

警惕!“睡眠保单”有风险

随着社会节奏的加快和信息的快速更迭,不少保单因消费者遗忘或联系方式变更,沦为了“睡眠保单”。在保险公司开展“睡眠保单”清理工作的同时,一些不法分子也盯上了这块“蛋糕”,他们频频冒充保险机构客服,以清理“睡眠保单”为幌子进行套取诈骗。面对“睡眠保单”骗局,消费者该怎么处理呢?本期我们重点关注。

三步陷阱 步步惊心

据了解,当前不法分子的诈骗手法通常分为三步:首先,通过冒充保险机构客服,向消费者发送诱导性短信或电话。其次,以激活“睡眠保单”、领取“赠送权益”为由,引诱消费者上钩。最后,发送虚假激活链接或要求回复诈骗信息,一旦消费者放松警惕,便掉入陷阱。一旦落入诈骗分子的陷阱,消费者将面临个人信息泄露风险。诈骗分子以清理“睡眠保单”或兑现保单权益为由,会诱导消费者提供姓名、住址、身份证号、银行卡号、账户密码、业务合同等关键信息,在套取重要信息后多次转卖,非法牟取暴利。

定期检视 提高警惕

“我们往往采用短信通知、推送官方微信和App消息、营业场所宣传、电话通知、投递信函、面访等方式提示消费者,使消费者知悉保单权益,自主进行操作。”晋江某寿险公司相关负责人介绍,保险公司在“睡眠保单”清理专项行动期间,不会委托第三方开展“睡眠保单”清理服务,只限于告知消费者存在“沉睡账户”或“睡眠保单”的情况,不会要求消费者提供账号密码、验证码等信息或进行转账操作。消费者如接到自称是金融机构客服人员的电话,可询问对方工号、所在机构营业网点等信息,并通过金融机构官方客服热线或官方网站查询和核实身份。若有其他需求,消费者可在保险公司主动联系“睡眠保单”清理的时候提出服务需求,或拨打保险公司客服热线,在保险公司的指导下通过官方渠道完成相关清理流程。消费者自身还应增强防范意识,定期检视和整理保单,确保信息准确无误。一旦发现联系方式变更,应及时通知保险公司,避免保单失效。如果保单存在保险赔偿金和满期给付保险金,要及时联系保险公司办理领取手续,如果保单效力中止,要尽快联系保险公司办理保单复效。



慢性病患者如何养生



人物名片
黄银昆 晋江市深沪镇卫生院中医馆负责人

在高温、湿热天气里,人们容易情绪烦躁,关节炎、心血管病、皮肤病等慢性病更易复发。那么,慢性病患者如何应对呢?晋江市深沪镇卫生院中医馆负责人黄银昆提醒市民朋友:不如从以下几个方面入手,做好养生这件事。



心脑血管疾病: 规律用药 饮食清淡

天气闷热、气压低、湿度大,致使人们常常感到压抑烦躁,血压升高。国外有研究表明,过分潮湿的天气,各种心血管疾病也会纷纷“找上门来”。
温馨提示:保持室内干燥,适时通风换气。饮食宜清淡,避免过多摄入油腻、辛辣食物,多吃富含纤维素的蔬菜、水果。注意情绪调节,避免过度劳累和情绪激动。定期检查血压、血脂等指标。坚持规律用药外,一旦出现胸闷、心慌或患有腹泻、感冒,要及时就医。

风湿性疾病: 注意保暖 适当运动

许多骨关节炎、风湿病患者对天气变化较敏感,特别是下雨天,关节肿痛或肌肉骨骼疼痛可明显加重,有人戏称自己是“天气预报员”。
温馨提示:注意关节保暖,避免长时间暴露在潮湿环境中。适当运动,增强关节活动能力。如有疼痛等症状,及时就医治疗。

皮肤疾病: 调整生活方式 增强免疫力

气温高、空气湿度大,真菌疯狂生长。当空气湿度超过80%,空气很少能再吸收水分,人体出汗后不易蒸发,极易引发皮肤湿疹、皮炎、真菌感染等。
温馨提示:在日常生活中应注意尽量避免潮湿、涉水淋雨,尤其是雨天露水后要及及时用清水将腿和脚冲洗干净。不久坐,勤走动,出汗后及时冲洗、擦干,勤换衣裤,保持身体干爽清洁,切勿“捂”着皮肤。尽量控制少抓痒,以免使皮肤受到刺激或抓破感染。饮食以清淡、易消化为主,尽量少吃生冷、油腻及辛辣刺激的食物,以免助湿伤脾,引起食

呼吸系统疾病: 勤通风 戴口罩

雨季湿度大,有利于尘螨、霉菌等过敏原的滋生,容易刺激呼吸道,诱发哮喘等呼吸系统疾病。
温馨提示:雨天不能总是关闭门窗,要勤通风,让室内空气流通。保持室内清洁,定期除尘除螨,家中的被子、床垫、枕头等保持干燥。尽量避免前往人员密集、空气污浊的场所。科学佩戴口罩,减少过敏原的吸入。哮喘等呼吸系统疾病患者应按按时按量使用药物,随身携带急救药品。

国家级名老中医药专家 莅临中医院爱国楼门诊部

本报讯 8月11日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月11日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。
黄俊山,医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人;国家重点科学术带头人;国家中医心理学学科及学术带头人;国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员;闽江科学传播学者;福建省医学会首批健康科普讲师;福建省医德标兵;首届福建省有突出贡献中青年专家;全国名老中医药专家传承工作室负责人;全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师;福建省名中医。学会任职:担任中国睡眠研究会中医睡眠医学专业委员会常务委员;世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会副会长、女性睡眠医学学组组长;中华中医药学会科普分会常务委员;福建省中医药学会副会长、科普分会主任委员;福建省医学会老年分会副主任委员、科普分会副主任委员。擅长:失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

预约方式
1.电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
2.公众号预约:“晋江市中医院”公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—黄俊山名医工作室(旧爱国楼门诊部)

周日上海第十人民医院 心内科专家到中医院坐诊

本报讯 8月11日,上海第十人民医院心内科专家李伟明教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月11日(星期日)8:00—10:00;出诊诊室为晋江市中医院四楼402诊室。
李伟明,主任医师、医学博士、博士生导师。心内科副主任,心内科党支部书记,冠心病病区主任,中华医学会心血管病学分会第十届委员会委员,中国医师协会指南和专家共识工作委员会委员兼学术秘书,医促会血管疾病高血压分会会员;上海市中西医结合学会介入医学专业委员会、上海市长宁区/静安区/嘉定区/青浦区医学会医疗鉴定专家、上海医学会冠心病介入学组委员、上海市科委评审专家、上海市胸痛中心联盟预审专家,上海静安区心内科专业质量控制组组长;中国胸痛中心核查专家、中国胸痛中心再认证办公室(上海)执行主任,中国博士后科学基金评审专家,中国老年保健协会心血管分会委员,德国 Bergmannsheil 医院心内科研修一年;多次参加国内和国际心血管专题培训和会议,多次主持和发言。创办上海市中青年冠心病介入沙龙,15年来累计举办病例讨论会45期。累计完成冠脉支架手术近万例,IVUS、OCT和FFR近5000例。完成上海市科委引导课题1项,参与国家自然科学基金3项。以第一作者和通讯作者发表SCI 12篇,参编著作5部。擅长:心血管疾病的诊疗,尤其是冠心病的介入治疗。

预约方式
联系人:吴静萍 13075815312
温馨提示:请前来就诊患者携带既往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、陈荣汉、实习生张均瑜、通讯员洪依依、曾滨采写

亲子驿站

小小眼科医生

本报讯 近日,晋江经济报亲子驿站的萌娃们化身“小小眼科医生”,在爱尔眼科安海门诊部医生的指导下,体验了眼科医生的工作,并学习了爱眼护眼的重要知识,懂得如何预防近视。
当天,小朋友在家长的陪同下,早早地来到了爱尔眼科(安海)门诊部,小朋友在医护人员的指导和帮助下,满怀期待地进入课堂。在课堂上,爱尔眼科(安海)门诊部的医生微笑着对小朋友们说:“小朋友们,你们知道我们的眼睛是怎么工作的吗?其实,我们的眼睛就像一个照相机,里面的镜头就是我们的晶状体,可以帮助我们对焦;而视网膜就像是照相机的底片,可以记录下我们看到的画面。”
接着,医生开始解释近视的形成:“当我们长时间看近处的东西,比如手机、书本,或者长时间玩电子游戏,我们的眼睛就会变得很累。久而久之,眼睛的‘镜头’—晶状体,就会变得太厚,导致我们看远处的东西变得模糊不清,这就是近视了。”
小朋友们听得津津有味,纷纷点头表示理解。医生继续说道:那么,我们该如何预防近视呢?首先,我们要养成良好的用眼习惯,比如看书或玩电子产品时,每隔20分钟就要休息一下,看看远处,让眼睛放松一下。其次,我们要保持正确的坐姿和距离,不要离书本或屏幕太近。最后,我们还要多进行户外活动,看看大自然,这样也有助于保护我们的眼睛!
随后,在色盲测试图,一张张色彩斑斓的测试图让小朋友充满了好奇。他们紧盯着测试图,努力分辨着图中的数字和图案。每当正确识别出一个图案时,小朋友的脸上都会露出得意的笑容。验光检查区更是热闹非凡。孩子们排起长队,等待着体验专业的验光流程。医生们耐心地为小朋友进行验光操作,详细解释每一步的流程和意义。小朋友听完后,认真地操作着验光仪器,为同伴进行验光。小朋友一脸认真地指着视力表上的字符,逐个询问同伴能否看清。同伴也配合地回答着,有时轻松识别,有时则犹豫一下。
整个活动现场充满了小朋友的欢声笑语和医生们的温馨指导。家长们也兴致勃勃地参与其中,他们或拍照留念,享受着难得的亲子时光。活动结束后,家长们也对这次活动赞不绝口,他们纷纷表示这次体验让小朋友收获颇丰,不仅增长了知识,还感受到了医学的魅力和护眼的重要性。



DIY 四果汤

本报讯 “四果汤太好吃了。”“第一次体验制作四果汤,真不错。”……日前,晋江经济报亲子驿站在闽南四秀石花膏(实体店)开展一场萌娃探秘四果汤活动,吸引众多亲子驿站的萌娃参与。现场通过四果汤知识的讲解、DIY四果汤等,让萌娃感受到传统美食的魅力。
现场,闽南四秀石花膏老板玲玲用通俗易懂的语言向小朋友介绍四果汤知识。“四果汤,作为闽南地区的经典甜品,是夏天的消暑‘神器’,以其丰富的口感和营养价值深受喜爱。它通常由四种或更多的食材如红豆、绿豆、石花膏、水果等组成,再淋上当季的蜂蜜,既美味又健康。”玲玲边说边指着店里的四果汤。与此同时,玲玲还为小朋友讲解石花膏知识。据了解,石花膏的主要原料是石花草,它是生长在礁石上的食用海藻。采回来的石花草经过清洗、晾晒等工序,在大锅中熬煮,然后用纱布过滤,冷却后自然凝固成胶状。现场还有体验切石花膏的过程。只见玲玲手持一把特制小刮刀,熟练地把凝固好的石花膏刮开,一条条晶莹剔透的石花膏片随之脱落,整齐地排列在盘中。随后,小朋友开始动手体验刮石花膏,有的刮得厚薄不均,有的刮得形状怪异,每个人都乐在其中。
在了解了四果汤的知识及体验切石花膏后,小朋友们迫不及待地开始了DIY四果汤环节。小朋友看到食材台上摆满了各式各样的配料:红彤彤的红豆、绿油油的绿豆、饱满的莲子和香甜的西瓜,忍不住流出口水。他们争先恐后地挑选着自己喜欢的食材,小心翼翼地放入精致的瓷碗中。有的小朋友偏爱红豆的甜蜜,有的则钟情爱绿豆的清爽,每个人都想打造出一碗独一无二的四果汤。
随着当季蜂蜜的倒入,碗中的食材仿佛被赋予了生命,颜色更加鲜艳,香气四溢。萌娃们迫不及待地加入蜂蜜,瞬间,四果汤变得甜甜蜜蜜。“我做的四果汤最好看!”一个小男孩得意地展示自己的作品,脸上洋溢着自豪和满足。旁边的小女孩则迫不及待地品尝了一口,嘴角上扬,露出了甜甜的笑容:“真好吃,我还要加一些



家长感言

陈羿泓的家长:我觉得这次萌娃体验“眼科医生”的活动,不仅富有趣味性,更具有深远的教育意义。小朋友在活动中扮演小眼科医生,不仅让他们体验到了医生的职业魅力,更重要的是,他们在实践中认识到了眼睛的重要性,以及培养了用眼、护眼、爱眼意识。
许扬奕的家长:我觉得这次亲子驿站开展的活动非常赞。在活动现场,色盲测试、视力检查和验光等环节让小朋友体验眼睛检查的全过程,懂得如何预防近视。

家长感言

丁欣霖的家长:这次带着孩子参加了“萌娃探秘四果汤”的活动,感触颇深。首先,小朋友第一次近距离走进四果汤店的厨房,了解四果汤的制作过程,并通过现场动手制作四果汤,对闽南传统美食文化有更深的认识和了解。
丁钧锐的家长:这次活动非常不错。在活动中,小朋友兴致勃勃地挑选着自己喜欢的食材,如红豆、绿豆、薏米等,然后小心翼翼地放入碗中,再淋上特制的糖水。看着她专注而认真的样子,我深感欣慰。制作完成后,她品尝着自己亲手制作的四果汤,脸上洋溢着满足和自豪的笑容。

