

【健康红绿灯】

绿灯

吃完糖用温开水漱口



吃完淀粉类、糖类食物后，最好喝点温开水漱口。淀粉在口腔中经过唾液淀粉酶等的作用转变为葡萄糖，葡萄糖经口腔细菌发酵生成酸类物质，沉积于牙齿间隙内，就成了口腔微生物的发酵培养基。喝点温开水漱口，能降低口腔中酸的浓度，避免损害牙齿。

坐着时双腿并拢减肚子



当我们随意坐着时，两腿膝盖通常是向外张开的，重心压在脊椎上，腹部、背部放松，身体和骨盆也会倾斜。而把腿并起来，腹部稍微施力，可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。长期做起来能改善凸出的小腹，让人看起来更精神。如果担心忘记并拢双腿，可以夹一张纸在两腿中间提醒自己。

董富(身份证号:110109197505021211):根据《驾驶员奖惩规定》中“被拘留或依法追究刑事责任”的规定,现公司决定于2021年9月11日与您解除《劳动合同》及《运营合同》。特此通知。北京新月联合汽车有限公司 2021年9月28日

·广告·



近日,北京银保监局发布三大典型案例,针对购买保险后“不法机构冒充监管部门进行诈骗”“不法机构和人员诱导客户办理保单贷款进行诈骗”“不法机构诱导消费者恶意投诉以谋取不当利益”三类骗局,提醒消费者提高警惕。

冒充监管 保单贷款 恶意投诉 购买保险后警惕三类骗局

□本报记者 盛丽

典型案例 1 冒充监管部门诈骗

保险消费者李先生接到来电,来电人向其核实身份信息和保单信息后称:“近期大量投保人到北京银保监局投诉某保险公司不履行保险合同中的分红利率约定,实际收益率远低于合同约定的利率,要进行集体维权。本公司受北京银保监局委托,汇总投保人信息,以便维权,需要保险消费者携带身份证、保单和本人银行卡到指定地点登记。”李先生第一时间向北京银保监局和保险公司核实,避免了资金损失。

北京银保监局提示:北京银保监局不会委托任何第三方机构合作开展维权业务,且此类骗局可能涉嫌非法集资,造成消费者经济损失。建议保险消费者务必提高警惕,增强风险防范意识和识别能力,谨防不法分子冒充监管部门实施诈骗,保障个人财产安全。

如接到相关电话,应第一时间通过官方途径向保险公司或监管部门核实并反映情况;遭遇诈骗造成损失的,应保留相关证据、线索,并及时向公安机关报案。

员是否为保险公司工作人员。发现可疑情况,建议保留相关证据,及时向向保险公司反映并向公安机关报案。

通过手机APP办理投保、退保、保全、保单贷款等业务时,确保自身充分知晓相关业务的具体情况,避免造成损失。

典型案例 3 不法机构诱导消费者恶意投诉

保险消费者王女士关注到某网络平台宣称“可以办理保单全额退款(不想要的,已经断交的,已失效的,推销被骗的,电销的,保单通全全额退款)”。经与该网络平台联系,对方称是“法律咨询服务公司”,可以代消费者进行投诉,拿回全部所交保费。王女士与该公司签订服务协议,向该公司支付“维权咨询顾问服务费”,费用为保单退保金额的30%,同时按该公司要求预交了一部分定金。

求消费者提供身份证、保单、银行卡等涉及隐私的敏感信息,客户个人信息存在被泄露和被不法分子恶意使用的风险。二是部分代理退保机构涉嫌非法集资,保险消费者将退保资金转投非法理财产品,一旦理财产品“爆雷”或“跑路”,资金的损失难以追回,维权道路漫长。三是部分代理退保机构与黑恶势力勾结,个别保险消费者在退保过程中想终止委托代理关系,遭到代理退保机构联合黑恶势力的恐吓威胁。

此外,退保也会使保险消费者失去保障,当消费者想再次购买保险时,往往由于年龄和健康状况等不满足承保条件,无法再次投保。建议保险消费者充分考虑自身保险保障需求,谨慎办理退保。如因销售误导等问题确需退保的,可以通过拨打保险公司官方客服电话或向监管部门举报维权,切勿给代理退保机构可乘之机。

典型案例 2 冒充保险公司及其从业人员诈骗

保险消费者张女士接到来电,来电人自称某保险公司工作人员并邀约其参加老客户回馈活动。见面后,不法分子以按照保单回馈现金为由,骗取张女士身份证、银行卡和手机号码等信息。此后,张女士仅在前4个月收到相关机构小额转账,后续便无法再与该不法机构及其工作人员取得联系。6个月,张女士收到保险公司短信,提示其偿还保单借款,经与保险

公司核实发现,上述机构并非保险公司,不法分子利用张女士手机、身份证和银行卡,为其办理了保单贷款,而张女士配合做了短信验证、人脸识别等验证操作,造成了资金损失2.9万元。

北京银保监局提示:识别不法机构骗局。收到可疑邀约时,可通过保险公司官方网站、客服电话等官方渠道核实机构营业场所是否为保险公司地址、相关人

员是否为保险公司工作人员。发现可疑情况,建议保留相关证据,及时向向保险公司反映并向公安机关报案。

北京银保监局提示:代理退保有风险。一是代理退保机构要

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个人执业证遗失,特此声明作废。

Table with columns for Name (姓名), License Number (执业证号), and Issuing Institution (所属机构). It lists numerous individuals and their associated license numbers.

Table with columns for Name (姓名), License Number (执业证号), and Issuing Institution (所属机构). It lists numerous individuals and their associated license numbers.

Table with columns for Name (姓名), License Number (执业证号), and Issuing Institution (所属机构). It lists numerous individuals and their associated license numbers.