

皓月懸邊城，秋風話團圓。中秋佳節來臨之際，黑龍江黑河、哈爾濱兩地同步掀起跨國文化交融熱潮。不同於傳統口岸過境觀光的淺層遊覽，大批俄羅斯友人走進社區街巷、走入校園課堂，親手製月餅、玩傳統民俗、品中式茶飲、享中醫康養，從走馬觀花的口岸打卡，轉向沉浸式、零距離的深度文化體驗，在煙火市井與溫情互動中，讀懂中秋團圓和睦的中華文化內核。

●文/圖：香港文匯報記者 于海江 黑龍江報道

中秋期間，黑河市愛輝區花園街道新時代文明實踐所、金蘭社區新時代文明實踐站聯合開展「明月寄情頌盛世 睦鄰攜手賀中秋」主題活動，敞開社區大門，邀請轄區居民與俄羅斯遊客共度佳節，熱鬧溫馨的氛圍鋪滿整個活動現場。

「第一次在中國過中秋，氛圍特別溫暖」

現場處處洋溢着團圓喜樂的節日氛圍。民俗體驗區內，中俄友人輪番上陣參與投壺競技，凝神瞄準、抬手投射，你來我往、趣味十足，古樸的傳統遊戲讓外國友人直呼新奇。美食製作區暖意氤氳，洗手、戴手套、取麵皮、包餡料、壓花模，中俄鄰里並肩協作，動作從生疏笨拙逐漸變得嫺熟流暢，一個個紋路精緻、飽滿圓潤的月餅陸續成型。一旁的品鑒長桌上，各式月餅、時令鮮果、清爽酸梅湯錯落擺放，大家圍坐閒談、共享美食、暢聊兩國節日習俗，鄰里溫情與跨國友誼在歡聲笑語中悄然升溫。

「第一次在中國過中秋，和中國朋友一起親手做月餅、過節聊天，氛圍特別溫暖，一切都太棒了！」俄羅斯遊客葉蓮娜·古羅娃難掩欣喜。手持兩枚親手製作的月餅，遊客哈拉巴卡·娜塔莉亞笑容滿面，直言沉浸式的過節體驗格外難忘。轄區居民梁晶說，俄羅斯友人的加入讓鄰里中秋宴更有新意，載歌載舞、動手創作的互動形式，讓傳統節日更熱鬧、更有溫度。

24日，中俄中秋文化交流活動在黑龍江匯澤職業培訓學校溫馨舉行，四十餘名參與「向北中俄友誼」研學旅行的俄羅斯友人走進校園，在輕鬆互動中感受中秋民俗魅力，沉浸式體驗雅致醇厚的中華茶藝。

活動現場布置雅緻整潔，月餅製作環節簡約有序，在工作人員指導下，俄羅斯遊客簡單體驗揉皮、包餡、壓模等傳統工序，近距離感受中式節慶手藝的溫情與匠心。首次到訪中國的俄羅斯遊客阿拉，新奇體驗之餘真切體會到中秋團圓的節日氛圍。瑪麗亞也表示，親手體驗傳統民俗，讓

一輪明月照兩國 鄰里情深話中秋

製月餅品茶藝享中醫康養 俄羅斯人愛上中國節



●俄羅斯留學生在哈爾濱學製月餅。

自己更加理解中秋和睦相融的文化內核。

相較於月餅製作，中華茶藝體驗更讓俄方友人駐足沉醉。現場茶席清雅別致，茶藝師行雲流水般展示溫杯、洗茶、沖泡、奉茶等整套茶藝流程，一舉一動端莊雅致。俄羅斯友人圍坐茶席，認真觀摩每一處細節，細細品鑒茶湯風味。俄羅斯留學生怡樂感觸頗深。她說，茶文化早已深深融入俄羅斯民眾的生活，尤其漫長寒冷的冬季，一杯暖茶是親友相聚、溫暖人心的最好陪伴。此次近距離學習正統中華茶藝，讓她讀懂了茶文化背後的禮儀與溫度。

依託傳統佳節搭建民間交流平台

黑龍江省文化建設促進會秘書長劉仲亦表示，依託中秋傳統佳節搭建民間交流平台，能夠讓更多俄羅斯友人讀懂哈爾濱、了解黑龍江，持續擦亮「向北中俄友誼」文旅研學品牌。

中秋期間，中俄兩國遊客跳出了傳統跨境旅遊單一觀光的固化模式，將社區鄰里聯誼、校園研學體驗、民俗文化傳播、中醫康養服務、職業技能互動深度融合，打造出沉浸式、體驗式、互動式的跨境人文交流新場景。

在黑河市中醫醫院，志願者同步開展公益服務，為中外居民科普秋季養生、節氣保健知識，細緻為俄羅斯友人講解中醫養生理念、品鑒特色養生茶，讓中醫藥傳統文化走出國門、走向民間。舞台之上，歌舞節目輪番上演，接地氣的文藝展演，展現出邊境居民昂揚向上的精神風貌，也為跨國中秋盛會增添濃厚氛圍。

金蘭社區黨委副書記王琳表示，活動把傳統文化送到百姓家門口，讓居民鄰里、外國友人共同參與、共同體驗，既拉近了鄰里距離、凝聚了社區溫情，更讓俄羅斯友人深度感知真實、鮮活的中國傳統節日文化。



▲俄羅斯留學生品嘗獨具黑龍江特色的秋冬新式茶飲。

▲俄羅斯遊客在黑河體驗中醫。

俄遊客頻赴早市品味生活

免簽政策打通中俄跨境往來的便捷通道，讓中俄跨境「串門式旅遊」成為新常態，口岸人員往來川流不息，成為中俄睦鄰友好持續深化的鮮活見證。截至9月中旬，黑河口岸年內出入境旅客突破百萬人次，跨境消費市場持續升溫。

在當地的華富商城，鞋帽、童裝、小家電、當地土特產都是熱門「掃貨」目標。黑河商戶張夢迪說，一年來俄羅斯顧客不斷增加，隨着俄羅斯人的到來，店裏的產品也根據俄羅斯人的喜好做出了相應調整。為此店裏還配備了雙語服務員。

曾經遊客過境即走、短暫打卡的中轉模式徹底改寫，如今俄羅斯遊客攜家帶口深度漫遊，逛商圈、品美食、漫遊邊城，跨境雙向奔赴的煙火氣，成為黑河最鮮活的城市底色。

清晨五點，黑河文化街國際大早市已熱鬧開張。蛋堡攤前排起長隊，俄羅斯遊客拿着人民幣熟練地「點單」。攤主用俄語吆喝着，一邊遞出剛出鍋的美食。水果攤前，紅彤彤的樹莓、藍莓被俄羅斯遊客裝進袋子。

俄羅斯遊客奧莉嘎·伊萬諾娃說，大家都非常喜歡早市，這裏的價格令人驚嘆，免簽來到中國他們非常高興，並希望將其延期，因為一周後他們還要到中國繼續旅行。

黑河早市攤主趙加榮說，自從免簽這一年俄羅斯人來得非常多，他們來黑河吃早餐的也非常多，同時那些南方來的遊客也非常多，他們大多會選擇通過黑河去俄羅斯。

俄羅斯遊客丹尼斯·彼得羅夫說，從布拉戈維申斯克市到黑河我們坐船也就大約15至20分鐘內，還可以從黑龍江大橋坐客車過來，「這裏的食物很好吃，我很喜歡『東北菜』，我們每周末這裏兩三次。」



●俄羅斯遊客逛黑河早市。香港文匯報黑龍江傳真

廣州多地特色慶中秋 中外遊客共賞嶺南風情

香港文匯報訊（記者 李紫妍 廣州報道）中秋月圓，人間歡慶。中秋假期期間，廣州多地舉辦豐富多彩的傳統民俗活動，璀璨燈會、燒番塔、舞火龍、舞醒獅、鯊魚燈巡遊等各式充滿廣府特色的節日習俗輪番上演，街頭市集人煙熙攘，盡顯嶺南佳節的紅火氣韻。繽紛活動吸引了大批市民遊客出街遊玩，賞月祈福，人群中不乏國際友人的面孔。在獵德古村舉行的中秋花燈會上，剛抵達廣州不久的俄羅斯留學新生Arina和母親一起度過了在中國的第一個節日。

她們學着本地人摸獅頭龍頭、為番塔中騰起的火焰驚呼，將這次過節的體驗分享給家鄉的朋友，還表示一定要買塊月餅嘗嘗。

熱鬧的節日氣氛充滿廣州街頭巷尾。天河區連續四天舉行獵德中秋花燈會，將廣東中秋極具代表性的民俗——

燒番塔搬進中心城區，龍獅舞動，鑼鼓鏗鏘，瓦片疊築，星火升騰，人們舉着花燈圍繞祈願，還有巨型的炫彩鯊魚燈穿行街巷間，不少市民遊客身着漢服跟隨巡遊隊伍夜遊賞景，特色煙火市集繞着古村祠堂擺開，各色打卡互動遊戲增添假日樂趣，節慶氛圍十分濃厚。

「發在TikTok讓更多人看到」

「我剛來上了一個禮拜的課，這座城市很漂亮。」16歲的俄羅斯女孩Arina是廣州航海學院新學期的留學生，她因對中國文化感興趣而來華學習語言，在學校裏了解到廣州的中秋活動後，帶着媽媽專程來體驗了一把。燒番塔是當天的重頭戲，母女倆早早守在了圍欄旁，第一次看到舞火龍、醒獅表演的Arina顯得非常興奮，柴火燃起後，她高高舉起手機與番塔自拍。她說，要將這次獨特的節日體驗與家鄉的朋友分享，「還會發在TikTok上讓更多人看到。」



●市民遊客參與花燈會市集活動。香港文匯報記者李紫妍攝

廣州白雲區均禾街、江高鎮等地的多個村都上演盛大的舞火龍傳統活動。完成點睛、採水等儀式後，各村宗祠陸續起龍，在村內大街小巷穿梭巡遊，村民們擁着火龍一路前進，祈願風調雨順、五穀豐登、國泰民安。花都區炭步鎮16個村落多點聯動、同步啟幕燒禾樓活動，部分村落更搭配舞獅展演、功夫表演、月下賞月等特色活動，寄託着「火燒旺地、歲歲興盛」的美好願景。

卷出新花樣 醫院藥食同源月餅走紅

香港文匯報訊（記者 李望賢 廣州報道）中秋來臨，一年一度的「月餅大賞」也正如火如荼。與往年不同，今年在內地社交媒體上走紅的，不是市面上各大酒家和餐飲品牌的月餅，而是一批來自各大中醫院，主打「藥食同源」「低糖健康」的養生月餅。這些月餅由醫院專家團隊搭配食材，減糖少油，力求在傳統風味與現代健康之間找到平衡。

各大商超和電商平台上養生月餅的熱度和銷量持續走高，折射出大眾節日消費觀念的悄然轉變。不少消費者表示，吃月餅、送月餅是中秋節的傳統，希望在延續這一習俗、與親友歡度佳節的同時，融入健康考量，讓這份節令滋味吃得更安心。

「這款加了藍莓桑葚，這是黃皮口味，還有蜜桔冬瓜……」在廣州中醫藥大學第一附屬醫院（以下簡稱「廣中醫一附院」），伴隨着工作人員的介紹，不少慕名而來的市民興致勃勃地試吃。今年，該院自製的8款「養生月餅」在社交媒體上火爆出圈，只面向內部職工售賣，每日大排長龍供不應求。近日，醫院特意舉行試吃活動，滿足不少網友線下嘗鮮的心願。

中醫藥文化融入日常膳食

香港文匯報記者來到醫院看到，試吃攤位吸引了一批又一批市民，有的專心品鑒，有的則駐足與工作人員探討起食材與養生之道。據悉，8款月餅分別為低

糖核桃芝麻、黑松露菌菇、桂花綠豆、五紫藍莓桑葚、蜜桔冬瓜、黃皮等口味。工作人員介紹，中醫講究藥食同源，桑葚有助於滋陰潤燥，黃皮可理氣化痰，桂花可疏肝理氣，黑芝麻核桃仁有補腎烏髮、健腦潤燥之效。

不少人認為，醫院專業團隊出品的月餅，食材搭配更值得信賴。有院內職工分享，「排了幾天的隊，買了30多盒送給親朋好友，希望在今年親友的月餅『比拚』中送出健康新意！」

廣中醫一附院副院長關彤表示，該院去年就曾小批量試製過養生月餅，到今年相關產品網絡熱度急劇攀升。院方雖盡力提升產能，但目前依舊只面向職工售賣，每天供不應求。他認為，醫院做月餅並非以提升銷量為目標，而是希望推廣健康膳食新理念，讓患者和普通市民意識到，養生不只依靠湯藥、理療，合理的日常飲食同樣是保健的重要路徑。除養生月餅之外，醫院還陸續推出多款養生茶點、茶飲，推動中醫藥文化滲透到百姓日常生活之中。

業界：月餅市場轉向「拼配方」

廣東省中西醫結合醫院則以科技成果轉化的形式，攜手企業開發藥膳月餅，在月餅中加入陳皮、佛手、熟地黃、雞內金、茯苓等藥材，主打疏肝、健脾、理氣、補腎、消食等功效。月餅造型也頗為講究，其中

蓮子山藥餅取蓮葉、蓮花、蓮蓬之形，餅皮以山藥粉與藕粉揉製；玫瑰佛手蓮蓉餅仿重瓣玫瑰之姿，餅皮融入玫瑰細粉；此外還有取新會陳皮為型的山楂麥芽豆沙餅、取葫蘆之形的熟地山萸月餅等。據悉，系列月餅開售3天即售出2,000餘盒。

放眼全國，近年來醫院月餅出圈的不在少數，陝西省中醫醫院推出「岐黃秋月禮盒」，融合山藥、百合、茯苓、枸杞、黃精、薄荷等食材。成都市中西醫結合醫院則以中醫五色入五臟的理念，推出五色彩月餅，並搭配對應茶飲。

有的醫院還結合本地特色食材製作出差異化產品。如貴州畢節市七星關區中醫婦幼集團醫院依託當地天麻產業，推出系列天麻月餅，包含純天麻、天麻玫瑰花、天麻紫米等口味，還推出了各類低糖低脂麵包、蛋糕。大理州中醫醫院則結合白族食花傳統，以玫瑰花、茉莉花、桂花、菊花、石斛花五種本土花材推出「五花頤月」藥膳月餅。

在線下門店和各大電商平台，「低糖」「少油」「養生」「藥食同源」等也成為熱門搜索關鍵詞，相應月餅銷量普遍呈現明顯增長。業內人士認為，養生月餅的走紅，反映出月餅市場正從「拼包裝」轉向「拼配方」，健康化已成為行業創新的重要方向。



掃碼睇片



▲廣中醫一附院今年在內部職工飯堂推出的8款養生月餅火爆出圈，醫院應網友的呼聲舉行試吃活動。香港文匯報記者李望賢攝



▲成都市中西醫結合醫院的五色月餅與茶飲。網上圖片