



导游带外国游客体验围炉煮茶。

## “中式生活”何以走红海外

近期，海外社交平台上“中式生活”相关话题热度飙升，全球网友自发实践喝热水、习练八段锦、烹煮养生茶并探索中式居家美学，一场由外国网友自发驱动的生活方式探索热潮正在全球范围内形成。

“中式生活”的海外走红，并非一次偶然的社交媒体流量事件，其背后折射出的是全球化与数字化时代文化传播逻辑的深刻嬗变：即从“符号展示”转向“生活体验”。高度凝练的文化符号固然承载着悠久的历史文脉，但在跨文化传播中容易被视为静态的、“他者化”的审美客体，形成一种带有距离感的“博物馆式”观赏，难以让受众触及文明内核中流动不息的生命力与当代价值。此次引发模仿热的“中式生活”，其魅力恰恰在于回归到饮食起居的本真日常。一杯寻常的白开水，其背后是“治未病”“顺应四时”的养生智慧；一套质朴的八段锦动作，蕴含了“阴阳平衡”“形神兼养”的生命哲学……这些深植于中国人行为模式中的生活细节，不再是橱窗内的展品，而是可感知、可习得、可融入的活态文化体系。它促使海外受众从远距离“观看中国”，转变为通过身体实践来“体验中国”，在沉浸式的参与中触摸中华文明鲜活而温暖的肌理，从而促成对其精神内核的深度理解。



外国友人体验中国的围炉煮茶。



外国人习练八段锦。

这场以生活为媒介的交流，构建了一种全新的文化交流机制，在传播路径、内容内核与交流心态三个维度实现了范式性突破，彰显出当代文明对话的鲜明特征。

在传播路径上，呈现出去中心化、节点网状扩散的新特征，重塑了文化吸引力的生成与扩散逻辑。社交媒体平台成为文明交流的前沿场域，普通用户、海外华侨、在华留学生成为活跃的传播主体。他们以鲜活的日常片段为载体，以第一人称视角，通过短视频、图文日志等媒介，记录并分享关于一杯热茶、一道家常菜或一次晨练的真实体验。这种叙事以切身的真实感与强烈的生活亲和力，让文化传播跳出刻板叙事，以更贴近生活的方式触达全球受众，构建了强大的传播势能。这种模式本质上是一种基于数字社群网络的平等对话，它使得文化魅力得以自然流露。海外受众在此过程中完成了角色的重要转变——从信息接收者，变为内容参与者、二次创作者乃至传播节点。他们分享自身实践“中式生活”的心得，探讨其背后的健康理念，从而形成跨文化、跨圈层的链式反应与裂变传播，实现了文化影响力的有机生长与跨境融入。

在内容内核上，日常生活细节本身成为具有穿透力的文化密码，展现了中华文化在当代发展中的温度与适应性。中华文化之所以绵延不绝，不仅在于其深厚的历史积淀，更在于其融入日常、与时俱进的实践品格。此次海外走红的“中式生活”，传递的正是深深嵌入当代中国社会肌理、融合了传统智慧与现代理念的生活方式。这些生活化的实践，超越了语言文化的表层差异，直指人类对健康、和谐、归属感等美好生活的共同向往。它向世界展示了一个多维度的中国：既是历史的，也是现代的；既保有古老的哲学智慧，又洋溢着蓬勃的当代烟火气。

在交流心态上，实现了从“猎奇式观望”到“认同式接纳”的升华，构建了基于平等与共情的对话新姿态。历史上，不同文明间的差异曾因“西方—非西方”的二元对立框架而被刻意放大，异质文化常被置于被凝视、被评判的位置。然而，“中式生活”的传播实践打破了这一窠臼。海外网友的参与轨迹清晰显示了一个深化的过程：从最初出于

好奇的模仿尝试，到在实践中体会其益处，进而逐渐理解和认同其背后的生活哲学，最终将其有机融入个人生活体系。这一过程的核心驱动力，并非源于任何形式的文化霸权或优越感灌输，而是基于个体体验的价值发现与自主选择。它也证明，以平等尊重为前提，以共情理解为基础，以日常实践为桥梁，有助于跨越文化心理的隔阂，实现不同文明智慧之间的相互启迪与美美与共。

“中式生活”海外走红的生动案例，为我们深入理解与推进当代的文化交流提供了多重启示。

它印证了文化的重要生命力在于其开放性、流动性，影响力则在于其能否真正触及并丰富人的具体生活。当中华文化的智慧以一种可亲、可感、可用的生活方式被世界广泛接纳时，这本身就是文化自信的有力体现。这既源自数千年文明的深厚底蕴，也依托于当代中国发展的巨大成就，还体现为一种无需刻意张扬、敢于以最真实朴素面貌参与全球对话的从容与定力。

它为打破国际传播领域的西方话语垄断，建构一个立体、真实、全面的国家形象，提供了非常具有操作性的重要路径。“中式生活”的传播，以无数个真实个体的微观实践，汇聚成一股强大的叙事力量：它告诉世界，中国的文化魅力不仅存在于典籍与殿堂，更浸润于寻常百姓的衣食住行；中国的发展成果不仅体现为宏观的经济数据，更落脚于民生福祉的细微改善；中华文明的胸怀，始终饱含着对人类共同价值的追求与贡献。这种基于共同生活经验的情感连接与价值共鸣，往往更具说服力和感染力。

文明如水，润物无声；互鉴如桥，连接心灵。“中式生活”的全球风潮，体现着晨昏起居中的文化韵味，正成为文化交流的精彩缩影。其以生活场景传递东方意趣、以文化交流增进心灵共鸣，可以让生活本身进一步成为坚实的文化对话之桥，让中华文化在与世界各国文化的交流中，持续焕发新的生命力。在百年变局加速演进的今天，我们应更具历史主动精神，以高度的文化自信和开放包容的胸怀，推动更多体现中华美学精神、当代中国价值的文化生活实践走向世界。

中国文化报

2026年初春，辽宁春节文旅数据出炉。数据显示，“喜剧”成为辽宁新的消费增长点。

沈阳相声大会跨年专场，盛京大剧院里笑声阵阵；铁岭大剧院升级改造后，节假日一票难求；辽宁省博物馆大堂里，短剧让观众沉浸其中——笑声，正在成为辽宁文旅的独特吸引力。

### 传统在笑声中新生

2025年最后一天的傍晚，沈阳盛京大剧院门前排起了长龙。寒风里，人们搓着手、跺着脚，脸上却都挂着笑——沈阳相声大会跨年专场，观众等待的是巩汉林、黄晓娟、金珠等从沈阳走出去的“老熟人”。

剧场外，糖画摊前围满了孩子，相声文创展台前年轻人排成长队。从江苏南京专程赶来的游客张鑫鹏对记者说：“我就想听一场地道的沈阳相声，看能不能把我这一年攒的‘班味儿’都笑掉。”

当晚，巩汉林带着熟悉的腔调走上舞台，剧场里瞬间炸了锅。新老演员同台，传统段子与新鲜包袱交替，笑声一波接一波。第二天，元旦相声脱口秀专场接着上演，传统相声与脱口秀在同一个舞台上各展光彩。

笑声还从剧场漫溢到街头。沈阳艺术团在老北市推出“欢乐老北市”实景沉浸演艺秀，演员穿着长袍马褂，打着板说着快板，在人群中穿行。东北大鼓、沈阳评书、锡伯族民间舞蹈……那些写在非遗名录里的项目，此刻鲜活地呈现在市民、游客面前。

在铁岭，曲艺创作正结出沉甸甸的果实。铁岭市民间艺术团的《不了情》，先后获得第十三届中国曲艺牡丹奖节目奖和首届全国小戏小品展演优秀作品奖；拉场戏《送兔》入选“百年百部”舞台艺术精品创作工程。这些作品讲的都是普通人生活中的酸甜苦辣，台下的人笑着笑着，眼眶就湿了。来自北京的观众陈妙香看完演出后说：“原以为二人转就是个图个乐，没想到能演得这么深情，把人们心里最软的地方戳一下，又轻轻揉开。”

### 快乐在烟火气中蔓延

在铁岭，铁岭大剧院升级改造开业后，每个节假日都座无虚席。周边民宿的老板说：“以前淡季愁没人，现在只要大剧院有演出，房间就订满了。”这座剧院正在成为撬动旅游的支点。

2025年夏天，铁岭荷花文化旅游节迎来第13个年头。开幕式上，各县区文旅负责人走上舞台PK，用最接地气的方式推介自己的家乡。台下坐着众多市民、游客，笑声和掌声响彻夜空。一位当地人说：“让大家开心才是最大的流量密码。”荷花节期间，脱口秀作为7项主要活动之一亮相，吸引

了大批年轻观众。社交媒体上，“去铁岭听相声”成了热门话题。

在沈阳，喜剧电影周将“喜剧之城”的城市IP擦得更亮。开幕式主场地中晨电影小镇文化产业园，成了市民、游客的打卡地。电影与文旅的化学反应，在笑声中被激活。2025年10月，沈阳相声大会特别策划《相声遇见脱口秀》的成功，也让人们看到了传统曲艺与年轻态喜剧结合的无限可能。从剧场到街头，从节庆到日常，笑声正在辽宁的烟火气中生长。

### 记忆被笑声唤醒

鞍山，大孤山脚下，21栋始建于1953年的红楼建筑静默矗立。这些老房子曾是老一辈鞍钢人的家，见证了这座工业重镇的辉煌与阵痛。如今，这片街区正规划建设“红楼1953”特色文化街区，引入沉浸式演艺、剧本杀等新业态，让游客在互动体验中走近老一辈鞍山人的生活。一位参与项目规划的工作人员对记者说：“我们不是要把工业街区变成游乐场，而是想用一种有温度的方式，让年轻人理解那段历史。笑声，是最好的翻译官。”

“辽笑”，正精准切入大众的情感共振点。在现代性焦虑弥漫的背景下，辽宁独有的历史纵深与喜剧文化，恰能提供一种稀缺的心灵慰藉与精神疗愈。

这并非简单的娱乐。从铁岭市民间艺术团屡获国家级大奖的曲艺作品，到沈阳相声大会“新老传承、跨界融合”的创新探索，再到工业遗址与博物馆对历史记忆的沉浸式活化，辽宁正用幽默把钢铁淬炼的沉重、历史长河的沧桑，转化成可亲近、可消费、可传播的积极情感力量。

深圳游客唐梓萌在离开辽宁前发了一条微信朋友圈，配图是她到老北市被演员逗笑的瞬间：“这里的人把经历都酿成了笑。7天行程，笑了7天。这种开心，是真的疗愈。”

这种开心，是真的疗愈

中国文化报



沈阳相声大会演出现场。

本版图片为资料图片

# 参加工伤保险 保障职工权益

营口市人力资源和社会保障局  
营口市社会保障中心

