

宁波志愿服务大篷车第322期开进海曙南都社区

女性进食保健品要谨慎



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 孟丽清 实习生 何婷 钱圆) 昨天上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第322期走进海曙段塘街道南都社区。此次活动邀请了妈妈知道科学院“院士”、江夏街道社区卫生服务中心主治医师孙燕,为居民们讲解了“育龄期和围绝经期妇女常见疾病的预防与保健”相关内容。

孙燕说,育龄期和围绝经期是妇科疾病的多发期。子宫肌瘤是在门诊随访中病患咨询最多的一种妇科疾病,有不少妇女对它持有严重的误解。其实这种疾病是女性生殖器最常见的良性肿瘤,常见于30~50岁妇女。一般情况下,美白产品、保健品、豆制品吃得比较多,遗传、精神高度紧张等都有可能引起子宫肌瘤。若无症状,肌瘤一般无需治疗,特别是近绝经期妇女,每3~6个月随访复查,轻度症状者进行药物控制即可,症状较重者则需要手术治疗。

“现在大家生活条件好了,无论什么年纪的女性都很注重保养,不少女性会买些美白、抗衰老之类的保健品来吃,以为这些可以让自己变得更加漂亮,殊不知这类保健品可能会紊乱女性雌激素分泌。在一定程度上,



孙医生为居民讲课。

记者 徐文杰 摄

患上子宫肌瘤的几率比普通妇女高很多。”孙燕说,若真要吃些什么保健品,最好在医生的指导下进行。

当天听课的女性居民年龄大多在四五十岁,孙燕重点讲解了围绝经期妇女常见疾病的预防和保健。孙燕表示,在平时的生活中,需要保持良好的乐观心态,建立健康的生活方式,在饮食上宜吃低盐、低脂食品,摄入足量蛋白质及含钙丰富的食物,预防骨质疏松。

社区简介

南都社区位于海曙区南侧,占地面积约20余万平方米,现有南都绿洲、茶花园、月季园、桂园、玉兰园、紫园等小区,共有居民2205户。辖区内有镇明中心实验分校、新商业幼儿园、三江购物俱乐部等单位。社区人群呈“三多二少一主”的特点,即中青年多、孩子多、高学历者多,老年人少、困难家庭少,以工薪白领阶层为主。



宝宝厌食怎么办?

10月31日晚上7:00,妈妈知道“微信1对1”栏目第20期邀请妈妈科学院“院士”、江北洪塘街道社区卫生服务中心中医内科主治医师余文亚,为妈妈们解答有关宝宝厌食方面的问题。

微友“诺妈”:宝宝上幼儿园之后吃饭变得很慢,喜欢边吃边玩,入秋之后容易咳嗽和支原体感染,如何改变他边吃边玩的习惯,提高身体免疫力?

余文亚:改变边吃边玩的坏习惯主要靠家长的行动。可以尝试一下如果宝宝不好好吃饭就先不给他吃饭,让他认识到自己的行为是不对的。如果宝宝肺不是很好的话,一些白色、黄色的食物是润肺的,例如梨和白萝卜,可以多吃一点。早上起来的时候尽量给孩子多喝水。

微友“佳佳”:宝宝的脾胃不是很好,对于吃饭比较反感,怎么样通过物理方法来调节一下脾胃?

余文亚:一般来说,足底按摩对脾胃是有帮助的,妈妈平时可以为宝宝做一些足底按摩。还有小儿捏脊也有助于脾胃的调理,两手沿脊柱两旁(0.5厘米左右),由下而上连续地挟提肌肤,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到颈部为止,这对胃口的改善也有好处的。

记者 戎美容 实习生 季晶晶 夏仲超

中国质量万里行 20年再出发 平安人寿荣膺“杰出贡献奖” 公益路上有平安

近日,2014年中国质量“三个转变”万里行出征仪式暨中国质量万里行20周年纪念活动在人民大会堂举行。凭借在客户服务创新领域孜孜不断的探索 and 追求,平安人寿荣膺中国质量万里行20周年“杰出贡献奖”。

服务创新引领消费体验

简单便捷的保险消费体验是客户的普遍诉求。依托科技金融的力量,平安人寿已经连续多年升级服务标准:一,服务多渠道。目前平安人寿已陆续开发出银行转账、95511电话交费、APP客户端交费、二维码续费等6种E化交费方式,搭建了电话、网络、手机WAP、手机APP、移动柜面等多种服务渠道,客户可随时随地可办理生存金领取、交费账号变更等20余项服务;二,理赔提速。对于资料齐全的标准案件,承诺两天内完成赔付;三,上门理赔服务。客户通过电话等形式预约,理赔人员将在一天内响应,前往客户家里、办公室等进行理赔服务……

友善安心的服务打造客户体验的标杆。今年,平安人寿在业内首推客户服务账单。该账单整合了投保人所有有效保单的保障、交费、领取、理赔等多项重要信息,让客户的保单信息尽在掌握,管理多张保单从此不再成为客户烦心事。客户通过直接登陆一账通

的“服务账单”菜单,其所有保单的交费情况、权益变更等各项重要信息一一详细列出,进一步解决保单管理的难题,同时,客户服务账单还将提醒客户关注保单异常情况,客户可利用账单及时掌握并维护保单权益。客户忘交费、忘领生存金等粗心现象将成为历史。

十九载客服节传递爱与健康

除了专业领域提供保险服务外,平安人寿向社会倡导爱与健康,关注生活品质。历经19载的平安人寿客服节便是专属于平安客户的节日。2014年平安人寿客服节以“平安有爱·乐·健康”为主题,以网上客服节、中国少年儿童平安行动等活动为核心,相继组织了客户大回访、家庭才艺大赛、健步跑、中超球童、边远地区校长交流等一系列活动,囊括问卷、社区、线上等平台模式,吸引了超过800万人次参与其中,得到了客户及公众的广泛好评。在未来,平安人寿客服节将不断延伸到其他关爱领域,为客户及其家庭带去品质生活。

公益路上有你有我,有平安

平安人寿宁波分公司一直以公益为己任,长期投身于各类公益活动中。

8月,平安人寿宁波分公司余姚爱心团队包车前往大岚镇,在镇政府的支持下与当地15位困难家庭的孩子进行结对助学。大岚镇有关领导致辞,高度赞扬平安人的爱心奉献,感谢平安人高度的社会责任感。

9月28日,怀着感恩之心,平安人寿宁波分公司举行一年一度的爱心献血公益活动。公司员工秉承“爱与责任”的公益理念,从各区赶来,前往宁波血站二百献血点无偿献血。当天,不少市民受到平安人寿爱心献血队伍的感染,停下脚步加入到献血队伍中,为公益事业献一份力量。

9月末,平安人寿宁波分公司余姚业务员顾婉娜得知在上海住院的慈溪青年小张因骨肿瘤晚期需要献血,连夜与丈夫驱车前往探望;同时余姚爱心团队在当地发动爱心人士,组织了25人于第二天火速包车赶往上海,为抢救小张的生命争分夺秒……

生命不息,公益不止。平安人寿秉承“爱与责任”的理念将继续在公益的道路上不断努力,不断前进!



公众账号:
平安微生活



平安人寿志愿者们献血时心情愉悦

相关链接:

让爱延续

——平安人寿开展保单免息复效关爱活动
为维护客户权益,以实际行动践行“简单便捷、友善安心”的服务理念,平安人寿于近日正式推出“让爱延续——平安人寿保单免息复效关爱活动”!全面寻找失效保单客户,恢复您的保障保障,维护您的保单权益!即日起至2014年12月31日,申请复效日在保单效力中止之日起两年内并符合相关条件的保单,可享受免息复效的优惠政策,轻轻松松重新拥有保障,避免因保单效力中止而带来的各种风险,让平安继续为您保驾护航。

尊敬的客户,我们的服务人员正在寻找您,您也可以直接委托您保单的服务人员或者亲自到平安人寿客服柜面(地址请见下方)申请办理保单复效手续。免息复效,让爱延续!平安人寿为您带来更长久的呵护与关爱!

平安人寿宁波分公司客服柜面地址:宁波市海曙区县前街16号(平安会馆)。



平安人寿员工积极参与献血活动