



EmblemHealth®  
安 保 健 康 保 险

# 您的专属 健康快讯

2022年，第1卷





# 夏季心愿单：吃得好！

吃健康营养的食物比您想象的要容易。您不需要去专门的杂货店购买超级食品，只需保持健康饮食。当地超市甚至街角商店都提供许多营养丰富的食品。

## 回归农贸市场

从农贸市场购买食物有很多好处。您将能够享用到新鲜的时令农产品，它们正处于营养价值的顶峰。您还为当地农民提供支持，并了解更多当地植物的种物。纽约 (New York) 市居民可以访问 [grownyc.org](http://grownyc.org) 找到离他们最近的农贸市场。

这里全年都有一些您在任何杂货店都能买到的健康又价格适中的食品。所有食品，无论多健康，都应适量食用。在对您的饮食做出重大改变之前，请务必咨询您的医生。

## 苹果

苹果富含纤维和抗氧化剂，具有多种健康好处。因此，它们可能有助于促进减肥，有益于心脏健康，并且有助于促进肠道健康。吃苹果也有助于牙齿卫生。要想买到最新鲜、最美味的苹果，在夏末秋初的时

候去当地的农贸市场和杂货店看看。

## 香蕉

香蕉富含矿物质钾。钾有助于调节血压，对心脏有益。它们也很方便用来当作加餐。

## 鸡蛋

另一个街角商店的主要产品是鸡蛋，它是维生素、矿物质、蛋白质和好脂肪的绝佳来源。与普遍的看法相反，鸡蛋大部分的营养都在蛋黄中，而不是在蛋白部分。试试煮鸡蛋，而不是用黄油和油煎鸡蛋。做一些鸡蛋，配上全麦吐司和水果，作为快速健康的早餐。

## 大蒜

大蒜——不只用于对抗吸血鬼。大蒜是一种流行的食材，几乎可以为任何菜肴增添风味，它的营养价值也很突出。大蒜富含维生素和营养素，有助于增强免疫系统、降低血压和改善胆固醇。

## 番茄

番茄是东北部地区典型的夏季主要食品。它们富含番茄红素，这是一种让它们呈现红色的植物化合物。番茄红素具有许多健康好处。它对您的心脏有好处，因为它可以帮助调节血压；而且它对眼睛健康有益。西红柿还富含维生素 C 和钾，而维生素 C 既是一种必需的营养物质，也是一种抗氧化剂。在今年仲夏至夏末的高峰期，尝试不同的品种、颜色和口味。

# 水就是生命

水是一种必需的营养物质。男性的目标应该是每天喝 100 液盎司，或 5 瓶 20 盎司的水。女性的目标应该是每天喝 70 液盎司，或 3 瓶半 20 盎司的水。

**小心脱水**——脱水的一些体征包括头晕、口干和疲劳。通过检查尿液的颜色和尿量来判断您是否水分充足。如果是深黄色，您可能需要更多液体。如果是浅黄色，则表示您水分充足。

**最简法则**——在手机上设置喝水提醒，或者在身边经常放一杯或一瓶水，可以帮助您补充水分。当您在运动以及天气炎热或潮湿时，一定要多喝水。您也可以吃富含水分的食物，比如水果和蔬菜、鸡蛋和海鲜，来补充水分。

更多信息请访问 [cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition](http://cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition)。





## 如果您没有免疫接种，您就不能完全抵抗 COVID-19。

在符合资格的情况下接种 COVID-19 疫苗和加强剂，仍然是保护自己和周围人免受严重 COVID-19 疾病感染的最佳方式。5 岁及以上儿童有资格接种辉瑞疫苗。不要再等待；与您的医生讨论您的疫苗选择和问题。

请记住，您可以免费接种两剂疫苗（或一剂强生疫苗）和第三剂或加强剂。

访问您所在城市或州的 COVID-19 疫苗网站，了解更多信息并查找疫苗接种地点。

请访问 [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19)，了解有关 COVID-19 和您的保险福利的最新信息。

## 您的预防性医疗服务

### ✓ 待办事项清单

预防性医疗服务是开启最健康生活方式的关键之一。这包括定期健康筛查和年度常规体检，它们可以帮助您发现潜在的严重健康状况，并得到必要的治疗。

为了您的健康。为了您的家人。  
为了未来：

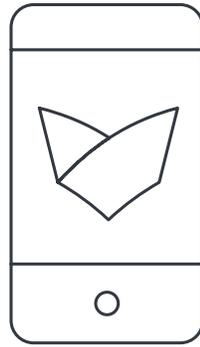
✓ 请向您的医生咨询有关糖尿病、心脏病和高血压等常见疾病的重要筛查，以及其他重要筛查，如某些癌症。

✓ 如果您年满 50 岁或以上，请向您的医生咨询带状疱疹和肺炎疫苗。请访问 [cdc.gov](https://cdc.gov)，了解有关筛查的更多信息，并确保进行年度体检。

✓ 请访问 [emblemhealth.com/live-well/prevention](https://emblemhealth.com/live-well/prevention)，访问在线工具和方案，让您更容易照顾自己和您最爱的人。

与您的主治医生（PCP）一起讨论您可能需要的其他年度约诊，例如看皮肤科医生（进行皮肤检查）或妇科医生（进行常规女性健康检查）。您的主治医生（PCP）可以帮助协调您的护理，以确保您安排正确的服务和预约。

# 我们以 多种方式 为您提供服务



对您健保计划的保险福利有疑问吗？我们随时帮助您找到您需要的答案。您可以通过以下方式与我们联系：

## 查看我们的网站。

您可以在 [emblemhealth.com](http://emblemhealth.com) 上找到有关您计划的信息、找到医生，及更多。我们的网站会定期更新重要公告和新计划信息。浏览我们网站的不同部分或使用搜索功能查找更新。

## 给我们发信息。

您知道您可以通过我们的安全会员平台向我们发送消息吗？登录我们的会员平台，访问 [emblemhealth.com/sign-in](http://emblemhealth.com/sign-in)，获取个性化支持。

## 亲自到安保健康保险安保社区关怀中心来拜访我们。

安保社区关怀中心随时为您提供现场和虚拟的客户支持，获取社区资源的途径，以及帮助整个社区学习健康行为的计划。我们在纽约 (New York) 地区设有办事处。通过 [emblemhealth.com/neighborhood](http://emblemhealth.com/neighborhood) 详细了解和查找您附近的安保社区关怀中心地点。

## 拨打您会员身份卡上的号码联系我们。

我们的代表将竭诚为您提供帮助。

# 阳光，阳光，阳光， 我们来了

我们喜欢阳光。它让我们感觉良好，我们的身体在许多方面都从中受益。但我们也知道，太多阳光会损害我们的皮肤，甚至导致皮肤癌。

以下是您下次外出时可以遵循的一些防晒提示：

- **遮阳：**阳光照射是皮肤癌的主要风险因素。为了保护您的皮肤，请尽量避开 10 a.m. 到 4 p.m. 之间的太阳，因为此时的太阳光线最强烈。如果在这几个小时期间处于太阳光中，请找个阴凉的地方，并用长袖、深色和宽边帽子遮住。
- **使用防晒霜：**防晒系数至少为 30 的广谱防晒霜可以抵御 UVA 和 UVB 射线。每 2 小时重新涂一次——如果您在游泳或出汗，请提高涂抹频率。
- **接受检查：**务必每年都去皮肤科医生那里做一次皮肤检查，并让您的医生知道您注意到的任何皮肤变化。
- **了解您的身体：**跟踪任何可疑或快速增长的痣或斑痕。如果您发现一个痣有不规则的边界、颜色变化、瘙痒或灼烧感，请联系您的医生。



# 远离过敏季节

夏季可引发不适的过敏症状，如头痛、打喷嚏、流泪、鼻窦充血、咳嗽、流鼻涕和疲劳。您的身体正在努力对抗豚草、霉菌、尘螨和烟雾等外来入侵者。下面介绍了可以帮助抵御它们并让您享受户外活动的方法。

**减少接触。** 当您出现过敏时，请记录天气、时间和地点，以跟踪您的症状，并避免在这些时间外出。当您从外面回来时，换好衣服，淋浴洗掉皮肤和头发上的花粉，并在室内洗衣服，因为花粉会粘在挂在外边晾干的衣服上。

**注意天气。** 查看您当地的电视或广播电台、报纸或互联网，了解花粉数量。避免户外活动，并在清晨或晚上关闭门窗，此时花粉数量可能最高。如果预测到花粉含量高，在症状出现之前就开始服用过敏药物。

**保持室内环境清洁。** 使用装有高效微粒空气过滤器（HEPA）的空调，定期清洗冷却系统，使用除湿机保持空气干燥，擦拭窗台和所有坚硬的表面。

**使用非处方疗法缓解症状。** 与您的医疗服务提供方讨论口服抗组胺药、减充血剂和鼻用类固醇喷雾剂。您也可以尝试非药物疗法，比如用装有盐水或无菌水的洗鼻壶或挤压瓶冲洗鼻窦，以清除粘液和过敏原。如果您目前正在服用抗过敏药物，请夏季继续服用。

不要放弃。如果您的症状没有好转，请与您的医生讨论其他选择和测试。



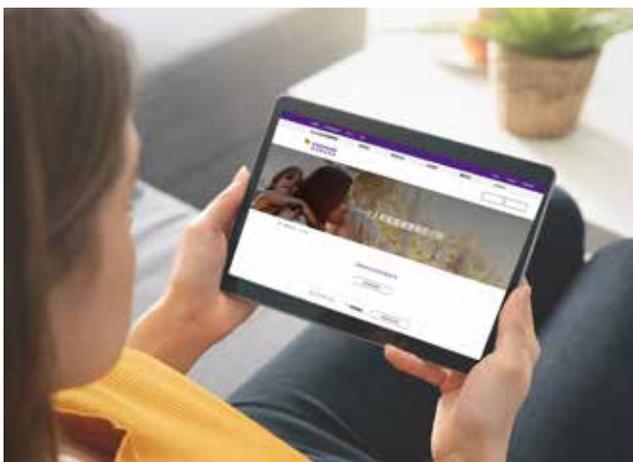


## 保护您的灵魂和健康的窗户

他们说眼睛是灵魂的窗口。但您知道它们也是您健康的窗口吗？您的饮食和锻炼习惯、慢性健康状况等都会影响您的视力。遵循以下四种健康习惯保护您的眼睛：

- 保持健康体重。
- 多吃水果和蔬菜。
- 控制可能影响视力的慢性疾病。
- 不要吸烟。

您的计划可能包括常规配镜福利，如常规眼科检查和医学上必要的隐形眼镜和眼镜。请查阅您的保险福利一览表或拨打您会员身份卡背面的客户服务部电话号码，获取更多信息。



### 充分利用您的保险福利

此外，请参见 YouTube。这里有个新视频。而且，它是大多数安保健康保险会员的专属视频。

我们已为每个人制作了个性化视频，帮助您了解您的保险福利并充分利用您的医疗保险。只需登录我们的会员门户网站**我的安保 (myEmblemHealth)** 即可。如果您没有帐户，请前往 [my.EmblemHealth.com](http://my.EmblemHealth.com)，并点击“注册”。您可以在主页上找到您的保险福利视频。拿一些爆米花，点击“播放视频”，观赏吧！

PRESORT  
STANDARD MAIL  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
NEW YORK, NY  
PERMIT #2227

<<DEPTCD>> <<JETPAC>>  
<<FIRSTNAME>> <<LASTNAME>>  
<<ADDRESS1>>  
<<ADDRESS2>>  
<<CITY>>, <<STATE>> <<ZIPCODE>>



### 安 保 健 康 保 险 会 员 的 重 要 资 源

在安 保 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](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。

《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。