

你在我人生中非常中国化的表现

□ 整理 | 陈冰 制图 | 刘绮黎

喝热水、穿拖鞋、煮养生茶、贴膏药、拔火罐、练八段锦……这股“成为中国人”（Becoming Chinese）的热潮，表面看，似乎是一场通过模仿中式生活细节来深度体验中国文化的有趣运动，其实透露的是全球年轻人对更健康、有序生活方式的一种向往。

1.

喝温水，告别冰饮

这是最基础也最显著的变化。许多外国朋友开始习惯早晨起床后先喝一杯温水或温热的养生茶，而不是冰咖啡或冷饮。他们发现，这种习惯能带来胃部“暖暖的”舒适感，是中式养生哲学的第一步。



2.

室内必穿拖鞋

在家光脚踩地板在很多文化中很常见，但模仿“中国人”的外国友人会特意换上居家拖鞋。他们认为这不仅是一种居家礼仪，更能让双脚感受到温暖和放松。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。



3.

早餐吃热食

早餐不再匆匆喝一杯冷酸奶或吃冰沙，而是开始尝试热粥、热汤或中式点心。这种热腾腾的早餐被视为开启一天活力的完美方式。



4.

热爱养生茶饮

除了温水，他们也热衷于尝试各种养生茶。比如将苹果、枸杞、红枣一起煮成的“热苹果水”，这种带有果香和草本香气的饮品是他们体验中式健康理念的重要一环。



5.

尝试八段锦

为了学习如何与身体和谐相处，许多外国朋友开始练习八段锦。这套古老的健身气功动作舒缓，既能锻炼身体，又能让人静心，是他们模仿“中式生活清单”中的热门项目。



6.

睡前坚持泡脚

泡脚是很多中国人睡前的保留节目。外国朋友也开始效仿，在忙碌一天后，用热水泡脚来缓解疲劳，促进睡眠，这被视为一种非常惬意的“安神”仪式。

