

“金融知识普及月”珠海市保险业协会提示消费者——

网上买保险要防范风险

随着“互联网+”渗透到生活的方方面面,人们开始越来越习惯在网上“搞掂”一切。眼下,许多人开始流行在互联网上买保险了。本月是“2019年金融知识普及月”,珠海市保险业协会提示,消费者应理性选择网络保险产品和服务,通过网络渠道购买保险产品时要看仔细、问清楚,谨防风险。

□本报记者 耿晓筠

近年来,互联网上的各种保险产品越来越多。打开手机银行、支付宝、微信,各种版本的“好医保”“微医保”就会“跳”出来。互联网保险因其购买便捷、产品丰富、价格便宜等特点,也越来越得到大众的认可和追捧。

互联网上的保险产品与传统保险公司买的产品有何区别?如何在互联网上购买保险才能让自己更放心?据珠海市保险业协会有关负责人介绍,有别于传统的保险代理人营销模式,互联网保险是一种以计算机互联网为媒介的保险营销模式,是保险公司或新型第三方保险网以互联网和电子商务技术为工具来支持保险销售活动的经济行为。相比传统保险推销的方式,互联网保险让消费者有了更大的自主选择产品的空间,但互联网保险风险比较多,需要消费者擦亮双眼。

珠海市保险业协会提醒消费者,在购买互联网保险时,有三大风险需要防范。首先,“吸睛”的保险产品可能暗藏误导。有的保险机构为片面追求关注度和销售量,推出所谓的“吸睛”产品,存在宣传内容不规范、网页所载格式条款的内容不一致或显示不全、没有明确说明免责条款等问题,涉嫌误导消费者;其次,在线平台可能暗藏“搭售”。一些在线的平台在其票务、酒店预定页面通过默认勾选的方式销售一些保险产品,没有明确列明承保主体或代理销售

主体,没有完整披露保险产品条款等相关重要信息,侵害了消费者的知情权、自主选择权等权益;第三,“高息”产品很可能暗藏骗局。一些不法分子利用互联网平台虚构保险产品或保险项目,或承诺高额回报引诱消费者出资,或冒用保险机构名义伪造保单,往往是涉嫌非法集资,给消费者造成经济损失。

如何防止掉进网络保险误导宣传的陷阱?珠海保险业人士支招,购买互联网保险,一定要认真阅读条款。保险消费者要主动点击网页上的保险条款链接,认真阅读保险条款和投保须知等,结合条款内容决定是否购买相关保险产品,不要轻信某些“吸睛”产品的宣传“噱头”误导。同时,消费者要评估需求,合理选择产品。保险消费者要根据自身的保险需求,认真

了解拟购买保险产品的保险责任、除外责任、保险利益等重要内容,来选择符合自身保险保障规划和实际需求的保险产品;此外,谨防高息诱惑。保险消费者要认清保险的主要功能是提供风险保障,尽管部分保险产品兼具投资功能,但其本质仍然是以保障功能为主。因此,保险消费者不要轻信保险产品“高息”宣传,避免遭遇非法集资骗局。



漫画:赵耀中

教您几个专项练习的动作

跑姿不对,努力白费!

跑姿是跑友非常关心的问题,正确的跑姿不仅可以提高跑步效率,也可以在很大程度上避免受伤。改善跑姿,需要进行跑步专项练习。

专项练习是专门针对跑步中的关键技术动态训练。简单来讲,就是把跑步分解成不同的部分来进行练习,最后像组装汽车一样将各部分组合运用起来,跑姿不知不觉就会得到改善。

下面,我们来教大家几个跑步专项练习的动作。

01 单腿高抬垫步

动作要领:支撑腿要随着摆动腿一步一步地垫脚,有弹性的微微

离地,一边抬腿30次,做完换边,共3组。

练习这个动作可以增强提拉腿、抬腿能力和踝关节蹬伸能力,解决提拉不够导致的一系列问题。

02 后踢跑

动作要领:落地时脚前掌着地,每一步要有弹性,每一次后踢尽量贴着臀部,每次1分钟左右,共3组。

这个练习的作用在于增加跑步时折叠腿的能力,跑步属于耐力性运动,腿部的折叠可以增加跑步的经济性,也可以解决因折叠不够导致的“刹车效应”(刹车效应指触地支撑阶段速度的降低)。

03 摆臂练习

动作要领:双臂尽量沿着身体中心线前后摆动,尽量贴着身体(但不要僵硬哦),摆臂时向后发力,100次一组,共3组。前摆时通过肌肉弹性自然回落到起始点,可以节省一大部分能量,摆臂时身体核心部位和肩背部保持稳定减少晃动,也可以节省很多能量。

摆臂在跑步中很重要,它就像汽车的油门,摆臂加快时就意味着跑步提速了,摆臂正确,跑步节奏、姿势才会正确,反之就会出现乳酸堆积严重导致的手臂抬不起来、跑步节奏紊乱等情况。

据新华社电

健康科普

食物果蔬运动作息都有讲究
给你的“秋燥”支支招

天气渐凉,气候干燥,人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状,这些“秋燥综合征”你都有吗。为了应对这种情况,在日常生活中要注意哪些方面呢?

多吃润喉去燥食物果蔬

首先,要注意补充水分。最好每天喝3~4杯、大约1500毫升的温开水,或淡盐水、蜂蜜水、菊花枸杞茶、金银花茶等。另外,还可每天补充一杯牛奶、豆浆,这样既补充了水分,也补充了人体需要的营养成分。其次,要注意饮食调理,主要包括以下几个方面:

饮食以清淡为主,少吃辛辣烧烤、麻辣烫等食品。

多吃些生津止渴、润喉去燥的新鲜水果,如梨子、山楂、甘蔗等。

多吃富含维生素的食物,如莲藕、苦瓜、胡萝卜等。

多吃含钾的食物,如玉米、莴苣、鲤鱼、黄鳝、瘦猪肉、牛肉、海带等。

多食秋季养生粥,如银耳莲子粥、银耳百合粥、银耳雪梨粥等。

常做深呼吸锻炼肺部机能

要加强运动调理。适量运动能够促进血液循环,增强抵抗力。

经常按摩鼻部可防伤风、流涕,缓解症状。

常做深呼吸,有助于锻炼肺部的机能。

常做捶背端坐运动:腰背自然直立,两手握成空拳,反捶脊背中央及两侧,各捶3遍。

做耐寒锻炼,如冷水洗脸、冷空气浴、户外步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。但锻炼时要因人而异、量力而行,不可强力而为之。

合理安排作息时间

要注意生活护理。适当洗澡,但不要过度。秋天干燥,可用一些护肤霜、蛇油膏等滋润皮肤,防止干燥失水,可适当地使用空气加湿器来调理一下。

注意精神调理。合理安排作息时间,保证充足的睡眠,保持良好状态。 据新华社电

国际研究团队新发现:

常喝茶有助大脑健康

据新华社电 众所周知,喝茶能提神醒脑,而茶对大脑的益处还不止于此。一项新研究发现,经常喝茶的人在上年纪后脑部结构更加健康,有助减缓认知能力下降。

由新加坡国立大学领导的一个国际研究团队新近在美国《衰老》杂志发表论文说,茶叶中的成分能直接影响大脑区域间的连接,经常喝茶有助于脑部抵御由年龄引起的结构改变。

团队以36名年龄在60岁以上的人为研究对象,在2015年至2018年期间收集他们的身体状况、生活方式、心理健康状态等信息,并对他们进行神经心理学测试和核磁共振成像。通过分析他们的认知表现和成像结果,研究人员发现,不管喝绿茶、乌龙茶还是红茶,25年来每周喝茶至少4次的人脑部区域间的连接比不喝茶的人更为高效。

研究人员解释,以道路交通为例,道路规划得好,车辆和行人出行就更为高效;而脑部区域连接结构更好时,大脑对信息的处理也就更高效。

这个团队2017年发现,每天喝茶能让人在老年时认知能力下降的风险减少50%。这次的研究进一步证实了这个结论。研究人员说,常喝茶的人脑部能避免一些无效连接的干扰,有助于减缓认知水平下降。