

2026 年冬季

# Health letter



如看到此符號，請前往 [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) 了解如何獲得會員獎勵。

## 今日戒菸，明日舒坦

吸菸幾乎會傷害身體的每個部位。但戒菸後，身體就會開始修復已造成的損傷。以下是身體逐步療癒的過程：

- **幾分鐘後：**心率與血壓開始下降。
- **24 小時後：**血液中的尼古丁濃度降至 0。
- **幾天後：**口腔感覺更潔淨，笑容看起來更明亮。
- **幾週後：**呼吸急促改善，活動可能感覺更不費力。
- **1-2 年後：**心臟病發作的風險大幅降低。

戒菸並非易事。但每一個遠離香菸的日子，都是往更健康的狀態邁進一步。

### 那麼電子菸呢？

儘管電子菸通常含有較少的有害化學物質，但並非完全無風險。真正安全的選擇，就是完全戒除。



### 我們可以協助您戒菸

如需了解戒菸計畫與相關資源，請點擊[此處](#)。如需免費尼古丁貼片與口含錠，請撥打 **866.NY.QUITS (866.697.8487)**。

歡迎造訪我們的網站 [METROPLUS.ORG](https://METROPLUS.ORG)。

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 會員服務部配有精通多語的工作人員。如需協助預約，歡迎致電會員服務部專線：**800.303.9626 (聽語障專線：711)**。

# 療癒系美食，零負擔享受



天氣轉冷時，總會讓人想吃點熱騰騰的療癒美食。這類食物能讓我們心情變好，尤其在感到壓力時更是如此。但即使不餓，也很容易不知不覺吃過量。

這類食物常讓我們想起家人與節慶時光，不僅美味，更能喚起美好回憶。但它們多半高油、高糖又高鹽。好消息是，只需做些小改變，您依然能開心享用最愛的料理。

## 輕鬆減少熱量的訣竅

以下是讓餐點更清爽無負擔的一些小秘訣：

- 在焗烤或馬鈴薯泥料理中，用低脂原味優格取代高脂鮮奶油。不妨試試這款健康版**起司通心粉**。
- 在湯品中加入豆類和紅蘿蔔、菠菜等蔬菜。比如這款以絞火雞肉替代絞牛肉的**火雞辣味燉豆**食譜。
- 在鬆糕和麵包中，用無糖蘋果泥取代奶油或食用油。建議試試這款**燕麥蘋果泥麵包**食譜。

這些健康替代方法簡單易行，美味依舊！

## 尋求節日壓力的緩解之道

節日期間往往忙碌又緊張，找到緩解壓力的簡單方法會有所幫助。不妨試試以下建議：

- 深呼吸幾次放鬆身心。
- 隨手記錄心情筆記。
- 暫時遠離社群媒體，讓自己短暫休息。
- 盡量維持原本的生活作息。
- 多與能支持自己的親友相聚。
- 到附近公園散步片刻。
- 設定合理的開銷預算。

若壓力難以負荷，請諮詢您的醫師尋求協助。如需了解 MetroPlusHealth 行為健康服務的相關資訊，請點擊**此處**。



**是否已接種流感和 COVID-19 疫苗？**冬季來臨，接種疫苗助您守護健康。接種流感疫苗還可賺取會員獎勵！如需註冊會員獎勵計畫，請點擊**此處**。



# 接種疫苗，守護孩子健康

疫苗能幫助保護孩子遠離嚴重疾病威脅，同時有助於孩子在學校、托育機構以及和朋友遊戲時保持健康。許多學校和托育中心都會要求接種疫苗，以保障所有孩子的安全。

孩子的醫師會根據年齡安排並提供合適的疫苗。若錯過接種劑次也無須擔心——無需重新開始整個接種流程。醫師會協助安排補接種。若孩子有健康狀況或其他風險因素，醫師也可能調整接種時程。



## 是時候安排兒童健康檢查了嗎？



定期疫苗接種與健康評估，為孩子築起防護網。完成檢查還可獲得會員獎勵！如需註冊會員獎勵計畫，請點擊[此處](#)。

剛出生
• B 型肝炎疫苗
1 個月大時
• B 型肝炎疫苗 (1~2 個月大時)
2 個月大時
• 輪狀病毒疫苗 • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 • 肺炎鏈球菌結合型疫苗 15 價、20 價 • 滅活脊髓灰質炎疫苗
4 個月大時
• 輪狀病毒疫苗 • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 • 肺炎鏈球菌結合型疫苗 15 價、20 價 • 滅活脊髓灰質炎疫苗
6 個月大時
• B 型肝炎疫苗 (6~18 個月大時) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 輪狀病毒疫苗 (如需接種第三劑) • PCV15、PCV20 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 (如需接種第三劑) • 滅活脊髓灰質炎疫苗 (6~18 個月大時) • 流感疫苗 (如需接種第二劑，4 週後再接種)
12 個月大時
• B 型流感嗜血桿菌疫苗 (12~15 個月大時接種加強劑) • PCV15、PCV20 (12~15 個月時) • 麻疹、腮腺炎、風疹聯合疫苗 (12~15 個月大時) • 水痘疫苗 (12~15 個月大時) • A 型肝炎疫苗 (12~23 個月大時，兩劑間隔 6 個月)
15 個月大時
• 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 (15~18 個月大時)
18 個月大時
• 流感疫苗 (如需接種第二劑，4 週後再接種)
2~3 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
4~6 歲大時
• 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 滅活脊髓灰質炎疫苗 • 麻疹、腮腺炎、風疹聯合疫苗 • 水痘疫苗 • 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
7~10 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
11~12 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 人類乳突病毒疫苗 • 四價腦膜炎球菌疫苗
13~15 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種)
16 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種) • 四價腦膜炎球菌疫苗 (第二劑)
17~20 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種)
21 歲大時
• 流感疫苗 (每年接種) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗或白喉-破傷風疫苗 (取決於之前接種的破傷風、白喉、百日咳聯合疫苗)

誠邀您參與問卷調查。請留意並填寫 Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) 調查。歡迎告知我們，MetroPlusHealth 與您的醫師對您需求的滿足程度。



## 用心呵護，母嬰安心

懷孕時，新生寶寶自然會成為您世界的中心。但請別忘了也要照顧好自己。按時完成寶寶出生前與出生後的所有醫師約診，是讓照護保持正軌的好辦法。以下為您梳理重要須知。

### 寶寶出生前

孕期定期檢查有助及早發現問題，維護母嬰健康，並提供諮詢疑問的機會。每次產檢時，醫師會：

- 監測寶寶的心跳
- 測量您的體重與血壓
- 評估寶寶的生長情況
- 提供**健康飲食與適度運動的建議**
- 指導補充孕期維他命

懷孕初期需每月產檢一次，隨著孕期進展，產檢頻率將會增加。

### 寶寶出生後

寶寶出生後，產後檢查同樣重要。定期回診有助於您維持健康，從而能更好地照顧新生兒。您的約診時程如下：

- **產後 3 週內**：醫師會透過電話或門診追蹤您與寶寶的狀況。
- **產後 4-12 週之間**：醫師將進行全面檢查，詢問不適症狀、討論飲食運動，並依需要安排檢驗。

### 產後護理別錯過



完成產後檢查即可獲得 \$20 獎勵。如需註冊會員獎勵計畫，請點擊[此處](#)。

## 守護牙齒健康

口腔健康是整體健康的重要環節。請務必每 6 個月接受一次牙科檢查與洗牙。如需協助尋找牙醫，請點擊[此處](#)。

## 預防梅毒，守護寶寶

梅毒為性傳播疾病，若不治療可能造成嚴重健康問題。先天性梅毒是指母親在孕期將梅毒傳染給胎兒的情況。先天性梅毒發生率逐漸上升，新生兒感染案例較過去顯著增加。請點擊[此處](#)了解如何保護您與寶寶的健康。

## 尋找本地支援

每個人都有需要協助與支持的時候。無論是食物、醫療照護或安全居所，我們都可以協助您連結本地資源與服務。如需協助，請造訪[findhelp.org](http://findhelp.org)。

