

# HeartBeat

## 遠離 煙草

**我們** 都聽說過吸煙的危害或看過相關資料。您知道嗎？吸食香煙等煙草產品的危害是可以預防的。吸煙導致的肺癌、肺氣腫甚至死亡都是可以避免的。

以下是有關吸食煙草的最新資訊：

- 約有**五分之一**的成年人吸煙
- 每年有 **443,000** 美國人死於吸煙或接觸二手煙
- **1 根香煙**就可對肺部、血管和身體細胞造成損害

吸煙可能使這種危險迅速加劇。聯邦政府已擬定新的包裝準則，要求香煙公司在所有香煙包裝和廣告中使用圖形警告標籤。這些新警告訊息將反映 25 年來美國香煙標籤的最大變化。

決定戒煙是向改善健康邁出的最重要一步。雖然大多數人都知道煙草有害身體，但改掉吸煙的習慣卻並不容易，因為尼古丁（香煙中的致癮藥）使人們對吸煙欲罷不能。

對於戒煙者及其身邊的人而言，無論他們戒煙時處於哪



個年齡階段，都將使他們受益良多。尚未因吸食煙草而患嚴重併發症的人士在戒煙後數週或數月內，可看到自己的健康有所改善。

若您住在三藩市地區，需要戒煙方面的協助，請瀏覽 Tobacco Free Project（遠離煙草計劃）網站 [www.sfsmokefree.org](http://www.sfsmokefree.org) 查找資源，瞭解有關免費戒煙課程的詳情。三藩市 Department of Public Health（公共衛生局）的「社區健康促進與預防部」自 1990 年以來一直提供戒煙服務，並向大三藩市社區提供服務。



201 Third Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94103  
[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

Prsrt Std  
US Postage  
Paid  
Fairfield, CA  
Permit No 8

## 您搬家了嗎？

請更新您的資料

並致電客戶服務部

電話：(415) 615-4555



# 按時續期

請留意查收 *Healthy San Francisco* 續期通知函郵件。收到函件後，在您的入會週年日期之前致電續期站點重新註冊。請記得在赴約時攜帶以下文件：

- **帶照片的身份證件**  
(駕駛執照或護照)
- **地址證明**  
(租房協議、租約或水電費賬單)
- **收入證明**  
(與您同住的每個人的近期工資單或納稅申報表)
- **儲蓄證明** (銀行結單)



請記住，若您在週年日期之前沒有辦理續期，您將不再享有 *Healthy San Francisco* 的服務。

## 預防 真菌和霉菌

雨後，濕氣對草地非常有益，但在家中，潮濕可能導致真菌和霉菌滋生。真菌可以在任何接觸水的物體上滋生。通常您能聞到真菌的氣味或在物體表面上看到真菌。

霉菌可能使哮喘病人出現嚴重問題。健康人士亦可能對霉菌產生反應而患病。這些反應包括鼻塞、眼睛發炎、喘鳴或皮膚發炎。

防止真菌滋生的最有效方法是控制濕氣。您可採用以下方法控制家中的濕氣：

- 淋浴時，打開窗戶或排氣扇，將濕氣吹出室外。
- 淋浴後，展開浴簾晾乾。
- 用橡膠刷或毛巾擦拭潮濕的室內牆壁。
- 做飯時，使用抽油煙機，或開窗排放水蒸汽。
- 敞開壁櫥門，排出壁櫥內的空氣。







### San Francisco Department of Public Health

**Barbara Garcia** · 健康總監  
San Francisco Department of Public Health  
**Tangerine Brigham** · 副總監  
San Francisco Department of Public Health  
*Healthy San Francisco* 總監  
**Eileen Shields**  
公共資訊官

### San Francisco Health Commission

**Steven Tierney, Ed.D.**  
總裁  
**Sonia Melara, M.S.W.**  
副總裁  
**James M. Illig**  
委員  
**Edward A. Chow M.D.**  
委員  
**Margine A. Sako**  
委員  
**David J. Sanchez Jr., 博士**  
委員  
**Catherine M. Waters, R.N., 博士**  
委員

### 製作

**Robert Menezes**  
編輯／營銷及通訊總監  
**Lisa Luke**  
市場推廣及創意服務部經理  
**Anna LeMon**  
健康教育、文化及語言服務部經理  
**Yvonne Lee**  
營銷協調員  
**Joe Zesiger**  
通訊專家

由 Wax Custom Communications 出版  
[www.waxcom.com](http://www.waxcom.com)



翻印整篇或部份文章須獲  
*Healthy San Francisco* 許可。  
*Healthy San Francisco*  
收件人：Bob Menezes, HSF *HeartBeat* 編輯  
201 Third Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94103-3146  
Customer Service (415) 615-4555  
[bmenezes@sfrhp.org](mailto:bmenezes@sfrhp.org)  
Visit *Healthy San Francisco* online at  
[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## 歡迎閱讀 *HeartBeat*， 您的 *Healthy San Francisco* 會刊

如您所知，*Healthy San Francisco* 不僅關心您生病時如何為您提供照護，而且關心如何使您保持健康。

最近，聯邦政府已公佈國家預防策略以及國家健康護理品質改進策略。「預防策略」是一項旨在改善健康和體質的計劃，透過預防來改善健康。「品質策略」的目的在於改善醫療照護的品質。以上兩項計劃是奧巴馬總統簽署的國家健保改革計劃的重要部份。

*Healthy San Francisco* 向會員提供服務時致力推廣這兩項計劃。在本期 *HeartBeat* 會刊中，我們將討論從國家級別到地方級別的預防措施。

我們從吸煙對健康的危害開始說起。

吸煙每年導致的死亡人數比愛滋病、吸毒、飲酒、車禍、自殺和謀殺加在一起造成的死亡總數還要高，這一事實可能讓您感到驚訝。吸煙可導致心臟病、癌症、呼吸疾病和很多生殖和幼兒疾病。

吸煙造成的死亡是可以預防的。本刊介紹可能出現在美國所有香煙包裝和廣告上的新健康警告。我們亦介紹 Tobacco Free Project（遠離煙草計劃）推薦的遠離煙草方法。若戒煙是您的新年決心之一，我們願意協助您堅持到底！

本刊亦著重介紹一些保持心臟健康、預防和清除家中真菌和霉菌以及減輕壓力的方法。本刊詳細介紹了一種性傳染病——人類乳突病毒（HPV）及其疫苗。

再次提醒您，不要忘記每年辦理 *Healthy San Francisco* 會籍續期。請記得，我們為了您的健康同心協力。

Barbara Garcia, MPA  
健康總監

San Francisco Department of Public Health



## 獨處的時間

「坐下來放鬆」是一個好建議，但找到時間長時間坐下來，真正進入一種放鬆的狀態可能很難。抽時間放鬆很重要，因為生活中充滿了壓力。影響健康的壓力，也就是使您的身體負荷過重的壓力，會使您衰弱和疲憊。

那麼，怎樣找到時間來放鬆呢？深呼吸是日常生活中很容易做到的一項放鬆活動。這種呼吸需要收腹深呼吸，儘可能把更多氧氣進入肺部。當身體吸入新鮮空氣時，您可能感覺到壓力有所減輕。

### 以下是如何充份利用深呼吸的方法：

- 坐下或躺下，背部挺直。將一隻手放在胸部，另一隻手放在腹部。
- 用鼻子吸氣。
- 用嘴巴呼氣。呼氣時，縮緊腹部肌肉。
- 繼續吸氣和呼氣，直到您感覺精神振作。

## 何為 HPV?

人類乳突病毒 (HPV) 是美國最常見的一種性傳染病。HPV 通常沒有任何症狀，因此人們並不知道自己已被感染。HPV 有多種類型。某些種類可導致女性患子宮頸癌，導致男性和女性患其他癌症。其他類型的 HPV 可導致生殖器疣。HPV 亦可自行消退，不會引起健康問題。

Gardasil® HPV 疫苗用於預防最常引起子宮頸癌和生殖器疣的 HPV。建議 9 至 26 歲的年輕人接種此疫苗。在第一次性行為之前接種此疫苗最佳。詢問您的指定醫療診所是否提供此疫苗。





# 心臟亦需關愛



儘管您不可能在今年的情人節忘記您的愛人，但可能忘記您的心臟亦需要關愛。畢竟，您的心臟確實是為您跳動。

那麼，心臟希望得到什麼？當然不是巧克力或鮮花，因為這些東西對於心臟常年保持健康和快樂而言效果甚微。在今年的情人節和今後的歲月中，嘗試以下方法來保持心臟健康：

- 不要吸煙或吸食煙草產品
- 每週大多數日子運動 30 分鐘或以上
- 增加用新鮮材料在家做飯的次數
- 根據您的身高保持健康的體重
- 每年定期做健康篩檢
- 少吃鹽
- 保持心情樂觀積極，以此減輕壓力
- 保證充足睡眠
- 多喝水

## 堅定決心不動搖

**下**定一個雄心勃勃、足以改變人生的決心很難。在隆冬時節開始付諸行動似乎尤為殘酷。民意調查表明 35% 作出新年決心的人士從未付諸行動。以下建議有助於您堅定決心：

- **您的決心要現實一些。** 制定一個能夠達到的目標。決心不再吃自己喜愛的食物是很難的，嘗試「我每天只吃一塊曲奇餅乾」。
- **循序漸進，不急不躁。** 不宜下很多決心，選擇對健康最重要的一項。
- **告訴您認識的人。** 家人和朋友會給您支持和鼓勵。
- **獎勵自己。** 每天盡力做到最好。迷戀吃冰淇淋或錯過鍛煉對您無益。
- **堅持不懈。** 一個新的行動變成一種習慣需要約 21 天，變成您個性的一部分需要六個月。若您已經中斷，不要擔心，從頭再來。



# 健保 改革 與您

自 2014 年 1 月起，健康改革對個人、企業和健康保險公司有什麼要求？

以下是一些重要要求和機會：

- **保證批核** 健康保險公司須向申請投保的任何人提供健康保險，不論其目前患何種疾病，即所謂「保證批核」。
- **個人強制參保** 個人必須參加合資格的健康保險，即所謂「個人強制參保」。
- **透過 Health Benefit Exchange (加州醫療福利交換計劃) 獲取聯邦稅收抵免** 收入不超過聯邦貧困線 400% (2011 年對於四口之家而言，約為 \$89,400) 的個人以及擁有 25 名或以下同等收入的全職僱員的小企業，有資格透過加州「醫療福利交換」計劃獲得聯邦稅收抵免，以協助其購買可負擔的保險。
- **Medi-Cal 入會資格放寬** Medi-Cal 計劃的入會資格將放寬至包括收入不超過聯邦貧困線 138% (約為 \$30,843) 的人士。

在加州，Medi-Cal 入會資格放寬，以及透過加州「醫療福利交換計劃」購買保險並獲得稅收抵免，將惠及七百萬未參保人士中的大部份人。

Healthy San Francisco 將繼續及時向您提供有關健保改革及其對您的影響的資訊。您亦可瀏覽加州健保改革網站 [www.healthcare.ca.gov](http://www.healthcare.ca.gov) 來獲取最新資訊，或瀏覽 [www.healthexchange.ca.gov](http://www.healthexchange.ca.gov) 來瞭解 California Exchange (加州交換計劃)。

