

# 健康與文化






我代表福全健保 (Clever Care) 所有同仁，感謝您成為我們福全健保大家庭的一員！祝您健康快樂！

**Myong Lee**  
創辦人暨執行長  
福全健保 (Clever Care Health Plan, Inc.)



## 本期內容

強健心臟健康的五種方式	4
藥品管理	8
充分利用您的視力保健	9
用色彩烹飪的藝術-思迪博士(Dr. Siddiq)的健康 飲食建議	10
匹克球(泡菜球):遇見美國發展最快的運動	11
歡慶社區(會員諮詢聚焦)	12
COVID 公共衛生緊急事件 (PHE) 結束	14
福全健保腦筋急轉彎	15



# 五種方式 強健您的 心臟健康

您可能已經看過很多有益心臟健康的文章。他們到處都是。您讀到的這些內容，很可能就是來自我們福全健保 (Clever Care)。

那麼，心臟健康為什麼這麼重要呢？為什麼需要不斷談論擁有健康心臟生活方式的重要性呢？

**答案很簡單：**

**心臟病仍然是美國的頭號死亡原因。<sup>1</sup>**

通過接受並培養健康的生活方式來呵護您的心臟，是一種養生行為。即使這似乎是老生常談，其仍然值得您牢記在心。

<sup>1</sup> 資料來源：國家慢性病預防和健康促進中心，心臟病和中風預防科



## 1 如果你吸煙，請戒菸。

吸煙有害健康，並會大大增加患心臟病、中風、肺病、肺氣腫、慢性支氣管炎以及癌症的機率。如果您正在嘗試戒菸，並想了解福全健保的福利如何能幫助您，請致電我們的會員服務團隊。

## 2 保持健康飲食

盡量避免不健康的反式脂肪和飽和脂肪。盡量節制含濃奶油、肉汁、醬汁、黃油和豬油、椰子油和棕櫚油（嘗試用橄欖油和酪梨油代替）、肥肉、內臟肉、油炸食品和高鈉食品（如商店購買的冷凍食品和高鈉食品）的食物，例如罐頭食品、食鹽和醬油。取而代之，應該多吃營養豐富的水果和蔬菜、全穀類和豆類、瘦肉、大豆和豆腐。



### 3 自覺飲食

融入沖繩人稱為“*hara hachi bu*”的飲食習慣，意思是吃到 80% 飽為止。暴飲暴食和吃得太快會增加心臟病發作的風險，並會使您感到不舒服，甚至行動遲緩。

### 4 運動

輕度阻力訓練以及中度至輕度的有氧運動，是讓心臟跳動和血液流動的好方法。即使每天十到十五分鐘也會有很好的效果。太極拳、瑜伽和水中 有氧運動等是給您的身心的絕佳禮物。



## 5 讓自己在冥想中平靜

正念呼吸和冥想對健康有很多好處，包括幫助您的心臟。呼吸和冥想有助於降低血壓和心率。冥想和呼吸有助於減輕壓力和焦慮，改善心理健康和外貌，這對您的心臟也有好處。

### 請全面愛護您的心臟!

福全健保 (Clever Care) 可幫助您充分利用您的福利，其中許多福利可以幫助您養成健康的生活方式，讓您在享受更多樂趣的同時強健您的心臟。請致電我們的會員服務團隊，了解如何使用您福利的津貼金額，用於健身房會員資格、健身課程、健康飲食和養生草藥等。

# 藥品管理

定期並按時服用正確的藥物至關重要，尤其是對年長的朋友而言。當同時服用多種處方藥、非處方藥和養生草藥時，其更有可能發生錯誤帶來傷害。

## 您無需自己負責藥物的管理

您是否知道包含 D 部分處方藥承保的聯邦醫療保險 (Medicare) 計劃必須為會員提供藥物治療管理計劃 (MTMP)？

藥物治療管理計劃的目標是確保正確使用開給特定會員的藥物。藥物治療管理計劃通過幫助會員更好地使用藥物，並降低意外事件發生的風險 (包括藥物不良反應後果) 來改善會員的治療效果。

副作用不僅僅發生在處方藥和非處方藥上。它們也可能與使用的草藥補劑一起出現，即使是像紅參一樣受歡迎的草藥補劑，也有同樣的可能性。

每個人的身體都是獨一無二的。這就是為什麼我們福全健保 (Clever Care) 鼓勵我們的所有會員利用法律所提供的藥物治療管理計劃，當您要開始食用新的養生劑或藥物，並在這些新的食用物加入您的健康和保健方案時，密切與您的醫生合作諮詢。

如需獲取藥物治療管理計劃的幫助，請致電我們的會員服務團隊。





# 充分利用您的視力保健



視力保健不僅僅是調整您的處方鏡片。55 歲及以上的人患視力喪失問題的風險更大，包括與年齡相關的黃斑變性。

預防保健可以在減緩視力喪失方面發揮重要作用。您是否知道飲食、鍛煉以及控制膽固醇和血壓都可以幫助降低與年齡相關的黃斑變性的風險？此外，如果您吸煙，請考慮戒菸。但是，視力保健不僅僅是大吃胡蘿蔔和在街區周圍快步走。優先進行年度眼科檢查對視力保健至關重要。

## 您知道嗎？

早期識別可以預防大約 90% 的與糖尿病相關的視力喪失。糖尿病會增加患青光眼、白內障和糖尿病視網膜病變等眼部疾病的風險。

以下是年度眼科檢查如此重要的三大重要原因：

### 1) 青光眼：

青光眼是眼壓升高。如果不及時治療，它會導致視野狹窄和眼痛。及早發現可減少眼部損傷。症狀各不相同，但許多人在視力喪失之前不會有任何感覺。

### 2) 白內障：

白內障是一種疾病，隨著時間的推移，眼睛的晶狀體會變得混濁。白內障如果不及時治療，會導致視力喪失。幸運的是，可以選擇手術治療來去除白內障和恢復視力。

### 3) 糖尿病視網膜病變：

糖尿病性視網膜病變是一種導致視網膜血管破壞的糖尿病病症。在出現視力喪失之前，糖尿病性視網膜病變可能不會引起任何症狀。根據糖尿病視網膜病變的類型和嚴重程度，治療可以減緩和阻止症狀以及視力喪失。

若您有與視力相關的症狀或對您的視力有擔憂，請聯繫您的 PCP（家庭醫生）或我們網絡內的一位眼科醫生或驗光師來安排檢查。

## 充分利用您的視力保健！

所有會員每年至少應安排一次散瞳眼科檢查。福全健保 (Clever Care) 計劃提供眼科檢查和可用於隱形眼鏡或眼鏡的年度津貼。若要安排您的年度就診或尋找眼科醫生，請使用我們的 Clever Care EyeMed 醫療提供者定位器進行快速且簡便的預約。



# 色彩烹飪的藝術

## 思迪博士 (Dr. Siddiq) 的健康飲食建議

在您的餐盤裡加入各種色彩繽紛的水果和蔬菜，不僅可以讓您的食物看起來像一件藝術品；它還提供多種強大的健康益處。在味道和香氣方面，使用五顏六色的水果和蔬菜也會帶來更多好處。

與朋友和家人一起享受彩色烹飪的樂趣，並教您的孫子們了解獨特而美妙的健康福利。

### 讓我們暢遊在歡樂的彩虹中吧！

紅色	保護您的身體免受自由基侵害。	在餐盤裡加入紅蘋果、甜菜、西瓜、紅辣椒、紅葡萄和草莓以及覆盆子等紅色漿果。
橙色/黃色	幫助預防心髒病。	在餐盤裡加入橙子、紅薯、香蕉、杏子、黃椒、胡蘿蔔、玉米和芒果。
綠色	增強對致癌物的防禦能力。	將西蘭花、鱈梨、捲心菜、羽衣甘藍、薄荷、羅勒、奇異果和孢子甘藍放入盤中，然後倒入一杯熱騰騰的綠茶享用。
藍色/紫色	減緩細胞老化，有助於心臟。	在餐盤裡加入葡萄乾、茄子、無花果、黑莓、藍莓、紫甘藍和接骨木漿果。
白色/棕色	促進新陳代謝，增強免疫力。	在餐盤裡加入花椰菜、蘿蔔、蘑菇、大蒜、防風草和洋蔥。

### 思迪博士(Dr. Siddiq)，醫學博士 首席臨床官

思迪博士 (Dr. Siddiq) 是一名內科醫生，熱衷於改善所有人獲得高質量醫療保健的機會。他通過強調個人的整體生活狀況，讓會員獲取全面康健。思迪博士 (Dr. Siddiq) 在大洛杉磯和俄克拉荷馬地區從事社區醫學工作超過20年。





## 匹克球(泡菜球)：遇見美國發展最快的運動

當網球、羽毛球和乒乓球混合在一起時您會得到什麼呢？答案是：一項有趣且令人興奮的運動，名為匹克球（泡菜球）。

匹克球是美國發展最快的運動，儘管名稱如此，但在比賽時會傷害並使用零泡菜。

美國匹克球協會將這款令人上癮的運動描述為“容易開始，但很難停止”，超過 3650 萬美國人玩這個令人上癮的運動，而且這個數字還在不斷增長！

匹克球是年長朋友的一個很好的選擇，因為它允許中度到輕度的身體運動，並在與朋友社交的同時為年長朋友提供出色的有氧運動。

科學表明，當人們從事對他們來說很有趣的體育活動和運動時，他們更有可能持續下去。匹克球就是一項十分有趣的體育運動！

試試匹克球吧，幫助您的心臟的同時改善您的精神面貌。

# 歡慶社區

福全健保 (Clever Care Health Plan) 很高興為我們的會員敞開我們社區中心的大門，為會員提供一個溫暖且歡迎的環境，讓他們獲得所需的服務。福全健保的的蒙特利公園、韓國城和威斯敏斯特社區中心，隨時準備幫助會員解決有關醫療保健選擇和聯邦醫療保險 (Medicare) 相關的問題。

通過福全健保 (Clever Care) 與非營利組織的合作，社區中心提供給年長朋友和其他訪客的服務均為免費的，同時社區中心還提供心理健康諮詢、食物銀行和其他社區援助。社區中心的訪客可以參加有關健康主題的課程和研討會，例如冥想、瑜伽、太極和健康營養、排舞、英語課程、正念冥想和電影日。

此外，我們正在採納會員社區諮詢委員會的建議，在我們中心開展一些精彩的新活動，例如最近受會員啟發的麻將遊戲。

您想分享一些有趣的社區活動想法嗎？

**我們希望能很快見到您！**

有關即將舉行的活動的更多信息，請訪問 [zh.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/](http://zh.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/) 或致電 (833) 721-4378 與社區中心代表交談。



掃描我！



**蒙特利公園 | 117 West Garvey Ave. #C  
Monterey Park, CA 91754**

我們的蒙特利公園 (Monterey Park) 福全健保 (Clever Care) 社區中心配備了英語、廣東話和普通話的雙語顧問。



**威斯敏斯特 (Westminster)  
9600 Bolsa Ave., Suite D | Westminster, CA 92683**

我們的威斯敏斯特 (Westminster) 福全健保 (Clever Care) 社區中心配備了英語和越南語的雙語顧問。



**韓國城 | 928 South Western Ave., Suite 227  
Los Angeles, CA 90006**

我們的韓國城福全健保 (Clever Care) 社區中心配備了雙語英語和韓語顧問。

# 加入我們的會員社區諮詢委員會



福全健保 (Clever Care) 的會員社區諮詢委員會歡迎像您一樣符合聯邦醫療保險 (Medicare) 資格的會員加入! 每個委員會的志願者將在促進社區的需求和關注點的認識方面發揮重要作用。委員會會議將以您的語言並在我們的社區中心舉行。

另外, 我們志願者委員會將獲悉即將推出的計劃和福利, 並將與我們一起幫助提高人們對福全健保 (Clever Care Health Plan) 的醫療提供者和服務網絡所提供的醫療保健服務的認知。每個委員會的目標是幫助改善並為我們的會員提供最好的照護。

## 委員會提供:

- 國語和粵語
- 越南語
- 韓語
- 英文

## 您有興趣加入嗎?

若要了解更多資訊或安排面談, 請致電 **(833) 721-4378** 或前往我們的社區中心與我們的代表交談。我們期待您的回音!

# COVID-19 公共衛生緊急事件 (PHE) 結束

針對 COVID-19 的公共衛生緊急事件 (PHE)  
已於 2023 年 5 月 11 日到期。

## 這對福全健保 (Clever Care) 會員意味著什麼呢：

- 所有 COVID-19 測試都需要在醫療網絡內的實驗室完成。會員可以選擇接受醫療網絡外測試，但必須自付費用。
- 過渡期補充藥物將恢復到常規的一次性 30 天供應量。
- 當產生欠付保費或延遲投保罰款時，福全健保 (Clever Care) 將恢復/開始向會員收費。



## COVID-19 安心服務

福全健保 (Clever Care) 將繼續提供醫療網絡內持照的執業人員進行的 COVID-19 檢測或治療的定額手續費為 \$0。

此外，如果以下 C 部分服務與 COVID-19 檢測或治療相關，則可免除會員費用分攤，但不包括非醫療網絡內持照執業人員開立的檢測：

- 醫生辦公室、緊急照護、急診室、流動單位的就診
- 所有服務地點的 COVID 醫療照護/治療，包括住院和留院觀察。包括專業護理機構和門診醫院
- 虛擬訪問
- 當使用任何其他車輛運輸可能危及受益人健康時的醫療必要服務

診斷出患有與 COVID-19 相關的健康問題時，定額手續費為 \$0。包括全球範圍的急診照護治療。在緊急情況下，將承保醫療網絡內和非醫療網絡內的醫療提供者所提供的照護。服務需要事先授權。

# 腦筋急轉彎

測試一下您的大腦。腦力練習，如數獨遊戲，是改善認知功能、記憶力和整體大腦健康的好方法。

試試數獨吧！數獨遊戲的目標很簡單。數字 1 到 9（對於 9x9）或 1 到 4（對於 4x4）只能在數獨板上的每一行、每一列和每一格中出現一次。隨著遊戲的進行，您必須更加努力地解答謎題。快來享受腦筋運轉的樂趣吧！

2	3		
	1	3	
			4
			3

		2	
2		3	4
	2		
1	3		2

	2	4	
			2
		2	
2		3	

			3		4			
	6		5			2	8	
9	4			2	6		5	
	9		7	8	5			
	7	5				4		8
		3			1	5		
	5					1		
7		6	9	5			4	3
	3			6	8		2	5

	2	6		1		7	9	
1			7	6				5
7	3					1	6	8
		3			7	9		
2	7	9	6		3	8	5	1
	4	8	2		1	3		
		2		7		4		
3			4	8	2		1	
					9		2	



# 福全健保

FIRST-CLASS  
MAIL  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SANTA ANA, CA  
Permit No. 1333

7711 Center Ave.  
Suite 100  
Huntington Beach, CA 92647

## 保持聯繫

以您喜愛的語言獲得所需的支持。無論您是在尋找個案經理、對彈性津貼卡有疑問，還是需要額外的支持服務，我們的客戶服務團隊都隨時準備提供幫助！

### 會員服務專線：

英語：(833) 388-8168 (TTY: 711)

中文 - 粵語：(833) 808-8161

中文 - 普通話：(833) 808-8153

韓語：(833) 808-8164

西班牙語：(833) 388-8168

越南語：(833) 808-8163

### 營業時間：

**10月1日至3月31日：**

每週7天，上午8點至晚上8點

**4月1日至9月30日：**

週一至週五，上午8點至晚上8點

如果您想要本通訊的電子版供自己使用或與您的朋友分享，請訪問  
[zh.clevercarehealthplan.com/newsletter](https://zh.clevercarehealthplan.com/newsletter) 並免費下載！