

蔡琴演唱会门票开始预售

大量“琴”迷纷纷电话订票

本报威海7月5日讯(记者 陶相银)《蔡琴·不了情——经典老歌世界巡回烟台站演唱会》将于9月23日在烟台国际博览中心上演。目前,演唱会门票预售工作已经启动,大量琴迷纷纷电话订票。

蔡琴柔润的中低音,纯熟兼具力道,台风大气爽朗,语言真切风趣,加之曲目首首都是传唱的经典。因而,她的观众没有断代,她的歌迷无关年龄、性别,而是源于独特的个性认同。本次演唱会曲目有三大看点,其一,

上世纪30年代上海滩一代歌后周璇、白光、吴莺音等人的传世经典《夜上海》、《三年》、《夜来香》等;其二,上世纪60年代华人歌舞片鼎盛时期的香港流行曲,如《给我一个吻》、《今宵多珍重》;其三,蔡琴技压前人的名曲

《不了情》以及上世纪七八十年代传唱一时的台湾金曲《三月里的小雨》、《绿岛小夜曲》……

本次演唱会提供多种购票形式,“琴”迷们可以到组委会总票房直接购买,也可以通过电话预订银行汇款。组委会总票

房地址:烟台市芝罘区大马路百纳瑞汀酒店616室。预订电话:0535-6861735/4000-566-991。银行账号:6222 0816 0600 0801 761,开户行:工商银行,开户人:闵振伟(银行转账或银行直接存款请保留凭条)。

高区地税上半年 税收超6亿

本报威海7月5日讯(记者 冯琳 通讯员 王仁德 杨晓丽)威海市地税局高区分局坚持应收尽收原则,保证该收的足额征收入库,该减免的全部减免到位。今年上半年威海市地税局高区分局累计完成各项税收收入6.13亿元,同时为积极为各类企业落实税收优惠,备案涉税减免6561万元。

受经济形势、税收政策、征管体制等多方面因素的影响,地税高区分局的预计全年减收因素达3亿多元。在困难面前,他们采取大力清欠、提高征期入库率,加大稽查力度、推进社会综合治税等措施,今年上半年累计完成各项收入6.13亿元,时间任务双过半,比去年同期增收1.47亿元,增长31.67%;市级累计收入4.71亿元,比去年同期增收1.26亿元,增长36.36%。

在大力组织税收收入的同时,高区地税还正确处理税收执法与经济发展的关系,自觉落实税收优惠政策,服务经济发展。该征收的足额征收入库,该减免的全部减免到位,充分利用现行的税收政策,经常深入纳税人中进行调研,主动送优惠政策上门,并做好税收减免后的监督,保证减免税收用于企业发展。据统计,今年上半年高区地税共为15户高新技术企业、19户研发费用加计扣除企业、3户残疾职工工资加计扣除企业、23户小型微利企业、8户享受不征税收入和免税收入减免企业、23户税前弥补亏损企业和6户税前扣除财产损失企业申报审批了减免税事项,合计涉税减免6561万元。

奥林国际健身中心助你享“瘦”生活

烟台姑娘希望42天瘦身20公斤

本报记者 侯书楠 实习生 吴修直

位于成山体育场北门西侧的奥林国际健身中心,是威海市体育局投资建设的集健身、休闲、娱乐为一体的大型多功能公益性的健身场所,也是山东省首家大型休闲中心。这里每天会吸引许多来锻炼的市民。夏季来临,以“快乐减肥,享瘦生活”为主题的42天减肥营,吸引了年仅16周岁的曲铭楠来到这里挥汗如雨,她希望在未来的42天内可以瘦身20公斤。

再辛苦也要减肥

穿着黄色上衣,黑色短裤,戴着耳机在跑步机上“跑”着,屏幕上的数字显示:4.5公里/小时,这是7月5日下午记者见到曲铭楠时,她在奥林国际健身中心进行减肥训练的场景。她今年16周岁,身高166厘米,但是体重达到了111.6公斤。目前就读于泰安卫校护理专业的她,越来越感觉到肥胖给她带来的苦恼。“我之前曾经尝试过节食减肥,但是坚持了两个星期就坚持不下去了”,虽然刚来奥林国际健身中心才3天,但她对自己的减肥计划充满信心,“我希望可以在这42天内减掉”,曲铭楠希望可以利用假期的时间让自己有一个变化。

谈到自身的肥胖,曲铭楠说,“从小到大我的骨头就比普通人的宽,这是遗传影响,爸爸、爷爷都是这样,我不敢奢望通过训练能够把肥肉全部减掉,只是希望能减一点。”除此之外,她

也坦言自己的饮食习惯较差,以及运动不足促成了肥胖,“我是那种吃饭不多但特别喜欢吃零食的人。我还挑食,不爱吃水果,喜欢吃油性大的食物。”至于运动不足,她说在学校里除了正常的上下课,基本上就不怎么活动。

上体育课,老师只要不管,曲铭楠就不学不练,“别人能玩到衣服都湿透,但是我一般会到树下一直坐着”。她说目前正在学习护理专业,将来会成为护士,如果身体肥胖的话在医院里工作会非常不方便。

短短的三天训练让曲铭楠感到非常辛苦,“昨天一下来,都快不会走路了”。她每天训练时间能达到7个小时,比其他人都要长。目前主要的训练方式就是通过跑步机,椭圆仪等进行有氧训练。“因为身体比较虚,所以走得慢一些。”

运动与营养要结合

减肥除了需要个人

毅力,还要懂得科学的锻炼方法。刘岩是曲铭楠的私人教练,他对她本人的身体状况做了科学的检测,并制定了针对性的训练和饮食计划。刘岩介绍说:“这个女孩子年龄是16周岁,身体仍然处于生长发育期,但体重属于严重的超标,肥胖程度达到212%,目前体重是111.6公斤,需要减掉44公斤脂肪。我建议她认真对待42天减肥计划,从而更好的减掉自身的脂肪。”

据刘岩介绍,这42天主要是通过运动与营养的结合,让她形成一种良好的生活方式与运动习惯,从而帮助她对运动产生兴趣,保持瘦身状态,“在做运动过程中她能更多的消耗脂肪,这种脂肪的下降不等同于体重的下降,这种下降是不会反弹的。”而目前的运动方案是根据她自身的特点进行的针对性的设计,主要还是通过有氧运动的方式进行。刘岩



曲铭楠在自行车仪器上锻炼。本报记者 侯书楠 摄

对于饮食方面给她的建议是一天三餐吃好吃,午餐晚餐饭后吃水果,一定要保证营养均衡。

今年减肥营再度出击

在过去的几年里,奥林国际健身中心举办了各种大型活动,旨在宣传全民健身的理念。如去年8月开设的减肥营,经过42天的集中封闭式训练,6名营员成功减重15公斤左右,其中最大的19岁,最小的才13岁。奥林国际健身中心的市场部经理毕培林表示,减肥营采用全封闭或半封闭专业减肥模式,参加减肥的营员们由经验丰富的师资队伍进行科学趣味的运动训练,平时课程多样,不仅有有氧运动、器械运动

等,还开展了丰富的户外运动。营养专家的科学配餐保证了营员们的营养,教练定期给营员做身体适能检查,随时跟踪训练效果,并安排了专门的学习时间,保证了参加人员的身心都能得到提升。

记者了解到,今年的夏季减肥营将于7月11日正式开班,训练周期为42天。同时还开设了强化班,时间上可以灵活安排。据毕培林介绍,营员要求在10岁至45岁有减肥需求的人群,如果是在校青少年学生需带学生证明,体重超标者,须健康体检合格。如果参加全封闭减肥营,价格为9880元,半封闭减肥营价格为6880元,而且参加减肥营的学生享受未来一年减肥免费的优惠活动。

威海保险协会积极组织全行业自律大检查

文/本报记者 王誉龙

为认真贯彻省保监局会议精神,全面规范产、寿险市场经营秩序,坚决遏制不正当竞争行为,切实保护保险消费者的合法权益,全力推进威海保险业务持续、稳健发展。根据上级的通知要求和安排部署,自5月25日开始,威海市保险行业协会积极组织了历时两个月的自律大检查。

首先,认真学习领会上

级指示精神,积极做好自律检查前的各项准备,制定了《威海市保险行业协会财产保险自律检查方案》《威海市保险行业协会治理寿险销售误导自律检查方案》。

其次,分别召开了各公司分管经理专题会议,在统一思想、端正态度的基础上进行了工作部署。第三,在全市各会员公司推荐和选调了36名业务和财务骨干

组成8个检查小组,分别进行了资格认定、查前培训及项目模拟等工作。第四,此次检查,财险由保监局确定6家公司,寿险则对18家公司都进行检查。检查的主要内容:财险主要检查承保费率、理赔赔案、手续费支付及新车购置价执行情况;财务列支的业务管理费用及手续费执行情况。寿险主要检查个人营销、银邮代理

业务以及销售人员职业资格管理、培训管理、宣传资料管理及使用、销售行为及品质的管控、客户回访管控等情况。第五,检查组人员本着实事求是,公平公正、准确客观的原则,认真负责,严格履行职责,发现问题彻查到底;所有被检查单位积极配合,放开所有业务和财务系统及权限,认真细致地向检查组提供和告知

真实数据和相关情况,虚心接受检查和指导,确保了检查工作的顺利实施。第六,检查组对初步检查出的问题,给予被检查公司申辩、举证和说明权利,既保证检查质量的准确性又充分体现检查工作的人性化。第七,本次检查结束后,对认定的违约项目,将按《保险自律公约》和管理规定的有关条款,进行处罚并收缴违

约金。

通过此次精心组织、周密安排、严格实施的自律大检查,必将进一步规范了威海市保险行业的经营秩序和经营行为,进一步提升了保险行业的社会形象和社会声誉,极大的促进了保险行业的诚信建设和健康发展。

(威海市保险行业协会 段学芳)

蜜蜂服务+快易免服务 平安车险理赔速度屡创新高

平安直销车险重磅推出“蜜蜂服务标准”,在蜜蜂服务标准中,平安车险在“全天候全国通赔,在线查询理赔进度”等基础服务上,建立起一套更加专业、快捷且覆盖全国的“快易免”服务保障体系。

据了解,“专业快捷”是蜜蜂服务标准的核心,在平

安的服务体系中,车主通过电话、官网、手机软件等渠道,随时随地获得量身定制的车险投保建议,并能在线完成支付,保单快递到家,使每位客户每年用在车险投保上的时间,压缩到30分钟之内。除了给客户专业快捷的投保体验外,平安还有专人

为客户进行售后服务,无论是人伤案件调停还是上门代收理赔资料都有专人帮助,让客户安心、放心。

整个“快易免”服务体系中最核心的是“快”,即“简单快赔”,为此平安颠覆性的实行“先赔付,再修车”理赔流程,对在平安快赔合作厂维修的纯车损案件,在收齐有效证件并与客户确认车辆维

修方案后,立即进行赔付;且平安家用车,赔付金额在万元以下、纯车损、单方事故的案件,当日进厂维修,平安承诺从报案到赔款3个工作日完成;超出承诺期限,按3倍银行活期日利率支付罚息。

自服务升级以来,平安不断创下理赔速度新纪录,从南京徐先生报案至结案81

分钟,到深圳周先生59分钟极速理赔体验,再到东莞创下35分钟报案到赔款到账的记录,平安没有停止自己的脚步,近日,又在江西创下17分41秒报案到赔款到账的新记录,连车主李先生在收到赔款到账的短信后都感叹:“太快了,平安,太不可思议了!”

平安车险“蜜蜂服务标准”和“快易免”服务的推出,不仅树立了一个崭新的行业标杆,也打响了车险行业服务变革的第一枪,是国内车险行业不断发展走向成熟的重要标志。(文/莫思思)

