



压力会怎样影响 您的健康

我们在一生中的不同年龄、不同季节，都会感受到压力。但我们是否确切知道压力对我们的健康会有怎样的影响？

不管您信不信，有时候压力对您是有好处的。事实上，压力是一种自然反应。当您感受到压力时，其信号便会发向您的荷尔蒙，以帮助加快心率和呼吸频率。甚至在您的大脑介入之前，您的身体就已经准备好应对未来的情况。您可能还会发现，压力会在您最需要其的时候出现。

但从另一方面看，若压力持续太久，它又会变得不健康。随着时间推移，这种不健康的习惯会对我们的健康产生更严重的影响。在某些情况下，出汗的手掌和紧张可能会迅速升级为失眠、焦虑或抑郁。

我们需要时间并多加练习才会找到我们的压力来源并培养出应对技巧来管理它们。饮食和锻炼习惯上的小小改变会带来大大不同。为了我们自己 and 他人而拿出时间可以让我们洞察真正要紧的事情。作为您的健康保险公司，我们想给您一些健康小贴士来管理您的压力，进而助您优先解决健康问题。

让维护健康成为一种 生活习惯

安保健康保险乐于帮助您全年都保持健康。养成健康的生活习惯并不一定很难。

以下是帮助您实现健康目标的一些小贴士。

- 1. 设置直观提醒，帮助您从事健康的行为。** 在前一天晚上用手机设置一个通知，或者把您的运动服摆出来。
- 2. 行动起来，但先从小处着手。** 您的目标是不是先开始吃健康的午餐？从每天准备一些小零食（比如一块水果）开始。
- 3. 给自己一个即时奖励——您能体会到的奖励。** 例如，花一分钟来确认您在锻炼后获得了多少精力。这会让您在更长时间内保持正轨。

定义这件事！

年度选择期 (AEP) 是指每年一次的，您可以投保下一年度医疗保险的时期。对于大多数联邦医疗保险（即红蓝卡）会员，在这段时间，您可以留用您现用的计划、选用一个新的计划，或从一个计划中退保。

AEP 从 10 月 15 日持续到 12 月 7 日。

保护自己和家人远离流感

流行性感疫苗（流感预防针）是预防这种常见但严重呼吸道感染的最好方法。去年接种的疫苗不一定能保护您不受今年的病毒感染。请致电您的医生预约接种流感疫苗。如果您只是为了接种疫苗而去就诊，那它将是免费的。18岁及以上的安保健健康保险会员可以在当地药房接种流感疫苗，从而节省时间。请访问 emblemhealth.com/flu，获取更多信息。

还请与您的医生谈谈肺炎和带状疱疹疫苗。肺炎是一种细菌感染，可引起许多疾病。如果您超过65岁，那么您的风险最大。带状疱疹是一种发生在脸上或身上，且让人疼痛的皮疹。如果您曾经得过水痘，那么您可能会感染带状疱疹，而且您的风险会随着年龄增长而加大。

来源：CDC



供安保健健康保险会员参考的重要资源

在安保健健康保险，我们致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您知晓所有可供您参考的资源。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。
- 如何获得医护人员名录。
- 如何用您的首选语言来获取信息。
- 随着贵子女的成长更换医生。
- 如果您达到了福利限额，该怎么办。
- 我们的护理管理服务。
- 协调您的医疗保健。
- 资源利用的管理决策。
- 我们的质量改进计划。
- 您的药房承保范围。
- 新的医疗技术可如何成为一项获承保的福利。

需要主治医生？请试试卓护医疗中心。*

安保健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优质的护理服务。

卓护医疗中心提供在当天和第二天进行的预约就诊，并且当您需要在安保健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。每项转诊都将发布在我的卓护 (myACPNY) 医疗患者门户网站和我的安保健 (myEmblemHealth) 会员门户网站上。在您到达以进行您的预约时，专科医生就已经得到了您的转诊批准。

是否已准备好安排约诊？

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健康保险大家庭中的一员。若要查看您网络内医生和医疗设施的完整名单，请访问 emblemhealth.com 上的“查找医生”。

AdvantageCare
PHYSICIANS



他汀类药物，已解释

他汀类药物可以通过降低胆固醇和改善全身血液循环，降低患上心脏病或中风的风险。常用的他汀类药物包括阿托伐他汀、洛伐他汀、普伐他汀、瑞舒伐他汀和辛伐他汀。

询问您的医生您有多大风险会患上心脏病——他汀类药物可能适宜您使用。始终按医生的医嘱使用他汀类药物，若出现不寻常症状，立即告诉医生。在未先与医生商量之前切勿停用他汀类药物。

来源：Circulation

若想了解更多信息，

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副本给您。

Health Matters（健康很重要）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福利。请联系计划获取更多信息。可能适用限额、分摊费用和限制。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。