

暑期首月过半，旅游旺季出行持续升温。记者从宁波多家旅行社、在线旅游平台了解到，随着跨境市场运力逐渐恢复，许多市民将时隔三年的首次出境之旅放在了“暑期档”，但在目的地选择及玩法等方面都出现不少新特点。

暑期首月过半

港澳游人气“领跑”出境旅游目的地!

港澳“领跑”出境游目的地

“时隔三年，第一次出境游我们选了澳门！到大三巴牌坊、澳门渔人码头、大赛车博物馆打卡，入住永利澳门酒店，米其林餐厅、葡国菜和街头美食也都没落下，非常充实。”刚刚结束为期3天的澳门之旅，市民张先生一家意犹未尽。

眼下，游客出境游的热情传导到旅行社层面，主要反映在咨询人数增加、相关产品频频售罄。

“放眼整个暑期，港澳游还真没有淡季！我们公司每周发两班，班班满！”中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司副总经理陈金告诉记者，许多市民将时隔三年的首次出境之旅放在了“暑期档”。“截至7月18日，整个7月份的港澳旅游产品已经全部卖完，目前要去港澳，最早要到8月份才能成行。”他说。

同时综合携程、飞猪、途牛等在线旅游平台信息，中国香港、中国澳门暑期

出游热度领跑出境游市场，而非菲律宾、新加坡、马尔代夫、迪拜、俄罗斯、“法瑞意”连线、“西班牙+葡萄牙”连线等目的地也是热门选择。

从“购物消费”转向“体验消费”

那么，时隔三年，港澳游玩法是否出现新变化？

“以前我夫人每次出境旅游前都会精心准备购物清单，热衷于置办衣物和化妆品。但现在出境旅游，全家人更多是静下心来走走看看，感受当地风土人情。”张先生告诉记者。

对此，宁波市旅行社协会副会长沈永军坦言，在多重因素影响下，越来越多的出境游客不仅是为了观光、购物，还需要有更多的人际互动和新体验，“相比前几年，大家更加注重消费感受和‘精打细算’的消费模式，从‘购物消费’转向‘体验消费’。”

但不可否认的是，港澳依旧是出境目的地当中游客热衷的购物地。支付宝惠出境平台最新数据显示，从热门目的

地看，按交易额计，上半年前十大出境游目的地依次为：中国香港、中国澳门、日本、泰国、法国、韩国、澳大利亚、加拿大、英国、新加坡，“中国游客从‘观望’到‘走出去’，再次成为拉动全球旅游业和线下消费的重要力量。”

怕钱包“受伤”？记得“薅羊毛”！

火热的旅游场景背后，大家是否担心玩得尽兴但钱包“受伤”？

记者了解到，今年是“消费提振年”，从港澳文旅主管部门到相关航司、酒店、景区、在线平台等，纷纷推出系列优惠政策：文旅消费券、特价机票、“早鸟折扣”、“爆款囤货”等……出行前不妨多方打探隐藏款“彩蛋”，降低出行成本，让你和钱包都“开心”。

例如，出境旅游，一定不要扔掉登机牌，酒店房卡也要随身携带，因为一些航空公司的登机牌和酒店房卡堪称“旅行神器”，购物、逛景区等会有一些折扣，甚至免单。同时，澳门航空自暑期开始，对游客增加免费行李限额，经济舱由20公斤增至25公斤，飞悦经济舱由25公斤增至30公斤，商务舱由30公斤增至40公斤，无形当中又省下一笔开支。

同时，选择适合自己的旅行方式也可提高旅行性价比。“自由行比较灵活，但也很考验语言水平和做攻略的能力，所以是较多年轻游客的选择。”宁波市旅行社协会人士分析，老年人旅行更青睐跟团，喜欢连贯性的多点位旅游。

此外，从打卡景区(点)来看，香港故宫文化博物馆、香港迪士尼乐园度假区、澳门大三巴牌坊、澳门妈阁庙、香港海洋公园、“香港M博物馆”等是宁波旅客关注和预订的热门地。

记者 谢舒奕 文/摄



清热解暑有良方 教您自制一碗酸梅汤

春防风、夏防暑。入伏以来，气温节节攀升，降雨天气又使空气湿度增加，更加闷热难耐。北仑区滨海新城医院康复科医生张利珠教您自制酸梅汤，为这个夏天解解暑。

需要使用的中药材包括乌梅、山楂、陈皮、桑葚、洛神花、薄荷，还需要适量冰糖调味。

具体做法：

1. 泡：取乌梅40g，山楂40g，陈皮8g，桑葚12g，洛神花3g，清水3000ml浸泡20分钟；

2. 煮：大火煮开之后，再小火煮30分钟，关火后放入薄荷3g，依个人口味加入适量冰糖；

3. 过滤：10分钟后，过滤料渣，装入合适的容器中；

4. 放凉：自然冷却冷却，常温及冰箱冷藏。

张利珠介绍，乌梅敛肺涩肠，生津安蛔；山楂消食积，散瘀血；陈皮理气健脾，燥湿化痰；洛神花敛肺止咳；桑葚利水气、消肿、滋阴补血；薄荷疏散风热、解毒透疹、清利头目。六药合用，有清热解暑，生津止渴，健脾化痰，消食化积之功效。

“心主夏，心苦缓，急食酸以收之，心欲软，急食咸以软之，以咸补之，甘泻之。”张利珠解释，心脏与夏季相呼应，夏季腠理疏松，毛孔打开，心神很容易涣散不收，这个时候要多吃酸味的食物来收敛心神，另外还要吃些咸味的食物来补充因出汗损耗太过的心气，补充电解质。

虽然市面上有多种成品酸梅汤在售卖，但过多的添加剂不适合老人和小孩饮用，自制酸梅汤更加安全。

记者 陆麒雯 通讯员 王璐艳



澳门“大三巴”牌坊。

逾期还款不可取 防范风险勿轻视

小张有一张信用卡，最近商家举行各种大促活动，她的信用卡也“刷爆”了，账单金额已超过其个人还款能力。于是，她在网上找到一家“金融网络服务公司”。该公司“客服”声称，可提供最新的“金融技术”，既能帮助她解决债务问题，又能避免支付逾期利息，还给她看了不少“成功案例”。就这样，小张交了“咨询费”，并按照对方的要求，将办理信用卡时的银行预留号码，更换为对方提供的号码。一个月后，小张收到新的账单，发现多出了利息、手续费等，小张回拨“客服”的电话，却再也无法联系到对方。这下，她不仅要还款，连个人征信也受到了影响。

逾期还款是指超过银行规定的最后还款期限，未及时足额将所消费款项存入指定账户的情形。上述案例中，小张因为信用卡账单过高而选择了错误的解决方法，最终导致账单逾期。信用卡作为一种方便快捷的支付方式，深受许多人的青睐，合理使用信用卡会给我们的生活带来便捷，但过度依赖信用卡透支消费绝不可取，一旦透支过度，就很可能因为无法及时还款而造成逾期，进而产生利息、违约金，甚至还会影响个人征信。

对此，宁波银行提醒您关注以下三点：

一、逾期还款有什么风险？逾期情况一旦发生，银行将会向信用卡用户收取利息，逾期时间越长、费用越高，同时

银行还会将用户的逾期记录上传至央行征信系统当中，如果逾期时间过长，银行还会起诉持卡人。

二、即将逾期如何处理？若信用卡账单即将逾期，一定要想办法立刻归还欠款，确实没有还款能力的，可通过正规渠道主动与金融机构的客服人员沟通协商，详细说明目前的经济状况及当下可归还的资金有多少，切莫相信各类网络虚假广告。

三、不良征信能否修复？任何个人和机构都不得擅自修改征信报告，一旦被发现违规删除、修改，当事人将承担法律责任。凡是打着“征信修复”的幌子，声称可以花钱对不良信用记录进行



修复的，都是骗子；贸然轻信，还可能存在信息泄露、钱财损失的风险，切勿上当受骗。

国家金融监督管理总局宁波监管局提醒：使用信用卡，请保持良好的消费和还款习惯，如遇问题请提前与金融机构联系，主动告知、合理协商，选择合适的还款方式，避免逾期。

记者 徐文燕
通讯员 董杨 董妍娜 张宏伟