

里有历史，有文化，有魅力，特别美”。

饭桌上更是充满了浓浓的中国味。姥姥最拿手的就是酸菜。由姥姥带大的朱溪瑞更是对这道菜情有独钟。成长过程中点点滴滴的浸润，让朱溪瑞对中国文化感到很骄傲。她表示：“我的文化带给我的好处是不可替代的，而且中国历史悠久，我确实是比较自豪，希望能通过自己的视频，把中国文化带给我的温暖，也分享给别人。”

去年5月，刚从大学毕业的她向母亲要了一份毕业礼物——一次真正的中国之旅。“以前回中国都是探亲，从来没有旅游过。”这个出生在新泽西的华裔女孩，渴望亲身感受更多中国的风土人情。

在贵阳，她拍下第一套汉服照上传 TikTok，意外获得不少关注。“很多人问我汉服是什么，在哪里能拍。”朱溪瑞敏锐地察觉到外国网友对中国文化的好奇。她开始发那些源自家庭生活细节的小视频。“我从小到大，美国朋友都喝冰水，但我妈总是说‘要喝热水’。”她模仿母亲的口吻录了段视频：“你为什么喝冰水？我已经跟你说了要喝热水！”这条视频意外收获很多互动。她突然意识到，这些看似平常的生活习惯，正是文化交流的最佳切入点。



因为文化背景的不同，“上火”“着凉”等中文概念在英文里没有对应的名词解释，朱溪瑞只能尽力让大家去理解。从喝热水到穿拖鞋、过中国年、做眼保健操、睡前泡脚，具体可实践的中式生活指南让她收获了越来越多的关注。

这些“养生秘笈”让无数海外年轻人开始沉浸式投入，纷纷开启喝热水、煮养生茶、拿起保温杯的“中式生活范式”。有网友初次尝试喝热水，直言第一天就感觉自己的中式DNA动了。苹果+红枣+枸杞的“中式热果茶”，取代冰沙成为社交平台爆款饮品。有人开始“戒掉”早上的咖啡和面包，养生壶、电饭煲成为欧美家庭厨房新宠，煮杂粮粥、炖银耳汤、蒸红薯成为日

上图：“生活在中国”成为一些外国青年所晒时尚。

常；不少网友在视频中分享真实感受：“以前肠胃常年不适，戒掉冰水喝热水后，身体舒服多了”“中式养生不是玄学，是真的有用”。

“进家换棉拖”成为海外青年判断自己“是否足够中国化”的核心标准。原本在西方家庭不常见的居家棉拖、毛绒拖鞋，在亚马逊、速卖通等平台销量暴涨数倍；“居家不外露、注重保暖”的中式生活理念成为舒适生活的新定义。“作为一名新的中国人，我现在拥有三双室内拖鞋。我已经好几周没喝冷饮了。我非常认真地对待我的新生活。”一名网友留言说道。

八段锦、简易太极成为海外青年的晨间运动首选，相关教学视频播放量破千万；刮痧、泡脚