保单里有 12 个日子，过了就回不去了

犹豫期、等待期、宽限期…各是多少天、过期会怎样

一 · 十二个日期，逐条对照

日期	常见时长	过了会怎样
犹豫期	10～20 天	这是**唯一能全额退保**的窗口，过了只能按现金价值退。
等待期	30～180 天	等待期内出险，多数情况退还保费、不予赔付（意外通常不受限）。
宽限期	一般为 60 天	长期险忘记缴费的安全垫：期内出险仍可赔，但保费须补。
效力中止期	常见 2 年	宽限期满仍未缴费，合同中止；期内出险不赔。
复效申请期	通常与中止期同期	申请复效要补缴保费与利息，**并可能重新健康告知**。
保险期间	按合同约定	期间届满未续保，保障终止。
缴费期	按合同约定	缴费期满即无需再交，保障按约定继续。
保单周年日	每年一次	多数变更、分红、生存金给付以此为节点。
理赔申请时效	**人身险 5 年**	自知道或应当知道保险事故发生之日起算，超期可能丧失请求权。
诉讼时效	按法律规定	对理赔结果有异议，要在法定期限内主张权利。
保单贷款期限	常见 6 个月	本息达到现金价值时合同中止 —— **期间出险可能无法获赔**。
生存金领取日	按合同约定	到期未领取通常不计息或按约定处理，别让它一直躺着。

二 · 这些日期，在合同里到哪儿找

日期	条款位置
犹豫期、等待期、宽限期	多写在**合同首页的「保险期间」与「特别约定」**，或条款「合同效力」一节。
效力中止与复效	条款中「**合同效力中止与恢复**」一节，写明中止年限与复效条件。
理赔申请时效 5 年	条款「**保险金申请与给付**」一节，写明所需材料与时效起算点。
保单贷款期限	条款「**保单贷款**」或「现金价值」一节，注明比例、期限与利率调整方式。
生存金领取日	条款「**保险金申请与给付**」一节，写明领取方式与起算时点。
保单周年日	自合同首页的**保单生效日**起算，多数变更、分红与生存金以此为节点。

三个最该记住的

- **犹豫期**：唯一能全额退的窗口，拿到合同先翻免责条款和等待期，有疑问就在这里处理。
- **宽限期 60 天**：忘记缴费不等于马上失效，但要把这 60 天用完之前补上。
- **理赔时效 5 年**：出险后拖延的成本很高，越晚申请，举证越难。

编制说明：本表依据《保险法》及人身保险合同通用条款整理，政策基准日 2026-10-15。**本表不含任何具体产品信息，不构成投保建议**；各条款的等待期、免赔额、给付条件以实际合同约定为准。
各日期的具体天数与后果以合同条款为准，本表列出的是常见区间。

更多具体问题可咨询 **13510076356**（微信同号）