

中国单方面免签“朋友圈”再增4国

关于免签政策的疑问，一组问答帮你解决



6月9日起，中方对沙特、阿曼、科威特、巴林持普通护照人员试行免签政策，中国单方面免签“朋友圈”再添新成员。

2025年6月9日至2026年6月8日，以上国家持普通护照人员来华经商、旅游观光、探亲访友、交流访问，过境不超过30天可以免办签证入境。

加上2018年全面互免签证的海合会成员国阿联酋和卡塔尔，中方已经实现对海合会国家免签全覆盖。

一组问答帮你解决关于免签政策的疑问。

问：来华是否需要通过中国驻外使领馆提前申报？

答：符合条件的外国人适用免签政策来华无需事先向中国驻外使领馆申报。

问：未成年人适用免签政策来华是否有特殊要求？

答：未成年人与成年人适用免签政策来华条件相同。

问：对入境证件种类及有效期是否有要求？

答：外国人需持有效普通护照来华，有效期须满足在华旅行需要。持旅行证、临时或紧急证件等普通护照以外证件的外国人不适用免签政策来华。

问：30日停留期限如何计算？

答：免签入境停留期限自入境次日起计算，可连续停留30个自然日。

问：旅游团组能否适用免签入境？

答：符合免签来华条件的外国人，无论是参加旅游团组，还是个人旅游，都可适用免签政策入境。

问：是否可以多次入境，对入境时间间隔是否有要求？

答：外国人如符合免签来华条件，可多次适用免签政策来华，目前对免签次数、总停留天数暂无限制，但应注意不得从事与入境事由不符的活动。

一口野生黄鳝差点要了她的命

警惕时令“硬菜”的致命风险

近日，杭州余杭区的张大伯钓了一条野生黄鳝。精心烹制后，一盘油光发亮的时令“硬菜”上了餐桌。

张大伯的爱人李阿姨（64岁）夹了一筷子尝鲜。结果一口黄鳝下肚，李阿姨突然出现喉咙口发紧，身上还冒出片片红斑，奇痒无比。紧接着，她感觉胸闷、呕吐，很快意识也开始模糊。

“赶紧，打120！”家人连忙将其送到了杭州市余杭区第二人民医院急诊抢救室。急诊医生陈杰发现李阿姨已是休克状态：血压跌至80/50mmHg，全身大汗淋漓，意识模糊，而且频繁呕吐。结合家属提供的饮食信息，陈杰医师高度判断是“过敏性休克”。

医护人员立即展开抢救：快速补液，抗过敏治疗……经过半小时的紧张救治，李阿姨的生命体征开始转为正常，病情逐渐稳定了下来。

面对这突如其来的情况，李阿姨一家困惑不已。李阿姨平时身体蛮好，吃啥都香，怎么吃了一口野生黄鳝就差点要了命呢？陈杰医师解释，这不是简单吃坏肚子，而是典型的异物蛋白过敏引发的过敏性休克！野生黄鳝属于高蛋白食材，营养价值很高，但其蛋白质结构特殊，含有丰富的组氨酸，在某些个体中可能会被转化为组胺，从而引起过敏，严重时还

可能会引起过敏性休克，出现呼吸困难等危及生命的表现。

“除了野生黄鳝，像甲鱼以及一些虫类如蚂蚱、知了等异体蛋白食物也要谨慎食用，尤其是过敏体质者、儿童、老人及免疫力低下人群。一旦过敏，轻则出现皮肤瘙痒、皮疹、红斑或局部水肿、轻微腹痛、恶心等症状；重则引起过敏性休克甚至死亡，切不可掉以轻心，一定要及时就医。”陈杰提醒。

哪些人吃黄鳝要当心？

1. 有过敏史的人群。黄鳝含有特定的蛋白质和其他成分，这些都可能成为过敏原。对其他鱼类或海鲜有过敏史的人来说，食用黄鳝前务必进行过敏测试或咨询医生意见。

2. 高血脂、高血压患者。虽然黄鳝中的不饱和脂肪酸对心血管有益，但过量摄入脂肪仍可能对高血脂和高血压患者造成不利影响。因此，这类人群在食用黄鳝时应注意适量，并选择低脂烹饪方式。

3. 孕妇和儿童。孕妇在食用黄鳝时需确保鱼肉完全熟透，以避免摄入细菌或寄生虫。而儿童的消化系统较为脆弱，因此食用量应适中，烹饪方式也应温和。

据浙江在线

社保卡能异地使用吗？

人社部回应

社保卡能异地使用吗？对此，人社部9日通过官方微信公众号作出回应。

社保卡由各地人社部门联合商业银行组织实施发行和应用工作，技术标准全国统一，社会保障号码、姓名等关键信息可以实现全国通读。目前已实现医保跨省异地就医直接结算、养老金发放、工伤异地就医直接结算等全国“一卡通”应用。

各省正在加快推进政务服务、就

医购药、交通出行、文化体验、旅游观光、惠民惠农财政补贴资金发放等领域的省内“一卡通”。长三角地区已实现区域内“一卡通”统一办理事项78个，川渝地区开通39项“川渝通办”“一卡通”服务，京津冀地区实现44项人社服务事项“一卡通办”。

“一卡通”用卡目录可通过电子社保卡、各地政务服务APP或人社APP等渠道进行查询。

据中新社

新闻链接

China广受好评 这批“买家秀”来自外国游客

我国不断推进免签政策，升级入境服务，优化消费环境，有越来越多的外国游客被“圈粉”。传统文化、非遗体验……国潮消费一路“火”到海外。在前不久的端午假期中，就有不少海外游客把“体验民俗文化”列入旅游清单。

“国潮”文创、非遗体验等备受关注和喜爱。来自英国的游客詹姆斯·卡梅隆就在福州长乐三溪村大饱眼福，这里举行了沿袭600多年的端午地方民俗活动——夜赛龙舟，他说他很期待再来这里，还要去其他地方看更多的龙舟。

“中国游”的便利性和吸引力

不断上升，游在中国、购在中国成为越来越多国际游客的新选择。“一定要带空箱子去中国！”这个实用小贴士在海外社交平台引发热议。从“中国游”到“中国购”，“旅游+扫货”的体验让外国游客直呼“真香”。

在江西景德镇，许多外国游客特意来这里购买地道的中国瓷器，体验传统的瓷器文化。跟着制瓷师傅用手摩擦瓷器碗口，亲手体验“会唱歌”的青花瓷。精美的瓷器、古朴的窑炉、细致的制作工艺，这些让外国游客倍感惊艳。

据央视新闻客户端

中国驻洛杉矶总领馆提醒中国公民加强安全防范

新华社洛杉矶6月8日电（记者黄恒 高山）中国驻洛杉矶总领馆8日发布公告，提醒洛杉矶地区中国公民加强安全防范。

公告说，“洛杉矶地区多地正持续开展执法行动”，当地中国公民应“密切关注官方公告及媒体报道，切实提高安全意识，加强安全防范，远离集会场所、人员聚集区域或治安不佳地区，避免夜间或单独出行”。

公告提醒洛杉矶地区中国公民如遇突发状况，及时拨打警方电话、中国外交部全球领事保护与服务应急热线和总领馆领事保护与

协助电话。美国移民与海关执法局等联邦机构6日和7日出动大批执法人员，在洛杉矶县多地展开针对非法移民的搜捕行动，连续两日与当地社区居民发生严重冲突。7日，美国总统特朗普签署总统备忘录，宣布向洛杉矶地区派驻国民警卫队人员。美国军方8日说，当天共有300名国民警卫队人员依照指令进驻洛杉矶地区。

8日，上千名抗议者与部署在洛杉矶的国民警卫队和其他执法机构人员发生冲突。目前，双方仍在洛杉矶市中心区域对峙。