

“做中国人很酷” 看外国人如何体验中式生活

严冰 吴杏雨 王梓馨

“你在我人生中一个‘非常中国化’的时刻遇见了我。”2026年，这句化用经典电影台词的话语，搭配“成为中国人”等标签，在海外社交平台上刷屏走红。点开相关话题，数以万计的外国友人正在用视频记录他们的中式生活：学着用筷子吃火锅、在中医馆体验针灸、穿着汉服漫步古街……中式生活体验，正以前所未有的速度风行海外。

在社交平台话题“成为中国人”持续升温的同时，我国入境游市场也迎来了新一轮增长。国家移民管理局最新数据显示，2026年上半年入境外国人达2291.4万人次，同比增长20.4%。线上刷屏“成为中国人”，线下奔赴“中国游”，爆火热词的背后，是一个真实、立体、全面的中国日益提升的吸引力。

“成为中国人”走红海外

2025年12月，一条“成为中国人”的短视频在TikTok上悄然走红。视频中，一位美籍华裔博主向外国网友介绍中国人的冬季养生知识、中医理念和饮食习惯，并略带幽默地宣告：“从明天开始，你要变成中国人了！”这条只有几十秒的短视频迅速获得超百万播放量，评论区被“我想成为中国人”“这才是我的理想生活”“做中国人很酷”等留言刷屏，一场跨文化生活体验热潮由此拉开序幕。

如今，“成为中国人”已成为海外社交平台最火爆的话题之一，外国网友从体验中式生活中获得了快乐。清晨，荷兰网友伴着朝阳练习八段锦，一杯温水开启元气一天；午后，美国博主慢火熬制红枣桂圆粥，分享“暖胃更暖心”的体验；傍晚，巴西网友换上居家棉拖鞋，哼着中文老歌《今生缘》的旋律，悠然泡脚放松身心。这些中国人习以为常的生活细节，在海外却成为一种新潮、一种时尚、一种很多人愿意尝试的健康生活。

武汉大学媒体发展研究中心副主任、新闻与传播学院教授肖珏和团队对相关话题下两千多条原创视频进行了深入研究，发现对中式养生文化的广泛接受，是这股热潮能够持续走红的关键。相关视频内容和网络讨论可见，全球用户，特别是青年群体对健康、舒缓、人与自然和谐共处的生活方式十分向往。这与中式生活所强调的规律作息、温热饮食、天人合一的养生文化高度一致。

“喝热水、早睡早起、一日三餐规律饮食，这些都是非常生活化、轻量化的传播内

容。”肖珏表示，“这启示我们，跨文化传播可以挖掘那些全球普遍共情的日常生活议题，把养生等中国文化理念结合生活习俗和具体场景做细做实，让中华优秀传统文化内涵在人们的真实体验中自然传承。”也许这正是这场热潮最独特的地方，它通过日常生活的细节，让全世界的人们感受中式生活独有的踏实氛围感与温情烟火气。

老外打卡中国行

线上的热烈向往，很快转变为线下的真实奔赴。8月11日，美国企业家埃隆·马斯克在社交平台上写道：“中国太棒了。我强烈推荐大家去看看。”他的母亲梅耶·马斯克随后转发并写道：“我同意……我（在中国）感到安全，所以很享受去中国（旅行）。”免签政策让越来越多的外国友人说走就走，打卡中国行、中国购，真切体验中式生活。

有着3年英文导游从业经历的小陈，在旅游接待一线真切感受到，外国游客对中式生活的兴趣愈发浓厚。“现在的外国游客不爱去高档餐厅，反而更喜欢老百姓日常去、充满烟火气的小店。”小陈笑着说，带游客们走进胡同里的饺子馆、肉饼店时，不少人都会说：“这才是我想来的店。”近期，他接待了一支特地相约来华旅游的跨国游客团体，团员分别来自澳大利亚、毛里求斯和印度。小陈介绍，出发前，游客们就特意提出想品尝中国茶叶，在体验了老字号吴裕泰后十分喜爱，接下来3天的行程里，大家都主动要求绕路再去购买，准备带回去送给亲友。

9月6日，外国游客在湖南张家界国家森林公园袁家界景区游览。

吴勇兵摄（人民视觉）

外国游客对中式生活的喜爱，不只在美食与文化，更体现在对中国便利生活与科技发展的认可。小陈提到，不少游客对中国的外卖、移动支付、无人驾驶感到新奇，有一位英国游客还特意办理了手机卡，深入体验便捷生活。一位新加坡游客体验无人驾驶后说：“如果这样的出行方式能够普及，我都不想开车了。”

走出景区街巷，热气腾腾的民俗活动现场，也为外籍友人打开了解中国的另一扇窗口。年初，北京市东城区红桥市场内，百余位外国友人一同煮元宵体味年节烟火，写福字感受汉字意趣，制作内画领略非遗匠心。埃塞俄比亚的达维特说：“活动很有趣，能感受到中国人对新年的美好期待，特别温暖。”莫桑比克的德里卡第一次体验传统手工艺，连称“新奇又美好”。从屏幕之上的热切围观，到置身其中的亲身实践，那些在互联网上广为传播的习俗与特色，成为可感、可触、可回忆的鲜活片段。

长居体悟中国味

当不少外国游客借着旅途打卡网络走红的中式生活风潮时，还有一批外籍人士，在求学、工作的日复一日中真切触摸中国。据教育部国际合作与交流司统计，2024—2025学年，共有来自191个国家和地区的38万余

名留学生在中国境内30个省（自治区、直辖市）的1100余所高等院校、科研院所和其他教育机构学习、研修、培训，较上一学年增长15%。

来自爱尔兰的留学生骆佳儿，已在中国度过3年留学生活。“中式生活是热热闹闹的，城市里总是有各式各样的活动，到处充满烟火气。”骆佳儿说。校园里集体呐喊助威的运动会、舞龙表演，随手可及的线上买药、共享单车，一桩桩生活小事，串联起她对中国的真切感受。谈及毕业后的规划，骆佳儿分享道：“回到爱尔兰后，我希望从事文化交流相关工作，把我在這裡体会到的中国，讲给更多家乡的人听。”

英国人扎克已在北京生活近20年。“来北京之前，我对这里的想象大多停留在故宫、长城这些传统建筑。真正落地，才发现这是一座规模巨大、充满市井烟火的城市。”扎克感慨道。在胡同生活多年，他亲眼见证

城市飞速变迁，地铁线路不断增多。同时，他渐渐养成了一些中式习惯，“我是到中国之后才开始喜欢喝温水的，这样很养生。”

从海外社交平台的学习热潮，到免签政策下说走就走的旅行，再到深度融入本地的沉浸式生活，“成为中国人”这句略带幽默的宣告，正以不同方式落地为真实可感的跨文化实践。一杯热水、一顿火锅、一趟无人驾驶的出行体验，看似微小的生活切面，却折射出中式生活走向世界蕴含的文化底蕴。“从这些案例当中，我们看到不同文化背景的人们都拥有跨文化交往的善意。面对文化的差异性，很多人愿意敞开心扉，去体验、去尝试、去分享。这恰恰印证了，在构建人类命运共同体的进程中，唯有秉持开放包容，看见不同文明之美，欣赏文明世界的姹紫嫣红，才能更好地发展自身文化。正所谓‘一花独放不是春，百花齐放春满园’。”肖珏说。

将忠义文脉融为一体。展区内陈列后人创作的书画作品，收录纪念文天祥、于谦、袁崇焕三位先贤的诗文。2017年5月，于谦祠与文天祥祠、袁崇焕祠一同被评为北京市东城区官德教育基地，实现历史文脉与廉政文化深度融合。

“正气”“清廉”两处展区相对而立，庭院中央伫立着相传为于谦亲手栽种的古枣树，树干盘曲虬结，枝叶疏朗舒展，见证着访客前来追思先人风骨。步入“担当”展区，悬挂的“正气”“担当”书法作品映入眼帘，笔墨豪放，落笔慷慨，更让人体悟出于谦躬身践行“但愿苍生俱饱暖，不辞辛苦出山林”的安民初心。

走出展区，院落右侧便是游客专属留言打卡区域，厚厚的留言簿上留存着各地访客的感悟。游客高先生写下“忠贞清廉，精神永存”，抒发观展后的真切触动；游客于女士摘抄王阳明赞颂于谦的楹联“赤手挽银河，公自大名垂宇宙；青山埋白骨，我来何处吊英贤”，寄托对一代名臣的敬仰。打卡区旁的桌案上摆放着多枚纪念印章，游客王女士正手持笔记本逐一盖印，拓下“要留清白在人间”“天地有正气”的印记，她感慨道：“没想到胡同深处有这样一座沉淀忠义气节的古祠。”

作为北京市东城区廉政教育基地，于谦祠常年常态化开展廉政宣教活动，走进展厅，现场诵读《石灰吟》，沉浸式感悟于谦清白自持的精神，对照于谦清廉担当的生平交流自省，以先贤事迹筑牢廉洁思想防线。

丹青凝气节，古祠存风骨。这座深藏于西裱胡同深处、立身于高楼之间的古祠，仍在接续传扬于谦的忠廉道义。这里是品读忠义的方寸课堂，是涵养初心的精神殿堂，清白自持、以身许国的浩然之气，跨越时空久久回荡，在一代代人心生根生长、永续流传。



9月4日，第六届福州茉莉花茶文化节在福建省福州市启幕。图为活动现场工作人员教授福州外语外贸学院留学生制作茉莉花手串。

谢贵明摄（人民视觉）

暑期北京胡同游热度持续走高，不少市民游客寻访胡同街巷里的历史文化遗迹，感悟先贤风骨。坐落于北京市东城区西裱胡同23号的于谦祠，也迎来了一批批前来参观的海内外游客。藏身于胡同深处、林立高楼之间，蓝漆门楣下，黑底金字的“于忠肃公祠”匾额赫然在目，与周边高楼遥遥相对，自存一份大隐隐于市的沉静。

于谦是明代著名军事家、政治家。“土木之变”后，于谦挺身而出、力挽狂澜，抵御蒙古瓦剌大军。“粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间”，《石灰吟》中的铮铮诗句，正是他一生品格的生动写照，其忠贞清廉的事迹代代流传，成为中华优秀传统文化中宝贵的精神财富。明万历朝廷敕建其生前在京居所为“忠节祠”，现存建筑为晚清光绪年间重建，1984年公布为北京市文物保护单位，2009年在旧有格局基础上完成修葺。

踏入祠门，“丹心抗节”黑底金字匾额映入眼帘，笔力沉雄苍劲，凝练概括了于谦忠贞不屈的精神底色。院落东侧，一座两层楼阁“奎光楼”格外醒目。楼内一层正厅中央呈着一幅于谦彩绘画像，官帽齐整、朝服肃穆，面容沉静凛然。画像上方，高悬“热血千秋”木匾，寥寥四字，寄托着后人在这位爱国志士的追思与敬仰。

循着石阶拾级而上，便可抵达二楼。展厅用地图、展板集中展现“土木之变”、北京保卫战两大历史事件。明正统十四年（1449年），瓦剌挑起和明朝的战争，英宗贸然率大军亲征，明军在土木堡全军覆没。北京危难之时，于谦挺身而出，调集援军巩固城防，力挽狂澜保卫了北京，稳定了大局。天顺元年（1457年），英宗复辟，于谦遭人诬陷，含冤遇害。多媒体设备循环播

走进北京市东城区官德教育基地于谦祠

胡同深处的精神殿堂

严冰 吴杏雨 王梓馨



▲于谦祠外景。
▶于谦祠内景。
本报记者 严冰摄

映历史情景短片，不少参观者驻足凝神观看，切身读懂于谦舍身卫国的家国担当。

院落除去奎光楼展陈区域外，另开辟三间书画主题



展区，从文天祥浩然正气以身殉志、于谦两袖清风勇担重任、袁崇焕清廉为官为国分忧的事迹中，提炼出“正气”“清廉”“担当”三大主题，分别为三间展区命名，