



您的专属 健康快讯

2025 年，第 1 卷



将健身时刻融入您日常生活的简单方法！

有些日子我们忙得不可开交,那些为了保持健康而需要做的事情都退居其次。无论社交媒体和各种健康时尚人士试图告诉您什么,保持健康并不一定是复杂的。您可以通过坚持不懈并提醒自己运动总比没有好来让小的改变更有意义。每一点努力都很重要！

步行锻炼身体。步行是一项简单的运动,几乎不受场地限制。不管您有十分钟还是一个小时的时间,每天都可以挤出点时间散散步。附近有要办的事吗?如果安全的话,试着步行去邮局或者当地的便利店,把车停得比平时远一点,或者快步走去买一杯晨间咖啡。一天中进行一些短时间的体育活动,真的会带来不一样的效果。

把社交时间变成健康时间。您不必在陪伴朋友的时间和自身健康之间做选择!制定计划,和朋友在健身房相聚,或者去公园散步,又或者一起遛狗,让社交时光也随之精彩翻倍。像室内攀岩、徒步旅行,甚至和伙伴在木板路上漫步这类活动,既能增进友谊,又能强健体魄。务必考虑到朋友的身体状况,这样大家才能一起享受美好时光。

送出最棒的礼物——时间。志愿服务是另一种有助于健康和身体的好方法。把您的时间奉献给动物收容所、食品银行,或者参加步行马拉松,这些都是在帮助社区的同时锻炼身体的好方法。

保持简单易行。全天的小幅度运动对健康大有好处,也更适合您的生活方式。您可以就在家或办公室做一些简单的运动,比如俯卧撑、深蹲、平板支撑和高抬腿等等。把哑铃这类健身器材放在随手可及的地方,给自己制定一些小而可行的目标,并融入日常生活。

您不必为了重视健康,而在健身房耗费数小时,或者错过社交活动。有很多方法能让您每天动起来,并长久保持健康。



太阳出来了！



在经历了寒冷的冬天之后,没有什么比温暖晴朗的日子更惬意的了。虽然身体能从阳光中获益,但过多的日晒会损伤皮肤,甚至引发皮肤癌。为了让您下次外出时更安全地晒太阳：

保护您的皮肤。
尽量避免在上午10点到下午4点之间晒太阳,这段时间阳光最强烈。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。

正确使用广谱防晒霜！
找到一个防晒系数至少为30的UVA和UVB防晒霜。确保您使用了至少1盎司的推荐量来涂抹全身,这可能比您想象的要多。此外,如果您在游泳或出汗,不要忘记每两个小时重新涂抹一次。

每年找皮肤科医生做一次皮肤检查。
您的医生将检查您的皮肤是否有痣、损伤或令人担忧的斑点。这也是您提出自己注意到的任何皮肤变化的好时机。

保持您的内心和您的外表一样健康和美丽。
充分补水、多吃新鲜水果和蔬菜,以及戒烟,这些都是很好的开始。

利用 WellSpark 优先关注您的健康

WellSpark 的数字平台提供一系列健康资源,帮助您过上最健康的生活。每月可通过 Zoom 免费参加健康网络研讨会和正念课程。

- 每月第二个周一下午1点30分有15分钟的正念课程。即将开展的主题包括：自我同情、感恩以及自我肯定。
- 需要健康小贴士吗？报名参加每月第三个周三下午12点30分举行的身心健康网络研讨会。即将开展的主题包括：哮喘患者如何更好地呼吸、正念以及戒烟。

登录：my.wellsparkhealth.com, 加入 WellSpark 的下一期团体训练*课程！WellSpark 健康教练会开展为期四周的项目,帮助您制定策略,增加体育活动量、管理压力、改善睡眠等等。立即加入！

*健康指导不能取代医生提供的护理。



减少杂乱！

通过安保健健康保险实现无纸化，让您的医疗保健信息井然有序。就像 1-2-3 一样简单！

1. 请登录：
my.emblemhealth.com
2. 点击右上角您的姓名。
3. 在“My Profile (我的个人资料)”下更改您的通信偏好。如果您使用移动设备，请选择“Menu (菜单)”。然后点击通信偏好选项卡下的“Edit (编辑)”按钮。

没有账户？ 请访问 **my.emblemhealth.com**，点击屏幕底部的“Register (注册)”。

《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。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。

安保健健康保险会员的重要资源

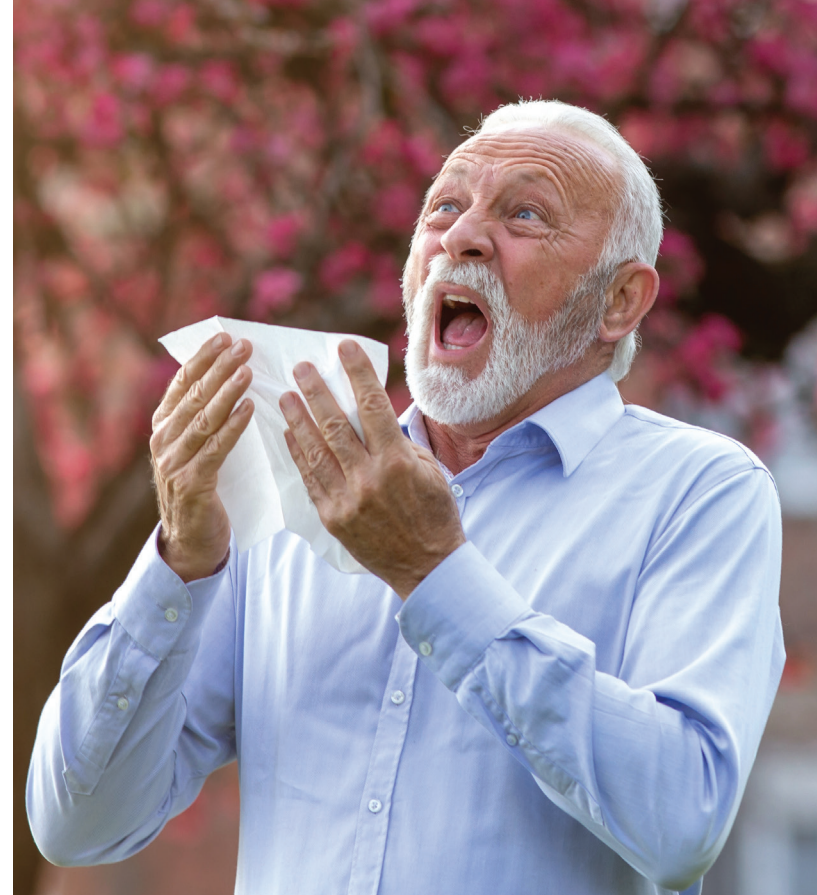
安保健健康保险致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您了解您可获得的所有资源。包括：

- 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)。
- 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、盲文和 TTY 热线获取口头和书面信息。
- 为您提供语言协助，讨论使用率管理、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 **zt.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。

四月的阵雨带来五月的过敏

对许多美国人来说，冬天过后春天的美好景象可能也是一个发痒、流眼泪和打喷嚏的季节的开始。季节性过敏的常见症状包括打喷嚏、充血、流眼泪、头痛和疲劳。但您不必受苦。如果非处方抗组胺药和鼻腔喷雾剂不能减轻您的症状，请咨询您的医生。如果您患有哮喘，您可能需要看专科医生，如过敏症专科医生、耳鼻喉科医生或肺科医生。您可以一起制定一个计划，这样您也可以欣赏鲜花。



您的健康，您的奖励

加入我们的 2025 年会员奖励方案，并通过接受年度健康就诊等健康服务而获取奖励。在 **emblemhealthrewards.nationsbenefits.com** 注册，并在 2025 年 12 月 31 日前完成您的服务。您必须在每次就诊时是基本健保计划 (Essential Plan) 的活跃会员。

我们乐于提供协助。

如果您对我们的会员奖励方案有任何疑问，请在周一至周五 8 a.m. 至 6 p.m. 致电 **888-447-7703** (TTY: **711**) 联系客户服务部。我们的代表将竭诚为您提供帮助。

安保健健康保险遵守联邦民权法律。安保健健康保险不会因为种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而排斥或区别对待他人。ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 877-411-3625 (TTY/TDD: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-877-411-3625 (TTY/TDD: 711)。



在这个女性健康月, 请把您的健康放在第一位

呵护自身健康应始于疾病或身体状况出现之前。您可以在生命的每个阶段通过年度妇产科和初级保健医生 (PCP) 就诊来解决疑虑和预防健康问题。第一步是安排子宫颈抹片检查、乳房 x 光检查、实验室工作和疫苗接种等护理。根据您的病史, 您的医生可以建议您何时应接受这些挽救生命的测试。

更年期支持

更年期可能会让人疲惫不堪、带来新的感悟、引发巨大的转变、充满挑战, 同时又令人困惑不已。安保健康保险与 Elektra Health 合作, 在这 8 到 10 年 (甚至更长时间) 的过渡期间, 为我们的会员提供他们应得的专业护理、教育和社区。

通过 elektrahealth.com/emblemhealth 与获得委员会认证的更年期专业医护人员进行远程医疗问诊, 以解决您的主要症状, 并根据需要接受相关的化验检查以及药方。

与您的初级保健医生 (PCP) 的关系很重要



选择合适的初级保健医生 (PCP) 是您可以为您的健康采取的最重要的步骤之一。您的初级保健医生 (PCP) 是您的健康伙伴, 负责管理您的日常护理、进行年度检查、推荐预防性筛查, 并在需要时指导您去看专科医生。

每年定期就诊有助于与您的医生建立关系, 帮助您掌握睡眠、饮食、活动和压力等关键健康因素。随着时间推移, 这些定期看诊会形成一份健康记录, 有助于追踪身体状况变化, 在健康问题变得严重之前发现隐患。

如果您尚未安排年度体检, 请立即预约。

需要一名初级保健医生 (PCP)?

通过我的安保 (myEmblemHealth) 会员平台查找一个。在 my.emblemhealth.com 上登录, 点击“Find Care (查找护理)”, 然后选择“Primary Care Provider (初级保健医生)”作为您的服务类型。结果将显示您计划网络中的医疗专业人员。还没有账户吗? 点击登录页面上的“Register (注册)”以创建您的账户。请记住, 初级保健医生 (PCP) 始终在我们的网络中。在纽约市拥有 30 多个办事处, 您可以查找附近的专业医护人员或诊所, 开始获得您应得的护理: zh.acpny.com/find-a-provider。

2025 年基本健保计划 (Essential Plan) 续保提醒

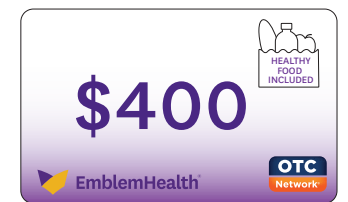
请留意您的邮箱、电子邮件和短信, 了解安保健康保险发送的有关您的基本健保计划 (Essential Plan) 续保日期的信息。这些通信包括重要的日期, 以帮助您避免出现承保范围缺口。如果您投保了基本健保计划 (Essential Plan) 3 或 4, 纽约州官方健保购买市场可能需要额外的续保文件。请访问 zt.emblemhealth.com/renew 获取资源或致电 888-905-4974 (TTY: 711) 联系我们。

需要面对面帮助? 欢迎前往您附近的安保社区关怀中心。



立即使用您的 OTC 额度!

所有活跃的基本健保计划 (EP) 会员现在每个季度初都会收到一张预先充值 \$100 的非处方 (OTC) 物品卡。* 您可以在零售店、网店, 或通过邮购送货上门方式, 使用该卡购买符合条件的健康相关用品、非处方药和健康食品。访问 zt.emblemhealth.com/essentialplanotc 了解有关符合条件的商品的更多信息并查看目录。



您应该已经收到了邮寄给您的 OTC 卡。要激活它, 请访问 mybenefitscenter.com 并输入任何所需信息, 或致电 888-682-2400 (TTY: 711), 获得每周 7 天、全天候支持。不要忘记在 6 月 30 日之前使用您的季度额度!

*季度从 1 月、4 月、7 月和 10 月开始。金额不能从一个季度结转至下一个季度。

通过 Teladoc® 在线门诊按您的方式获得护理

生活可能会很忙碌。无论您是旅行、忙于工作或家庭, 还是需要快速就医, 您都可以依靠 Teladoc 在线门诊提供的每周 7 天、全天候的医疗服务。当您外出或无法看诊您的常规医生时, 可以预约医生虚拟就诊。这项非紧急电话或视频聊天服务包含在您的基本健保计划 (Essential Plan) 中。

此外, Teladoc 在线门诊 Primary360 服务包含在您的计划中, **您无需支付任何费用**。这包括紧急虚拟护理、心理健康和初级保健医生 (PCP) 就诊, 以及皮肤科服务。

立即通过扫描下面的二维码进行注册, 以便您在需要预约时可以做好准备。





Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
安保健康保险

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



关心我们的邻居， 一次用心服务一位会员！

我们遍布纽约市的安保社区关怀中心能提供现场和虚拟的客户支持,连接社区资源,以及帮助整个社区学习健康行为的计划。加入我们,参加我们每周的健身课程和有关营养、心理健康、糖尿病等方面的活动。所有活动都免费*,但需要注册。如需了解更多信息,请访问 zt.emblemhealth.com/neighborhood。

*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,且无需投保。