

中國去年出入境人次近7億 外國客增26.4%

【大公報訊】記者趙一存北京報導：國家移民管理局28日在京召開新聞發布會，發布2025年移民管理工作主要數據。新聞發言人、綜合司副司長呂寧介紹，2025年，全國移民管理機構共查驗出入境人員6.97億人次，同比上升14.2%，創歷史新高。其中，港澳台居民2.79億人次，外國人8203.5萬人次，同比分別上升10.1%和26.4%，免簽入境外國人3008萬人次、佔入境外國人超七成，同比上升49.5%。

呂寧表示，2025年，全國移民管理機構不斷

提升移民管理服務效能，全年簽發普通護照2089.7萬本、內地（大陸）居民往來港澳台證件簽注9853.8萬張件次，簽發港澳台居民往來內地（大陸）通行證225.4萬張，簽發外國人簽證證件202萬證次。同時，為中外出入境人員提供查詢等政務服務1.85億人次，為港澳台居民、海外華僑和永久居留外國人免費提供身份認證服務7632.9萬人次。

圍繞促進中外人員交流交往，中國持續優化簽證政策。2025年，擴大內地居民換發補發出入境證件「全程網辦」試點城市範圍至50個；新增

印度尼西亞為240小時過境免簽政策適用國家，並在廣東新增5個適用品口岸，全國適用品口岸總數達65個；實施東盟國家旅遊團入境雲南西雙版納免簽政策。同時，配合有關部門將中國單方面免簽國家增加至48國、互免簽證國家擴大至29國，推動對中國單方面免簽國家增至28國。

在服務內地（大陸）與港澳台地區人員往來方面，2025年，往來港澳人才簽注政策實施範圍擴展至長三角、京津冀及全國所有自由貿易試驗

區；為持探親簽注往來港澳的內地居民提供在港澳續辦同類型簽注便利；在珠海、橫琴粵澳深度合作區實施赴澳門旅遊「一周一行」「一簽多行」政策；為港澳台居民提供來往內地（大陸）通行證與居住證「雙證關聯」核驗服務；對台灣「首來族」辦理台胞證減免證件費；新增天津港等42個口岸可辦理一次有效來往大陸通行證，使台灣居民在大陸辦證口岸增至100個；並全面推行大陸居民申辦往來台灣探親簽注「全國通辦」。

戒冰水喝溫水 練八段錦養生 貼春聯披紅圍巾 「成為中國人」爆紅 老外熱捧中式生活

新聞熱話

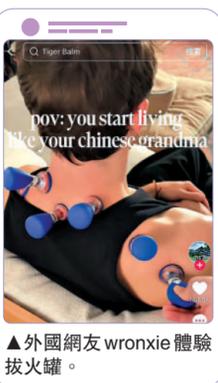
2026年開年，以「Be Chinese」（成為中國人）為標籤的中式生活模仿熱潮，席捲TikTok、Instagram、YouTube等海外主流社交平台。

美國博主清晨煮上一鍋熱粥代替冷麥片，德國女生用蘋果枸杞水緩解感冒不適，巴西小哥對照二十四節氣安排作息……這些中國人習以為常的生活場景，如今成為了海外網友爭相打卡的「新風尚」。

據不完全統計，TikTok、YouTube、X等海外社交媒體平台上，#IWantToBeChinese（我想成為中國人）、#Chinesebaddies（中式辣妹）等相關話題計播放量已突破十億。戒掉冰水喝溫水、練習八段錦養生、貼春聯披紅圍巾……這場跨越地域的文化共鳴，不僅刷新着世界對中國的認知，更折射出中國文化軟實力的不斷提升，見證着中式生活智慧在全球範圍內的價值認同。

大公報記者 李暢北京報導

「從明天起，你要變成中國人了。」美籍華裔博主 Sherry (@sherryxiirui) 在TikTok發布的這條短視頻，成為這場全球熱潮的「引爆點」。視頻中，她以幽默的口吻列出「中式生活守則」：戒掉冰水喝溫水、回家必換棉拖鞋、秋冬穿秋褲保暖，視頻在24小時內播放量破百萬，評論區被「我正在變成中國人」「第一次當中國人怪緊張的」等留言刷屏。中式生活的模仿浪潮由此蔓延開來，覆蓋飲食、養生、家居等多個場景，網友們更是主動「交作業」，分享自己的「中式變身」心得。



▲外國網友 wronxie 體驗拔火罐。

外國網友學習「中式養生法」

曾幾何時，部分西方網友將「多喝熱水」視為中國人的「萬能藥方」而加以調侃。如今，這句中國長輩常掛在嘴邊的叮囑，正被越來越多外國人奉為健康生活的「金科玉律」。邁阿密博主 Sasha Noel (@simplysashanoel) 在TikTok上分享，「成為中國人」的第一步是晨起喝一杯溫水，加些檸檬或蜂蜜，「幫助消除浮腫、對皮膚好」。她直言：「這種天然的養生方式，比咖啡更讓我精力充沛。」也有美國女生在社交媒體上分享稱，堅持喝熱水和薑茶後，困擾多年的胃病得到了明顯緩解。

「中式熟食」也頗受海外網友的喜愛。一位來自美國聖地亞哥的博主 (@Sameen Maali) 晒出早餐從冷麥片改為皮蛋瘦肉粥的過程，她在配文中寫道：「熱粥下肚的溫暖，是冷餐永遠給不了的」；另一位美國博主 Natalie 則痴迷於中式老火湯，從砂鍋選購、火候掌控，到食材搭配、時辰講究，每一步都仔細學習記錄。

「中式養生潮」同樣火熱。從穿棉拖、喝熱茶到練八段錦，外國網友們紛紛晒出自己新購入的中式棉拖、保溫杯等「新裝備」。博主 Charles 在TikTok上分享的拔罐視頻更是引發跟風嘗試。在YouTube平台，「八段錦教學」「二十四節氣養生指南」等視頻播放量持續攀升，有海外網友留言表示：「跟着視頻練八段錦後，肩頸酸痛明顯緩解，終於理解中式養生的智慧。」

貼春聯穿紅衣 全球共迎中國節

中國農曆新年已然臨近，為這場「中式生活熱」增添了濃厚的節日氛圍，海外「新中國人」們紛紛行動起來，沉浸式感受中國年的魅力。博主 Sherry 開始分享如何正確貼春聯、為何除夕要守歲；博主 Lorna Jane 為自己備好了喜慶的紅圍巾；還有網友在評論區晒出自己的「新年裝備」——紅色的手機殼寓意吉祥如意，字裏行間滿是對第一次體驗中式新年的期待。

如今，這場熱潮早已超越了單純的模仿，演變為中外網友雙向互動、溫暖共鳴的跨文化交流場景。外國網友 Leo 堅持每天早上喝粥，卻苦惱熬粥耗時太久，評論區的中國網友紛紛主動支招，推薦她購買帶定時功能的電飯煲。這樣的溫馨互動在各大社交平台上屢見不鮮，中國網友耐心分享中式生活小竅門，海外網友積極反饋實踐心得，文化的認同在雙向奔赴中不斷深化。



「Be Chinese」是中國文化巨大吸引力必然結果



近期海外社交媒體掀起模仿中國生活方式熱潮，引發廣泛關注。復旦大學國際關係與公共事務學院國際政治系教授沈逸向《大公報》表示，這可以看作是海外網民對中國日常生活文化的接受與認可，這比單純對文化象徵性符號的認識與接受要更加深入，是中外文化交流互鑒在新的歷史時期，通過社交媒體為代表的新工具與新平台，在新型認知與交流氛圍下取得的積極進展。

沈逸還提到，當前中國式生活方式的「出圈」也體現了跨文化傳播的普遍規律。中國式生活方式的圈粉、中國文化的傳播，在溫和且自發的普通民眾交流互動中實現，具有更多的文化交流互鑒特徵，體現了通過社交媒體等平台「自然而然地」實現文化交流、浸潤、互鑒的良性過程。

「對中國式生活方式的模仿，是中國優秀文化巨大吸引力的必然結果。」沈逸說，文明交流互鑒並不能自然解決所有問題，也從來不是「萬能鑰匙」。中國面臨的局面更

加複雜也更加微妙，中國已經做出了有效的創新，通過民間交流達成突破認知壁壘、促進不同文明交流互鑒的積極目標。

不過，沈逸也提醒，應理性看待這一現象，避免陷入「以他人模仿證明自身優越」的認知誤區。他強調，在中外文化交流中，主體始終是中國與中國人民，應立足於自身主動展現真實、全面的中國形象，在主觀認知與客觀實踐中保持清醒，確保交流互鑒沿着對等、尊重的軌道健康、持續發展。

大公報記者李暢



▲來自英國的遊客 kropka 體驗拍攝「中式寫真」。

「免簽朋友圈」擴容 開年老外來華暴增三成

備受歡迎

國家移民管理局數據顯示，2026年元旦假期，外國人出入境82.8萬人次，較去年同期增長29.8%，其中適用免簽政策入境的外國人達29.2萬人次，同比增長35.8%。中國目前已對55個國家實施240小時過境免簽政策，適用品口岸擴大至65個，「說走就走的中國遊」成為越來越多海外遊客的選擇。

「免簽政策徹底簡化了出行流程，讓我的中國旅行計劃快速落地。」來自英國的遊客詹姆斯在接受記者採訪時坦言。此次行程，他先後遊覽了北京、上海、成都等城市，感受了不同城市的中式韻味與現代活力。「親自體驗後才發現，中國的獨特

遠不止於喝熱水、穿秋褲這些表層印象，更在於人與人之間的溫暖互動，以及城市無處不在的便捷與安全。」詹姆斯道出了不少海外遊客的心聲。

「中國是一個充滿善意的國度」

與詹姆斯一樣，來自英國的遊客 kropka 也是中式文化的忠實愛好者。此次中國之行，拍攝一套「中式寫真」是她旅行清單上的必打卡項目。在拍攝過程中，她不僅沉浸式感受了中式服飾、傳統場景的獨特魅力，還收穫了眾多陌生人的誇獎與熱情幫助。「這趟旅行讓我真切地感受到，中國是一個充滿善意的國度。」她說。

大公報記者李暢

更「酷」的中國 更強的文化感召力

熱評

2026年開年，「Be Chinese」熱潮席捲海外社交平台，十億播放量的背後，是海外網民對中式生活的自發追捧。從喝溫水、熱熱粥的日常飲食，到練八段錦、循節氣的養生智慧，再到貼春聯、穿紅衣的春節儀式，這場跨越山海的文化共鳴，讓世界看見一個更鮮活、更有溫度的中國，也印證着中國文化感召力的持續攀升。

與以往聚焦功夫、書法、大熊貓等符號化元素的「中國熱」不同，此次熱潮的核心是生活化浸潤。曾被調侃的「多喝熱水」，如今成為海外博主推崇的養生秘訣；中式棉拖、保溫杯這些日常物件，成了跨文化種草的「潮品」。這種從宏大符號到煙火日常的

轉變，恰恰說明中國文化正打破認知壁壘，以可觸摸、可實踐的形態走進海外普通人的生活。

文化感召力的背後，是硬實力托底與軟實力輸出的雙向賦能。中國持續擴大的「免簽朋友圈」，讓線上模仿熱潮延伸為線下親身體驗，入境遊數據的大幅增長，印證着世界對中國的好奇與嚮往。當外國遊客親身感受中國城市的便捷安全、人與人之間的溫暖互動，文化認同便在真實體驗中深化。《2026年全球軟實力指數》報告顯示中國多項指標全球第一，國際聲譽首次超越美國，這份認可正是綜合國力與文化魅力共同作用的結果。

這場熱潮更重塑了文化傳播的新範式。

沒有刻意的議程設置，沒有單向的價值灌輸，而是通過社交媒體搭建起民間互動的橋樑。中國網民為海外博主支招熬粥技巧，海外網友分享實踐心得，這種雙向奔赴讓文化交流回歸本真。不同於西方文化的強勢輸出，中式生活的「出圈」以溫和自發的方式實現，彰顯着中華文明包容互鑒的特質，為跨文化傳播提供了良性範本。

當然，理性看待熱潮才是文化自信的底色。堅守文化主體性，以開放包容的姿態展現真實中國，讓文明在對等尊重中交流互鑒，方能讓文化魅力持久綻放。當一杯溫水、一雙棉拖都能成為文化紐帶，這樣的中國，無疑更「酷」，也更有底氣贏得世界的認同。

大公報記者任芳韻