

# 中式養生新奇體驗 吃喝玩樂一應俱全

## China Spa火了 老外「拎着行李箱」來泡澡

編者按

從CityWalk的深度漫遊，到「10美元在中國吃一天」的「挑戰旅遊」，再到洗浴中心吃喝玩一條龍的特色體驗……越來越多外國遊客開啟快樂中國行，從不同角度、不同層面體驗豐富多彩的中國生活；從電動單車、電動三輪車到智能手機、無人機，甚至太陽能光伏板、掃地機器人……越來越多外國人迷上中國產品，《大公報》今起推出《愛上中國》系列專題，以來華外國遊客的奇妙體驗，外國人追捧中國製造的美妙故事，展現可親可愛的中國形象。

### 愛上中國①

「我一進門就被震撼了。」一名外國旅客在上海體驗了一家洗浴中心後發出感歎。在China Travel持續火爆的背景下，如今外國遊客的中國行，早已從原先的走馬觀花遊覽傳統景點，向對中國文化與生活方式的深度探索轉變。



近期，集中式養生、古法搓澡、恆溫泡湯、自助餐飲、影音休憩、過夜住宿、吃喝玩樂於一體的中式洗浴生態，快速圈粉全球遊客，甚至不少剛剛下飛機的遊客拉着行李箱就走進了洗浴中心，感受China Spa的魅力，部分店內的臨時儲物室都不夠用。



大公報記者 夏微



▲一站式吃喝玩樂的中式洗浴生態圈粉全球遊客。圖為外國遊客在內地洗浴中心排隊享用中式美食。

◀外國遊客在內地洗浴中心體驗養生項目。

### 出景區進社區 體驗「當一天上海人」

別出心裁

公開數據顯示，2025年中國入境遊客總量已達1.545億人次，同比增長17.1%；其中外國遊客高達3517萬人次，同比增長30.5%。平台數據顯示，2026年以來入境遊客在華平均停留達5.1天，同比增長11%。來的人多了，停留的時間長了，外國遊客不再滿足於傳統的景點打卡式觀光，而是渴望通過沉浸式體驗去理解中國文化內核。

今年3月底，上海吳淞口國際郵輪港歷史性迎來兩艘訪問港郵輪同靠。德國途易集團旗下西夫六號（Mein Schiff 6）和地中海華麗號（MSC Magnifica）分別第二次和首次造訪中國內地。除了玉佛寺、豫園、黃浦江遊船等常規的上海景點外，地接旅行社還設計了創新路線——將田子坊菜市場、上鋼集貿市場、當地美食品鑒等融入行程中，帶領國際遊客走出傳統景區，沉浸式體驗「當一天上海人」。

另一邊，為更好接待入境遊客，春秋旅遊近期也以小眾特色沉浸式體驗為核心，打造了多場

跨國文化交流活動。比如為法國訪滬團隊定製太極沉浸式體驗，專業太極老師全程英文細細講解太極背後動靜相宜、修身養性的東方哲學；帶領菲律賓遊客走進雲雲坊，開展上海小館純手工製作體驗；為來自印度等國的入境遊客定製茅台酒品鑒會，讓遊客深度領略中國名酒文化。

大公報記者 夏微

空間體量大

洗浴中心作為綜合性的休閒娛樂中心，可以給客人提供集沐浴、飲食、休閒、娛樂、社交於一體的一站式體驗。

養生體驗佳

洗浴中心配備中式養生服務，包括中式推拿、經絡疏通、可視探耳、悅足、搓背、敲背等。

休閒體驗足

在洗浴中心，顧客可享受遊戲機、玩拼豆、看電影、唱KTV等多樣化的娛樂項目，既有獨立休息區，也有供多人玩樂的棋牌室等。

享各式美食

大型洗浴中心往往配備各式中西餐食、應季水果、飲品，大多包含在洗浴入場費中，無需額外付費。

中國洗浴中心 休閒好去處

一卡通行330城 暢玩中國

優化環境

面對日益增長的海外客流，從簽證便利到支付便捷，從景區服務到產品供給，中國耐心打磨入境遊的每一個環節。以在2024年就提出要打造「中國入境旅遊第一站」的上海為例。商業、文旅、機場車站等重點場景鋪設外卡POS機；地鐵所有車站服務中心均已開通受理境外銀行卡購票；還面向境外遊客等人群推出了「SHANGHAI PASS」，不僅可用於上海公共交通和部分旅遊景區（點）、文博場館、商場、超市、便利店等領域支付，同時還支持在全國330多個城市的公共交通出行使用。卡片採用預存資金模式，小額資金用不完可退，免除了現金找零的不便。

大公報記者 夏微整理

上海市文旅局還印發了《優化提升入境旅遊公共服務專項行動方案》，至2025年底，已按期完成62項入境旅遊優化舉措。比如文博場館方面，全面取消全市博物館、美術館預約制度，30家收費博物館實現線上線下同步購票；景區導覽方面，浦江遊覽已實現線上線下同步售票，覆蓋多個主流平台，支持多語言服務，並針對外賓團隊提供預約便利。住宿服務方面，每月向全市182家酒店配送多語種文庫宣傳資料，並委託第三方服務質量監測機構，對全市110家不同檔次的賓館酒店開展服務質量暗訪，推動賓館酒店提升涉外服務能力。

大公報記者夏微

### 內地便利外國遊客措施

簽證便利

內地對多國實施單方免簽政策，全面放寬優化過境免簽政策，55個指定國家過境免簽外國人在境內停留時間延長為240小時。

支付便利

景區、酒店、商超等重點場所鋪設外卡POS機；支持外卡綁定數字支付；離境退稅「即買即退」。

遊覽便利

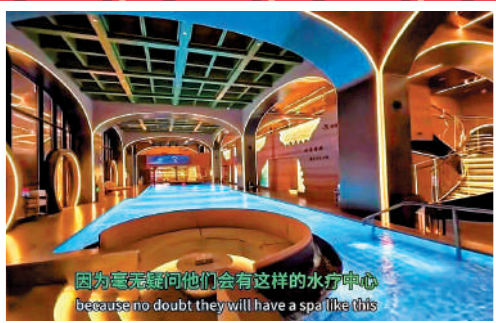
簡化景區入園預約，線下景點配套多語種服務。



大公報AI製圖



俄羅斯人也喜歡桑拿和汗蒸，但是俄羅斯人汗蒸完有個不一樣的習慣。



▲在外國旅遊博主的鏡頭下，空間大、服務全的中國洗浴中心別具魅力。

### 業者推雙語服務迎老外

「越來越多外國人來，而且不少還是剛剛下了飛機直接帶着行李從浦東機場過來了。」上海水里湯泉五角場店值班經理晉國正向客人詢問起緣由，才得知是之前有外國博主來店裏體驗過，回去後發了視頻，火了。為了應對日益增多的外國客，店裏對員工進行了英語培訓，比如負責接待的客戶專員要掌握常規溝通用語並配備多種翻譯機，按摩師則需要用英語介紹相應中醫手法。店內的標識也換新為雙語標識。菜品也考慮到了外國人的飲食習慣，增添了漢堡的選擇。

對不少外國遊客而言，中式洗浴仿若一場「奇觀」。以水里湯泉五角場店為例，1.3萬平方米的面積在國內基本屬於標準體量，然而對比國際上有名的泰式、日式、歐式Spa，已經算是巨大。而且沐浴過後還能暢吃應季水果、享用各地美食、看電影，或在格子洞發呆、在休息區小憩、在辦公區看書、在帳篷區聚會、在康養區按摩。

### 喜愛中式養生：「渾身充滿力量」

晉國正介紹，大多數外國客人最喜愛的莫過於店內的一些中式體驗。比如洗浴項目中的經絡搓背、敲背，或大堂項目裏的中式推

►以中國洗浴中心體驗為題材的短視頻風靡海外社交平台。



▲5月2日，外國遊客在西安城牆上騎車遊覽。新華社

特稿

如果問十年前的老外來中國買什麼，答案多半是絲綢、瓷器、茶葉，是「紀念品」。如果問五年前的老外來中國看什麼，答案多半是長城、故宮、兵馬俑，是「景點」。但現在，當「China Travel」在TikTok上的播放量突破百億，必須回答的更本質問題是：中國到底在向全球兜售什麼？答案不僅是山水，也不僅是歷史，更是一種「確定性」的生活體

驗。海外社交平台上外國博主鏡頭裏的中國，不再是宏大的航拍堆砌，而是極具顆粒度的生活切片：深夜兩點的街頭，女生獨自吃燒烤；在高鐵站，刷護照就能「無感通關」；在洗浴中心，體驗「東北搓澡」帶來的靈魂震顫。這種「安全、高效、現代、煙火氣」的混合體，才是當下全球最稀缺的奢侈品。中國在賣的，也是一種文化上的「平視」。以前總擔心老外看不懂，現在我們不

了，直接把最本土的、最當下的東西端上來，我們不再費力向老外解釋五千年文明的厚重，而是直接把最本土、最當下的生活切片端上桌。這些畫面不需要字幕，因為快樂、自由、鬆弛是全球通用的語言。當「China Travel」成為全球頂流，我們賣的是一整套中國式現代化生活方式的體驗權。入境旅客帶着在中國的見聞回到家鄉，讓「中國」這個詞，變成了具體、鮮活、令人嚮往的生活場景。

21世紀經濟報道