

出国旅游如何避免消费陷阱

出国游玩总是免不了各种消费,而在准备外币现金、携带信用卡付账等事项时,人们应该注意些什么?今天小编就来聊聊在国外消费时如何做个精明旅客,提醒人们应避免的常见消费陷阱。

综合

分散所携带的现金

在国外使用当地货币是最普遍的消费方法,尤其是光顾路边摊、购买便宜的小物品时最为直接、方便。不过,建议人们别把现金全放在一个地方,尽量做到分散所携带的现金,如:一些现金零钱可放在小皮夹、较隐秘的口袋里。一些额外的现金则可放在包包暗格,以及不起眼的容器里,包括化妆袋、眼镜盒等,就算钱包被扒仍有现金。

用信用卡宜以外币付款

常出国的人可选择国外消费积分更高的信用卡,或直接累积更多飞行里数兑换免费机票的信用卡等,获取更多额外奖励。

使用信用卡时,宜选择以当地货币来付款。若持卡者选择以人民币付款,一般商家采用的兑换率是与收单银行协定,发卡银行和持卡者不会知道。这通常不会比市场上的兑换率好。

出国前请记得通知银行会使用哪几张信用卡或转账卡,并启动卡背面的磁条,才能使用。

提取外币留意行政费

有好些银行卡可在国外的提款机提

取外币,人们只需留意提款机与所持有的银行卡上是否印有相同的标志,如万事达(MasterCard)常用的“Cirrus”和“Maestro”系统,或威士(Visa)卡的“PLUS”系统等标志便可取款。

要注意的是,大多数的银行需要人们事先启动这项海外交易功能,而这项功能往往需要收取额外的行政费,所以建议使用者在出国前先向银行了解详情再使用。

此外,有些银行会优待其银行持卡者,在指定海外地区的旗下提款机取外币时可免收行政费。人们可询问银行或到其官网查询这些信息。

剩余外币别急换回人民币

有些人会为了以防万一,兑换比预计花费多的现钱,以备不时之需。为了花光钱而选择在最后一刻大购物,往往也是最不明智的做法。其实人们不妨留着外币,在下次出国时再带到目的国,并在当地直接兑换使用。因为这可省下换回人民币再兑换成另一国外币所存在的双重亏损。普遍多个国家所通用的外币,如美金和欧元,尤其可以直接收着。

不过,针对一些接纳度较低的外币,如越南的盾和菲律宾的比索等,最佳建议是别换太多现钱,减少换回人民币的几率。

生活汇

聪明吃肉法 兼顾口福和健康

国人年人均肉类摄入量已从不足9公斤增加到近64公斤,很多人的健康因此出现问题。这些年,不少人开始在饮食中减“肉”,然而却矫枉过正。

对于病人,医生常叮嘱:少吃肉。于是,很多人便放弃吃肉。其实,通过少吃肉来预防三高,是40岁左右的中年人做的,但到了60岁后,这样做反而不利健康。这是因为,一味少吃肉会导致蛋白质摄取不足,令肌骨衰退,加速老化,增加跌伤、心脏病等风险。其实完全可以聪明地吃肉。

吃肉去皮,把肉皮去掉,用清水煮或者蒸熟,然后蘸着蒜泥和醋吃。吃肉时喝点杂粮粥,如燕麦、荞麦等,可降低胆固醇。老人吃肉,炖够两小时,随着肉炖的时间加长,猪肉中的饱和脂肪酸含量大幅下降。糖尿病患者吃肉配蘑菇是一种很好的选择。

室内焚香比灰霾还伤身

不少人有家燃香的习惯,有的为了礼佛,有的为了让屋子充满香味。不同于室外,室内环境较封闭,焚香产生的污染物比室外的灰霾污染更危害健康。

一支普通的香一般由21%的木材粉末、33%的竹芯、35%的香料和11%的黏合剂组成。研究发现,香在燃烧过程中会排放出颗粒物、气态污染物,如二氧化氮、二氧化硫等无机气体和各种挥发性有机物。吸入焚香排放出来的污染物容易导致呼吸道疾病。美国、新加坡等联合研究团队曾研究了6万多名新加坡华人,结果发现,长期使用熏香者患上鳞状细胞癌的相对风险高出了80%。提醒大家,非要在室内熏香,开窗是必不可少的。

据《快乐老人报》

商之都·合肥东城店
COMMERCIAL CAPITAL HEFEI DONGCHENG STORE

5.19-5.20

全城瞩目 VIP 盛宴

应季新品

最强

扫货

穿着类商品 低价劲折



扫一扫轻松加会员

P

免费停车

VIP 现金升值
85元升购 100元
升购时间:5月14日-5月18日 现金券

VIP 多倍积分
5倍积分(普卡) 银卡
8倍积分(金卡)
10倍积分(钻卡)

VIP 免费抽奖
凭本人商之都VIP卡、身份证顾客
一等奖 鲁花非转基因食用油
二等奖 金龙鱼生态米
三等奖 立白全效馨香洗衣液

VIP 3倍立兑
凭VIP卡消减1000积分
兑换 30元现金抵用券

VIP 达级礼
满200赠清风手帕纸(立白洗洁精)2选1
满300赠立白全效馨香洗衣液(彩虹蚊香或隆力奇花露水)3选1

VIP 开卡有礼
注册商之都VIP会员
赠小猪佩奇挂件