

健康生活

假期期间避免摄入过多糖分

从万圣节到情人节，每年这个时候都充满了诱人的甜点。学习一些无需剥夺进食乐趣即可轻松减少糖分摄入的方法。

冬季假期通常伴随着糖果、饼干和其他丰盛的甜点。尽情享受您最爱的零食是没问题的。但摄入过多的糖分会导致健康问题。

好消息：您不必完全放弃甜食。以下是一些既能享受美食又不至于过量摄入的简单方法。

1 让甜食更特别

挑选您最喜欢的假期美食，并用心品味。

2 留意您的饮料

汽水、果汁和其他含糖饮料是添加糖的主要来源。将它们换成水。这是快速腾出空间享用节日美食的好方法。

3 留一些以后享用

在家烘焙？将一半立即冷冻起来，留着以后食用。或者，将一些烘焙食品送给邻居、同事、邮递员或其他人。

4 少食多餐

与朋友分享一块饼干或一片馅饼。如果您在家烤饼干，可以尝试将它们做成一口大小。

5 减少其他方面的糖分摄入

查看食品储藏室中的营养标签，确认是否添加了糖。下次购物时，选择添加糖量更少的产品。

快速减少糖分摄入的替代方案

- **而不是糖霜：**在饼干或纸杯蛋糕顶部放上色彩鲜艳的水果片或果酱。
- **而不是商店购买的糖果：**将水果片或椒盐卷饼蘸上黑巧克力。
- **在烘焙食品中：**用香蕉泥或苹果酱代替部分或全部糖。或者尝试从食谱中减少 1/4 杯（或更多）糖。
- **自制鲜奶油：**将淡奶油打发至蓬松轻盈。根据口味加糖。



Aetna Better Health®
of New York

对您的健康保险计划有疑问？

请致电会员服务部 1-855-456-9126 (TTY: 711)，全天候 24 小时，每周 7 天。或访问 [AetnaBetterHealth.com/newyork](https://www.aetnabetterhealth.com/newyork)

应对照护者倦怠的 4 个技巧

照顾亲人是一项艰巨的任务。它可以让人感到充实和有意义。但它也可能让您感到疲惫、压力大，有时甚至感到悲伤。一路走来，照顾好自己至关重要。以下是一些可以帮助您顺利度过照护之路的建议。

1 与他人联系

良好的支持系统能为您的健康带来巨大的改变。有很多资源可以帮助照护者：

- 寻找互助小组。这是一个向处境相似的人寻求建议的机会。
- 和治疗师或咨询师谈谈。他们可以提供情感支持和应对方法。
- 多花时间陪伴家人和朋友。

2 准备关键表格

将重要文件存放在安全且易于取用的地方。这可能包括：

- 授权书
- 医疗授权
- 紧急联系人

3 每年进行体检

也别忘了关注自己的健康：

- 安排定期就诊。
- 遵医嘱服用药物。
- 定期接种疫苗和进行预防性筛查。问问您的医生您需要进行哪些检查。

4 休息一下

照顾亲人可能是一项全天候的工作。但每个人都需要休息充电。询问其他家人或朋友是否可以帮忙跑腿、准备饭菜或开车送他们去赴约。

您还可以与您所爱之人的护理团队讨论专业帮助的选择，例如成人日托或家庭健康护理员。



选择加入 Healthix。 同意使用 Healthix 意味着您的医疗团队成员可以轻松共享信息，彼此协作，提高您的护理质量和安全性。

访问 [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/new-york/member-materials-forms.html) 选择加入。



安排接种 流感疫苗

您的计划包含免费流感疫苗。请致电您的家庭医生预约接种流感疫苗。或者，看看您附近的药房是否提供流感疫苗和其他疫苗。

冬季养生：肺部健康小贴士

冬季会对肺部造成损害。患有哮喘或慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 的成年人面临更高的风险。感冒、流感或其他肺部刺激物都可能导致病情复发。甚至可能导致住院治疗。

保持健康的最佳方法是什么？首先要避免生病。方法如下。

✔ **接种疫苗。** 所有 6 个月及以上的成年人每年都应该接种流感疫苗。您可以从医生那里或当地药房接种流感疫苗。您的医疗服务提供者可能还会推荐其他疫苗，例如：

- 呼吸道合胞病毒 (RSV)
- 肺炎

✔ **勤洗手。** 如果没有水槽，可以使用免洗洗手液。

✔ **远离病人。** 如果无法保持社交距离，在拥挤的地方戴口罩可以保护您。如果您生病了，戴

口罩可以防止您将疾病传染给他人。

✔ **如果您患有哮喘或 COPD，** 请遵医嘱服药。

✔ **远离烟草。** 如果您吸烟或使用电子烟，请咨询医生如何戒烟。这是对健康最有益的事情之一。您的医生可以推荐一些辅助工具。还要避免吸入二手烟。

我应该服用抗生素吗？

抗生素是治疗某些疾病的有效方法。但过度使用可能有害。抗生素对病毒无效。感冒和流感几乎都是由病毒引起的。所以，抗生素也无济于事。

抗生素只能治疗细菌感染。这包括链球菌性咽喉炎和某些肺炎。您的医疗服务提供者可以帮助您确定合适的治疗方案。如果他们给您开了抗生素，一定要完全按照指示服用。



获取更多健康生活小贴士。

前往 [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) 浏览我们的健康养生资料库。您会发现很多文章，里面包含大量信息，可以帮助您达到最佳状态。



驱散冬日阴霾

漫长的冬季会对我们的情绪和精力造成影响。但小小的改变就能带来巨大的不同。以下是一些可以提振精神、给身边人带来快乐的简单方法。

联系朋友和家人。一个简单的电话、短信或视频聊天就能带来很大的改变。

感受节日欢乐气氛。挂上闪烁的彩灯，听听节日音乐，或者烤一些您最喜欢的节日饼干。也要积极参与当地的活动。

回馈社会。志愿活动可以帮助您感受到与他人的联系和被需要。找到您关心的事业，并寻找提供帮助的方法。

寻找保持活力的方法。如果外面太冷，可以在购物时绕着商场快走一圈，或者在家观看免费的在线视频进行锻炼。

照顾好自己。抽出时间做一些能让您放松和精神焕发的事情。读一本好书，做一些舒缓的伸展运动，或者享受一杯茶的宁静时光。

如何识别孤独的迹象

对于那些远离家人、正在经历失去亲人或感到被冷落的人来说，假期可能会是一段孤独的时光。注意观察他人是否出现以下孤独迹象。

- 行为改变
- 避免社交活动
- 药物滥用增加
- 情绪或能量的变化
- 更多身体上的疼痛或酸痛

如果您在朋友、家人、邻居和其他亲人身上发现这些迹象，请及时伸出援手。有时，一个小小的举动，比如发出邀请、问候一声或者只是坐在一起，就能帮助一个人感到不那么孤独。



危机时刻寻求帮助。988 自杀与危机生命线提供每周 7 天、每天 24 小时的私人免费咨询和情感支持。

请致电或发送短信 **988** 或访问 **988lifeline.org** 寻求帮助。



如何全天减轻疼痛

您早上醒来时是否感觉身体僵硬酸痛？或者随着时间的推移，您的疼痛会加剧吗？这些建议可以帮助缓解和预防从早到晚的疼痛。

在早餐	在白天	在晚上
<ul style="list-style-type: none"> ✔ 做一些简单的拉伸运动。躺在床上试试这个拉伸动作：轻轻地将膝盖抱向胸部，并左右摇晃。然后向上伸直双腿，再向后弯曲几次。 ✔ 去晨练一下。 ✔ 洗个热水澡。 ✔ 吃顿丰盛的早餐。 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 休息一下。做简短的呼吸或正念练习来缓解压力和紧张气氛。 ✔ 减少高脂肪、高糖食物的摄入。它们可能导致炎症可能导致疼痛加剧。 ✔ 如果您一天大部分时间都坐着，至少每小时起来活动一次。走动几分钟或者做一些轻柔的伸展运动。 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 换个睡姿。尝试仰卧，并在膝盖下垫一个枕头。或者侧卧，双膝之间放一个枕头。 ✔ 保持卧室凉爽：温度在 65 华氏度左右。 ✔ 可以尝试使用非处方外用药膏来缓解疼痛。 <p>请咨询您的医生或护理经理，以获取更多疼痛管理方面的帮助。</p>



阿片类药物滥用的危害

阿片类药物是强效止痛药。它们通常用于短期缓解伤痛或手术后的疼痛。但它们也极易上瘾。采取以下步骤来降低成瘾或过量用药的风险：

- 使用最低剂量，并尽可能缩短用药时间。
- 切勿服用超过处方剂量。
- 不要将阿片类药物与酒精一起服用。
- 将阿片类药物存放在安全可靠的地方。
- 千万不要与他人分享您的药物。
- 丢弃所有未使用的药片。但不要把它们扔进生活垃圾桶。请咨询药剂师如何安全处置阿片类药物。

您的护理经理可以提供帮助。如果您在疼痛管理、药物滥用或其他慢性疾病方面遇到困难，请与您的护理经理交谈。他们会帮助您获得所需的护理。只需致电会员服务部，并要求与您的护理经理交谈即可。

通过社会关怀网络获得额外支持

从 2025 年 1 月 1 日起，您的健康计划可以将您与社会关怀网络 (SCN) 连接起来。这些地方团体与您的医疗保险计划合作，帮助您免费获得额外的支持。

当您与社会关怀网络 (SCN) 联系时，您将会见到一位社会关怀导航员。这个人会了解您的需求，并查看您是否符合服务条件。他们可能会要求您提供一些文件以确认资格，但他们会指导您完成整个流程。

社会关怀网络服务

以下是 SCN 可能为您提供的一些帮助：

居家安全与舒适：获取房屋改造方面的帮助，例如：

- 安装坡道、扶手、栏杆、加宽的门道或其他家居改造，使行动更加安全便捷。
- 清除霉菌或害虫。

[接下页](#)



您的电话号码或地址是否已更改？

请致电会员服务部和您当地的医疗补助办公室更新您的联系信息。这样我们就能及时与您联系，告知您有关计划的重要信息。

续

- 空调、暖气或或用于存放药品的小型冰箱。

住房支持: 协助寻找安全稳定的住房，或帮助支付房租和水电费。

交通运输: 获取出行方面的帮助，例如：

- 预约就诊
- 药房

- 市或州政府办公室
- 当地农贸市场或杂货店

护理协调: 帮助您联系提供咨询、危机支持以及其他支持您健康和福祉的服务项目。

如何开始:

- 请致电会员服务部 **1-855-456-9126 (TTY: 711)**
- 直接联系您所在县的 SCN (联系方式见表格)
- 访问您所在 SCN 的网站开始自我筛查。

SCN	县	电话号码
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau, Suffolk: https://healiny.org/	516-505-4434
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn: https://www.wholeyou.nyc/	888-755-5045
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx: https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/	833-SOMOSNY (833-766-6769)

Aetna 遵守适用联邦民权法，不会因种族、肤色、原国籍、年龄、残疾或性别而歧视任何人。

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

请查阅会员手册，了解更多关于您的计划信息。

访问 AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html 在线查看。或者致电会员服务部，让他们邮寄一份给您。



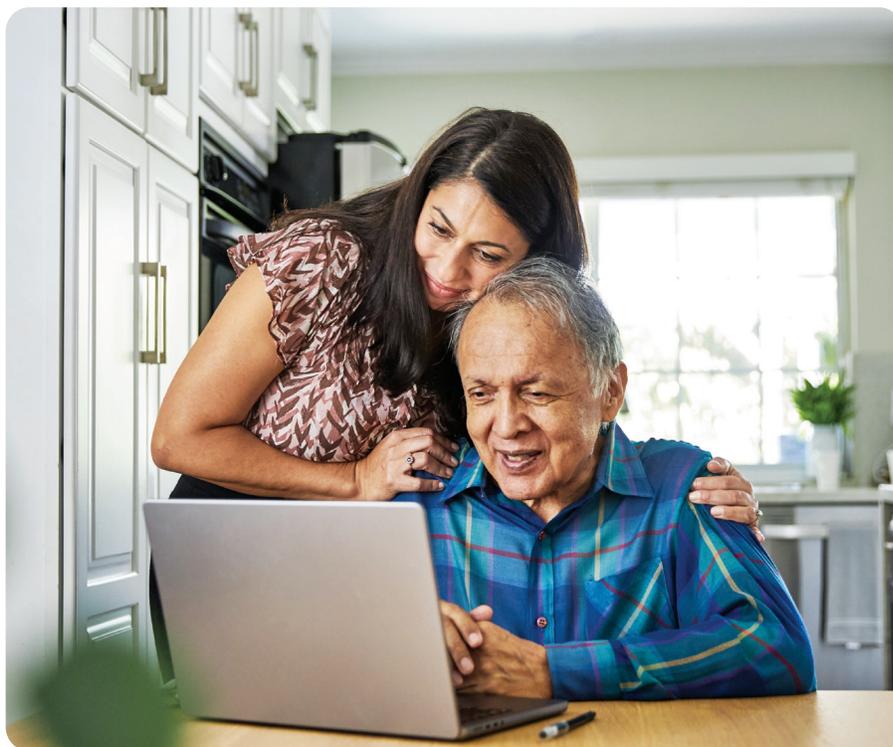
Aetna Better Health® of New York
101 Park Ave., 15th Floor
New York, NY 10178

4511425-16-01 (02/26)

从您的简讯 中获取更多 信息

您可以将新闻简报直接发送到您的收件箱。注册即可在线获取更多健康和保健内容，并快速访问重要计划信息。此外，在任何设备上都能享受清晰易读的布局。

要注册电子邮件，请致电会员服务部 **1-855-456-9126** (TTY: 711) 并告诉我们您的邮箱。



需要续保吗？

您必须每年续保。请查看邮件中的续费通知。

访问 [AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-renewal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/newyork/medicaid-renewal.html) 了解更多信息。