

应急锦囊

火警：01

匪警：02

医疗急救：03

丢失护照怎么办？



事先随身带着护照复印件，一式三份，还有护照照片3张以备不需，然后把自己的护照，签证页扫描下来发到自己的邮箱，这样无论你在哪里只要打开自己的邮箱就可以打印了。

中国驻莫斯科使领馆

传达室：9382006

领事部：007-499-1431540(语音咨询)

007-495-9561169 (传真)

007-9636201852 (领事保护值班电话)

经商参处：9382111, 1437622, 1431544,

9382005 (传真)

政治处：1474471, 1436224, 1479500, 9382139 (传真)

文化处：9382024

突发疾病怎么办？

如果你有购买旅行保险请第一步先打保险公司的救援电话。用最短的时间告诉接线员你的电话号码，然后让他们立即给你打过来。保险公司接线员会用你的母语给你最直接的指导告诉你应该怎么处理或安排你就医。如果只是一些小毛病，不打算就医，可以找药店—— (А п т е к а)，药店有常用的感冒药、止痛药、肠胃药等非处方药。一般药师都能说流利的英语。

迷路怎么办？

事先在自己预定住宿的地方向他索取一张名片随身携带，上面有地址，然后请他在名片上写下如果坐电车的话到哪个站下车，或者直接打车回来，记住自己住宿的区域。

应急小纸条

Name: _____

Age: _____

Blood type: _____

Email: _____

Home Address: _____

Hotel Address: _____

Hotel Tel: _____

Emergency Contact: _____

便签：

Tips

俄罗斯是喜欢购买纪念品者的天堂，因为价钱合理，而且富有特色，基本上每位游客都会买一些纪念品作为手信的。当地最抢手的纪念品，是苏联时期的物品，尤其是军用品，例如军服、军帽、徽章，而以手表最为特出。

廉价超市、大卖场

第七大陆Sevents Continent



电话：959-1012

Food Products



地址: 73 Profsoyuznaya ul.
电话: 335-8931
开放时间: 全天24小时开放
交通: 地铁Belyaev + T-Bus: 72

Food Store



地址: 14 Donelaytisa pr-d
电话: 949-4522
交通: 地铁Skhodnenskaya +Bus: 193, 678


购物中心、购物街、OUTLET

国家百货公司(古姆)

位于红场东北的国家百货公司，建成于19世纪，是俄罗斯最大的商场，是莫斯科最时尚的休闲购物场所之一。三排三层廊游式商场占地近25000平方米，店铺之多让人咋舌。昔日劣质商品及态度极差的销售员已不复见，取而代之的是琳琅满目的精品和高级化妆品，无论内外的建筑构造都非常华美。乘地铁到红场站下。

营业时间：8:30am~8:30pm；
周日11:00am~7:00pm


电话：9213211



新阿尔巴特商业街

莫斯科最现代的一条大街，街两侧对称耸立着一幢幢。高楼，俄罗斯的一些部门机关，银行和大公司在这些楼内办公。这条大街上还有装潢得富丽堂皇的大商店，如新阿尔巴特食品商店、爱尔兰百货商店、莫斯科大书店。


地铁：阿尔巴特街站下



莫斯科特维尔大街

名列世界上10条最昂贵的零售商业大街之一，是莫斯科的王府井。各种华丽的歌剧院、博物馆和现代的店铺、娱乐设施相互糅合交错，古老欧罗巴建筑里的Dior和陈旧建筑里的动感影院，大型娱乐中心、饭馆以及游乐市场和毫不起眼、却有着百年历史的古玩珠宝店，时光交错，让人有些恍惚。

地铁：红场站或普希金广场站下



纪念品 免税店

跳蚤市场

搭乘地铁到伊斯莫洛斯基公园站下，出地铁后左转，约走十分钟左右，即可到达市集的入口。里面的商品五花八门，举凡琥珀、蜜蜡、鱼子酱、水晶、红军表、望远镜、许愿娃娃、貂皮大衣等应有尽有，甚至还可买到古式手枪等稀奇古怪的东西。在跳蚤市场内的小贩多将价码抬高许多，因此买家尤需货比三家。



纪念品

鱼子酱、当地产的白兰地和香槟、皮毛、黄金、伏特加酒、琥珀、水晶、漆盒、手工毛麻织品。还有富民族特色的纪念品俄罗斯木制套娃，以及绘制精美的杯子、盘子、勺子等。另外，目前比较流行的“列宁主义者”T恤衫、苏联时期的小玩意和军用物品(军表、望远镜)，也值得买回作为纪念。



老阿尔巴特街

是一条具有500多年历史的老街，主要是文化商业街，店铺大多是古玩店、旧书店和珠宝店，跟北京琉璃厂相像。这里有街头画家、街头音乐家，以及很多出售各种工艺品（包括绘有著名的俄罗斯套娃）的街头小贩。说实话，在此买纪念品并不实惠。地铁阿尔巴特街站下。近红场。



退 税



在购物退税的商店购物，出境时可以办理退税。办理退税的步骤（以下步骤仅供参考）（1）在购物时，向商户索取一份格式统一的退税单和一个印有商户地址的信封。退税单一般一式三联，在了解清楚内容后签名并留下信用卡卡号及其他相关信息，当场将其中一联交给商户保留（2）出境边检，将所购物品与退税单交给海关检查，海关核实无误会在两联退税单上盖章（3）留存一联有海关盖章的退税单，再将另外一联装入商户提供的专用信封，并投入机场的退税专用邮箱。

Tips

俄罗斯人以面包、牛奶、土豆、牛肉、猪肉和蔬菜为主要食物，黑麦面包、鱼子酱、黄油、酸牛奶、酸黄瓜、咸鱼、火腿等也都是比较受欢迎的食品。

中餐

China Club



地址：Красинаул,21,к.1,г.Москва,Москва
电话：+7 495 232-27-78
网站：novikovgroup.ru
交通：公交车站 Маяковская (650 米)

Династия



网站：Зубовский бул.,29,г.Москва,Москва
电话：+7 499 246-50-17
网站：china-dynasty.ru
公交车站：Парк культуры (400 米)

Квартира 44, Бар



地址：Б.Никитская ул., 22/2, г.Москва,Москва
电话：+7 495 691-75-03
公交车站：Арбатская (550 米)

当地特色

阿姆斯特丹饭店



这是一家俄荷合资企业，环境舒适，价格适中，并提供上乘俄罗斯特色菜。地址：皮亚特尼茨基街4号30楼。地铁特列季亚科夫站下。
电话：2319725

奶奶家饭店



以美味的俄罗斯家常菜取胜。
地址：大奥尔金卡街42号。地铁特列季亚科夫站下。
电话：2391484

俄罗斯小吃店



价格非常便宜，可以尝到俄罗斯地道的美食。
地址：特维尔街19号和大格涅兹得尼科夫胡同10号。地铁特维尔站下。

其它

法餐：cafe & club "the Most"



地址：ул.КузнецкийМост,63,городМосква
电话：+7 495 660-07-06
网站：http://www.themost.ru.com
地铁站：Кузнецкиймост (300 米)

意餐：ПеппиноРесторан



地址：КаретныйБ.пер,6к.1,г.Москва,Россия
电话：8 (495) 699-45-03
网站：http://www.peppino.ru.com

日本料理："koi"



地址：Пятницкая ул., 59 город Москва, Russia
电话：8 (495) 959-33-66
网站：http://www.koii.ru.com