



EmblemHealth®
安 保 健 康 保 险

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，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，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。



切勿等待 — 您可能会失去您的保险

安保健康保险医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) 或健康和恢复计划 (HARP) 会员必须每年续保。如果您最近收到续保通知，一定要迅速采取行动。失去保险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 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。

请确保您给我们的联系信息也是最新的。请访问 my.emblemhealth.com，登录安保健康保险会员平台。在右上角点击您的名字，然后选择“我的个人资料” (My Profile) 以更新您的信息。



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。



安健康保险会员的重要 资源

在安健康保险，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。

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。

作为安健康保险会员，您可以访问卓护医疗中心 (ACPNY) 的网内医疗服务提供方，卓护医疗中心 (ACPNY) 在纽约市所有行政区和长岛 (Long Island) 拥有 30 多个诊所。***请立即访问 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 是安健康保险公司集团的一员。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)。**



您孩子健康生活的 基础

看着您的宝宝成长和发育是一件令人兴奋的事！他们学会爬行、走路和说话。不知不觉，他们已经上学了。这些都是重要的里程碑，有很多东西需要了解，所以务必要及时到医生处就诊和打预防针。

在安健康保险，我们致力于确保安健康保险承保的所有儿童每年都到初级保健医生 (PCP) 处进行健康就诊。健康儿童门诊在孩子一生中的不同时间进行，而且最早在 3 天大时就开始。

如果您的孩子应该进行健康就诊了，请致立即致电他们的初级保健医生 (PCP) 进行安排。需要帮助查找初级保健医生 (PCP)？您可以通过登录您的**我的安 (myEmblemHealth)** 会员平台 myEmblemHealth.com，并点击“查找护理” (Find Care) 来查找一名医生。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。

您可以在 emblemhealth.com/live-well/prevention 上了解更多关于健康就诊的信息，以及您的孩子应该多久进行一次健康就诊。

关怀您的微笑

口腔健康是通向整体身心健康的门户。您对牙齿和整个口腔的护理程度对您的影响会比您想象的更大。

蛀牙和牙龈疾病是两种常见的疾病,如果不及时治疗,会导致牙齿脱落。这可能会严重影响您的身心健康以及生活质量。通过保持良好的口腔卫生来呵护您的微笑和健康。这意味着定期刷牙、使用牙线和看牙医(至少每年一次)。

您的医疗补助计划(Medicaid,即白卡)每年承保两次常规洁牙。立即与您的牙医安排预约。

没有牙医?您可以通过登录您的会员平台 my.emblemhealth.com 查找一名牙医。点击“查找护理”(Find Care),然后在下拉菜单中选择您的计划名称。选择“牙科”(Dental)作为您的服务类型。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。

需要帮助寻找牙医或了解您的保险福利?请致电 **855-910-2406**,联系我们的牙科医疗服务提供方 Healthplex,服务时间是周一至周五 8 a.m. 至 6 p.m.。或者,发送电子邮件至 info@healthplex.com。您可以在周一至周五 8 a.m. 至 6 p.m. 致电 **855-283-2146** (听力或语言障碍人士 TTY 专线:711) 联系安保健康保险客户服务部,获取您附近的学术牙科中心名单。

来源:疾病预防控制中心(CDC)



《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。

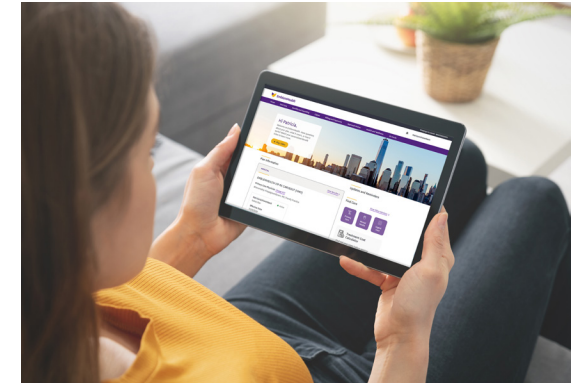
使用我的安保(myEmblemHealth) 掌控您的健康

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,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。它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提供商,这些服务包括评估健康和安全管理自身健康。

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医疗保健决定。



[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。

