

宋莉乐：穿上民族服饰，讲述中国之美

“穿在身上的中国”，是一个入口；镜头里的上海，是一个切面。真正重要的，是不断走近、不断追问、不断理解。

记者 | 吴　雪



宋莉乐参与录制《目的地：中国！》节目。

2026年11月5日，在“申城女主角：以热爱，致上海”——2026上海智慧女性读书讲坛的活动现场，宋莉乐身着苗族服饰走上舞台。银饰随步伐轻响，刺绣纹样在灯光下显出细密层次。她以跨文化传播实践者身份发言，谈上海的开放与多元。她认为，上海女性难以被单一定义，服饰、谈吐、兴趣与生活方式各不相同，旗袍只是上海的一面，兼容并蓄才更接近日常的经验。

宋莉乐，2004年出生于美国，中美混血，本科毕业于华东师范大学汉语言文学专业，现为复旦大学新闻学院研一学生。

过去几年，她因“外国人挑战穿齐56个民族服饰”系列短视频进入公众视野。畲族凤凰装、蒙古族传统袍服、苗族银饰、彝族刺绣，在她的镜头中依次呈现。外国面孔与中国民族服饰，形成鲜明视觉反差，也成为她被看见的起点。

但随着对宋莉乐的深入了解可以发现，反差只是入