

《您的专属健康快讯》

2026 年第 1 期





《皮肤专属健康快讯》： 保护您的皮肤

皮肤不仅是我们的身体表层。它保护我们免受细菌的侵害，并充当抵御环境损害的屏障。

我们经常会通过使用防晒霜和待在阴凉处来保护幼儿的皮肤免受阳光照射。作为成年人，有时很容易忽略这一点。您的皮肤经常暴露于风吹日晒和其他可能导致损伤的元素。涂防晒霜、多喝水、吃健康的食物和护理皮肤可以帮助您享受户外时光，同时保护自己。

分析紫外线

即使在阴天，高达 80% 的太阳有害紫外线 (UV) 也会到达您的皮肤。根据美国疾病预防控制中心 (CDC) 的数据，大多数皮肤癌是在过度暴露于紫外线后出现的。有两种类型的光线会损害皮肤。

- **中波紫外线 (UVB)** 影响皮肤表层，是晒伤的主要原因。
- **长波紫外线 (UVA)** 会深入皮肤，导致衰老和长期损伤。

采取简单的措施来保护自己，包括学习如何正确使用防晒霜，并坚持涂抹防晒霜。

皮肤癌呈上升趋势

根据美国皮肤病学会的数据，*五分之一的美国人一生中会患上皮肤癌。如果不及早发现，可能会扩散为黑素瘤，这是最严重的皮肤癌类型。请访问 melanoma.org，了解如何识别黑素瘤的迹象及其外观。早期检测和筛查可以保护您及您亲人的生命。

如何筛查皮肤癌？

建议从 20 多岁或 30 多岁开始每年进行一次专业皮肤检查，或者如果您有皮肤癌家族史，则更早进行。注意痣的大小、颜色或形状的变化，以及无法愈合的溃疡。如果您发现任何异常，请安排与您的初级保健医生 (PCP) 或皮肤科医生预约。

有色人种更容易在很少照到阳光的部位出现黑素瘤，例如手掌、脚底和指甲下方。

保护您的皮肤是保持健康的重要组成部分。通过采取基本的筛查措施和了解防晒知识，您可以在享受户外时光的同时降低患黑素瘤的风险。

*“皮肤癌。” 美国皮肤病学会，2026 年 3 月 2 日。
aad.org/media/stats-skin-cancer。

防晒提示：

- **查看紫外线指数。** 您可以使用天气应用程序来查看您所在地区的紫外线指数，看看阳光有多强烈。
- **涂抹防晒霜。** 确保涂抹 SPF 30 或防晒系数更高的广谱防晒霜。不要忘记用含有 SPF 润唇膏保护您的嘴唇。
- **穿戴合理。** 尽可能穿戴有帽舌的帽子或四周有宽边的帽子、太阳镜和长袖上衣。
- **待在阴凉处。** 在 10 a.m. 到 4 p.m. 期间要更加谨慎，此时紫外线往往更高。
- **注意反射光。** 水体和沙子可以反射可能导致晒伤的有害光线。
- **避免日光浴。** 日光浴会使您的皮肤暴露在有害的紫外线下。为了快速晒黑皮肤，请尝试使用美黑油。

有关美国皮肤病学会的更多有用提示，请访问 aad.org/media/stats-sunscreen。



安保健康保险会员的重要资源

安保健康保险承诺始终为您的健康提供全方位支持。这个承诺的重要体现之一，是确保您了解您可获得的所有资源。这些资源包括：

- 如何查找医生或医院。
- 如何获取医生和医院目录（医疗服务提供方和执业医生）。
- 如何用您的首选语言、盲文和 TTY 热线获取口头和书面信息。
- 语言协助，方便您讨论利用率管理（这有助于确保您在正确的时间、适当的环境中以合理的费用获得正确的护理）、上诉问题和其他服务。
- 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，以及药房流程，包括限额、例外请求、非品牌药替换、治疗互换和阶梯式治疗要求。
- 新的医疗技术可如何成为一项获承保的福利。
- 我们网站上的会员资源。
- 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）。

若要了解更多信息，请访问 zt.emblemhealth.com/healthmatters，或拨打会员身份卡上的电话联系 我们。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。

行为健康与心理健康



您可能会听到以相同方式使用的术语：心理健康和行为健康。虽然它们紧密相连，但它们并不完全相同。明白区别可以帮助您了解哪种支持可能有帮助。

心理健康是指您的思维和感受。它会影响您的情绪、情感和人际关系。每个人的生活都会时好时坏，但有些人面临着持续的挑战，如焦虑、抑郁症、双相情感障碍或创伤后精神紧张性障碍症 (PTSD)。对于许多面临这些问题的人来说，治疗、咨询或药物可能会帮助他们感觉更好。

行为健康着眼于习惯和行为如何影响整体健康。它包括心理健康，以及药物（包括酒精、烟草和吸入物等）使用、睡眠问题、进食障碍症和持续压力等问题。在许多情况下，这些挑战可以通过更健康的习惯和应对技能得到改善。

总的来说，许多人发现心理和行为健康组合支持可能有所帮助。安保健康保险将随时为您提供帮助。请于周一至周五 9 a.m. 至 5 p.m. 致电我们的保密、专属心理健康贵宾服务热线 **646-447-9417** (TTY: **711**)，获取支持。我们将在五个工作日内为您预约与当地心理健康专业人员的咨询。

为您的健康补水

您是否知道我们的身体由约 60% 的水组成？* 我们不断通过呼吸、出汗甚至进食来失去这些水分。随着夏季气温的升高，请记住补水对您的整体健康起着至关重要的作用。

补水有助于调节体温，将营养物质和氧气输送到全身，润滑关节，并保持器官正常工作。了解脱水的迹象可以帮助您避免严重的健康并发症，如热衰竭或癫痫发作。如果没有适当的补水，您可能会感到口渴、精力不足、头痛或注意力不集中、肌肉痉挛或出现深黄色尿液。当您口渴时，您的身体可能已经轻微脱水了。

当您因出汗而失去更多水分时，在热天获得足够的水分尤其重要。虽然对于您需要多少水分没有一刀切的方法，但遵循一些简单的提示将有助于保持您的身体正常运作。

* “您体内的水：水和人体。” 美国地质学会。

访问日期：2026 年 4 月 16 日。 usgs.gov/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body。

有助于保持补水的提示：

- 携带一个可续水的水瓶。
- 在锻炼前、锻炼中和锻炼后喝水。
- 加入柠檬、浆果或黄瓜等水果调味。
- 吃富含水分的食物，如西瓜、橙子和黄瓜。
- 设置提醒白天多喝水。

保持补水是一种简单的习惯，有助于提供能量、消化和整体健康。



今年夏天和全年提供食品援助

食品安全对许多个人和家庭来说是一个持续性挑战，在夏季，当家庭开支上升和资源感到紧张时，保障食品安全可能会变得更加困难。

可靠获取营养食品对于保持身体健康、管理慢性疾病和支持全年的整体身心健康至关重要。为了帮助满足这些需求，安保健康保险提供的资源将会员和社区与食品安全方案联系起来，这些方案为每个人生阶段的人士提供支持。一些方案包括向正在治疗短期或慢性疾病的会员提供量身定制的医疗餐食。

通过与当地组织合作，安保健康保险安保社区关怀中心举办食品赠予、健康烹饪方案，并提供面对面的营养支持。这些资源帮助人们在其社区找到免费或价格适中的健康食品选择和援助方案。无论有人遇到短期挫折还是长期食品短缺，获得适当的支持都会产生有意义的影响。

请访问 zt.emblemhealth.com/findfood，了解有关可用食品援助方案和资源的更多信息。

女性：花一点时间关注您的健康

女性是身兼数职。管理家庭预约和照顾其他成员通常意味着将照顾自己搁在一旁。为自己花点时间！在疾病或病症开始之前，与您的初级保健医生 (PCP) 和妇产科预约您的年度预防性医疗服务就诊，从而与他们建立健康史。接下来，安排子宫颈抹片检查、乳房 X 光检查、化验室检测和疫苗接种，以保持健康。

妊娠支持资源

Pomelo Care：今年春天，安保健康保险与 Pomelo Care 建立了合作伙伴关系。他们的专业医护人员为母婴提供从孕期到产后的远程医疗服务。他们的应用程序通过短信和应用程序内消息、视频访视和电话（目的是与您的面对面护理团队协调）提供每周7天、每天24小时护理，**无需额外费用**。Pomelo 可以提供：

- 营养咨询。
- 围产期和产后心理健康支持。
- 哺乳和母乳喂养支持。
- NICU 家庭的照护和培训。

会员可以通过发送电子邮件至 referrals@pomelocare.com 或致电 **914-919-9200** (TTY: **711**)，每周7天、每天24小时投保 Pomelo。计划就诊可在每天 9 a.m. 至 10 p.m. 之间进行，紧急就诊可在上述时间之外进行。

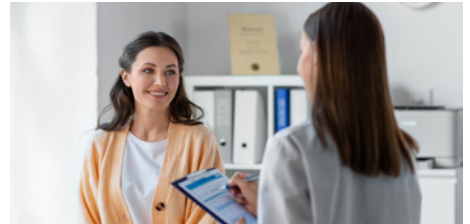
*Pomelo Care 不会取代您的医疗服务提供方的任何面对面就诊或护理。

导乐服务方案：如果您目前怀孕或在过去 12 个月内曾怀孕，您的计划可承保最多 8 次助产师就诊。导乐服务可以帮助您：

- 制定出生计划，并提供持续支持。
- 为您提供相关信息，并为您对接以社区为依托的孕期、分娩和早期养育资源。

您有资格在每次怀孕时享受新的助产师服务。
立即访问 zt.emblemhealth.com/doula，了解更多信息并查找医疗服务提供方。

您可以通过访问 zt.emblemhealth.com/WomensHealth，了解有关我们女性健康方案的更多信息。



Elektra 的更年期支持

安保健康保险与 Elektra Health 合作，为我们的会员在更年期提供专家护理、教育和支持。Elektra 为会员提供：

- 与通过职业认证的更年期专业医护人员进行虚拟就诊和随访。
- 来自 Elektra 教育和社区平台的免费更年期信息。
- 如果需要，提供化验室和处方的个性化护理计划。

通过

elektrahealth.com/lp/emblem
或发送电子邮件至
care@elektrahealth.com 联系
Elektra，预约在线就诊。

卓护医疗中心 (ACPNY) 在您的社区提供护理

利用卓护医疗中心 (ACPNY)* 提供的高质量护理和便利。卓护医疗中心 (ACPNY) 是一家提供初级保健和专科治疗服务的机构，在纽约市的所有五个行政区和长岛 (Long Island) 设有 30 多个诊所。

卓护医疗中心 (ACPNY) 医生和专业医护人员与所有安保健康保险计划都在网内。立即进行预约！在 zh.acpny.com/find-a-provider 上查找在您附近的医生或诊所。

*卓护医疗中心 (ACPNY) 隶属于安保健康保险。

通过 New You 进行预约!

加入 Vitality WellSpark, 通过由 Vitality WellSpark 健康教练主持的 30 分钟虚拟健康教育课程*, 学习一些新知识, 以实现您的身心健康目标。

在每个月的第三个星期三, Vitality WellSpark 举办网络研讨会*, 主题包括以生活为中心 (平衡身心)、健康饮食即良药, 以及长寿之道。

访问 emblemhealth.com/vitalitywebinar 注册参加 Vitality WellSpark 网络研讨会。

让我们牵着您的手

如果您正在寻找其他帮助来创建您的目标, 查找习惯的平衡, 或决定从哪里开始, 请加入我们的每月团体训练课程。探索各种主题, 帮助您实现身心健康目标。

使用 Power of Vitality 应用程序和平台来探索您的身心健康方案和资源。请访问 powerofvitality.com 立即开始。您也可以从 **App Store** 和 **Google Play** 下载该应用程序。

需要帮助? 发送电子邮件至 wellness@powerofvitality.com 或致电 **877-224-7117** (TTY: 711), 服务时间为周一至周五上午 9 a.m. 至下午 6 p.m.。

*这些计划或服务信息不是医疗建议, 也不应该取代与专业医护人员的定期会诊。



使用您的 OTC 信用额度 “扫描支付”

即使您的卡在家, 您也可以使用您的非处方 (OTC) 信用额度。OTC 网络应用程序中的“扫描支付”功能允许您在结账时在应用程序中提取您的唯一条形码, 从而使用 **\$125*** 的季度 OTC 信用额度。该应用程序还可以帮助您跟踪您的余额, 查看交易, 并查找参与的零售商。别忘了, 您可以在 amazon.com 和 Amazon Fresh 使用您的卡订购符合条件的健康食品和健康相关物品!

请注意, 截至 **2026 年 12 月 31 日**, 任何未使用的额度将不会结转至 2027 年。请访问 zt.emblemhealth.com/essentialplanotc 了解详情。如有疑问, 请访问 mybenefitscenter.com 或致电 **888-682-2400** (TTY: 711), 每周 7 天、每天 24 小时。

*季度从 1 月、4 月、7 月和 10 月开始。Key Foods、Save A Lot 和 Walgreens 不接受“扫描支付”。



Apple Store



Google Play

《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。限额、分摊费用和限制可能适用。保险福利每年都可能发生变化, 因此我们的网络可能随时更改信息。您将收到对您的保险福利或承保范围产生影响的必要通知。



Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

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



请访问全新的安保社区关怀中心 活动平台

安保健康保险安保社区关怀中心很高兴宣布推出我们的新活动平台！现在，您可以更容易地了解安保社区关怀中心，并参加我们免费的社区健康课程和活动。* 我们在布鲁克林 (Brooklyn)、曼哈顿 (Manhattan)、史丹顿岛 (Staten Island)、皇后区 (Queens) 和布朗克斯 (Bronx) 的 15 个地点提供这些计划。

当您登录活动平台时，您可以使用电脑或移动设备查看即将到来的课程与活动，注册参加并管理您的注册状态。登录平台并加入我们！如需了解更多信息，请访问 zt.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。无投保义务。

