

美国女孩演绎中国之美

# 想穿遍56个民族服饰

宋莉乐

美国

汉语语言文学专业大三学生  
华东师范大学



宋莉乐体验中国民族服饰系列

本报记者 李若楠

在游人如织的外滩、南京路步行街，她身着色彩亮丽、款式考究的中国民族传统服饰，宛如穿越时空而来，秀出“最炫民族风”。引来围观和赞叹之余，更令人惊讶的是，这位散发着自信魅力的美丽姑娘竟是一位美国女孩。

宋莉乐今年20岁，是华东师范大学汉语语言文学专业大三的学生。她参与拍摄的“外国人挑战穿齐56个民族服饰”短视频在社交媒体上火爆出圈，成为千万级传播的爆款。通过她的视频，人们看到了民族传统服饰之美，也领略了中华文化之丰富多元。

“有机会的话，我想把中国56个民族的服饰全部体验一遍，更想去他们生活的环境看一看，体验当地的风俗和美食。”在宋莉乐看来，中华文化像取之不尽的宝库，“我想更深入地去体验，也想把我的体验分享给世界”。

## 走红网络

### 喜欢服饰承载的民族文化

宋莉乐小学时随父母来到上海，从小在这座城市生活、长大，与普通的上海小囡有着相似的成长轨迹。“中华文化是我从小到大生活的一部分。”从小上各种兴趣班，民族舞、书法、武术，宋莉乐样样不落，“虽然没有学得很好，但我对这些东西一直都很感兴趣。”她笑着比划起新疆舞的招牌动作，晃动脖子轻盈灵动，模样俏皮。

“我从小就对中国的民族服饰非常感兴趣，觉得很美，一直很想尝试。但在国外，很多人并不知道中国有56个民族。”机缘巧合之下，宋莉乐和“洋盆友”团队在社交媒体上开启了“挑战中国之美·寻美中国”之旅，其中最出圈的便是民族服饰系列。该系列发布的第一条视频是体验蒙古族传统服饰。视频中，前一秒宋莉乐还是普通女孩的日常打扮，阳光可爱，后一秒身材高挑的她已身披蒙古族长袍，英气十足。无论乘坐地铁还是走在外滩，她都格外引人注目，“不管是中国人还是外国游客，大家对我的服饰都非常感兴趣，很多人上来和我合影，也问了一些关于服饰的问题。”

凭借“人美服饰亦美”的高颜值和“西方面孔遇上东方美学”的反差感，一时间这条视频在网上走红。“太美了”“服饰就是一种文化”“民族的就是世界的”“中国服饰的美无国界”“华服是顶流”……收获网友好评，宋莉乐又接连体验了苗族、壮族、拉祜族、塔塔尔族等民族传统服饰。

每体验一种民族服饰，好学的宋莉乐都会提前做好功课，了解这个民族所处的地理位置和自身的文化特点等等。“比如体验畲族服饰，首先‘畲’字比较生僻，查了之后了解到很多畲族人居住在福建，而我印象中少数民族大多在中国西部，这次体验让我对民族分布有了全新的认识。还有挑选彝族服饰时，我发现他们的服饰一年四季没有太大的变化，后来了解到这和当地气候特点密不可分。”她总是在体验中学到很多，也有了自己的思考。

“这些服饰从色彩、款式、图案到一针一线，都交织着民族文化的方方面面。”宋莉乐说，自己之所以喜欢中国各民族的传统服饰，不仅仅是外观上有亮丽的色彩、精美绝伦的传统工艺，更因为这些服饰背后所承载的民族文化的多元性，“各个民族都有其独特的文化，这些服饰正是民族文化的体现。”

## 体验中国

### 想把多元的美分享给世界

民族服饰系列视频在网络上更新已有半年时间，宋莉乐拥有了不少粉丝，走在街上也常被认出。“在家里，我的头号粉丝是在美国的奶奶。她非常喜欢这些视频，还转发给她的朋友。”宋莉乐说，这些视频不断刷新着奶奶对中国的认知，“很多外国人不了解中国有这么多种族，文化是多么多元，而我很想把这分享给全世界。”

半年过去，宋莉乐的服饰体验之旅有了明显的变化：不再只是在上海街头展示服饰，而是去到了那些民族生活的地方，近距离感受当地的风俗。“一摔兄弟情谊深，二摔朋友恩仇恨……”在内蒙古乌兰察布，她穿上传统服饰，体验当地颇具特色的摔碗酒，一喝一摔之间尽显豪气；在贵州榕江，她打扮成侗族姑娘，感受“村超”的氛围，和刚刚结识的水族朋友们一起载歌载舞。

宋莉乐给自己设定了一个小目标：“有机会能把中国56个民族的服饰全部体验一遍，我是非常开心的。如果要把这个梦想更上一层楼的话，我希望可以亲身去他们生活的环境，去看看他们制作的美食，体验当地的风俗习惯。到他们的生活环境去，才能更了解他们的文化。”

不仅是各民族文化，非遗也逐渐成为她短视频中的另一“主角”，全新系列“体验100种非遗”已经发布了几期。暑假前，她去了山东，在嘉祥操作织布机体验鲁锦制作，穿上戏服跟着老师学起山东梆子，在威海还住进屋顶棚着渔网的海草房；中秋节之际，她发布了在广西宜州学习画饼的视频，在雪白的圆形糕饼上画上寓意“金玉满堂”的金鱼图案，玩了一回“画饼充饥”……

“中华文化有魅力的点太多了，像一个取之不尽的宝库，不管你对哪方面感兴趣，或者你想要对这个兴趣点进行深入了解，它都是无穷无尽的，这一点让我非常折服和钦佩。”在宋莉乐看来，中华文化的很多细节就藏在日常生活中的方方面面，等着人们去发现它的美，“希望通过分享我在中国的这些体验，让外国的朋友更加了解中国，并且想要到中国亲身体验。”



中华文化 圈粉记

BECOMING A FAN OF CHINESE CULTURES

美国女孩 演绎 中国美

宋莉乐(美国) 华东师范大学留学生

老外讲故事

中共上海市委宣传部  
中共上海市委对外宣传办公室  
新民晚报社

本版编辑/蔡燕  
本版视觉/戚黎明

视频:刘慧琴 张剑  
摄影:陶磊  
海报:蒋玉涛

