

近年来,随着互联网保险业务的蓬勃发展和消费者对保险认知的不断提升,越来越多的消费者选择电子方式投保。但部分消费者在享受电子投保便捷服务的时候,却忽略了一些应该引起注意的事项,为出险理赔埋下了纠纷隐患。近日,记者从北京银保监局了解到,消费者在电子投保时需要注意五个方面。



# 北京银保监局: 电子投保隐患多 五个提示需牢记

□本报记者 盛丽

## 提示一 认清资质“验明正身”

在投保前要认清保险机构资质,这是网上选购保险的第一步。北京银保监局提示,要注意选择正规保险机构的产品。互联网保险业务必须是持牌保险机构通过互联网渠道开展的保险经营活动。正规保险机构网站或综合

网络保险网站的功能和产品种类更为丰富齐全,而假冒的保险电子商务网站虽然与正规网站显示的名称版式雷同,但域名中会夹杂毫无意义的数字或字母,跟保险机构本身的中英文名称无法对应,而且通常功能比较单一。

## 提示二 不被“高息”诱惑

北京银保监局提示,一些不法分子利用互联网平台虚构保险产品和保险项目,或承诺高额回报引诱消费者投资,或冒用保险机构名义伪造保单,往往涉嫌非法集资,给消费者造成经济损

失。消费者要注意提高警惕,不盲目相信高收益宣传,不随意向可疑网站提供个人信息,自觉抵制诱惑,谨防上当受骗。要合理评估自身需求,选择符合自身实际保障需要的保险产品。

## 提示三 认真阅读保险条款

北京银保监局提示,在电子投保过程中,消费者应注意查阅产品介绍、认真阅读保险条款,尤其是作出特别提示的免责事

项、投保人和被保险人义务、退保损失等重要事项。如果对有些内容不了解,可以联系官方客服详细询问清楚。

一般网站的保险产品条款及相应免责部分会有特别标识,并附链接。如果保险公司就保险标的或

者被保险人有关情况进行询问,投保人应当如实告知,避免因未告知或告知不准确而影响保险合同效力。

## 提示四 慎重对待电子签名

保单上的电子签名或反馈的验证码具有确认投保意愿的法律意义,应像对待手签姓名一样慎重。

北京银保监局提示,消费者一定要在确认保险产品符合自身需求、确需购买后再履行电子投保程序,避免盲目投保。

## 提示五 投保后再次确认保单

北京银保监局提示,电子投保成功后,消费者最好再次确认两件事:

一是查询保单真假。消费者在收到电子保单或纸质保单后应立即通过保险机构公告的服务电话和门户网站,查询保单是否真实有效。查看是否有保单号、险种名称、保险期限、保险金额、保费金额、被保险人姓名及身份证号等关键内容,看清楚保险机构名称,查看保单印章是否清

晰,是否印有该机构的客服电话和保单查询方式。

二是再次确认条款。着重看清条款中作出特别提示的免责事项、投保人和被保险人义务、退保损失等重要事项,如有疑问可联系保险机构进一步了解,确保对条款理解无误。

此外,保险期间为一年期以上的人身保险产品设有犹豫期,除合同另有约定外,犹豫期内投保人可无条件解除保险合同。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

荠菜:蔬菜里的补钙大户



“春在溪头荠菜花”,现在正是吃荠菜的季节。除了美味,荠菜也有不少营养优势,含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C。荠菜的钙含量尤其突出,高达294毫克/100克,接近牛奶的3倍,不过其吸收利用率要低于牛奶,烹调时焯水有助提高钙的利用率。

最佳排便时间:早晨起床后



研究表明,最好的排便时间是在早上起床后,因为早上起床后,小肠和结肠已经在你睡觉的时候把前一天的食物处理好,等到身体苏醒后,代谢完的废物在肠道中正需要排出去。如果每天这个时候身体出现排便信号,说明你的身体更健康,可以将废物排出去,避免积累毒素,为一整天的活动做好充分的准备,身体更轻松,更容易长寿。

### 红灯

尽量不用洗碗布洗碗



20%的洗碗布内都隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌,尽量别用它洗碗。如果习惯用,要用洗洁精和清水彻底洗净,自然晾干。每两天加热消毒一次,用开水煮沸10-15分钟;或把清洗后的洗碗布放在微波炉里用中火加热3-5分钟;最好每月更换一次。

长时间看屏幕 眼睛会变小



研究显示,如果长时间看电脑和手机,屏幕发出的蓝光会对视网膜造成损害。眼睛长时间暴露在蓝光下,会引起眼疲劳,使揉眼睛和触摸眼睛的次数增多,导致眼周肌肉僵硬,血液循环变差,眼睑容易浮肿、下垂,眼睛就变小了。

## “一看二摸” 乳房自检的正确姿势

□本报记者 盛丽

对于女性来说,关爱乳房很重要。如何做好乳房早期筛查和自检?记者采访了北京电力医院乳腺科主任孙欣。

### 早期筛查不容轻视

孙欣提示,乳腺癌早期筛查很重要。“通过早期筛查,可以发现乳腺疾病。大致的方法有五种。第一种是每月自检。女性可以在每个月月经结束后的第五天做自我检查。方法是手涂肥皂,用中指和食指的指腹以敲击方式顺时针触摸乳房,以及腋窝与锁骨窝,及时发现肿块。”

“第二种是医生触诊。专科医生是很有经验的,以触诊的方式初步判断乳房有无肿块,这种简单易操作的方法可以筛查出一部分患者。”

第三还可以通过超声进行早期筛查。“当医师怀疑乳腺有肿块时,会通过超声检查来判断肿块的大小、性质以及位置。”

“第四种是钼靶X线检查。钼靶X线检查可以得到乳房整体清晰的图像,检查出一些触诊难以发现的细小肿瘤萌芽以及早期的针尖样细小恶性钙化。”

“第五种检查方法是病理组织学穿刺检查,使用活检针可以

获取可靠的组织样本,提高诊断率,减少组织损伤及患者痛苦,临床使用方便,缩短手术时间。”孙欣说。

### 自我检查简单实用

此外,女性应该定期进行乳房自检,观察乳房的变化。检查的方法有哪些?孙欣介绍:“自我检查乳房时包括视诊、触诊两方面。视诊需要在明亮的光线下,面对镜子双臂下垂,观察两边乳房的弧形轮廓有无改变,是否在同一高度,乳房乳头、乳晕皮肤有无脱皮或糜烂,乳头是否提高或回缩。然后,双手叉腰,身体做左右旋转状继续观察以上变化。”

触诊时,身体取立位或仰卧位。左手放在头后方,用右手检查左乳房。手指要并拢,从乳房上方顺时针逐渐移动检查。按外上、外下、内下、内上、腋下顺序,系统检查有无肿块。注意不要遗漏任何部位,不要用指尖压或是挤压。检查完乳房后,用食指和中指轻轻挤压乳头,观察是否有带血的分泌物。“自我检查后,如果发现肿块或其他异常,要及时到医院做进一步检查。”孙欣说。



## 东西“趁热吃”不是好习惯

易引发食道疾病

不少癌症的发病与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,不嚼槟榔,使用公筷公勺,勤换筷子,剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛教授表示,“趁热吃”是不好的生活习惯,长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜,增加癌变风险。高度白酒也会灼伤食道,损伤黏膜上皮,甚至引发癌变。

田艳涛建议,即便在家吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德,但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说,饭菜被唾液污染后,会加速变质,

亚硝酸盐含量也会上升,不宜再食用,应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完,应当提前从锅内盛出,及时放进冰箱,不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说,如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状,要想想最近有没有什么不好的生活习惯,有没有什么烦心事。

“不良情绪会通过神经体液反射,让胃黏膜分泌一些炎症介质。长期情绪不佳,这些炎症介质就会长期存在,造成胃黏膜的糜烂,甚至溃疡。”田艳涛说。

田艳涛介绍,大部分早期胃癌是通过体检发现的,建议从40岁开始,每3至5年做一次胃镜检查。胃癌高危人群可适当提早检查,并缩短间隔。

(新华)