得更为独特和深刻。

City walk，具有社交属性的旅行新手

随着City walk微旅行概念在国内兴起，各大城市的旅游从业者从中嗅到了商机，纷纷推出了City walk短途游活动。由组织者制定主题，发起行程，参与者付费报名，在指定的时间地点集合，全程由导游带领，进行沿途讲解。

以上海为例，随手在“稻草人旅行”上一搜，就能找到诸多“解码旧法租界”“解码苏州河”“人民广场的隐秘角落”“摩登上海的建筑密码”等多达10条的上海City walk线路。内容涵盖了上海滩百余年来历史、地理、人文等，价格从79元到199

元不等，时间在2~3小时左右。

这样的模式，更适合具有目标感，或喜欢群体活动的参与者们，也令City walk的旅行理念更加丰富和多元。“90后”李多余，曾参加过两次有组织的City walk行程，一次是上海虹口建筑群，一次是走武康路，价格都是129元。时间集中在下班后或周末，讲解者是历史方面的爱好者以及上海本地人。行程内容包括老建筑的历史源头、内部参观；名人故居的故事、居民的生活方式等。活动结束后，谈得来的人还可以一起约饭。

李多余认为，这种类型的City walk就是一个轻量但深度的上海局部游。对于在大城市生活的外地人来说，能够有机会放下手机，和真正正正的人交流，没有社交负担，能一起运动、聊天、学新知识，本身就是很开心、值得的事。

当然，文化旅游也只是City walk诸多名片中的一张。在小红书上的City walk帖下，不乏各种寻求旅游搭子的呼声，陌生的爱好者们或为了徒步暴走，或为了互相拍照，或为了一起打卡，无论任何目的，都能够找到志同道合的漫游者。某种意义上来说，City walk更是具有社交属性的一个旅行触点。

北京、山东等地已经将City walk列入促进文化旅游休闲的行动方案，上海更是专门开设了公交巴士组成的City walk路线。作为一种轻量、慢休闲的旅行方式，City walk也正在被不同年龄和需求旅行爱好者们所定义、所认知、所接受。

慢下来，发现“人世安然稳当的美”

正如当下很多人的生活都是以“效率”来考量，旅行也变成了景点“赶场”。卢梭在《爱弥儿》中挖苦那些“从巴黎跑到凡尔赛，从凡尔赛又跑到巴黎，从城市走到乡村，从乡村又回到城市，从这个区走到那个区”的人们，认为他们不是在争取时间，而是在忙忙碌碌地浪费时间。在卢梭看来，这种行为，是一种对自然的毁谤，也是对时间的不尊重。

的确，那些不能静下来享受一段旅程的人，生活中势必也充满了赶路的匆忙与焦灼。人们急匆匆地来与去，排着队和纪念碑合影，却没有心思停下来去观察一片花瓣的质地，注意一朵云的流动。

我爱看游记，但凡好的游记，最动人的地方未必是描绘建筑之华贵，景点之盛名，反而是那些个人观察的细节和悠远的人文背景，以及旅行生活的纤微之处。就像三毛在《玛黛拉游记》里写道：“踏着青石板路进城去，人行道老得发绿，一步一苔。斜街上放满鲜花水果，稀稀的小店千奇百怪，人们提着篮子去买菜，红的番茄，淡绿的葡萄，黄的柠檬……三毛赞叹这是一种‘人世安然稳当的美’。”

旅行是一种体验，人生也是，只有静下来，慢慢行走，才能更细致地体会到春夏秋冬、岁月变幻的美，领略一座城市的肌理与风骨。而City walk的兴起，或许代表着人们正试图从被消费主义过度裹挟的生活方式中挣脱出来，去寻找一种简单的松弛感，回归生活的本来面目。

城市漫游，使我们对这座已经很熟悉的城市又新增了许多喜欢的理由……在漫游的过程中，也打开了拥抱山野自然的胸襟，以不消费方式体会到松弛感与自由。漫游，这种质感鲜明内涵丰富的旅游方式是对精致旅游的厌倦，是对远方近在身旁的召唤，是重新爱上一座城的有效方式。

周末“寻宝”，重新爱上这座城

■ 吴明慧 文摄

最近整理上半年的日常记录，在花事消息、周末电影和读书清单之外，动如脱兔的2023年我又新增了一项记录——City walk，这是眼下非常受追捧的城市漫游：以徒步为主，随时出发，在消费主义之外寻找低成本或不消费的慢节奏“微旅游”。这种漫游方式非常适合忙碌的工薪族在周末放松身心。

2023年上半年的21个周末，我把生活了20多年的上海，用漫游的方式打探了一遍，步履不停地去感知曾经忽略的近在身边的都市风景和人文风情。

翻开每一次漫游留下的文字记录，总计13篇、一万多字，配以当时拍下的亭廊桥榭、春花夏荷。如今看来，既是沉浸式走读城市的微旅游指南，也可将这种时尚又小众而且非常个性化的生活方式和生活态度推而广之到现实生活的其他方面。

步履不停：你所在的城市，正是别人羡慕的远方

年初，规划新年心愿时，我们把“旅行”排在了第一位。经历了被隔离、禁足的三年，对于人生和生活的思考更深刻了：一定要好好爱自己的生活和这个丰富多彩的世界，那么就要积极主动走出去，同时不被人流裹挟，迈出自己的节奏。于是，每周末的漫游没有追随所谓网红打卡的人潮云集之地，而是围绕我们生活的城市郊区。那些曾经习以为常的景物，在慢慢走、随性游的滤镜之下，竟别有一番属于心灵的滋润。

我们居住的松江区，原本就是上海文化之根，有着深厚的历史文化底蕴，加之近年城市对郊区的

开发建设，新增建的广富林遗址郊野公园、上海植物园，更是融历史人文与自然风景于一身，是假日漫游的首选之地。

往来穿梭的人群中，既有从市区或其他远郊乘坐地铁或自驾的本地人，也有旅游大巴从周边省市载来的游客，而我们有时徒步、有时在家门口坐几站公交再加徒步的漫游，尽享了地利之便，顿生生出一种不可言说的优越感。原来我们生活的地方，竟然就是别人心心念念的远方……

谁说熟悉的地方没有风景？也许这便是现代人类学家所说的“消失的附近”。在City walk的新视角下，城市以其丰富的感官层次和肌理纹理再度走进我们的旅行视野和日常关注。

探寻文脉：在驻足中探寻城市肌理，在呼吸间穿越历史和现在

在我看来，上海松江郊区可圈可点的旅游精华有：醉白池，是上海五大古典园林中历史最古老的，这里新增了董其昌书画艺术馆；方塔园，其中的明代照壁是上海乃至全国最古老、最精美、保存得最为完好的大型砖雕艺术珍品；仓城老街，作为明清时期的松江府最大的漕粮仓储地和漕运要道而得名，是昔日繁华商业的缩影；二陆草堂及摩崖雕刻，建于西晋二陆（陆机、陆云）故乡小昆山；东余山，明朝旅行家徐霞客最后一次的出发地，写下修身养性三大奇书之一的《小窗幽记》作者陈继儒晚年也隐居在东余山；松江博物馆馆藏有董其昌和陈继儒的书画真迹；松江天马山上的护珠塔有“上海比萨斜塔”之称……

我们的周末City walk规划从早春二月开始，路线优先选择路线近、游客少的。最值得记录的第

一次，如今想来十分疯狂。

2月7日，小昆山徒步10公里。那天天气很冷，我们走得热火朝天。我在第一篇漫游记录中这样写道：“这是徒步的初次尝试，感觉新鲜又刺激，因为目标就在不远的前方，只要迈开步——走，就是了……”徒步漫游，一分一秒地流逝，在脚下变成了无数脚步的重叠，终于抵达了目标的那个前方。那天最大的收获是，参观了二陆草堂及摩崖雕刻。

有了第一次的经验，往后每个周末漫游都提前做了更为细致的功课，包括路程里数、景点信息、当日天气——从长远计，在夏天来临之前爬遍松江的几座山：东余山、西余山、小昆山和天马山；还包括我们的午餐、三明治、酱鸭和豆浆的搭配最好。若景点无须购买门票，我们只有公交车费，其他几乎零消费。

春天爬山，或者去郊野公园赏花，夏天漫游古典园林和室内展馆，除了松江的醉白池、松江博物馆，还有青浦曲水园。在雨后的微凉和沁润气息中，漫游仓城老街。避开“五一”的旅游热潮，挑几个有闲的工作日漫游枫泾古镇、朱家角古镇和泗泾古镇……漫游开启的周末休闲，让小众越有个性。

寻访“手作”：不断地走出去，才知道生活有多少种面貌

在一切都追求速度和速成的时代，能够慢下来，不被呼啸奔驰的潮流裹挟，遵循自己内心的喜好和节奏，既不人云亦云，也不随波逐流，这是三年疫情后，很多人全新的生活态度。

在城市漫游所挖掘的所有时光宝藏里，有一些被冷落和忽视的老镇老街。那里客流稀少，相比摩肩接踵的旅游热门目的地，显得落寞不已。可是，这

些相对落后甚至古老的生活方式最让人流连，尤其是随处可见“手作”的烙印。撇开机器和流水线的快捷，一切交给时间和双手。手织土布、手作点心、手编藤艺、手绘扇面……手工的纯朴与漫游的纯粹目光交接处，便回归了生活的初心与旅游的原生态。

在仓城老街的松江土布展示馆，买回土布拼凑的手工香囊，那时正值端午前夕。盛夏来临之前，漫游泰晤士小镇，收获了一把纯手工制作的小扇子，扇面手书“无事小神仙”，正符合了“此时情绪此时天”。也是在那家手作陶艺店，我自己找到一只手绘图案的咖啡杯。两样物品合在一起——“行善一辈子”。这是我们送给两个人年龄加起来正好一百岁的生日礼物……

此外还有从枫泾古镇带回手工编织的筐箩、小时候北方人家炕上必备的用高粱糜子扎成的小笤帚、黄杨木手工雕刻的可以放在手心里把玩的小茶壶……

当脚步慢下来了，时光也跟着慢下来。随时随地出发，也可以随时随地结束行程。时间可长可短，对于有些景点还可以二刷三刷。当然，同一处景物在不同的时间与不同的人在一起，感受都会不同。而这也是旅行的魅力：只有不断地走出去，才知道生活有多少种面貌。

自从年初开始了城市漫游，使我们对这座已经很熟悉的城市又新增了许多喜欢的理由：它的历史文化，风土人情，日常烟火中交织的田园诗意……

在漫游的过程中，也打开了拥抱山野自然的胸襟，以不消费方式体会到松弛感与自由。漫游，这种质感鲜明内涵丰富的旅游方式是对精致旅游的厌倦，是对远方近在身旁的召唤，是重新爱上一座城的有效方式。

