

如今，旅游已成为广受人们欢迎的休闲方式，很多人都会利用假期出游，玩遍国内线路后，想饱览异国风光。记者走访了职工旅游达人汪丹女士，请她来为大家介绍出国自由行需要做哪些准备工作。

出国自由行 需要做哪些功课？

□本报记者 黄爽



需要提前1-2个月准备事项

汪丹女士告诉记者，当定下旅游目的地时，最重要的一件事是为办签证准备材料，同时还要定酒店、定机票。

就拿去欧洲举例，办申根国签证，一般需要身份证、单位证明，包括工作经历、月收入等内容，需要负责人签字并加盖单位公章；个人存款证明、企业营业执照或行政代码、事业单位法人证书、2张2寸白底彩色照片、户口簿所有页的复印件。如果是父母一方带着一个18岁以下的孩子一同出游，还要到公证处办理委托书，家长和孩子户口不在一起，则还要进行亲属公证，这个手续要一周时间。如果想自驾游，还需要拿着驾照到公证处办理一个出游国认可的国际驾照。

另外，带孩子出国自由行还可以考虑给孩子办一个国际学生证，它可以在订青年旅社、参观博物馆、展览馆时享受不同程度的优惠。汪丹说，自由行先期工作是很费心的，不过这也是一个学习的过程。

银行卡的准备

汪丹告诉记者，出国订旅馆或酒店，她一般都在booking网搞定，而订房需要MasterCard(万事达卡)卡，VISA卡。这两

种卡全球通用，办理这两种卡要有身份证、稳定的收入证明、财力证明(如房产证、车证等)，至少提前1个月到银行办理。由于手续审核复杂又严格，所以一定要问清楚银行营业员办卡流程和时段，随时关注审核情况，一旦未审核成功，还要重新办理。

除去上面所说的卡，其它带有银联标志的银行卡可以在国外有银联标识的商家使用，但不同国家也会有区别，所以最好拨打电话95516(银联)人工客服进行咨询，说明自己要去哪个国家，问一问是否可以使用银联卡。不过要做好思想准备，即使在一个国家，有时也会出现有的商家可以用，有的商家不能用。

一般来说，在国外刷卡消费是不收手续费的，但是在自动取款机取款是要收手续费的，具体收多少手续费，一天最多可取出多少钱等问题请咨询银行卡所属银行。

为确保银行卡是否可在国外使用，在出国之前，请拨打95516(银联)人工客服确认，并到银行卡所在银行确认银行卡使用状态正常。

办理好护照

持身份证和户口簿，到本地区公安局出入境管理处办理护照，最好在中午办理，人比

较少，不用排队，一般在2周以内即可办理完成，费用为200元。

需要提前1周准备的事项

兑换适量外币

可以提前一天给中国银行(咨询电话:95566)、工商银行(咨询电话:95588)、建设银行(咨询电话:95533)、中信银行(咨询电话:95558)等打电话，预约兑换外币的种类和数量，一般来说，当天、最迟第二天就能兑换，兑换数量少的话，直接去办理就行。

提前几天到移动营业厅办理国际漫游，动感地带用户充200元话费即可，全球通用户近三个月无欠费即可开通国际漫游业务，为避免产生高额流量费用可以关闭上网功能，有关通讯费用可咨询营业厅工作人员，咨询电话10086。

需要提前1-2天准备的事项

整理好机票、护照、身份证、签证、银行卡、现金、箱包，托运行李箱最好选用有海关锁的行李箱，要系好打包带及有联系方式的登机牌。

准备好相机、手机、充电器、充电宝、电插销板、电源转换器。记下护照号码、航班班次

及时间、到达地地址及电话。银行卡和护照最好复印两份，留在家里一份，带在身上一份，万一丢失，方便补办和挂失。

关于行李(咨询电话:95583)

汪丹告诉记者，托运行李箱，一般情况下，长宽高三边之和不超过158cm，重量不超过23公斤，箱内不超过1000ml液体。

随身行李可带一个电脑包、一个女士小手包，除此之外可带一个小行李箱，或双肩背包，箱子的三边之和不超过115cm，重量不超过5公斤。随身液体不超过100ml。手机、笔记本电脑等使用的锂电池总共不超过2个备用电池，充电宝必须随身携带。火柴、打火机不可以携带和托运，水果刀、指甲刀不要随身携带。

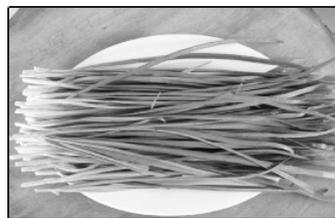
机票价位不同，标准不同，所以确切信息可以拨打咨询电话，告知机场服务人员自己所乘航班具体信息，就会得到满意答复。

汪丹坦言，自由行之前的工作很繁琐、很累心，好的是在劳累之后的旅行是随心所欲的，在美丽的地方想呆多久就呆多久，也不用每天被动地跟着旅行社赶行程，有付出就会有收获，而这种收获使你的旅行更有价值，我的旅行我做主!

【健康红绿灯】

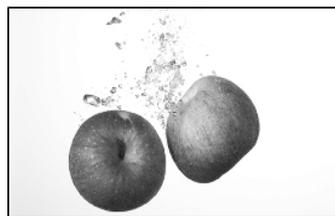
绿灯

韭菜生吃杀菌解毒



韭菜既可熟吃也可以生吃。韭菜的香辛味主要来源于具有挥发性的硫代丙烯，可增进食欲，还有散瘀、活血、解毒等功效。韭菜也是一种抗菌蔬菜，对绿脓杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌均有抑制作用。因此，韭菜生吃能更好利用上述作用，而熟吃会降低香辛味及其功效，所以韭菜要急火快炒。

苹果煮着吃好处多



苹果加热以后，其中的膳食纤维果胶更容易被人体利用，从而使其营养作用发挥得更完善。煮苹果更适合一些特殊人群，卧病在床、口腔牙齿不健全或胃肠功能不好的人。

红灯

老年人吃粗粮或伤身



长期进食过多的粗粮等高纤维食物，会使老年人的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量减少，微量元素缺乏，以致骨骼、脏器功能、造血功能等都受到影响。因此，建议老年人适当的食用粗杂粮，每周1~2次，每次约50克。

枸杞过量食用问题多



枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C等成分，枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。一定要长期坚持服用，每天吃一点，才能见效。要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红肿不舒服等。

湖未开，蟹从何来！

在8月初，人民网、浙商网、中国海洋食品网、中国水产养殖网、余杭新闻网、青年时报等多家媒体就报道出《今年中秋吃不上正宗阳澄湖大闸蟹》的相关新闻。同时由多家媒体组织及杭州市消保委发起的2014消费探营团活动走进阳澄湖大闸蟹生产基地，探访阳澄湖大闸蟹生长成熟背后之秘，才知道今秋阳澄湖大闸蟹开捕节将于9月23日左右举行。

其实，近几年，随着阳澄湖大闸蟹越卖越热，品牌也逐渐增

多。仅阳澄湖地区，就有三百余家，大多打着“××正宗阳澄湖大闸蟹”、“××阳澄湖大闸蟹”。为赶上中秋，一些不法商家为谋利益扭曲事实，用欺骗消费者的手段，将一只只不明来历的阳澄湖大闸蟹送上了消费者的餐桌。

在今年8月中旬的消费者探营活动中，苏州市阳澄湖大闸蟹集团公司董事长、苏州市阳澄湖大闸蟹行业协会副会长沈建明先生就声明：

“今年的开捕节应该是定于9月23日左右，主要是由于天气原

因，今年的大闸蟹成熟的要更晚一些。当然，想要品尝最肥美的大闸蟹最好能耐心等到寒露之后，也就是10月10日之后，那时的大闸蟹会更加成熟。”

沈董也表示，如果想要购买正宗阳澄湖大闸蟹，各位顾客还得擦亮眼睛，不能被洗澡蟹、跳楼蟹污了双眼，错了心意。如今，离九月下旬的阳澄湖开捕节已经不远，各位不若再耐心的等候，真心希望届时我们都能吃上最正宗安全的阳澄湖大闸蟹！切莫被那些急于爬上餐桌的洗澡

蟹，跳楼蟹钻了空子!

肩负着让京城市民品尝到最正宗的阳澄湖牌大闸蟹使命的阳澄湖大闸蟹集团公司与长期诚信经营经营的北京耕源世纪贸易有限公司签订了特约经销合同，保证每只大闸蟹都戴双戒指防伪，外加礼盒外的水产品质量追溯防伪，保障消费者的权益，让大家品尝到货真价实的阳澄湖大闸蟹。

有兴趣的朋友可以网上参阅订购 <http://4000101290.com>，或电话直接咨询：400 010 1290。