人民日报海外版

PEOPLE'S DAILY OVERSEAS EDITION

2026年8月14日　星期五　丙午年七月初二
今日12版　第12858号　人民日报社出版
编辑部邮箱：peoplehwb@VIP.163.com

HWW 海外网 www.haiwainet.cn　海客新闻　学习小组　侠客岛

地址：中国北京金台西路2号（2 Jin Tai Xi Lu Beijing, China）　邮编：100733　国内代号：1-96　国外代号：D797　境外印点：东京、旧金山、纽约、巴黎、多伦多、惠灵顿、雅加达、泗水、首尔、香港

《习近平谈治国理政》大家读

『中国特色社会主义制度的最大优势』

本报记者　姜忠奇　环球时报记者　夏温新

中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所系、命运所系。

——习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会上的讲话（2021年7月1日）

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央围绕建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题，提出一系列新理念新思想新战略，形成习近平党建思想。

“习近平党建思想是由‘十四个坚持’构成的有机整体，具有坚实的实践基础和深厚的理论渊源。”中国浦东干部学院原副院长刘靖北表示，“十四个坚持”深刻把握管党治党、兴党强党和强国复兴的内在联系，每个方面都有丰富的理论阐述和明确的实践要求，为加强新时代党的建设提供了根本遵循。

在习近平党建思想“十四个坚持”中，“坚持党的领导是中国特色社会主义最本质的特征”居于首位，深刻揭示了党的领导与中国特色社会主义之间的本质联系。埃及前总理沙拉夫指出，“中国发展之所以成功，归根结底在于中国共产党的领导——这是理解中国奇迹的一把关键钥匙。”

过去20多年，沙拉夫访华50余次，亲眼见证中国日新月异的发展变化。“从污染防治到生态文明建设，从消除绝对贫困到全面建成小康社会，中国共产党将人民需求同国家发展紧密联系起来，向着长远目标持续迈进。”沙拉夫说，“中国共产党能够总揽全局、协调各方，将宏伟愿景一步步转化为具体实景，这让我对‘中国共产党领导这一最大制度优势’有了深刻体悟。”

卡尔什波夫·穆尔塔扎是乌兹别克斯坦翻译家，也是《习近平谈治国理政》乌文版译者之一。作为“十四个坚持”的重要内容，“坚持不忘初心、牢记使命”让他印象深刻。“中国共产党的初心使命具有深刻的历史、思想和哲学内涵，是激励中国共产党人不断前进的根本动力。”卡尔什波夫·穆尔塔扎认为，习近平党建思想所蕴含的为民情怀对其他国家政党具有重要借鉴意义。

在中国共产党成立105周年之际，71岁的吾哈斯·苏来曼荣获党内最高荣誉“七一勋章”。他扎根新疆牧区40多年，马背为家、药箱为伴，巡诊超20万公里。吾哈斯·苏来曼说：“中国共产党员就是要有一颗为人民服务的心。”

当前，一些西方国家政党政治深陷种种困境，如政治极化、选举政治导致政策不稳定等。作为中国共产党对自身建设经验的系统总结，“十四个坚持”为世界政党发展提供了重要的中国视角，也为国际社会带来了新的思考方式。

读懂“中国之治”，须先读懂“中国共产党之治”。习近平党建思想不仅为“世界第一大党”迈向“世界最强大政党”提供指引，也为世界政治文明发展进步贡献中国智慧。

今年三峡枢纽通过量已突破1亿吨

本报北京8月13日电（记者**杨子岩**）记者从长江三峡通航管理局获悉，截至8月13日0时40分，三峡枢纽通过量达1亿吨。其中，三峡船闸运行5863闸次，通过船舶21562艘次，通过量9727.6万吨；三峡升船机运行2557厢次，通过船舶2590艘次、旅客44.6万人次。共保障2846.8万吨民生物资、77.8万吨重点急运物资便捷过坝。

据悉，自2011年首次突破1亿吨大关以来，三峡枢纽年通过量已连续15年保持高位运行，且2021至2025年连续5年突破1.5亿吨，持续为长江经济带产业链供应链稳定、沿江地区民生物资保供及长江流域经济社会高质量发展提供坚实支撑。



八月十三日，船舶有序通过三峡双线五级船闸。　郑家裕摄（人民视觉）

“Chinamaxxing”在海外刷屏——

融进来，体验中式生活

本报记者

喝热水、练八段锦、体验针灸拔罐、追中国剧……最近，海外刮起一阵“中式生活”热潮。短短数月，“Chinamaxxing”（中国化生活方式的极致体验）话题在国外媒体和社交平台迅速发酵，相关标签累计浏览量已超40亿次。

“Chinamaxxing”，是将“China”（中国）和“maxxing”（达到极致，源于游戏术语）组合而成的网络新词。从模仿到创造，从远观到沉浸，这场由西方“Z世代”掀起的“生活化”奔赴，正是中华文化亲和力最真实的注脚。

“中式康养”走红，寻觅生活智慧

“接触中国文化后我才发现，喝热水这件事，简直就是刻在中国人骨子里的温柔仪式。”

在华生活14年，95后俄罗斯博主唐曦兰早已把一杯热水当作“日常标配”。在她看来，这里面蕴藏着注重温养、起居有常的生活智慧。酷爱写诗的她，在网上分享了一则自创中文小诗：“心不灵，喝热水吟，头不灵，喝热水临……热水，若还不灵，重沸再斟，慢饮。”

和唐曦兰一样，许多外国网友发帖，感叹泡枸杞、喝热水让自己“肠胃舒适”。这份偏爱也化作实打实的消费数据：今年一季度，保温杯、茶叶两款热门养生单品分别出口50亿元、27亿元，电热水壶、枸杞分别出口约2亿元，均实现同比增长。

如果说热水暖胃，那“中式健身”则暖了人情。

上海豫园中心广场，肤色各异的游客默契驻足，自动“拼团”跟练太极拳；北京天坛的幽幽翠柏下，外国游客和当地居民踢毽子、抖空竹、比拼单杠绕腹，不亦乐乎；埃及开罗国际机场，候机的外国旅客跟随中国乘客练起八段锦，一招一式有模有样……

印度人苏拉杰练武近10年，今年夏天，他来到海南海口参加2026年国际武联第四届武术套路世界杯。“日复一日重复同一个动作，磨的不只是技术，更是心性。”苏拉杰说，如今自己更懂得“以武修身”的内涵和分量。

“中式理疗”同样圈粉无数。浙江杭州百年老字号方回春堂河坊街馆，草药香袅袅，几名外国游客正体验推拿、正骨、针灸等项目。街馆负责人介绍，该馆近年接待外国游客数量稳步增长，馆内还配设“扫码即听”的中英双语导览，消费点支持全球通用支付渠道。

“中式审美”流行，引发文化共鸣

刚一落地上海，法国青年雨果便拖着行李箱直奔南外滩量身定制中心。走进1万多平方米的空间，280多家店铺林立，旗袍、西装、礼服、日常穿搭一应俱全。

“太酷了，这就是独属于中国的潮流！”逛完一圈，雨果欣然定制了一款点缀中式莲花纹样的西装。

“到南外滩定制成衣”，已成不少外国游客来沪的“必选项”。依托长三角强大的供应链体系，在这里，一套手工定制西装的价格往往不到海外同类产品的三分之一。今年以来，南外滩量身定制中心客流同比增长约30%，外国顾客占六成左右。一针一线，尽显东方美学和海派工艺。

当下，中式审美以更鲜活的方式走进全球视野：海外社交平台上，一张1959年的大白兔奶糖糖纸被博主赞为“平面设计的神来之笔”，3天获赞26.5万次；成都眼镜店主用AI生成34秒“中式天庭”短视频，云海仙宫、飞檐琼楼令外网惊叹“这才是天堂该有的样子”。

传统意象之外，现代表达一样动人。

“我最爱的中国电视剧是《去有风的地方》，非常‘上头’！”上海交通大学俄罗斯留学生索菲雅说，剧中西南乡村的疗愈之旅，有田园牧歌、烟火人情的中式图景，也戳中了现代人普遍的情感渴求。

一组数据，直观反映中国文化影响力：中国微短剧APP下载量超12.1亿次、《黑神话：悟空》全球销售额突破10亿美元、中国网络文学拥有约2.5亿海外注册用户……近年来，文化“新三样”加速出海，中国元素在世界文化版图中更加亮眼。

更令人欣喜的是，海外年轻一代对中式审美不再只是浅层猎奇，而是系统、深入地探索和了解。

中国人民大学约旦籍留学生阿雅，曾作为讲解员，带同学参观北京古代建筑博物馆。在隆福寺藻井前，大家屏息仰望：六层榫卯巧夺天工，沥粉贴金的星象图璀璨如初，凝视它，恍若一眼望穿千年前的浩瀚苍穹。

“中国古人的智慧和手艺太厉害了，每一处细节都让人佩服。我们真的应该放下手机，花时间去感受这些文物藏着的匠心和美。”阿雅说，中式审美不是遥远的东方符号，而是可亲近、可触摸、可共情的日常诗意。

“中式烟火气”破圈，读懂真实中国

旅居云南玉溪的美国人约瑟夫·亨利·斯特恩，被当地人亲切地唤作“乔师傅”。“在这里，生活惬意自在，随时能接触大自然，对身心都有益。”约瑟夫随当地人上山采菌子，折耳根、红苋菜、南瓜尖皆是他眼中可爱的山川风物。最近，他还学做了折耳根沙拉，将云南风味搬上自家餐桌。

“这里让那么多民族，那么多不一样的传统、语言、生活方式共存，这种包容性和相互尊重，最打动我。”约瑟夫说，走过古窑址、看过打铜手艺、探访过花腰傣村寨，彩云之南的绚烂多姿令他心醉。

今日，越来越多的外国人不再满足于二手信息，而是亲身踏上中国大地，感受真实脉动。

四川成都郫都区的川菜博物馆，古巴游客朱利奥系好围裙、戴上厨师帽，向中国师傅学做中餐。切葱姜蒜、调料汁、热油下菜、颠勺翻炒……不一会儿，咕嘟嘟的汤汁便散发香气。1小时后，若干菜品新鲜出炉，大家围坐在一张木桌前，品尝麻婆豆腐、宫保鸡丁等特色美食。

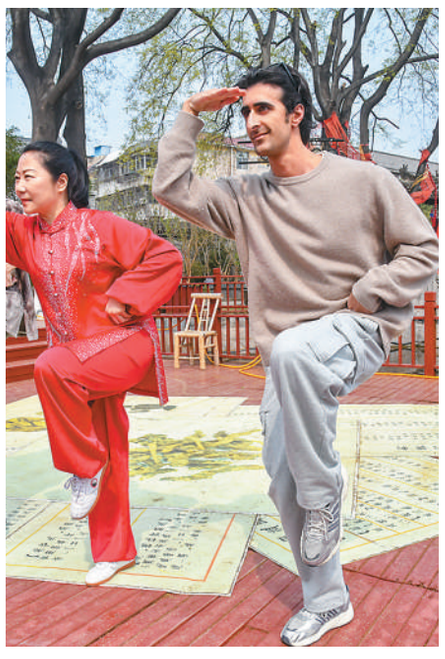
“来成都前，我就十分渴望了解中国如何使用花椒等调味料，这次体验有趣极了，很开心能亲手领悟中餐的奥妙。”朱利奥说。

在成都从业10余年的西班牙语导游巴勃罗表示，如今外国游客很愿意逛菜市、看川剧、坐高铁、去商场扫货，领略真实市井烟火。“外国人对中国的兴趣越来越浓，很多人列出‘必打卡清单’，小朋友一来就直奔泡泡玛特，无人机、新能源汽车也总能让他们啧啧称奇。”他说。

（本报记者**吴雪聪、丁美栋、李茂颖、孙海天**）







◀ 美国游客在上海南外滩量身定制中心定制皮衣。　王　初摄（人民视觉）

▶ 安徽省亳州市谯城区，法国游客在学习华佗五禽戏。　张刘艳摄（人民视觉）

▼ 广西壮族自治区桂林市阳朔县，来自瑞士和葡萄牙的游客在体验中式烹饪。　夏立慧摄（人民视觉）

“Chinamaxxing”，何以maxxing？

■ 孙亚慧

这个夏天，“Chinamaxxing”一词在国外媒体和社交平台走红。截至8月，相关标签累计浏览量已突破40亿次。

何为“Chinamaxxing”？“maxxing”是欧美年轻人常用的网络后缀，意指将某件事“最大化”。“Chinamaxxing”直译过来就是“中国化生活方式的极致体验”：饮一杯中国茶、打一套八段锦、追一部中国剧，或是买张机票来中国亲自感受、体验。

数据印证了这一热潮趋势。2026年上半年，入境外国人达2291.4万人次，其中免签入境外国人1781.5万人次，同比分别增长20.4%、30.6%。暑期入境游Top20全球客源国和地区中，欧洲国家占30%，订单同比增长275%，门票订单较上年增长超20倍。

“Chinamaxxing”，是一段认识中国、了解中国的生动体验，更是一份观察中国、读懂中国的真诚邀请。当国外年轻人来到中国，他们究竟看到了什么？

从线上到线下，他们看到了一个不加滤镜的真实中国。热气腾腾的人间烟火，最能直抵人心。对许多外国人来说，与中国的相遇，往往始于这些瞬间——看公园里银发老人遒劲有力挽出剑花、扫一辆共享单车沿惬意街巷骑到喧闹商圈、深夜在街头夜市安心“逛吃逛吃”、带着潮玩挂件从田园阡陌漫步至远郊山岗……他们用中国人的方式体验中国人的生活，而这些看似寻常的日常体验，正在无声地重塑他们对中国的认知。

这种体验也延伸到了消费和科技领域。曾经，高铁、扫码支付、酒店机器人还是外国游客来华打卡的“三件套”。而现在，以国潮旅拍、中式康养、乡村文旅为代表的“文化沉浸三件套”逐渐成为外国游客的心头好。今年上半年，办理离境退税的境外旅客数量同比增长366%，“反向海淘”成为消费新图景。“科技游”同样火爆，外国游客兴致勃勃地走进智能工厂，看新能源汽车生产线高效运作、看人形机器人大展身手。还有人成了“追箭”一族，专程前往海南航天城见证火箭升空。

“China Travel”“China Shopping”“China Chic”“China Walk”“China Cool”“Chinamaxxing”……热词频出背后，是越来越多外国人对中国认知的持续刷新，他们看到的，是一个远比想象中更全面、鲜活的中国。

误读与偏见需要时间来消解。如今，中国经济稳步发展、技术不断革新、开放的大门越开越大，越来越多西方国家的年轻人正在用自己的眼睛，重新认识一个古老又现代、自信又谦和的中国。

中国文化的底蕴和发展的底气，足以承载这份跨越国界的共情与认同。古今文脉交相辉映、传统意趣与当代潮流相融共生，构筑出独属于中国的沉浸式生活体验。来到中国，有指尖一滑便可通达四方的便捷，也有小镇古城悠然慢行的人文意趣；有跻身世界前列的硬核科技，也有坚守慢琢细磨的非遗匠心。当外国人直观鲜活的新奇观感，逐步沉淀为对生活方式、价值内核的深层体悟，跨文化交流的动人力量便在其中悄然生长。

“Chinamaxxing”像一面镜子，照见的不仅是一种生活方式，更是这个时代年轻人共同的渴望——在充满不确定性的世界里，寻找一种确定的生活。

（作者为本报评论员）

望海楼