口。她更关注服饰背后的生活智慧、不同文化间的理解机制，以及一个在上海成长、赴美读高中、又回到上海的年轻人，如何重新认识中国与上海。

在接受《新民周刊》专访时，宋莉乐强调，自己既不是“老外”，也不是“老内”。但如果有人说她是“上海女孩”，她完全接受——这也是她的自我认知。若有人问家乡，她的第一回答是上海。



小时候的宋莉乐参与区市民运动会。受访者供图

从“刷到”到“穿上”

宋莉乐小学、初中在上海就读，此后赴美读高中。幼时，她参加过民族舞兴趣班，简单学过新疆传统舞蹈，也跳过竹竿舞。她从小熟悉“56个民族56枝花”的说法，对中国文化多元性有所了解。但了解归了解，她一直没有真正把民族服饰穿在身上。

转折发生于在美国读高中期间。当时旅拍在国内兴起，她在互联网平台看到大量中国民族服饰照片和视频，传统形制与游客体验式并存，色彩鲜艳，纹样繁复，穿着者所处的地方风情与服饰相互映衬。她觉得好看，也产生羡慕，并进一步意识到，自己虽在多元文化环境中成长，却从未深入体验这一文化。

2022年回到上海后，这一想法落地为行动。宋莉乐开始穿民族服饰，拍摄、记录、分享。最初是视觉吸引，她认为，中国各民族的服饰都有独特设计，色彩与纹样具有传播优势。一开始，她希望自己也能参与传播。但穿上之后，问题随之而来：不同地区之间的服饰为何存在差异，纹样、配饰、剪裁又与当地人的生活有何关系？

宋莉乐坦言，慢慢的，她关注的就不只是表面。她开始在全国各地旅行，接触当地少数民族与非遗传承人，了解服饰背后的历史渊源和生活智慧。

在华东师大就读期间，身边同学来自全国各地，也有很多少数民族同学。面对面的交流，使她对民族文化的理解比书本更具体。

再往后，她希望自己穿上、自己去看，“这是一个进阶的过程”。对宋莉乐而言，一件衣服不是终点，而是入口：从被画面吸引，到追问衣服为何如此剪裁、纹样为何如此排列、配饰为何如此佩戴，她一步步走近服饰背后的生活。

让服饰自己说话

在上海，宋莉乐重新用文化连接自己的生活。在她看来，跨文化传播是一个人通过另一个人的眼睛，慢慢看见一个更具体、更丰富的中国。

宋莉乐说起奶奶是自己的头号支持者，不管她做什么，表达是否有趣，奶奶是会把她做的东西完整看完的人。奶奶不懂中文，但每条都会认真看。她跟奶奶汇报去四川、去云南旅行，分享云南有多少个少数民族，奶奶会非常震惊。奶奶是一路跟着她，更加深入地了解中国文化。

而谈及“外国人穿中国民族服饰”为何能成为千万级传播的爆款，宋莉乐认为，外国面孔搭配中国服饰的视觉组合具有较强辨识度。但她更希望支持者愿意留下来持续观看的原因，是因为能看出她对文化的学习和传播出于真心热爱。她告诉《新民周刊》，自己做的体验和分享远不止民族服饰，还包括各种非遗。有些内容在