

沙中共绘  
文化交流新画卷

飞檐翘角、灯笼高挂，中国传统风格装饰的市集里一片热闹喜庆，中沙两国文化、艺术与美食同台呈现。日前，由中国文化和旅游部与沙特文化部联合举办的“文化市集”活动在沙特首都利雅得举办，吸引了众多观众。

市集一角，“云游”北京中轴线结束，沙特女孩瓦阿德·哈尔比摘下VR（虚拟现实）设备后意犹未尽：“我乘坐马车在紫禁城里游览，‘飞上’屋脊看到神兽，听到暮鼓晨钟，俯瞰中轴线夜景。这种身临其境般的‘旅游’让我感受到中国文化的厚重历史和魅力，激起了我去中国旅游的浓厚兴趣。”

舞台上，湖南省歌舞剧院艺术家表演民族舞蹈、戏曲杂技、木偶戏等节目，赢得满堂喝彩；“世遗泉州·多彩非遗”展区展示安溪竹藤编、泉州锡雕等非遗技艺，吸引民众纷纷体验打卡；牛肉面、包子、米线等中国美食香气四溢，品尝的民众排成长龙……“这么多中国特色项目，让我对中国文化有了全景式感受。”当地民众吉哈德说，“中国产品和技术便利了我们的日常生活，中国文化也魅力非凡。这次过来真是不虚此行。”

“文化市集”举办期间，沙特艺术家带来了椰枣叶编织、金属雕刻等手工技艺体验和民族舞蹈表演。沙特文化部发言人阿卜杜勒拉赫曼·穆特瓦表示，沙中两国有着悠久的文明交流历史，此次对话、创意思维与经验分享，将持续深化文化交流提供了新的机遇。

据了解，在“2025中沙文化年”框架下，两国共同举办约60场丰富多彩的文化活动，有力增进双方文化交流和相互了解。其间，中国出版机构还携千余册图书及文创产品参加利雅得国际书展，《卡门》歌剧、“天地同和——中国古代乐器展”、国家大剧院合唱团音乐会等形式多样的活动轮番举行，为沙特民众打开了了解中国的新窗口。

(据2月28日《人民日报》任皓宇)

俄罗斯莫斯科  
马涅什广场劲吹中原风

本报讯(郭歌 周金淼)当地时间2月25日，在俄罗斯莫斯科市中心紧邻红场的马涅什广场，随处可见喜庆的“中国红”。中原功夫、唢呐民乐、特色舞蹈轮番登台，来自河南的演出团为俄罗斯民众献上了一场精彩纷呈的文化盛宴。

2月25日至28日，由河南省文化和旅游厅主办的2026年“欢乐春节·感知中原”演出及交流推介活动在俄罗斯莫斯科成功举办。

本次活动通过文艺演出、非遗体验、旅游推介等多种方式，向当地市民全面展现中国春节的文化魅力与河南丰富的旅游资源，进一步深化了中俄两国在文化和旅游领域的交流与合作，促进了“行走河南·读懂中国”品牌的国际传播。

作为此次活动的重要组成部分，非遗体验环节在马涅什广场温情上演。木版年画、鱼灯、面塑、茶艺等多项非遗项目集中亮相。在非遗传承人的悉心指导下，以憨态可掬的骏马为主题画面的年画、灵动精巧的鱼灯等作品，在现场民众的手中逐一诞生。

当马涅什广场的功夫喝彩与民乐余韵融入城市的日常，当非遗手作的温度与茶香留在异国友人的指尖，中原文化便不再是遥远的东方故事，而成为可触摸、可感知的真切体验。本次推介活动，不仅是一次文化的远行与抵达，更是中俄两国以文旅为媒，携手书写文明互鉴、民心相通新篇章的生动注脚。

中缅瑞丽—木姐  
跨国马拉松举办

本报讯(管毓树)3月1日，2026中缅瑞丽—木姐跨国马拉松在瑞丽市举办。比赛吸引了近4000名来自多个国家和地区的运动员参加。

本次马拉松路线起点为弄莫湖规划展览馆，途经瑞丽市区、姐告国门、独树成林、瑞丽江畔等地。赛道融合瑞丽的自然禀赋与中缅文化元素，独具边境风光。赛事还推出10周年纪念特色活动，让跑者沉浸式感受民族文化、边境文化、胞波文化。

该赛事自2017年创办以来已举办9届，是全国唯一由中外边境城市联合主办的跨国马拉松赛事。

喝热水、练八段锦、煲粥煮汤……  
海外网友为何热衷“成为中国人”

文明因交流而多彩  
文明因互鉴而丰富



喝热水、穿棉拖鞋、煲粥煮汤、练八段锦……最近，一份“中式生活清单”刷屏海外社交媒体，不少外国网友迷上“成为中国人”。“成为中国人”，并非实际更改国籍，而是指外国网友通过模仿、体验中式生活方式来表达对中国文化的兴趣、喜爱和认同。今年以来，“成为中国人”在海外社交媒体流行起来，这场始于“云端”的文化热潮如同一面棱镜，折射出中国文化的吸引力与跨文化交流的新图景。

从远距离旁观  
到沉浸式参与

“从明天开始，你要变成中国人了。”今年1月初，一名美国华裔视频博主在海外社交媒体发布一条视频，分享了驱寒保暖、少吃生冷食品等基于中医的冬季养生习惯，并发起“成为中国人”的邀请。这条视频迅速获得大量关注，累计浏览量超百万，许多外国网友在观看视频后纷纷表示“我要变成中国人”，并开始有模有样地体验起“中式生活”。

很快，海外社交媒体平台涌现出一群“新晋中国人”——

有人一改过去早餐喝酸奶、吃冰沙等冷饮的习惯，喝上了热粥、热汤，直言“很享受”，“现在一提到早餐就想着喝粥”。

有人称自己“正处于非常中国人的阶段”，每天打卡一种中式生活方式：穿棉拖鞋、煮苹果水、为了新年好运戴红围巾……

还有人学包饺子、学做中国菜，并专门在中国社交媒体发帖向中国“老铁”们请教如何做得更美味。

对于这些外国网友来说，“成为中国人”如同一把钥匙，打开了中式生活、中国文化的宝藏大门，让他们“越挖越有”、惊喜不断。

目前，“成为中国人”热在海外社交媒体持续升温。越来越多外国网友从一杯热水、一碗热粥开始，开启体验中国文化的新鲜“旅程”。

“一个话题在社交媒体平台‘爆梗’，需要流量和热度。”成为“中国人”在海外社交媒体引发外国网友的关注与参与，从微观角度呈现出中国文化的魅力以及中国在全球范围的影响力不断提升。“中国传媒大学教授张毓强称，过去外国尤其是西方民众往往对中国抱着一种远观、猎奇的心态，如今他们主动跳出刻板印象，沉浸式感受中式生活方式，了解中国文化，这与中国综合国力不断攀升、国际影响力日渐增强密不可分。”

“成为中国人”在海外社交媒体引发外国网友的关注与参与，从微观角度呈现出中国文化的魅力以及中国在全球范围的影响力不断提升

中国持续优化入境政策、扩大免签“朋友圈”、建设海南自由贸易港等一系列举措，有效推动中国与世界的广泛交往与深度接触

我们在推动中国文化“走出去”的同时，也可以更加自信地“请进来”，邀请世界各国的民众前来体验中国、探索中国



2月12日，外国友人在2026广州水上花市开市现场学习制作油角。毕志毅 摄

## 既在精神上“成为中国人”，也在线下开启“中国游”

从2025年的“小红书移民潮”“city不city”传播“出圈”，到2026年的“成为中国人”热，中国与世界对话互动的方式正在变得更加具体、生动、接地气。如今，除了在精神上“成为中国人”之外，还有许多外国民众选择“中国游”，以更加直观、深度的方式认识中国。

前段时间，随着新一季冰雪季开启，许多外国博主迫不及待地社交媒体上分享了在中国各地的“冰雪奇缘”。

有的拉美游客飞越半个地球，来到中国东北，体验超过40摄氏度的温差，欣赏美

轮美奂的冰雪世界；有的欧洲雪友专程赶赴新疆阿勒泰，感受在长达11.17公里的雪道上风驰电掣的极致快乐；有的美国博主在位于广东广州的滑雪场过了一把“室外吃雪糕、室内打雪仗”的“反季玩雪瘾”后，震惊于中国南方室内滑雪产业的硬核实力，直呼“中国真的什么都有”。

而在中国南端的海南，另有一番火热景象。蓝天碧海，椰林金沙，随处可见外国面孔。今年以来，随着海南自由贸易港全岛封关运作，入境旅游便利化水平不断提升，海南入境游市场持续火爆。目前，入境海南

免签国家已达86个，空港国际及地区客运航线达92条。

张毓强说，随着越来越多外国游客开启“中国游”，他们有机会亲眼看到、亲身经历一个更加真实、立体、全面的中国，并以照片、短视频的形式记录、分享所见所闻。在这一过程中，中国老百姓习以为常的日常生活，成为中国发展、中国文化的活态载体，在外国民众独特的观察视角下，呈现出别样魅力。这些真实鲜活的面貌，作为中国形象的重要组成部分，持续刷新世界对中国的认知。

## “酷”“潮”成为海外年轻一代的“中国新印象”

美国《连线》杂志日前发表文章称，最近，许多美国人尤其是年轻一代感觉进入了“非常中国的时代”，人人都想“沾点中国味儿”。文章举例称，得益于中国的应用程序，一些美国消费者不再浏览本国第三方购物平台，而是直接选择“中国购”；还有不少美国网友纷纷加入中国的社交平台，按下“翻译”按钮，就能体验中文段子带来的各种乐趣。对此，文章认为，这种有趣的趋势在很大程度上可以理解为对中国和中国文化的钦佩。

如今，“酷”“潮”成为海外许多年轻人对中国的新印象。从《哪吒2》登顶全球动画电影榜首到拉布布成为全球潮玩圈“顶流”，从国产3A游戏《黑神话：悟空》在全球掀起现象级热潮到中国微短剧在海外多国走红，中国持续带给世界耳目一新的观感。根据英国机构发布的《2025年全球软实力指数》，中国的文化和生活方式尤其在18至24岁的年轻人中获得高度认同。

“我们在推动中国文化‘走出去’的同

时，也可以更加自信地‘请进来’，邀请世界各国民众前来体验中国、探索中国。此外，随着中国持续扩大开放，我们可以为推动全球文明交流互鉴投入更多力量、开发更多项目，在尽可能广的范围内吸引更多人参与其中。我们期待外国民众用不同的文化视角观察、解读中国的生活实践、发展成果与文化底蕴，也期待为世界提供更加广阔的对话空间，推动不同文明在真诚对话中互鉴互荣、美美与共。”张毓强说。

(据2月3日《人民日报海外版》严韵)

德国、波兰等国家打造现代化的城市历史街区  
守住城市记忆 传承文化根脉

## 域外一瞥

历史街区是城市的文化年轮，既镌刻着过往的记忆，也承载着未来的活力。保护好、传承好历史街区，就是守护城市灵魂。在现代化进程中避免千城一面，让历史文脉在当代生活中实现传承发展——这是各国城市共同面对的课题。近日，笔者走进德国、波兰等国城市，探寻它们在这一领域的做法和经验。

## 德国汉堡——

打造有历史感的现代港口新城

漫步在德国汉堡港口新城的河边步道，仿若置身时空交织的画卷：一侧是玻璃幕墙勾勒的现代建筑群，一侧是红砖哥特式风格的历史建筑，生动诠释着港口新城历史与现代共生的独特定位。

汉堡港口新城坐落于市中心以南的哥拉斯布鲁克岛，规划占地157公顷，于2001年动工建设，预计到2030年全面完工。届时，这里

将建成8000套公寓，容纳1.6万名居民，创造45万个工作岗位。汉堡港拥有百年历史，曾是欧洲最繁忙的港口之一，码头装卸、仓储物流、货运贸易等业态一度是城市经济的支柱。区域内最具历史价值的汉堡仓库城，在改造中完整保留了红砖建筑群的原始风貌，2015年入选联合国教科文组织《世界遗产名录》。

“在规划过程中，我们特意在东西主干道间设计了多条南北向小径，不仅方便行人通行，更让仓库城的历史风貌随时映入眼帘。”汉堡港口新城开发公司新闻发言人亨里克·汤姆森介绍，汉堡港的历史印记在新城中随处可见：19世纪的港口起重架矗立在新式公寓前，仿仓库城的砖红色贴砖外墙遍布街区，由老式库房改造而成的港口博物馆、海事博物馆，成为展示汉堡航运史的重要窗口。110米高的易北爱乐音乐厅，更成为港口新城新旧融合的标志性作品。如今，红砖底座与上方轻盈的玻璃建筑浑然一体，让这座音乐厅成为汉堡的文化新地标。

不同于有些城市开发优先追求商业价值的思路，汉堡港口新城在建设之初就聚焦宜居目标。“这片区域曾以港口和工业用地为主，几乎没有生活基础设施，因此我们从规划之初就把

构建多元和谐社区作为核心目标。”汤姆森表示，区域内融合住宅、办公、商业、文化、教育设施，居民步行或骑行即可满足日常通勤与生活需求，有效减少“睡城”现象；周边超市、餐馆、医疗站点的均衡布局，进一步提升了生活便利度。

港口新城在建设贯彻“市民参与规划”的理念。“规划设计前，我们多次征求周边居民和机构的意见，小到游乐设施的选型，大到绿化面积的占比，都充分吸纳民意。”汤姆森说，让市民成为城市建设的参与者而非旁观者，是建设宜居新城的关键。

## 波兰克拉科夫——

在保护中建设城市可持续未来

漫步波兰克拉科夫老城中心的中央集市广场，复古马车从身旁缓缓驶过，马蹄踏过鹅卵石路面的声响清脆悦耳。在奥斯卡·辛德勒搪瓷厂感受历史的厚重后，转身便能走进充满设计感的当代艺术博物馆。古与今的无缝衔接，恰是这座城市的独特魅力。

克拉科夫位于波兰南部，1978年被列入《世界遗产名录》，2000年被评为欧洲文化之都。