

旅行险

意外险

暑假旅行，保险怎么选

今年暑假，多样化、高品质的文旅服务供给不断丰富，旅游市场火热。想要旅途开心，先要出行安心。近年来，不少游客的亲身经历，凸显了合理配置保险、完善人身财产保障的重要性。

合理配置保险，完善人身财产保障

“吃烧烤被烫伤，旅游意外险赔了近400元。”北京市朝阳区黄女士说，最近她和朋友去河北北戴河度假，出行前投保了旅游意外险。旅行途中，她在海边一家烧烤店不慎被蚊香烫伤，当时做了简单处理；几天后，伤口依旧疼痛，经医院诊断为二度烧伤伴感染，并进行了清创治疗。随后，黄女士向保险公司报案，线上上传治疗单据及相关证明，保

险赔款很快顺利到账。

旅行相关保险产品种类繁多，应如何选择？“通常来说，境内旅行险是保障覆盖比较全面的一类产品。”大童保险销售服务有限公司业务发展部负责人吴梓娴说，境内旅行险保障境内出行安全，一般包含意外伤残保险金、意外医疗费用补偿、救护车急救费用等。

仔细阅读条款，充分了解免责范围

“需要注意的是，普通旅行险、意外险通常会将攀岩、登山、漂流、跳伞等高风险户外运动列入免责范围。有这类出行计划的游客，建议额外配置专项户外保险。自驾出行也有专项产品可选，覆盖旅途道路意外并提供救援服务。”吴梓娴说。

投保时，除了充分了解各类产品的保障特点，游客还要仔细阅读免赔额、赔付条件、报销范围等条款。“游客要关注医疗费用是否限医保内报销，能够覆盖自费药的产品实用性更强；部分产品设有百元起的免赔额，仅对超出免赔门槛的费用进行赔付；绝大多数旅行险、

意外险，不承保投保前已存在慢性病、既往疾病的急性发作。”吴梓娴说。游客还需关注保单生效时间。“不少旅行险投保次日零时生效。游客应至少提前一天投保，确保整个行程处于保障范围内。”平安产险北京分公司个人非车及意健险部经理张稚骞说。

意外险，不承保投保前已存在慢性病、既往疾病的急性发作。”吴梓娴说。

游客还需关注保单生效时间。“不少旅行险投保次日零时生效。游客应至少提前一天投保，确保整个行程处于保障范围内。”平安产险北京分公司个人非车及意健险部经理张稚骞说。

认清责任险作用，自主叠加出行保障

除游客自行选择投保的产品外，景区、旅行社投保的保险，也可提供保障。

近日，广东的邓女士在景区游览时不慎扭伤右脚，景区安排医务人员对伤

处进行固定和冰敷。事后，中国太保产险重庆分公司主动联系邓女士告知，返程后可线上补齐医院诊断证明、费用票据等材料，享受公众责任险小额简易案件快速理赔服务。

据了解，景区运营方投保了公众责任险。公众责任险主要保障因景区疏忽、过错等给游客造成的损失。“经营主体投保责任险的赔付，依据其在游客遭遇意外损害中承担责任的大小确定。如果游客自身还投保了意外险、旅行险

等产品，就能获得更加全面和充足的保障。”中国社会科学院保险与经济发展研究中心副主任王向楠说。

张稚骞提醒，多数旅行社附赠的保险，保障额度、保险责任范围存在局限，可能保额不足、保障责任不够全面；异地就医陪诊、用药指导等增值服务，也常有覆盖缺口。游客可自主配置综合型旅游意外险，补足保障短板。计划长途旅行、出境游的游客，可重点关注转运救援保障，规避遇险被困、高额救援费用等风险。

据《人民日报》

新闻速读

本地新闻

1. 近日，捷龙三号遥十二运载火箭搭乘“东方航天港”号发射船，在海阳附近海域点火升空，成功将东方慧眼星座高光谱01、02星送入预定轨道，发射任务取得圆满成功。双星入轨后，与在轨运行的东方慧眼高分01星（烟台二号）组网运行，构建“普查+详查”示范服务体系，为我国境内高精度观测及全球陆海稳定宏观监测提供有力支撑。

2. 近日，烟台大学发布郑重声明，提醒广大学生、家长甄别网络上冒用学校名义的自媒体账号、社交群组与陌生来电。

3. 近日，烟台黄渤海新区全面启动适龄妇女“两癌”专项补查工作，为35—64周岁女性提供免费健康筛查服务。时间截至9月18日。

4. 近日，2026年度福山区生源地信用助学贷款全面开启受理。办理时间：2026年8月3日—9月11日（工作日上午8:30—11:30，下午2:00—5:30）；办理地点：福山区教育和体育局（南苑街65号）206室；咨询电话：0535-2136159。

国内新闻

1. 近日，最高人民检察院、公安部联合发文，进一步明确已满十二周岁不满十四周岁未成年人严重暴力犯罪核准追诉案件的法律适用标准，重点就案件范围、“情节恶劣”的认定条件、核准追诉的程序等实务问题作出细化规定。

2. 国务院常务会议近日审议通过《国务院关于修改〈住房公积金管理条例〉的决定（草案）》，明确要拓宽住房公积金提取和使用范围，扩大制度覆盖面，更好满足居民多样化住房消费需求。

孩子暑假作息乱怎么办？

家长咨询：

暑假期间，不少孩子晚睡晚起、手机不离手、作业拖到最后，作息彻底“乱成一锅粥”，很多家庭因此陷入“鸡飞狗跳”的状态。家长该如何纠正孩子的懒散问题呢？

解答：

这种作息混乱、矛盾频发的局面，几乎是每个有学龄孩子家庭的“暑假常态”。一份清晰可行的计划表，能够有效改善孩子拖延、懒散的习惯，既让家长省心，又能帮助孩子自律。

避开三个常见“雷区”

一是家长完全放任不管。部分家长认为“好不容易放假了，让孩子好好放松”，结果孩子常常凌晨一两点入睡，中午12:00起床，生物钟彻底紊乱。作息混乱会让孩子专注力下降，开学后至少需要两周时间，才能重新适应课堂节奏。

二是家长把暑假当成“弯道超车”的绝佳机会，给孩子报了各类补习班，导致他们连喘气的空间都没有。这种安排，往往会提前消耗孩子对知识的好奇心。长此以往，孩子极易滋生厌学情绪，反而造成成绩下滑。

三是家长把日程安排得满满当当。比如有的计划表上精确标注“12:00吃饭、12:30午睡、14:00准时做题”。这种毫无弹性的计划，一旦遇上突发状况就会全盘打乱；孩子无法完成全部任务后，很容易产生“破罐子破摔”的消极心态。

暑假计划做好“三个平衡”

一份科学的暑假计划，绝非把所有时间填满，而是要做好“三个平衡”：学习与玩乐平衡、室内活动与户外锻炼平衡、孩子自主安排与家长陪伴平衡。家长和孩子共同制订计划表时，可遵循四个原则。

第一，作息可以微调，但绝不容许昼夜颠倒。孩子假期的入睡、起床时间，尽量和上学期间保持接近，前后浮动不超过一小时。

第二，暑假安排要兼顾学习、运动、休闲娱乐和家务劳动。暑假的意义不只有文化课学习，家长要督促孩子坚持体育锻炼、保护视力、增强体质；引导孩子主动承担家务，培养责任意识；合理安排休闲活动，拓宽眼界、丰富体验。

第三，计划必须让孩子共同参与制订。只有坐下来一起商量每日学习时

段、娱乐时长，他们才会把这份安排看作“自己的约定”，而非“父母的要求”，执行意愿会大幅提升。

第四，家长要引导孩子明白：完成比完美更重要。如果孩子某天因突发事情没能按计划执行，家长不必急于批评指责，只需提醒他们第二天补上未完成任务即可。

本报综合

“育见·成长”驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑，提供科学指导。联系邮箱：yjcz0535@163.com。

