

■及早投保 ■时间匹配 ■证明随行 中秋国庆出游 跟团也要按需投保

□张木瑾



【投保小贴士】

出发前一周及早投保

现在购买旅游险的途径很多,除了直接联系保险公司,还可以在保险公司网站或旅游网站上购买。为保障充足的对比和选择时间,一般建议出行者在出发前一周开始准备相关投保事宜。

保险期限与出行时间匹配

境外旅行需要注意时差问题,在投保保险时更要算清楚,因为这关系到你的保障是否能全面涵盖整个旅程。通常,我们将出发地的出发时间作为保单起始点,而最后入境时间作为保单终点。如果临时发生行程变更,也要注意调整所选保险的保障期限。

保险证明随带随行

投保后出游建议一定要将保险证明随身携带,同时记下保险公司的紧急救援热线,遇到情况可以马上求助。此外,无论通过怎样的途径投保了境外旅行保险,还应将保障告知留在国内的家人,包括保险公司名称、保单号码等。如果在出游过程中确实发生意外伤害及理赔,要注意保存好与保险事故相关的证明和票据,集齐所有必要单证回国后向保险公司提出索赔,同时留意各种费用,避免不必要的支出,否则保险公司可能不予理赔。

境内游 夯实基础保障

相对境外游,目前市面上在售的境内旅游意外险产品颇为丰富,多为短期意外险,可承保被保险人在中国境内进行旅行时所发生的疾病以及途中所发生的各种意外,并予以赔偿,一般包括医疗补偿、人身意外、紧急医疗运送、运送费用、个人行李、取消旅程、旅程延误、缩短旅程、个人钱财及证件还有个人责任等诸多多种。

对于一般的短途境内旅行,可选择重点关注旅行期间的意外伤害身故、残疾、医疗保障,根据旅游天数、旅游地点购买带有一定意外医疗额度的短期意外险,花不多的钱就可以获得较高的关键保障。

需要指出的是,不同的境内意外险产品对免赔的风险活动都有不同规定,部分境内旅行意外险不保障高风险运动产生的意外。

计划参加潜水、蹦极、跳伞等的高风险运动的旅行者,在投保时应特别注意产品的免责条款,优先选包含相关保障的



意外险产品,或加投相关的户外运动险。

出境游 勿忘紧急医疗救援

境外游比境内游而言存在更多的不确定性,不同国家和地区对境外游客在签证时是否购买旅行意外险也有不同的要求。因此,选购境外游意外险的第一步是了解出游国的签证保险要求。

其次,可参考出行天数及目

标国消费水平确定保额。如去美、加、澳、日医疗成本较高的地区,医疗补偿保额应在30万元以上为宜;前往东南亚等地,则可选择医疗补偿保额为10万元左右的产品,如此对应保费也更为低廉。

在保障范围的选择上,考虑到海外医疗可能存在语言障碍以及不同的医疗体系,因此购买对应的旅行意外险也需适当“升级”,建议购买在一般短期意外保障的基础上,兼具紧急医疗救援保障服务的产品。

跟团游 也要按需投保

需要指出的是,有部分跟团游的旅行者通常会产生“只要交了团费,一切问题旅行社责任全包”的想法。但事实上,跟团游也需要酌情判断是否需自行投保旅行意外险。

一般而言,旅行社都会购买旅行社责任险,主要保障因旅行社过失或疏忽所造成对游客的损害,旅行社依法应该承担的责任。

这里有个前提,就是旅行社必须是有过失和疏忽,因此旅行社责任险不能等同于意外伤害险。如果由于个人原因、自然原因等造成的伤害,那只有在旅游意外险中才可以赔偿。

因此,参加旅行团的游客,在确认相关旅行社投保了责任险外,最好自己再购买一份旅游意外险,这样才能为出行上个“双保险”,把意外事故带来的经济损失降到最低。

此外,如果旅行社随团赠送旅行意外险,参团时也应该问清具体的保额以及保障范围,再按需权衡是否已经可以覆盖风险或需自行另购提升保额。



吃东西咬舌头是想吃肉了

□刘玫妍

进食时一不留神咬到舌头,这时候老人常说“是想吃肉了”。边说边吃注意力分散,偶尔咬舌头很正常,但如果总是咬到舌头,那可能是某些疾病的先兆。

舌头运动是由神经系统控制的,任何一个环节出现问题,舌头的运动就会受到影响。如果总是咬到舌头,可能有两种情况:一种是咀嚼时舌头的运动失调了;第二种就是舌头和口腔的感知出了障碍,这可能和压力过大,或是身体疲劳,神经系统无法正常控制肌肉进行咀嚼活动有关。

牙齿咬合关系不好也有影响,如果把牙齿咬紧,都是上牙包在下牙外面,这样舌头就比较安全。但有些人上牙牙弓小,这种人咬到舌根的几率就比较大。这种情况一般戴段时间牙套,调整一下就好。另外有些人舌头肥大或者牙齿磨损不均,这样舌头被咬的几率也比较大。

如果是上了年纪的人吃饭时频频咬到舌头,那就要格外小心了。在医学上有一种疾病叫“腔隙性脑梗死”,它的前期症状就有爱咬舌头的症状。咬舌头是因为大脑局部梗塞,压迫脑神经,使舌头不能灵活运动,常在咀嚼中被牙齿咬伤。腔隙性脑梗塞多发生在患有高血压,高血脂、糖尿病的老年人身上,老人如果发现经常咬舌头,或伴有头晕、头痛、行走不稳、言语不清等,应赶紧就医。

如果舌头没被咬破,一般不需要处理,会自动愈合。如果创面严重,注意清洁消毒,可以在伤口涂点甘油,或喷西瓜霜喷剂,喷完后不要说话,让西瓜霜在伤口上停留片刻,多喷几次,这样可促进伤口愈合。创面愈合期间饮食清淡。因为刺激性食物会对伤口造成二次伤害,避免吃过烫食物,饭后及时漱口。

中秋国庆双节到 丰台工商检查忙

近日,随着中秋国庆双节的临近,丰台工商分局根据区政府疏解整体部署和要求,部署大红门工商所配合大红门疏解小组对辖区的商户进行了安全检查。

大红门工商所的执法人员与疏解小组成员对正天兴市场的市场过道、商户内部进行了安全检查。在检查过程中,发现部分商户安全意识淡薄,在市场内抽烟,并擅自将电瓶储存在商铺内。

检查人员现场向商户负责

人进行了警告,督促其立即整改。

随后,检查人员召集市场负责人进行了交流。对于在检查过程中发现的问题,向市场负责人进行了告知,并向其通告了不久前新官地区五金市场火灾的经验教训,希望市场方面,能以商户与消费者的利益为前提,制定严格有效的安全制度,加强日常监督管理,为即将到来的中秋和国庆,营造一个安全放心的消费环境。

渠忠涛



遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失:

- 张丹 020001101088002015001458
- 刘荷莲 020001101088002015002678
- 夏小然 0200011011280002015002375
- 张雨芬 0200011011580002016003861
- 黄雨霏 0200011010680002015002265
- 王莉萍 0200011010680002015002595
- 张忠建 0200011010680002015002755
- 刘春元 020001101028002010002525
- 冯彩霞 020001101028002014001680
- 冯彩霞 020001101088002015000414
- 赵远红 0200011010580002015000406
- 刘鹏 0200011010580002016000428
- 刘华 020001101148002016000860
- 陈露露 0200011011280002016002861
- 朱兵 020001101180002014000687
- 纪喜才 0200011011180102015013689
- 张桂清 02000110110800502015003057
- 张蕊 0200011010280102016000196
- 霍平方 020001101088002015001462
- 李祥鹏 020001101088002015003460
- 刘文红 0200011011080402015002562
- 杨君 0200011011580002016002651
- 王世永 0200011011580002014001350

- 周思雄 0200011011580002015001165
- 张金英 0200011011580002015007805
- 熊东洋 0200011011580002016002379
- 刘素荣 0200011011580002014001745
- 张杰 0200011011580002016000310
- 王青 0200011011580002016001683
- 关海源 0200011011580002015000829
- 梁秦 0200011011580002015001438
- 张博龙 0200011011580002015002623
- 郑兴华 0200011011580002015003915
- 张松涛 0200011011580002015009119
- 王刚 0200011011580002016000385
- 傅德 0200011011580002015006747
- 付敬 0200011011580002016000216
- 刘美娟 0200011011580002016003280
- 孙金龙 0200011011580002016000914
- 王丹 0200011011580002016001739
- 李会东 0200011011580002015006177
- 仇永开 0200011011580002015001614
- 王冬 0200011011580002015009492
- 王刚 0200011011580002016000988
- 王刚 0200011011580002016003654
- 马超 0200011011580002016000975
- 傅德 0200011011580002016000595
- 王刚 0200011011580002016001835
- 李丹 0200011011580002016000385
- 李士军 0200011011580002015001850
- 王念峰 0200011011580002015006537
- 王刚 0200011011580002016003812
- 张德敏 0200011011580002015009321
- 刘小文 0200011011580002014002457
- 刘秀芬 0200011011580002016000545
- 彭征 0200011011580002016000842
- 纪雪平 0200011011580002016001345
- 刘德胜 0200011011580002014001286
- 张利晋 0200011011580002015009444
- 张德善 0200011011580002016000384
- 王蕊 0200011011580002014001712
- 周有涛 0200011011580002016000465
- 陈敬生 0200011011780002015004588
- 王新涛 0200011011780002016000496
- 赵学健 0200011011780002016000718
- 林桂英 0200011011780002016000871
- 张鑫欣 0200011010580102016000122
- 卢爱静 0200011011780002016000558
- 刘红 0200011011280002015011614
- 尹艳艳 0200011011280002015013885
- 王善平 02000110112800020200910557
- 张莉 0200011011280002014009800
- 高淑红 0200011011280002016000763
- 刘永利 0200011011280002016002100
- 王浩 0200011011280002015015658
- 张洪涛 0200011011280002016000458
- 陈雅婷 0200011011280002015015002
- 河 0200011011280002015015256
- 卢 0200011011280002016001750
- 曹桂英 0200011010680002015001150
- 冯艳芳 0200011010680002016000552
- 张元强 0200011010680002015002345
- 吴元强 0200011010680002016000921
- 吴美 0200011010680002016000702
- 陈红 0200011010680002014000813
- 陈燕民 0200011010680002016000719
- 曹宇民 0200011010680002015002462
- 曹宇民 0200011010680002015002269
- 许小君 0200011010680002015003555
- 曹振花 0200011011180102014002613
- 王桂林 0200011011180102014006475
- 王秋香 0200011011180102015007408
- 刘英 0200011011180102015014920
- 张德能 020001101148002015004908
- 陈清 020001101148002016000618
- 韩国强 020001101148002015004182
- 刘家康 020001101148002015004391
- 刘 020001101148002016000798
- 张学康 020001101148002016000144
- 周文 020001101148002016001153
- 赵 020001101180102016000278
- 李连超 020001101180102014000517
- 李博 020001101180502016000191
- 王坤 020001101180502016000142
- 任艳静 02000110118050002015001853
- 冯博 0200011011280002015011614
- 尹艳艳 0200011011280002015013885
- 王善平 02000110112800020200910557
- 张莉 0200011011280002014009800
- 高淑红 0200011011280002016000763
- 刘永利 0200011011280002016002100
- 王浩 0200011011280002015015658
- 张洪涛 0200011011280002016000458
- 陈雅婷 0200011011280002015015002
- 河 0200011011280002015015256
- 卢 0200011011280002016001750
- 曹桂英 0200011010680002015001150
- 冯艳芳 0200011010680002016000552
- 张元强 0200011010680002015002345
- 吴元强 0200011010680002016000921
- 吴美 0200011010680002016000702
- 陈红 0200011010680002014000813
- 陈燕民 0200011010680002016000719
- 曹宇民 0200011010680002015002462
- 曹宇民 0200011010680002015002269
- 许小君 0200011010680002015003555
- 曹振花 0200011011180102014002613
- 王桂林 0200011011180102014006475
- 王秋香 0200011011180102015007408
- 刘英 0200011011180102015014920
- 张德能 020001101148002015004908
- 陈清 020001101148002016000618
- 韩国强 020001101148002015004182
- 刘家康 020001101148002015004391
- 陈雨莎 0200011011280002015015711
- 张海洋 0200011011280002016003217
- 周文 020001102280002015001569
- 侯爱民 0200011011180102016001118
- 马素先 0200011011180102016000169
- 武翠萍 0200011011180102015008056
- 卢志永 0200011011180102015014681
- 刘兴刚 0200011011180102016000290
- 申利勇 0200011011180102016004308
- 王学华 0200011011180102015006155
- 曹晶晶 0200011011180102015013533
- 王雪竹 0200011011180102016000295
- 宋武志 0200011011180102016001073
- 冯小静 0200011011180102016003373
- 王崇华 0200011011180102016000185
- 徐德勇 0200011011180102016000193
- 张云红 0200011011180102015010017
- 李福福 0200011011180102016004210
- 杨国强 0200011011180102015011411
- 杨雨婷 0200011011180102016002503
- 张玉荣 0200011011180102016001660
- 李博 0200011011180102015005187
- 刘红梅 0200011011180102015010460
- 邱 0200011011180102015013371
- 李利 0200011011180102015007109
- 方勇 0200011011180102015003953
- 周辰辰 0200011011180102015014309
- 曹晶晶 0200011011180102015000036
- 王慧芳 0200011011180102016000206
- 黄建忠 0200011011180102015002244
- 李书豪 0200011011180102015005630
- 刘书 0200011011180102015010105
- 田博军 0200011011180102016003039
- 周秀琴 0200011011180102015000850
- 朱云杰 02000110110880002014002466

特此声明作废