

會員新聞

VNS Health 富康醫療 MLTC



食用新鮮食材，讓身心更健康

春天帶來了新鮮的水果與蔬菜，能為您的飲食增色不少。攝取多種色彩繽紛的這類食物，可讓您的餐點更富營養，也助您感覺更加健康。

像是草莓、櫻桃和荔枝等水果，既美味又富含維生素。至於蔬菜，如蘆筍、蘿蔔、菠菜和豌豆等，同樣富含身體所需的營養素。

您知道嗎？富含水果和蔬菜的飲食，有助降低血壓、減少罹患心臟病和中風的風險、預防某些類型的癌症，並改善血糖水平，而改善血糖水平也有助於控制食慾。

試著在午餐中加入綠葉蔬菜和色彩鮮豔的蔬菜（食譜見背面）。或者，將莓果和香蕉等水果與菠菜一起攪打成一杯快速又健康的冰沙。

資料來源：*Harvard's Nutrition Source*

請勿錯過重要的計劃資訊

為了能盡可能為您提供最優質的服務，我們需要您提供最新的郵寄地址、電子郵件地址以及手機號碼。如果您的聯絡資訊已變更，請致電 **1-888-867-6555 (TTY: 711)** 告知我們。您也可以您的個人化線上帳戶上更新您的資訊，網址為：zh.vnshealthplans.org/account。



本期內容 — 2025 年春季

• 紓解疼痛，緩解關節炎不適

• 均衡飲食：養成健齒習慣

• 選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室

活力躍進春天，展開健身之旅

想要改善心情，擁有更多活力嗎？

那就動起來吧。即便您日常很忙碌、疲憊，或者平時鮮少活動，每一小步都十分有意義。以下是起步的方法：

小步邁進：從短時間、簡單的運動開始。

試著在公寓周圍散散步，或做些輕柔的伸展動作。

增添樂趣：選擇您喜歡的活動。跟著自己喜歡的音樂跳舞，或者在看電視時做些椅子健身操。享受其中，就能更容易堅持下去。

設定小目標：目標是每天活動 10 分鐘。

不論進步多麼微小，都為自己的成果慶祝。

找個夥伴：和朋友一起進行活動，或是加入一個團體。

保持積極心態：想想運動過後，您會感覺多麼棒。

在開始任何鍛煉之前，請諮詢您的醫療服務提供者。

資料來源：*National Institute on Aging*



紓解疼痛，緩解關節炎不適

做出一些小改變，就能幫助您在患關節炎時感覺好受些。

以下是一些常見的關節炎類型及應對方法：

骨關節炎 (OA)：當骨骼間的緩衝組織磨損，就會導致疼痛和僵硬。

- 像伸展這樣的輕量活動會有所幫助。熱敷或冷敷袋也能幫助緩解疼痛。
- 醫生可能會推薦止痛藥或物理治療。

類風濕性關節炎 (RA)：當您的免疫系統攻擊關節，就會造成腫脹和疼痛。

- 在有需要時休息，並用溫毛巾舒緩疼痛的關節。
- 藥物可以減輕腫脹和疼痛。醫生也可能會建議進行關節活動度鍛煉。

銀屑病性關節炎 (PsA)：影響患有銀屑病（一種慢性皮膚病，特徵為紅色鱗屑斑塊）的人，導致關節疼痛和腫脹。

- 嘗試低強度運動，並保持皮膚濕潤。
- 藥物可以幫助控制皮膚和關節症狀。

食用魚類、堅果、水果和蔬菜有助於關節健康。在開始任何新的治療或運動前，先諮詢您的醫生。

資料來源：*Mayo Clinic*



均衡飲食：養成健齒習慣

您知道嗎？日常的飲食習慣，其實能幫助保持牙齒與牙齦的健康。均衡的飲食對於口腔健康至關重要。

有益牙齒的選擇

食用垃圾食品、飲用汽水或運動飲料，可能會損害您的牙齒。以下是一些更健康的選擇：

乳酪和堅果：這些零食富含鈣質與蛋白質，有助於強化牙齒。

水果和蔬菜：蘋果和胡蘿蔔略帶甜味，且富含維生素。

水：水可以沖走食物殘渣和細菌，降低蛀牙的風險。



定期看牙很重要

然而，口腔健康不僅取決於飲食。定期的牙科檢查與洗牙，能幫助及早發現問題，維持您燦爛的笑容。照護牙齒是保持您的整體健康的重要一環。

若要預約牙科檢查，請於週一至週五上午 8 點至下午 6 點聯絡 HealthPlex，電話 **1-866-795-6493 (TTY: 711)**。

資料來源：*Harvard's Nutrition Source*

幫助我們為您提供更好的服務

紐約州衛生部 (NYSDOH) 可能會邀請您完成有關 VNS Health 富康醫療的護理品質的調查。這些調查可能涉及您的健保計劃、各項服務、醫療服務提供者，以及您的身心健康狀況。您可能會被要求評價您的護理經理、健保計劃、居家健康護理員 (HHA)，以及您在自身照護決策中的參與程度。調查可能會以郵寄、電子郵件或電話的方式進行。

您的意見至關重要：如果您收到調查問卷，請填寫。您的回答將幫助我們改進服務，為您及其他人提供更好的照護。

選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室

並非所有健康問題都需要前往醫院急診室。許多問題可以在緊急護理診所處理。其他時候，去看您的初級保健醫生可能是最佳選擇。在決定去哪裡尋求幫助之前，請考慮您的症狀。這樣，您就可以在適當的地點獲得適當的護理。

如有以下症狀，請致電您的初級保健醫生 (PCP)：

- 喉嚨痛、耳痛、流鼻涕、感冒
- 輕度疼痛
- 藥物續配、年度體檢、篩查

如有以下症狀，前往緊急護理診所：

- 燒傷、骨折、扭傷、拉傷、輕傷
- 發燒、流感樣症狀
- 無法聯絡您的初級保健醫生



如有以下症狀，前往急診室或撥打 911：

- 劇烈疼痛，嚴重受傷
- 胸痛，呼吸困難
- 突然視力喪失，視力模糊

線上查詢：

- 在醫療服務提供者目錄中搜尋您附近的醫療服務提供者或緊急護理診所：
zh.vnshealthplans.org/find-a-doctor/

資料來源：*Mayo Clinic*



有任何疑問？請隨時瀏覽

zh.vnshealthplans.org/account

查看您的線上帳戶，或致電我們的免費電話
1-888-867-6555 (TTY: 711)。

週一至週五，上午 9 點至下午 5 點

zh.vnshealthplans.org

如果您發現任何可疑行為，請告訴我們

VNS Health 富康醫療 MLTC 致力於發現並阻止醫療保健計劃中存在的任何欺詐、浪費或濫用行為。

匿名舉報

VNS Health 富康醫療 MLTC 合規熱線：

1-888-634-1558 (TTY: 711)。

提交線上舉報請前往：vnshealth.ethicspoint.com。

瞭解詳情請前往：

zh.vnshealthplans.org/compliance-program。

Health Plans

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885

鷹嘴豆泥皮塔餡餅



一道富含纖維的免烹飪料理，富含各種新鮮蔬菜。

食材

- ½ 根黃瓜
- 1 杯葡萄番茄
- ¼ 個紅洋蔥
- 8 顆卡拉馬塔橄欖
- 1 湯匙切碎的歐芹
- 2 盎司菲達芝士，弄碎
- 4 張皮塔餅
- 1 杯鷹嘴豆泥
- 2 茶匙橄欖油
- 少許鹽
- 少許黑胡椒

做法：

將黃瓜、番茄、紅洋蔥和歐芹切碎，把菲達芝士弄碎。在每張皮塔餅上塗抹 1/4 杯鷹嘴豆泥。加入黃瓜、番茄、紅洋蔥、鹽和胡椒。最後撒上碎菲達芝士、歐芹，再淋上一點橄欖油。

資料來源：*Budget Bytes*