工商银行的信用卡积分可以兑换里程、礼品、话费等，主要的兑换方法有两种：

1、网上兑换：登录工商银行官网，点击【客户服务】-【积分兑换】即可申请信用卡积分兑换礼品；

2、营业网点兑换：带上银行卡和身份证件，在工商银行营业网点可以直接进行兑换。