

會員新聞

VNS Health 富康醫療 MLTC

重新開始活動 — 循序漸進

我叫 Gloria*，我想分享我的故事。去年，我幾乎無法走到牆角。膝蓋手術後，我感到虛弱，不敢活動太多。我擔心任何運動都會加劇我的疼痛。

我的醫療服務提供者分享了一些可以在家嘗試的輕柔動作。我先從緩慢、輕鬆的椅子運動開始，這些動作對我來說很安全。我可以隨時停下來，以適合自己身體的方式活動。

幾週後，我感覺身體更強壯了。站立變得更容易了，我也更有精力了。每天稍微活動一下，就讓我感覺身體不那麼僵硬，走路也更穩了。

現在我盡量在有空的時候活動一下。有時候我會外出走走。其他時候，我會在坐著的時候伸展一下手臂和腿。我行動仍然緩慢，但我現在感覺更有信心了。輕柔的運動幫助我朝著更健康的方向邁出了一小步。

如果您也想開始活動，請諮詢您的醫療服務提供者。詢問一些您可以在家安全進行的簡單動作。您的醫療服務提供者可以幫助您選擇最適合您的運動方式。

*使用的是模特，並非實際會員。未顯示任何個人健康資訊。



您知道嗎？

多喝水可以幫助您更輕鬆地活動，保持活力。隨身攜帶水瓶。加檸檬或黃瓜調味。每餐喝幾口水。您也可以一天中設定一些小提醒。簡單的習慣可以幫助您感覺最佳。**設定每日飲水目標。**盡量每天喝 11-15 杯水。您需要的飲水量可能會因您的健康狀況、活動量或天氣而變化。



資料來源：
WebMD, Mayo Clinic

本期內容 – 2026 年春季

- 3 種有助於維持健康血壓的食物

- 選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室
- 在家接受護理

3 種有助於維持健康血壓的食物

根據 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 的資料，高血壓影響著近一半的美國成人。血壓高時，心臟需要承受更大的負載。這會增加心臟病和中風的風險。飲食上的小改變可以幫助保護心臟，並將血壓維持在更健康的範圍內。



1. 燕麥

燕麥是一種富含纖維的全穀物，對心臟有益。它們可能有助於維持健康的血壓。您可以將燕麥煮成燕麥粥食用，也可以拌入酸奶，或打成奶昔。

2. 扁豆

扁豆富含鉀，鉀是一種有助於平衡體內鈉含量的礦物質。這種平衡對於維持健康的血壓至關重要。可以在湯、米飯或沙拉中加入扁豆。

3. 番茄

新鮮或罐裝番茄和番茄醬富含鉀和番茄紅素等營養素。這些營養素有益於心臟健康。在義大利麵、三明治、湯或沙拉中加入番茄。

本週不妨嘗試在餐點中加入這些食物，以呵護您的心臟。

資料來源：*Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

連結：www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html

減輕疼痛，尋找關節炎緩解方法

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。

- 輕柔的活動會有所幫助，例如伸展運動。熱敷或冷敷袋也能幫助緩解疼痛。
- 醫生可能會建議服用止痛藥或採用物理治療。

類風濕性關節炎 (RA)：當您的免疫系統攻擊您的關節時，會導致腫脹和疼痛。

- 必要時休息，用溫熱的毛巾舒緩關節酸痛。
- 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)：影響乾癬患者，乾癬是一種慢性皮膚病，其特徵是出現紅色鱗狀斑塊，導致關節疼痛和腫脹。

- 嘗試低強度運動，並保持肌膚滋潤。
- 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之前，請諮詢您的醫生。

資料來源：*Mayo Clinic*



在家接受護理

您並非總是需要出去看醫生。
居家服務讓您在家就能接受健康護理。

我們值得信賴的合作夥伴可提供：

- 健康教練居家檢查
- 技術人員居家牙科、視力和聽力篩檢
- 流感疫苗（僅限州南部地區）

這些服務安全、私密，可能比外出就診更方便。
它們可以幫助您保持健康並節省時間。

- 您無需支付額外費用
- 所有提供者均為持證專業人士



準備好開始了嗎？

我們值得信賴的合作夥伴可能會致電您進行拜訪，因此請準備好接聽電話。
如果您對接到的電話有任何疑問，您可以隨時撥打
護理團隊電話：1-888-867-6555 (TTY: 711)。我們可隨時隨地為您提供協助。

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，出血
- 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：
vnshealthplans.org/find-a-doctor/

資料來源：Mayo Clinic



有任何疑問？請隨時瀏覽 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

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：vnshealthplans.org/compliance-program。

Health Plans
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885



水果沙拉：簡單又健康的美食



這款水果沙拉是新鮮健康的零食，富含維生素和纖維，讓您感覺更健康。

食材：

- 3 個獼猴桃
- 1 磅草莓
- 1 個芒果
- 1 個蘋果（任何品種；青蘋果非常適合）
- 半顆檸檬或青檸

做法：

- 將所有水果用水沖洗乾淨並拍乾。
- 將蘋果切成小塊（可以保留果皮也可以去皮）。
- 將芒果切成小丁。要做到這一點，先切掉芒果的兩大塊（「果頰」），然後將果肉連皮一起切成丁，再用湯匙挖出來。
- 將獼猴桃去皮，切成小塊或薄片。
- 去除草莓的綠色蒂頭，然後切成小塊。
- 將所有切好的水果放入一個中等大小的攪拌碗中。（每種水果大約能切出 1-1.5 杯。）
- 擠檸檬或青檸汁在水果上一用量隨意。大約 2 茶匙就夠了。
- 輕輕地攪拌混合。盡情享用！