



EmblemHealth®
安 保 健 康 保 险

您的专属 健康快讯

2022 年，第 2 卷





回归健身与健康的基础

我们把健身和健康搞得太复杂了。似乎每天都有新的健身时尚、饮食或补充剂进入我们的生活，大肆宣传会让我们更健康。根据学术期刊《柳叶刀》(*The Lancet*)报道，美国人实际参加体育活动的人数在全球排名第143位。造成这种情况的原因有很多，但其中一个原因是健康行业把事情搞得很复杂，远远超过了实际需求，其目的主要是为了销售产品和服务。

回归本源势在必行。 作家 Michael Pollan 提出了这样一个著名的营养建议：“吃真正的食物，不要暴饮暴食，以植物性食物为主。作家兼体能教练 Brad Stulberg 也就健身提出了类似的建议：“经常运动，虽然有时难以坚持，但一点一滴都很重要。”

记住这个建议，以下是五条有科学依据的原则，可帮助您在整个冬天保持身体健康和活跃：

步行锻炼身体：《美国预防医学杂志》(American Journal of Preventative Medicine) 最近对美国近 14 万人进行的研究发现，每周至少快走 150 分钟可使全因死亡率降低 20%。步行是一项简单的运动，几乎不受场地限制。还使人们有机会建立社交联系。

与朋友联系：有证据表明，与朋友和家人一起出去玩有利于长期健康。社交联系与睡眠质量改善及心脏病和中风风险降低有关。

避免限制性饮食：节食通常不起作用，也很少能长期有效。根据 2013 年发表在《心理学前沿》(Frontiers in Psychology) 上的一项研究，过去的节食行为是预测未来体重增加的最有力因素之一。注重饮食均衡、营养丰富，少吃加工食品，多吃水果和蔬菜。

拒绝服用营养补充品。大多数营养补充品都没什么作用，甚至可能对人体造成伤害。2016 年发表在《美国医学会杂志》(Journal of the American Medical Association) 上的一篇文章提到了 20 多年来的研究，发现评估膳食补充营养剂的研究中并没有发现补充剂有很多健康益处。

制定力量训练计划：除了有氧运动外，在您的健身计划中加入一些力量训练，以保持肌肉强健。您可以在家里或办公室里做一组简单的运动，包括俯卧撑、深蹲、平板支撑和原地爬山等等。在开始日常锻炼之前，请咨询您的医生。

前往行业领先的医院就诊

作为纽约市 HIP HMO 首选计划的会员，您可以访问我们的卓越中心：美国顶尖的骨科医院 - 特殊外科医院 (HSS) 以及全国领先的癌症中心之一 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK)。

如果您患有与骨科相关的严重损伤或疾病（肌肉骨骼疾病），或被诊断患有癌症，您可以感到安心，因为您知道您可以得到顶级护理。



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



无论您身在何处，都可以使用 Teladoc® 在线门诊进行护理

获得您需要的护理应该符合您繁忙的日程安排。作为安保健健康保险会员，您的计划可能包括通过 Teladoc® 在线门诊获得的一般远程医疗保险福利。Teladoc 在线门诊每周七天、全天候提供虚拟医疗护理和由委员会认证的医生提供的医疗建议。

Teladoc 在线门诊的医生不是您的常规医生，但他们可以帮助满足您非紧急的健康需求。任何您获得的虚拟护理，您可能需要缴纳共付额。

如需了解更多信息，请访问 emblemhealth.com/virtual-care。

安保健健康保险会员的重要资源

在安保健健康保险，我们致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您了解您可获得的所有资源。这包括：

- 在我们网站上为会员提供的资源。
- 您的隐私权。
- 您的独立外部上诉权利以及如何提交投诉和上诉。
- 您的会员权利和责任（我们对您的期望和您对我们的期望）。
- 如何查找医生或医院。
- 如何获得医疗服务提供方名录。
- 如何用您的首选语言获取口头和书面信息，并使用听力或语言障碍人士 TTY 专线。
- 语言协助，以便您讨论利用率管理和上诉问题。
- 随着您子女的成长更换医生。
- 如果您达到了保险福利限额，该怎么办。
- 我们的护理管理服务，包括如何符合资格以及如何选择加入或退出。
- 协调您的医疗保健。
- 资源利用的管理决策。
- 我们的质量改进方案。
- 您的药房承保范围、限制和偏好，以及药房程序，包括限额、例外请求、非品牌药替换、治疗互换和阶梯式治疗方案。
- 新的医疗技术如何成为一项获承保的保险福利。

若要了解更多信息，请访问 emblemhealth.com/healthmatters，或拨打会员身份卡上的电话联系。您也可以要求寄送一份用您首选语言编译的这些信息的副本给您。

您的 HMO 首选计划：总结、特点和基础信息

以下是您可以采取的一些关键行动，以充分利用您的计划。



使用智选医疗网 (Prime) 内的服务

您的计划承保我们智选医疗网 (Prime) 内的服务。这意味着您必须使用网内的医疗服务提供方和设施。一个网络是一组专业医护人员和设施，他们与安堡健康保险签订合同，为像您这样的会员提供承保服务和产品。

纽约州、新泽西州和康涅狄格州有超过 100,000 名医生为您提供服务。您的计划还包括 QualCare 和 ConnectiCare 网络中的医疗服务提供方。除非是急症护理，否则您在智选医疗网 (Prime) 之外获得的服务将不被承保。



选择一名初级保健医生

与您的初级保健医生 (PCP) 的关系是您将拥有的最重要的关系之一。您的初级保健医生 (PCP) 为您提供日常护理。他们有助于照顾您的整体健康。

他们提供预防性医疗服务，帮助治疗疾病，避免病情恶化。当您在智选医疗网 (Prime) 内看医生和医保专业人员时，您将得到承保并减少支付的费用。



以较低的共付额看首选医生

智选医疗网 (Prime) 中的某些医生是首选医生。相比其他医生，您可以以更低的共付额看网内首选医生。首选医生包括卓护医疗中心、BronxDocs、SOMOS、HealthCare Partners、St. Barnabas 以及 Middletown Medical 的医生。

如果您从我们的智选医疗网 (Prime) 中选择首选初级保健医生 (PCP)，您大部分服务将收取 \$0 的共付额，包括被转诊至网内的专科医生。共付额是您每次使用医疗服务时为服务支付的固定金额。

在 my.emblemhealth.com 上登录会员平台，并点击“查找护理” (Find Care)。您的搜索结果将仅包括您所选计划或网络内可用的医疗服务提供方（首选医疗服务提供方）。

我们的智选医疗网 (Prime) 内也有非首选医生。非首选医生是我们网内的医生，但不是首选医生。

如果您选择非首选初级保健医生 (PCP)，您接受的大部分服务将收取共付额 \$10，包括看专科医生。您选择的初级保健医生 (PCP) 将决定您为许多服务支付的共付额。

通过健康辅导，让 2024 年成为您最健康的一年

现在是寻找健康教练的最佳时机。通过与训练有素的健康教练或护士身心健康教练举行一对一或小组会议，对自己进行投资，且无需任何额外费用。每个月，我们都会开始新的小组会议，让您可以与志同道合的人一起保持健康。我们的健康教练可以帮助您应对压力和过度疲劳，吃得更健康，减轻体重。

与教练合作，获得相关指导，帮助您更好地了解自己的健康状况，专注于对您而言重要的领域。我们的护士身心健康教练可以为慢性疾病提供教育和支持。* 对于一对一会议，您可以通过电话或视频参加。我们现在也提供短信辅导！

您准备好了

从今天开始行动吧，请先在 my.emblemhealth.com 上登录会员平台。然后，点击“卫生和身心健康” (Health and Wellness) 选项卡，在身心健康方案部分选择“开始” (Get Started)。您会前往由 WellSpark Health 提供支持的新身心健康保险福利平台。** 在这里，您可以看到新的功能，例如安排与教练的预约、参加小组辅导等。如果您是第一次使用新的 WellSpark 平台，您需要注册。

您是否还有问题？ 请在周一至周五 8 a.m. 至 8 p.m.，以及周六 8 a.m. 至 1 p.m.，致电我们屡获殊荣的黄金热线 **833-CNY-GOLD (833-269-4653)** (听力或语言障碍人士 TTY 专线：**711**)。我们的客服人员可以帮助您与教练联系，或回答您的任何问题。

*健康指导不能取代医生提供的护理。

**WellSpark Health 是安保健康保险公司集团的一员。



《您的专属健康快讯》由安保健康保险出版，旨在告知会员当前的健康问题，并改进服务的使用。本出版物不应代替医生的护理和建议。请务必就您的个人健康需求和医生交流。本文件并未详尽阐述所有保险福利。请联系计划获取更多信息。限额、分摊费用和限制可能适用。它们可能每年都会改变。我们的网络随时可能改变。您将会在必要时收到通知。



屡获殊荣的个人服务、护理和支持

如果您对您的计划有疑问或需要帮助，我们训练有素的专职黄金热线客服代表将竭诚为您服务。

他们会告诉您您的计划是如何运作的。他们将分享有关我们身心健康方案的信息。他们甚至可以帮您联系一位教练，不需要额外的费用，教练可以和您合作，为您制定一份适合您生活方式的个性化身心健康计划。

您还可以了解您的计划对保持健康所提供的激励和奖励。例如，只要您保持健康习惯，比如打流感预防针或做适龄体检，您可以每月获得价值 \$250* 的抽奖机会。

请在周一至周五 8 a.m. 至 8 p.m.，周六 8 a.m. 至 1 p.m. 致电 **833-CNY-GOLD** (833-269-4653) (听力或语言障碍人士 TTY 专线：**711**)，联系我们的黄金热线代表。您还可以通过方便、安全的聊天方式与我们的黄金热线代表进行交流。在致电黄金热线时，CNY Gold Live Chat 将帮您联系一名黄金热线代表，期间您将获得同样屡获殊荣的服务。

在 my.emblemhealth.com 上登录您的会员平台，然后点击“聊天”图标开始。服务时间为周一至周五，每天 8 a.m. 至 6 p.m.。

下载我们的移动应用程序，可 24/7 全天候获取临时会员身份卡、查看您的承保范围以及更多服务。

*每个日历年每人最多只能获得一份礼品卡。

实现无纸化

在您登录平台，选择无纸化后，立即查看您的文档和计划材料。您将根据您的首选项，通过电子邮件或短信获知新的讯息。点击“我的个人资料” (My Profile)，然后选择“沟通偏好” (Communication Preferences) 下的“无纸化” (Go Paperless)。

[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



不要“冬眠”：通过安保社区关怀中心在冬季保持活跃

当室外寒冷时，您会进入“冬眠”模式吗？在冬天很难保持锻炼的动力，而办健身房会员卡也不总是好的选择。但有了安保社区关怀中心，您可以找到附近的中心，或者在自己的家里参加虚拟课程。*天气寒冷并不意味着您需要停止活动。保持运动对身心都有好处。

在布鲁克林 (Brooklyn)、曼哈顿 (Manhattan)、史丹顿岛 (Staten Island)、皇后区 (Queens) 和布朗克斯 (Bronx) 有 14 个服务地点，有各种适合初学者和进阶者的健身课程，如尊巴、太极、普拉提、防身术等。

瑜伽和冥想可以很好地帮您放松和改善身体健康，还可以改善您的心理健康。立即报名参加课程，帮助您放松、减压、控制焦虑、促进情绪健康。

安保社区关怀中心将继续提供虚拟活动，无论会员身在何处，都能直接为我们的会员和公众带来身心健康。如需了解更多信息，请访问 emblemhealth.com/neighborhood。

*活动可能随时发生变更。除非活动介绍中另有说明，否则所有活动均免费向公众开放。需要注册。

