

HEALTH MATTERS

2019 年，第 2 卷



不要太有压力！

不管您信不信，压力有时候并非毫无益处。事实上，压力是一种自然反应。当您感到有压力时，人体会发出信号分泌荷尔蒙，帮助您加快心率和呼吸频率。甚至在您的大脑做出反应之前，您的身体就已经做好应对未来情况的准备。您可能会发现，压力在您最需要的时候出现——比如在公共场合演讲或运动时。

但另一方面，当压力持续太久时，它会变得不利于健康。工作中产生的压力源如果未在工作环境得到处理，有时会伴随我们回到家中。在家里，我们要面对账单、室友甚至更多的责任。当我们第二天早上带着这些压力源去上班时，便形成了一种不健康的习惯。在某些情况下，手心出汗和胃痉挛可能会迅速升级为失眠、焦虑或抑郁。

我们需要时间和练习来意识到我们的压力源并掌握应对技巧来管理它们。饮食和锻炼习惯上的小改变会带来很大不同。为我们自己和他人腾出时间可以让我们明白真正重要的事情。作为向您提供服务的健康保险公司，我们想为您提供一些管理压力的健康小贴士，让您更加重视健康。

让健康成为一种习惯

安保健康保险希望帮助您全年健康无忧。养成健康的习惯并不难。以下是帮助您实现健康目标的一些小贴士。

- 1 创建视觉提醒，帮助您进行健康的行为。**
在前一天晚上设置手机提醒通知，或者把您的运动服摆出来。
- 2 行动起来，但要从小处着手。**您的目标是否是开始吃健康的午餐？
首先，每天准备一些小零食，比如一块水果。
- 3 给自己一个即时奖励——能真实体会到的奖励。**
例如，花一分钟来确认您在锻炼后有多少能量。这将使您坚持更长时间。



需要主治医生? 请试试卓护医疗中心。*

安保健康保险与卓护医疗中心 (ACPNY) 合作, 让您了解您全部情况的医生和医护人员为您提供高质量的医疗服务。

卓护医疗中心提供当天和第二天的预约, 并且当您需要在安保健康保险网络中进行转诊时, 您可以在卓护医疗中心办公室就诊结束时获得批准的转诊。每个转诊都将发布在我的卓护医疗患者门户网站 (myACPNY) 和我的安保 (myEmblemHealth) 会员门户网站上。当您到达预约诊室时, 专科医生已经得到了您获批的转诊文件。

是否已准备好进行预约?

卓护医疗中心: 646-680-4227, 或访问 acpny.com

BronxDocs: 646-680-5200, 或访问 bronxdocs.com

*卓护医疗中心是安保健康保险公司大家族中的一分子。欲查看您网络中医生和医疗设施的完整列表, 请访问 emblemhealth.com 上的“查找医生”(Find a Doctor)。



助人即助己!

花时间帮助别人对您的身心有益。

它能让您感觉与社会的联系更多, 并且这也是结识志同道合者的好方法。志愿服务并非一定要有难度或完全脱离您的舒适区; 做志愿者的最好方法就是做您擅长的事情帮助他人。

利用您的技能来改变对您来说重要的事情, 比如在选举季做志愿者, 在当地非营利组织工作, 或者在社区委员会做志愿者。考虑在这个假日季回馈社会。



保护您和家人 远离流感



流行性感冒疫苗(流感预防针)是预防这种常见但严重的呼吸道感染的最好方法。流感病毒进化很快, 所以去年的疫苗可能无法保护您免疫今年的病毒。如果您还没有接种, 请致电医生预约接种流感疫苗。如果您只为接种疫苗而来, 那就诊将是免费的。18岁及以上的安保健康保险会员可以在当地药房接种流感疫苗, 为您节省时间。

请访问 emblemhealth.com/flu, 获取更多信息。

来源: CDC

术语定义!

主治医生 (PCP) 是为您提供日常保健的医生。您的主治医生可能会让您转诊去看专科医生, 比如过敏症专科医师或皮肤科医生, 他们提供初级保健以外的服务。



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。该承诺的重要环节是确保您了解所有可用的资源。这包括:

- 我们网站上可用的会员资源。
- 您的隐私权。
- 您的外部上诉权。
- 您的会员权利和责任。
- 如何查找医生或医院。
- 如何获得医护人员目录。
- 如何用您的首选语言来获取信息。
- 孩子成长过程中的医生转换。
- 您达到福利限额的解决办法。
- 我们的护理管理服务。
- 协调您的医疗保健。
- 利用率管理决策。
- 我们的质量改进计划。
- 您的药房承保范围。
- 新医疗技术如何可能成为一项被承保的福利。

想了解更多信息, 请访问 emblemhealth.com/HealthMatters, 或拨打会员身份卡背面的电话联系。您也可以要求用您首选的语言寄送本文件的一份副本给您。