



EmblemHealth®  
安保健康保險

# 您的专属 健康快讯

2023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,声称能让我们更健康。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，虽然有时很难坚持，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，几乎可以在任何地方进行。它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对长期健康有益。社交联系与睡眠质量改善和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，以往的节食是未来体重增加最有力的预测因素之一。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：**大多数补充剂都没什么作用，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，发现对膳食补充营养剂的研究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。您可以就在家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。在开始锻炼计划之前，请咨询您的医生。



## 切勿等待 — 您可能会失去您的承保

如果您最近收到续保通知，请确保迅速采取行动。失去承保可能意味着您无法接受护理或申请报销您所接受护理的账单。如果您尚未续保，请登录 [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov) 通过纽约州官方健保购买市场更新您的联系信息。

在需要续保时，您将收到我们的信函、电子邮件或短信。在 Facebook 上关注我们，了解有关续保的有用信息。如果您是儿童医保计划会员，请记得按时支付您孩子的保费，让他们的承保范围持续生效





## 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保健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](http://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，以便您讨论使用情况管理和上诉问题。
- 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](http://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。

# 即刻预约接种流感疫苗！

今年冬天，您感染和传播季节性流感的风险可能更大。根据疾病预防控制中心 (CDC) 的数据，2022-23 年流感季节感染率又回到了新冠肺炎疫情前的水平。2023-24 年季节性流感疫苗可降低您或家人感染流感后住院的风险。请到医生处就诊或前往当地药房接种疫苗。

作为一名安保健康保险会员，您可以在卓护医疗中心 (ACPNY) 访问网内医疗服务提供方，因为它在纽约市所有行政区和长岛 (Long Island) 拥有超过 30 个诊所。**\*请立即访问 [acpny.com](https://www.acpny.com) 预约接种流感疫苗，您也可以在该网站上找到离您最近的卓护医疗中心 (ACPNY) 地点。\***

**\*布朗克斯 (Bronx) 居民可在卓护医疗中心附属机构 BronxDocs 的三个地点获得护理。卓护医疗中心和 BronxDocs 是安保健康保险公司大家庭的一员。我们的网络内还有其他医疗服务提供方。**

**\*\*有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心 (ACPNY) 初级保健医生 (PCP)。**





# 建立紧密联系的社区

今年,美国卫生局医务总监发布了一份建议,呼吁关注美国孤独和孤立这一公共健康危机。

孤独是许多人面临的不幸现实。但是,我们该如何克服呢?

一个解决办法是建立社区。您可以从小事做起,每月联系一位朋友,彼此间交流。您也可以考虑成立一个小型俱乐部或共同兴趣团体。或者,通过加入俱乐部、参加志愿服务或积极参与当地政治来参与社区活动。

如果您感到沮丧或孤独,请咨询您的医生或有执照的专业人士,并寻求帮助。



---

《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。

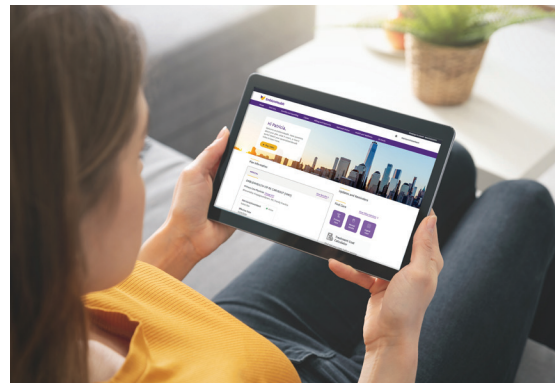
## 使用我的安保 (myEmblemHealth) 掌控您的健康

在这个假日季,给自己一份掌握自己健康的礼物吧!注册我们的会员平台**我的安保 (myEmblemHealth)**,轻松将您的医疗保健掌握在自己手中。只需前往 [my.emblemhealth.com](http://my.emblemhealth.com),选择屏幕底部的“注册”(Register)并填写所需信息。然后,了解我们会员平台上的所有功能,您可以:

- 查找网内医院和医生
- 实现无纸化
- 下载虚拟会员身份卡
- 还有更多
- 查看您的计划保险福利

### 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”(Go Paperless)下的“无纸化”(Go Paperless)。



## 健康评估提醒

您最近可能收到了上门或远程医疗健康就诊的通知,这是我们的合作伙伴 **Signify Health**、**Matrix Medical Network** 和 **Care Connectors** 为特定会员提供的一项可自行选择的免费福利。这不会以任何方式影响您的医疗保险。

我们的合作伙伴是提供综合健康就诊和护理管理服务的领先的医疗服务提供方,这些服务包括评估健康和安全管理,并教育会员管理自身健康。

在健康就诊期间,会员可以提出问题并讨论任何潜在问题。\* 如果您被选中参加,我们的合作伙伴将联系您预约评估。您不需要联系它们。

\* 健康就诊不能取代从医疗服务提供方处获得的护理。与您的医生讨论随访和进一步的健康护理决定。这些服务不适用于大型团体商业会员。



[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。<sup>\*</sup>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) 的 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](https://emblemhealth.com/neighborhood)。

<sup>\*</sup>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。

