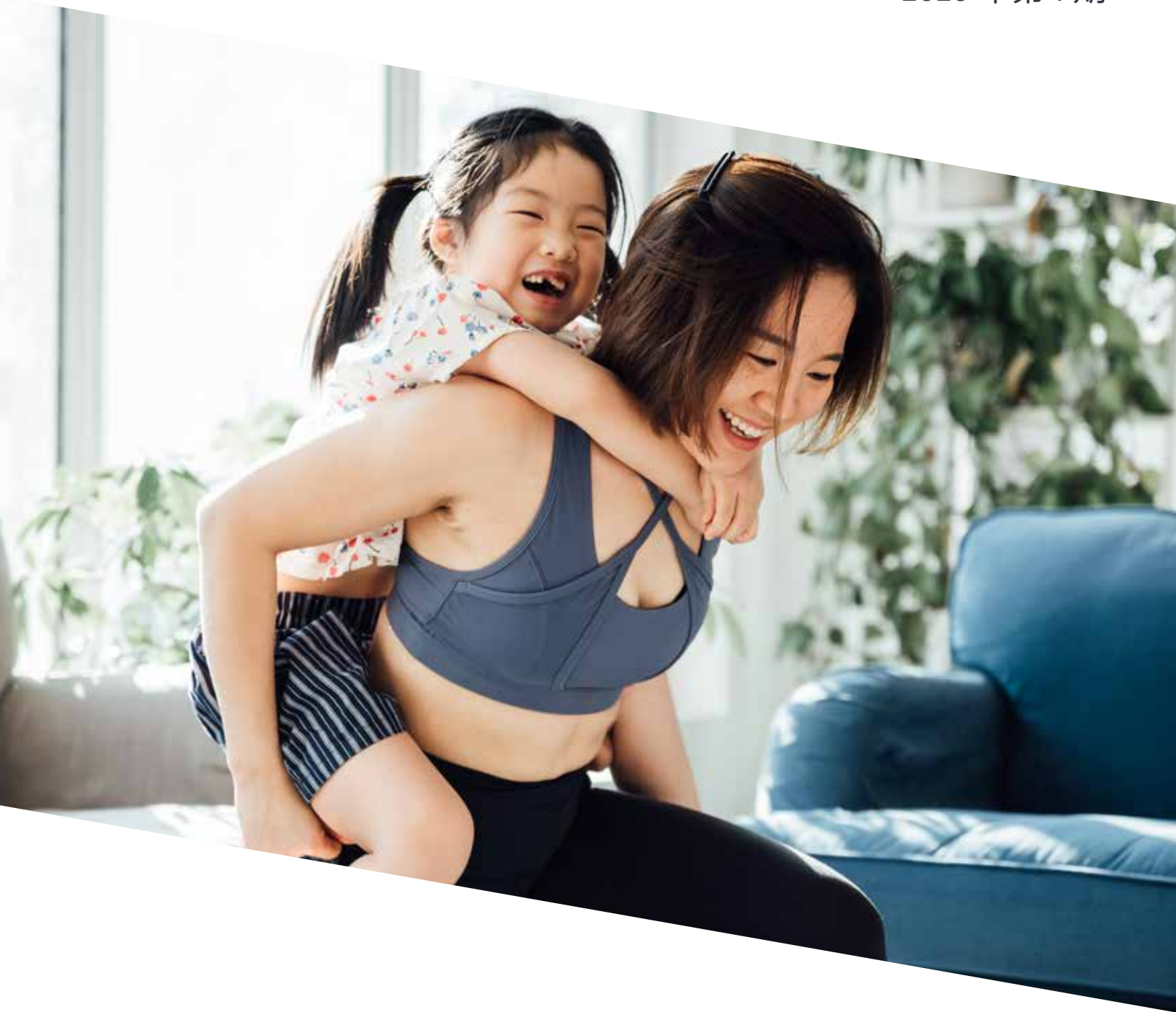


《您的专属健康快讯》

2026 年第 1 期





皮肤健康很重要： 保护您的皮肤

皮肤不仅仅是覆盖身体。它还保护我们免受细菌的侵害，是抵御环境的屏障。

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。您的皮肤不断暴露在风吹日晒和其他可能导致损伤的元素中。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。最严重的皮肤癌类型是黑素瘤，如果不及早发现，可能会扩散。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 SPF 的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。
- **避免使用日光浴床。** 日光浴床会使您的皮肤暴露在有害的紫外线下。为了快速拥有肤色光泽，请改用自助美黑乳液。

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

安保健康保险致力于为您提供支持。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师）。
- 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。它会影响到您的情绪、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。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

您是否知道人体内的水分占体重的 60%*？而且我们会因呼吸、出汗甚至饮食而不断失去水分。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。

有助于保持补水的提示：

- 携带一个可续配水壶。
- 在锻炼之前、期间和之后喝水。
- 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，提醒白天喝水。

保持补水是一种简单的习惯，有助于能量供应、消化和整体健康。

* “你体内的水：水与人体。” 美国地质调查局。
访问日期：2026 年 4 月 16 日。 usgs.gov/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body。



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缺时，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。



通过定期的医疗和牙科体检来支持您孩子的健康

儿童健康门诊和常规牙科护理对于保持您孩子的健康和强壮至关重要。这些定期体检有助于医生和牙医监测发育状况，预防疾病，并及早发现潜在的问题。

大多数孩子应该每年看一次医生，而婴儿和年幼的孩子通常需要更频繁的就诊。在儿童健康门诊，您的医生会追踪生长和发育情况，检查视力和听力，提供推荐的疫苗，并筛查健康问题的早期迹象。这些预约也是谈论营养、睡眠、学习和行为等主题的好机会。

牙科护理同样重要。儿童应每年去看两次牙医，进行定期检查、清洁，并在建议时进行 X 光检查。对于投保医疗补助计划（Medicaid，即白卡）或儿童医保计划的家庭，牙科护理通过 DentaQuest 免费承保，DentaQuest 使您的家庭可以从您附近的 20,000 个地点的 3,600 多名牙医处获得牙科护理。

如果您的孩子要进行医疗或牙科就诊，您可以通过以下方式查找医生：访问 [zt.emblemhealth.com/find-a-doctor](https://www.zt.emblemhealth.com/find-a-doctor) 或拨打您会员身份卡上的电话号码。定期预约有助于建立值得信赖的关系，并在今后的岁月里养成健康的习惯。

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。

女性：花一点时间关注您的健康



女性们身兼数职。管理家人的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，安保健健康保险与 Pomelo Care 建立了合作伙伴关系。* 从孕期到产后，他们的专业医护人员为母婴提供虚拟护理。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）提供每周七天、全天候护理，**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 家庭的护理和教育。

会员可以发送电子邮件至 referrals@pomelocare.com 或致电 **914-919-9200** (TTY: 711)，每周七天、全天候加入 Pomelo。预约就诊可在每天 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

安保健健康保险致力于帮助怀孕的会员和新父母。如果您已怀孕或在过去 12 个月内怀孕，您的计划承保最多 8 次导乐服务就诊。† 他们为怀孕和产后会员提供支持。导乐服务可以帮助您：

- 制定出生计划，并在怀孕和分娩期间提供持续支持。
- 提供有关怀孕、分娩和早期育儿的宝贵信息。
- 与您的医生沟通。
- 联系以社区为依托的分娩和养育资源。

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。

*此保险福利面向医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) 和健康和恢复计划 (HARP) 会员开放。

Elektra 的更年期支持

从 **2026 年 7 月 1 日开始**，安保健健康保险医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) /健康和恢复计划 (HARP) 会员拥有适用于更年期的新工具和资源。

安保健健康保险与 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。更年期可以持续 8 到 10 年，而且可能缺乏针对女性和医生的相关教育。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 在线预约就诊，或发送电子邮件至 care@elektrahealth.com 联系 Elektra 预约就诊。

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。

《您的专属健康快讯》由安保健健康保险出版，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，并且我们的网络也可能随时更改。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]



访问全新的安保社区关怀中心 活动平台

安保健康保险旗下的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，您可以更轻松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 个地点提供方案。

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。

