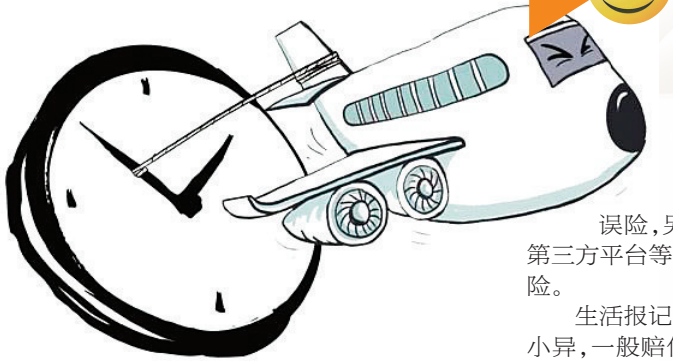


冰城张先生买机票花了300 延误险赔了800

航班延误4小时“赚”了500元

奉上可能是史上最全延误险指南

生活报讯（记者唐文稳）坐飞机遭遇航班晚点，在机场一等就是小半天儿，相信不少市民都有过这样的悲催经历。最近冰城张先生却靠航班晚点，“赚”了500多块钱，他是如何做到的呢？我们来一探究竟。



如何购买收费延误险？

市面常见的延误险包括航空公司官网或在线旅游平台购票可以加购延误险，另外在保险公司的官网、保险第三方平台等也可买到单次的、年度的延误险。

生活报记者了解到，这些保险大多大同小异，一般赔付时间从延误2小时开始，赔付金额从100元—500元不等。但都要求最少在航班起飞前24—48小时购买，售价一般

为20元左右。大多数延误险都是航班延误自动理赔，不用报案，不用提交资料，自动将赔付金额打入银行卡。

购票平台买延误险

东航APP:综合保险。航班延误3小时300封顶，取消赔100元。平安财险承保。30元/份。

南航APP:e旅行保险。航班延误3小时赔300元（3小时后每小时赔100，封顶600）。30元/份。

信用卡 vs 延误险

■这些信用卡自带延误险

（只需乘坐航班，不用卡购票，延误就有赔偿哦）

1. 中国银行

无限卡、运通卡、白金卡赔付：起飞时间延误2小时300元，4小时500元，8小时1000元。白金累计赔3000，只赔本人。无限卡、运通卡含配偶、子女各5000。

普卡、金卡赔付：起飞时间延误4小时500元，延误8小时1000元。年累计2000元。

2. 广发银行

南航、东航、国航、深航、山航联名卡（乘坐对应航空公司航班）延误4小时赔付标准：延误4小时一餐，8小时2餐，每次每人每餐100元。延误超12小时住宿费每人每次200元。通讯费每次每人100元（限国际长途话费）。须住宿的打的费每人不超过200元。住宿时因行李已寄托运而购买急需的衣物所发生的费用，每次每人300元。含配偶、子女。金卡封顶1000，白金卡封顶2000，普卡300元。

白金卡、臻享白金卡、臻尚白金卡、商旅白金卡、车庄白金卡、高尔夫白金卡、尊越白金卡、尊越精英卡、无限卡、世界卡：含有旅行不便保险（航班延误、航班行李延误、航班行李丢失、旅行证件重置、旅途中断）各2000元。

3. 光大银行

龙腾银联白金卡：延误超过2小时单次赔300元，每年最多900元。

■这些信用卡购票送延误险

1. 中信银行

i白金卡、Signature卡、万事达钛金卡（达标：每自然月积分达3000元之日起，次月月底前）：最高可赔1000元机票款。

白金卡（i白金+PLUS白金卡除外）、国航钛金卡、公务卡金卡、商务卡主管卡：最高可赔1000元机票款。

无限卡、世界卡、钻石卡、御尊卡：最高可赔5000元机票款。

要求：指定渠道全款购票。

2. 交通银行

白麒麟主附卡交通工具（含飞机）延误、取消、行李延误，每延误2小时，可获赔偿500元，每次最高赔偿4小时即1000元，不限次。

3. 兴业银行

行卡标准白、悠系列，延误4小时，定额赔600（封顶3000），报销封顶5000（本人、配偶、最多2名子女各有5000）。

4. 浦发银行

美运AE白、超白，延误4小时赔500，封顶5000，配偶、子女各有5000。

5. 招商银行

延误4小时，经典白/银联白赔2000，无限卡/AE白/钻石卡4000，黑金卡5000，商务卡标准计划5000/精英计划10000，500以内无需发票。航空酒店类卡（含全币种）金卡1000/普卡300。限本人。

专家走进哈商大开办防治“两腺肿瘤”公益讲座

生活报讯（记者朱莉）甲状腺、乳腺是人体重要的内分泌腺，目前，中国的乳腺癌发病率正以每年3%的速度递增，成为妇女发病率第一和死亡率第二的恶性肿瘤。而在40至50岁的人群中，有近半数会出现甲状腺结节。本周恰逢“全国肿瘤防治宣传周”，19日，哈医大一院乳腺外科主任周毅走进哈尔滨商业大学开办“两腺肿瘤”防治公益讲座。

讲座中，周毅用通俗的语言将“两腺肿瘤”的发病原因、临床表现及预防措施为教师们做了科普，同时他表示，两腺疾病的治愈率较高，建议大家最好每年都体检，有症状尽早去医院治疗。哈商大校长辛宝忠表示：“两腺疾病的高发已严重影响广大群众特别是教师群体的健康，感谢爱心医疗单位为我校教职工提供这样的学习机会，引起我们对自身健康状况的关注，早发现、早诊断、早治疗。”

浩爽哈市靓号

哈市吉祥号抵押贷款利息低放款快
高价回收 0451 范围内手机卡吉祥号
微信号单时时更新请添加 18045011555

15845000000	50万	1804510451	50万
13796655555	抵满6百	15204519999	抵满6百
13796100001	10万	15904517777	抵满6百
15845000002	7万	15046000007	10万
159xx010101	2.7万	13936555009	9千
13804515678	24万	13936698765	1.5万
13634802222	6万	13503642222	6万
13644645678	8.9万	13644567777	21万
15045673456	6万	18045157777	23万
13936284444	4.7万	13936459999	14.5万
15045110451	9.5千	13946149999	15万
13694628888	抵满6百	15246600333	抵满2百
13796733111	抵满2百	15945855111	抵满2百
15046677888	抵满3百	13634800001	8万
13946001222	1.6万	13936544000	1.6万
13936288222	2.7万	13804566555	3万
13504515000	3万	13904511333	8万
1363677888	4.7万	1393628999	3万
13704803999	4.5万	1350450222	2万
13936333383	1.5万	13766557789	9千
1580466676	6.6千	13796611199	9千
13936111115	4万	15104688889	1万
1514644566	2.7万	13904514777	1.8万
13936366555	9千	13904513334	1.8万
13613667788	2.2万	13904519494	7.9万
1504587788	6千	18704608567	3万
13904666555	3千	18345699999	3.5万
1383459899	1千	1834569999	3.5万
13936343210	9千	13845073210	1.5万
13945122338	1.5千	13945122339	1.5万

13304519998	2.9万	18088776666	19万
18946199999	67万	13384600001	14万
18003600001	17万	13384500009	3万
15304500007	3.5万	17745600009	3.5万
18145400008	3.5万	13329400006	2.5万
18145131111	6.6万	18145151111	8万
18945052222	6.5万	18945167777	17万
18103608888	16万	18945037777	16.5万
18182712345	8万	177xx34567	11万
13358867789	4万	180xx45678	10万
17745174567	2.5万	18045195678	3.5万
17745604567	3万	18045090123	7.5千
17745166789	3.2万	18904511678	2万
1890484567	4万	13304611555	2.5万
18904819777	2.7万	13339314555	12万
17745155889	3万	17745155889	2.8万
17745177888	3万	17745117888	1.8万
17745133777	2.2万	17304511888	3万
1333901999	2.6万	17304511999	3万
18904615588	8.5千	17390605111	3.5千
18904685511	8.4千	18104555111	1.2万
1335111122	1.5万	1335111133	2.5万
1814568888	2.2万	1336107788	1万
1335998765	1.5万	1874611118	5万
1800455888	2.2万	1800455888	2.3万
1814557575	2.2万	1730451118	1.7万
1775881118	1.7万	17704518989	1.2万
1894511101	8.8千	13304510109	5.5千
1532668989	3.7千	1814510009	6.5千
1775888836	1.2万	1800451118	1.2万
18945670789	1.4万	13358877678	5千
18904510450	7.9千	18104517678	7.9千
1774588988	7万	1774568588	4.5千
1774588988	4.5千	1774588988	4.5千

特价哈市电信1千-3千之间
1530450100 1894300559 13304610451
15304519527 17745123177 18946178818

15604514444	6万	1864555556	4.5万
17604510451	20万	13104517777	24万
13199588888	22万	1864626666	13万
13115508888	10万	1303002222	8.5万
130xx558888	11万	15xx669999	12万
13149613333	4万	15636033999	2.5万
18545570000	3.5万	15636340000	3.2万
1308994444	5万	15904519555	3万
13234500555	2.5万	13234500666	2.5万
18603661234	1.8万	15663776789	2.2万
15645106789	3.8万	1866745678	8万
1866888886	5.5万	18604500450	2万
1854588888	9.8千	17604504450	2万
1550858888	2.5万	13204604444	3.2万
1324667888	3.9万	15636036888	2.5万
18698911777	3.7万	13503637777	2.5万
18646571777	2.7万	15646571777	2万
13145007777	2.5万	1866777777	2万
18646188777	2.5万	13244611888	1.9万
13212803333	8.5千	13136669333	1.8万
15636051789	2.5千	13251608111	5.9千
15663807788	3千	15545971000	39千
18666777567	5.5千	18667777678	7.5千
15663799799	3.5千	18645888845	2.3千
15636177877	1.8万	15504507678	2.5千
15545985888	2.8万	18646171819	35千

829991111	面议	81118111	面议
21000008	面议	81000009	面议
81778899	2.5万	88100007	1.7万
81111117	9万	81666888	3.2万
89550000	2.7万	88267666	7千
86917777	4.5万	86998888	6.5万
89898888	4万	89384777	5千
81234111	1万	81234222	9千
89111101	1.2万	86822000	4.5千
86873000	3.5万	55922000	4.5千
87817555	5千	88950111	5千
87816555	5千	82039555	4.8千
53644777	8.5千	81613777	8.5千
88859111	9千	55675999	9千
55100999	1.5万	55670999	9千
55212345	呼兰	82222221	呼兰
55581234	1.5万	55591234	1.5万
55582345	1.5万	55592345	1.5万
55500001	面议	55551860	9.5万
51818555	2.5万	55576666	7.5千
55554484	7.5千	55543888	9.8千
51999567	6.5千	55595451	9.5千
51999789	7.5千	51999678	6.5千
51750066	2.9万	51888782	1.5万
51882188	4.5千	53997979	4.5千

联系电话 0451-51888555
手机 18045011555
13199558888
诚招移动联通电信一手卡商精诚合作

牡丹江环卫工当街下跪？

是网络造谣者为博眼球编的

假的

生活报讯（记者仲亮）近日，一则“牡丹江环卫工下跪事件”在微信朋友圈中大量被转发，实际上，这并不是发生在牡丹江的事情，是转发者为了吸引人们的眼球编造的谣言。

不久前，一段文字被人在微信朋友圈中接连转发，文字大致内容是：牡丹江南站步行街旁两元店老板把垃圾扫到步行街上，个体商户辱骂环卫工人，

同时还配着一段十几秒的视频。视频中，一环卫工人正在闹市区的一家商店前垂头下跪。这段视频被我省网友接连转发，人们议论纷纷，造成了极其恶劣的影响。

牡丹江市公安局新华分局的民警在调查中发现，这件事情的始作俑者是牡丹江的张某。14日21时许，民警将张某传唤至新华分局接受询问。原来，

张某在朋友圈看见有人发布外地一家五元店门前环卫工人下跪的视频，为了自己出风头，博人眼球，将原视频的地址改成了牡丹江南站步行街，将五元店改成两元店，并附上原视频发布在自己的微信朋友圈中。

经过民警的教育批评，张某对自己的违法行为供认不讳，并对对自己一时冲动造成的错误行为表示懊悔。



网谣网骗
终结者
行动



图片由派出所提供

冻得直发抖 哭得脸通红

齐市一居民楼楼道发现刚出生女婴

孩子已被送往福利院 警方仍在寻找其父母

生活报讯（见习记者岳聪）日前，在齐齐哈尔市铁锋区龙南社区，一个刚出生的婴儿被狠心的父母扔在居民楼楼道里，幸好有民警和好心居民救助，最终孩子被送到了福利院。

16日16时许，一位五旬女子神色慌张地抱着一个布袋，来到齐市新工地派出所，说自己捡到了一个婴儿。民警看见该女子怀中一个白色布单包裹着一个

女婴，脐带还未剪掉，推测应该是刚出生，旁边只有一张纸条，写着：“她是我的天使，我却是她的不幸，我会用我的余生恕罪，愿她这一辈子开心幸福，希望你能照顾她，谢谢。”经民警了解，这名弃婴是在龙南社区城建楼3单元楼道里捡到的。

婴儿被冻得瑟瑟发抖，哭得都快喘不上气了，小脸憋得通红。民警赶紧脱下警服，小心地将孩子包裹起来，将其送

往医院救治。经检查女婴很健康，随后被民警临时安置在了医院的监护室。

在查找孩子亲生父母无望后，派出所和民政部门决定，为婴儿重新找一个新家。18日下午，民警马超、社区主任周萍等把弃婴送往纳河儿童福利院。

警方表示，丢弃孩子属于违法犯罪行为，希望孩子的父母或亲人能把孩子接回去。目前，警方仍在寻找女婴的父母。

近期温差大，糖足病怎么办？

定期复查就诊

糖尿病患者多数都有不同形式的组织损伤，如烫伤、冻伤、抓伤、擦伤、磨损伤、修脚伤、碰伤、修甲伤，损伤后感染无疑是导致糖尿病足不可忽视的危险因素。

1. 理想的血糖控制标准：空腹血糖 <6.0mmol/L，餐后2小时 <8.0mmol/L，糖化血红蛋白 <7%。

2. 血压控制：理想血压 <120/80mmHg，正常血压 130/85mmHg，正常高值 130—139/80—89mmHg。

3. 每3—6个月进行一次复查（包括血糖、血压、血脂、糖化血红蛋白、ABI、动脉彩超等），必要时进行扩张血管、溶栓通脉、抗感染类药物的静脉点滴治疗。

最好用药配合，安全度过多事之春

院外口服药物治疗，抗血小板类药物、营养神经类（弥可宝、维生素B₆、B₁₂等）、扩张血管类药物，并遵医嘱服用降糖、降压、降脂类药物。

1. 改变不良及不适宜的生活习惯，戒烟、戒酒。温水（避免水温过热过凉）泡脚，保持足部清洁。穿轻柔



舒适的鞋，避免硬物进入鞋内，伤及足部。尽量避免修脚等。

2. 穿一双合脚的鞋，可以避免很多关节和肌肉疾病。春季来临，糖尿病患者宜穿软皮皮鞋或运动鞋，保证其透气性；鞋型最好选择方头，女性尽量少穿尖头鞋和高跟鞋；袜子以棉、羊毛质地为最佳，吸汗且透气。

注意保暖，坚持运动锻炼

1. 洗脚前一定要用手或温度计试温，以37℃—40℃为最佳，泡脚时间不宜过长，洗脚后用棉巾将脚部擦干。春季气温渐渐回暖，脚部多汗的人渐渐多了起来，不少人因此患上了足癣。糖尿病患者春季要注意足部卫生，尽量避免造成足部的皮肤破损，每晚清洗足部，穿着宽松且透气性好的棉袜。

锻炼，有助于缺血肢体侧支血管增多及增强肌肉从血液中的摄氧能力，方法是：

①运动类型：患者坚持蹬车或步行至近似于最大跛行疼痛后停止，待症状消失后再步行或蹬车锻炼，如此反复运动。

②每次持续时间：运动35—50分钟

③频率：3—5次每周。

④持续：3—6个月。

优惠活动：

1、每周五甲功五项检测5折优惠，总价仅为103元。
2、每周五甲状腺彩超及颈部淋巴结彩超6折优惠，仅收60元
3、每周五以下彩超均60元：

腹部彩超（肝、胆、脾、胰）

泌尿系彩超（双肾、输尿管、膀胱、前列腺）

妇科彩超（子宫、附件、膀胱及周围组织）

乳腺及其引流区淋巴结彩超

哈尔滨贵生堂中医医院

哈尔滨市南岗区先锋路350号（南岗去公安局对面、十三中旁边）

热线电话：0451—88897272

微信号：“guishengtang1”

国际奶业展明天在哈启幕

生活报讯（记者徐楠）19日，记者从省会展事务局了解到，第十五届中国国际奶业展览会将于21—23日在哈尔滨国际会展中心举办（21—22日9:00—16:30，23日9:00—14:00）。位于共享大厅A厅入口的“乳

设嘉年华专区 精彩表演等你来

制品创意嘉年华”专区将推出正宗俄式提拉米苏制作、精彩俄罗斯歌舞表演、马迭尔“移动售卖车”等活动。限时特惠商品等着您！

国内老字号冰淇淋限时大促，俄罗斯纯奶冰淇淋集中亮相，立陶宛冰

淇淋冰城高调首秀……记者从组委会了解到，本届奶业展“乳制品创意嘉年华”专区中，不仅有低至五折的冰淇淋等商品，还将有俄罗斯大师现场制作正宗提拉米苏，更有花式咖啡的现场品尝。