

2017 年春季

# 赢得健康



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Medi-Cal/Healthy Kids



## 使用 ID 卡

ID 卡是您获得医疗保健服务的通行证。寻求医护服务提供者的服务或取得任何其他医疗保健服务时，请携带您的 ID 卡。

为保护您的 ID 卡，请勿将其转借给他人使用。如果 ID 卡遗失或被盗，请致电客户服务部。

# 今年是我们 20 周年!

**S**anta Clara Family Health Plan 从 1997 年 2 月 1 日开始真诚服务会员，我们为此深感自豪。我们诚挚感谢各位多年来始终保持会员身份，并向刚刚加入的新会员表示热烈欢迎！致力于改善本县居民的健康福祉是我们始终不变的承诺。登录 Facebook 和 LinkedIn，了解我们今年庆祝里程碑成果的新闻和活动！



从 1997  
年开始为我的  
社区服务

## 您有权了解 下述内容

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医疗保健服务。SCFHP 尽全力确保所有医疗保健服务的及时性。当前政策如有更改或更新，SCFHP 将持续通知会员。

## 欢迎来电

### 会员服务

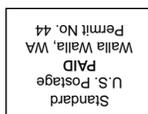
上午 8:30 至下午 5 点，  
周一至周五（假日除外）

**1-800-260-2055**

### 听障专线

**1-800-735-2929 或 711**

0





## 您的身体是否会向您发出信号？

**您**可能没有获取身体正常运作所需的营养成分。以下列出四种重要的营养成分，以及它们对保持身体健康十分重要的原因。

**1. 维生素 B<sub>6</sub>** 有助于您维持健康的免疫系统，并预防某些类型的贫血。

缺乏维生素 B<sub>6</sub> 的症状包括出现皮疹及其他皮肤问题，如头皮屑或鳞斑。如果出现任何严重症状，例如抑郁、意识模糊或癫痫，请致电医生。

**2. 饮食中铁含量不足也是个营养问题，尤其对于育龄妇女和儿童。** 最常见的症状为疲劳。其他症状可能

包括：

- 头晕。
- 头痛。
- 手脚冰凉。
- 皮肤及眼睑皮下发白。
- 虚弱。

**3. 维生素 D 对人体有诸多益处，主要是有益于骨骼健康并可提高免疫力。** 缺乏维生素 D 的症状可能包括骨痛、肌无力或情绪抑郁。

**4. 维生素 C 摄入量不足的人可能出现牙龈出血、容易瘀伤，以及伤口愈合似乎较慢。** 确保从下列食物中摄取足量的维生素 C：

- 柑橘类水果，如橘子、菠萝、柠檬和青柠。
- 蔬菜，如青椒、西兰花和土豆。
- 其他水果，如番石榴、木瓜、猕猴桃和草莓。

**摄取足量营养成分的最佳方法是保持膳食均衡。** 根据美国居民膳食指南 (Dietary Guidelines for Americans, 英语版)，健康的膳食模式为：

- 含各种蔬菜、水果、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品，以及食物油。
- 含各种蛋白质食物，包括海鲜、瘦肉和禽肉、鸡蛋、豆类、坚果、种子和豆制品。
- 限制饱和脂肪和反式脂肪，以及常见于包装食品或加工食品中的添加糖和钠。
- 每日卡路里的摄入保持在所需范围内。

如有问题或疑问 (例如相关症状、用量等)，请咨询医生。如欲了解更多信息，请访问 [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

### 黄金饮食

一穗玉米不仅仅供 16 排金色的甜美味。这种最佳烧烤食材含有丰富的纤维以及维生素 B 和 C。烹饪方法简单，不含钠和脂肪。为了更有益于心脏健康，烹制玉米时，不要采用加入盐和黄油的传统腌制方式，可以直

接加进沙拉、番茄辣酱、汤或者豆煮玉米。每年过了玉米收获的时节，可以尝试冷冻玉米或玉米罐头，一样新鲜又营养。

一个有趣的事实：每穗玉米平均有 800 根穗丝，一颗籽粒对应一根穗丝。

来源：Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

# 帮助孩子健康成长

**通** 过有规律的体育锻炼以及健康饮食，让您的孩子拥有健康的生活方式。孩子每天需要至少活动 60 分钟，才能在成长中维持健康的体重。为确保孩子的健康饮食，请从小小的改变做起：

- 确保每顿饭有一半是蔬菜和水果。颜色要丰富，包括绿色、红色和橘色食物！
- 选择全麦面包、早餐谷物和面食。务必从原料表中查找以关键词全开头的食物，像是全燕麦、全麦面

粉、全麦谷物、全麦糙米或全黑麦。

■ 查看营养成分标签，对比您饮食中的饱和脂肪、钠和添加糖。选择饱和脂肪和钠含量低并且不含添加糖的产品。

家长也可以参与来进一步鼓励孩子养成健康的习惯。每天坚持有规律的快步走 10 分钟，人人都能从中获得长期的健康益处。

如欲了解更多信息，请访问 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)。



## 如何向医生询问自己的体重

如果您不确定自己的体重，请在年度体检时询问医生。看诊时带上个人问题清单是个不错的做法。问题示例如下：

- 我的健康体重范围值是多少？
- 我是否存在会导致超重的健康问题？
- 健康减肥（且赘肉不会反弹）的方法是什么？
- 我应该进行何种体育锻炼？
- 我如何改变自己的饮食习惯？
- 减肥计划对我有帮助吗？

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 支付减肥中心 Weight Watchers 为医生转诊患者进行看诊的费用。

有问题？致电客户服务部以了解更多信息。

## 拥有加州医疗补助和联邦医疗保险吗？

Cal MediConnect 将上述福利合成一项计划，只需要一张会员 ID 卡，以及一个可供寻求帮助的电话号码。致电 **1-888-202-3353** 以了解更多信息并加入 Cal MediConnect！



- 一张 ID 卡
- 一个电话号码
- 一项健康计划

**Cal MediConnect**

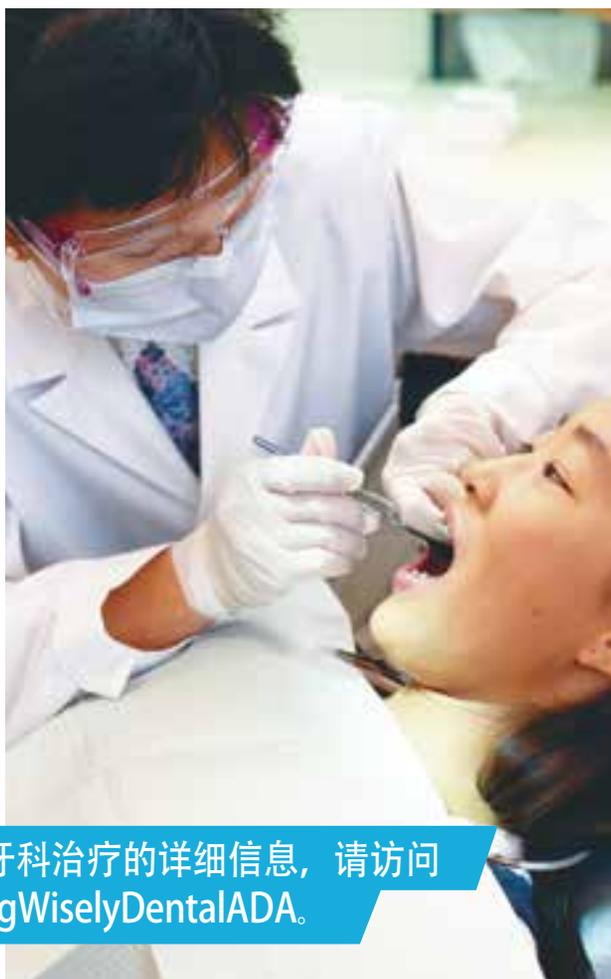
# 害怕看牙医？

**有**些孩子可能害怕看牙医。向牙医咨询一些能帮助孩子保持镇定的方法。

如果牙齿问题并不迫切，牙医可能会建议孩子大一些再接受治疗。定期看牙医，以确定您的孩子是否需要治疗以及治疗时间。

若需要即刻的治疗，牙医可能建议使用药物（例如笑气），以帮助孩子放松或入睡。大多数情况下可确保用药安全。但确实也存在一定的风险。向您的牙医咨询这些风险。同时确保牙医获得批准，可以使用药物让您的孩子镇定下来。

来源：American Dental Association



如欲了解有关您孩子适合哪种牙科治疗的详细信息，请访问 [www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA](http://www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA)。

## 英语并非您的母语？

您是否知道我们提供口译服务？口译员可通过电话或当面为您免费提供服务。您有权以满足自我需要的方式获取相关信息。

如果您看诊时需要口译员，请在预约的看诊时间前至少五天内致电医生办公室。他们会安排口译员当面或通过电话为您提供服务。

如果您需要帮忙寻找可以讲您的语言或使用可靠口译员的医疗保健提供者，请致电客户服务部。

## 注意事项

Santa Clara Family Health Plan 遵守适用的联邦民权法律规定，不因种族、膚色、民族血统、年龄、残障或性别而歧视任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-800-260-2055**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

# 赢得健康

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图的人物可能是模特。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)