

新春旅游 买份保险保安全

眼下,“新春旅游热”即将到来,在此提醒大家,无论是自己一个人上路游,还是选择与朋友结伴出行,抑或携家带口组团出游,安全都应该列为首要考虑的问题,其中买一份保险必不可少。



一般来说,旅游保险分以下几个类别,第一种是游客意外伤害保险,一般顾客在买车票、船票时就已经投保,其保费是按照票价的5%计算,每份保险金额2万元左右。第二种则是旅游人身意外伤害保险,主要保障到景区旅游,体验惊险刺激旅游项目时投保。第三种是住宿客人身体保险,第四种是旅游救助保险。

相关人士指出,自驾游的风险大致来自人、财、车三大方面,购买人身意外险是重中之重。投保者可以根据出游的天数以及风险状况选择短期人身意外险。而新车出游,由于路况不熟悉,最好出游前能购买车损险。此外,还有一点需要注意的是,在自驾游的过程中,最好随身携带带保险卡,如出现事故可以立即

向保险公司报案。

除了在国内游玩以外,出境游这些年也越来越受市民青睐。因此,保险公司是否拥有强大的全球救援网络,能否提供优质高效的贴心服务,对游客来说至关重要。境外游的游客要根据目的地国规定的要求按需购买,另外再根据自己的需要选择一些附加险,如财产险等,防范家中财物在出游期间发生丢失的风险。

出境游还需要看清国际紧急救援条例,除对被保险人在境外遭遇意外导致死亡或残疾进行赔偿,以及对被保险人在境外发生的门诊医疗费用进行赔偿等人身意外伤害保险外,具备国际紧急救援的保险产品是出国保险产品中畅销的险种之一。需要提醒的是,各家保险公司的产品都有

“除外责任”一栏,游客在购买旅行保险时一定要自己准备参加的活动项目是否在保障范围内。

不少消费者认为旅行社已投“旅行社责任险”,因此没有必要再投保意外险。对此,相关人士指出,游客往往以为只要旅行社投保了“旅行社责任险”,在出行过程中出了问题就都能找保险公司索赔,其实并不是这样。在旅行途中遇到意外情况时,旅行社只负部分责任。旅行社责任险,只承担旅行社责任范围内的保险事故,但对自由活动时间发生的意外,旅行社一概不负责,且通常在观赏景点的途中,导游也会提醒“出了意外不算旅行社的责任”,而这部分风险,只有借助于个人意外保险才能化解。

周一海

选对色彩助健康

色彩与人的健康有着直接关系,当人们运用色彩时,应提前考虑这一点。在室内设计中,我们一般把暖色多用于点缀。如果大面积使用暖色,会使人兴奋、狂热、疲劳、暴躁,甚至会使人血压升高。

我们把蓝、绿色称为沉静色(又称冷色)。它的特点是文静、优雅、沉着,能给人以幻想感。这种色彩对人的影响较大,如对初病的人,多用沉静、稳定的冷色,使他镇定,安心休息,使之进入一个安静的环境。但是对一个病后恢复期的人来说,则要多用些带暖色的物品,使其更加热爱生活,增加信心。

一般来说,对患有慢性病的人,宜于选用一些比较温和的色彩,如中灰色(即调合色,它的对比较弱)。它能使人视觉平衡,情绪安定。

室内的色彩也要随节气的变更而变化,从而求得人对色彩的平衡感。冬天的室内就应该用暖色调了,会有助于人的健康。

同样,年龄也会使人对色彩有不同的要求。孩子喜欢对比强烈的色彩;年青人喜欢优美的色彩;年长者则喜欢稳重的色彩,对于老年人,宜选用些倾向暖的中灰色,有助于他们的心情舒畅。

肖惠算

鸭绒被可招来“风团”

荨麻疹俗称“风团”。冬季气候干燥,人体皮肤免疫力相对下降,加上寒风、过敏原等外界因素的影响,荨麻疹很可能趁虚而入。湘潭科林皮肤病医院刘兰辉医师介绍,冬季有两种荨麻疹容易发作,一种是寒冷性荨麻疹,另一种是接触性荨麻疹。

寒冷性荨麻疹是指在天气寒冷时,人接触凉水或在外边吹了凉风后起一身的风疙瘩;也有人是从寒冷的室外,一走进暖和的房间就浑身发痒,尤其洗过热水澡后,前胸和手臂上都会浮起一块块红斑,奇痒无比。寒冷的天气是这种荨麻疹主要的诱因。

接触性荨麻疹则与过敏原相关,气温的下降市民便会添衣加被,殊不知衣物和

棉被的材质也可能是过敏原,门诊中就有患者因为换上鸭绒被而诱发荨麻疹的病例。刘兰辉医师指出,由于个人体质原因,不少人盖上鸭绒被,就会引起全身过敏,出现红斑和荨麻疹团块,有的人甚至还会发生哮喘和喉头水肿,医学上叫“羽绒过敏症”。

刘兰辉提醒:荨麻疹是较常见的过敏性皮肤疾病,一旦出现皮肤过敏反应,就应及时治疗,找出过敏原,以免病情加重。生活中冷热温差、接触冷风冷水、食虾蟹、穿盖鸭绒衣被,甚至补牙用的金属牙套等,都有可能引起荨麻疹。另外,天寒也不可长期“赖床”或长时间使用电热毯,以免导致皮肤过敏、瘙痒等。湘潭科林皮肤病医院 刘科林



洗衣机省水窍门

●**设定水位口** 洗衣机在洗少量的衣服时,水位不要定得太高,否则衣服在高水位里荡来荡去,衣服之间缺少摩擦,既洗不干净衣物,还浪费水。根据要洗的衣物种类、质地和重量设定水位,按脏污程度设定洗涤时间和漂洗次数。

●**以额定洗衣量** 以2千克的洗衣机计算,低泡型洗衣粉在低水位、洗衣量少时需用约40克,在高水位时需用约50克。按用量计算,最佳的洗涤浓度为0.1%—0.3%,这样浓度的溶液表面活性较大,去污效果更佳。

●**集中清洗** 脏衣物最好集中起来一起洗。洗涤前需将脏衣物浸泡约20分钟,使用适量优质低泡洗衣粉,这样能省水和省洗衣粉。

●**大小洗衣机配合用** 我们生活中大都使用的是功能比较齐全的大桶带甩干功能的洗衣机,它的确好用,但太浪费水了,洗一桶衣物就要用掉大约100升水。而超市里卖的超小洗衣机虽功能不全,但非常省水,一桶只消耗10升水左右,而且价钱不贵,我们不妨也备一台。洗衣时,特别是洗很多衣物的时候,不妨大小桶洗衣机混用,先挑浅颜色的,后挑深颜色的衣物,分批在小桶里洗涤后,将衣物放在大洗衣机甩干,然后放在盆里,接着再在小桶里逐一漂洗后放在大桶洗衣机甩干,洗涤过程中可稍微加些洗衣粉,这样大小桶混用,取长补短,可省电、省水、省洗衣粉和洗衣时间。

李茜

喷洒杀虫剂 做好个人防护

不少家庭为了消灭蟑螂、蚊虫,或让室内空气变得清新,常会使用一些化学制品,如杀虫剂、空气清新剂等,但这些化学制剂可能会释放甲醛、苯等有害物质,使用和放置不当将带来健康隐患,大家一定要注意以下几点。

1、使用前要仔细阅读产品标签和说明书。

2、喷洒杀虫剂类化学喷雾时,要佩戴手套、口罩等,注意个人防护。

3、喷洒后立即清洗双手并快速离开现场。

4、使用完半小时后开窗通风换气,减少有毒有害物的残留。

5、为了避免二次污染,放置时最好确保包装密封性良好,放在通风、安全的地方,不可暴晒,并避免孩子接触,远离食物和水源。

6、有的杀虫气雾剂燃点很低,不要在使用明火的厨房内使用,以免引起火灾。

韩香云