



联邦医保与眼科和牙科服务：护眼护齿，全面守护您的健康(2)

在上一篇专栏中,我们探讨了联邦医保(Medicare)在眼科和牙科服务方面的福利以及如何获得这些医疗服务保险。本期我们将重点介绍如何有效利用现有的眼科和牙科网络,以及这些保险计划在实际使用过程中可能会引起的困惑。

眼科和牙科服务网络的重要性

在享受眼科和牙科服务时,选择合适的网络非常重要。眼科网络通常包括眼科医生、视光师和相关的诊疗机构。通过这些网络,您可以获得检查、诊断和治疗等全面的眼科服务。牙科网络则包括牙医、口腔外科医生和其他口腔健康专业人士,这些专业人士可以提供从基础的牙齿清洁到复杂的牙科

手术等多种服务。

为什么要关注网络?因为网络内的医疗服务提供者通常与保险公司有合作协议,能够提供更优惠的服务价格。而如果您选择了网络外的服务提供者,可能会面临更高的自付费用,甚至部分费用不被保险承保。因此,了解并利用您的保险计划所涵盖的网络,是确保经济高效获得医疗服务的关键。

眼科和牙科保险的名称差异
在实际使用过程中,很多长者会遇到这样一个困惑:为什么眼科和牙科保险的名称和联邦医保的名称不同?这其实是因为眼科和牙科服务通常不是由联邦医保直接承保,而是由私人保险公司通过不同的计划来提供。这些计划可能会有不同的名称和承保范围,增加了长者理解和使用的难度。

例如,某些保险计划可能会被称为“视力保险”或“牙科保险”,而这些计划并不是 Medicare Part A 或 Part B 的一部分,而是属于 Medicare Advantage (Part C) 计划的附加服务。Medicare Advantage 计

划由私人保险公司提供,它们在承保住院和门诊医疗服务的基础上,可能会额外提供眼科和牙科保险。因此,当您注册或使用这些服务时,务必仔细阅读保险计划的具体条款和条件,了解其承保范围和限制。

解决困惑的方法

为了帮助您更好地理解和使用这些保险计划,以下是一些实用的建议:

1. 了解您的保险计划:仔细阅读您现有的保险计划文件,了解其具体的承保范围、网络内外的费用差异以及各项服务的详细条款。
2. 咨询保险代理:如果您对保险计划的具体内容有疑问,不妨联系您的保险代理或保险公司客服,他们可以为您的详细解答和指导。
3. 利用在线资源:许多保险公司和政府机构都提供在线工具和资源,帮助您查找网络内的医疗服务提供者和了解保险计划的具体内容。
4. 定期复查保险计划:随着时

间的推移,您的医疗需求可能会发生变化,保险计划的条款和承保范围也可能调整。因此,定期复查您的保险计划,确保它依然符合您的需求,是非常重要的。

眼科和牙科保险的选择

如果您的联邦医保计划不包括眼科和牙科保险,您可以考虑以下几种选择:

1. 独立的视力和牙科保险计划:市场上有许多独立的视力和牙科保险计划,它们专门提供这些服务的承保。选择一个合适的计划,可以有效减轻您的医疗费用负担。
2. Medicare Advantage 计划:如前所述,某些 Medicare Advantage 计划包括眼科和牙科保险。这些计划通常提供更全面的承保,但需要您在开放注册期间或特定情况下进行注册和变更。
3. 社区健康资源:许多社区健康中心和非营利组织提供低成本或免费的眼科和牙科服务。了解当地的资源,可以为您提供更多选择。

结论

尽管联邦医保在眼科和牙科服务方面的承保有限,但通过合理利用现有的保险网络和资源,您仍然可以获得所需的医疗服务。了解保险计划的具体条款,选择合适的服务提供者,并及时咨询专业人士的建议,是确保您的眼科和牙科健康的重要步骤。

希望本期专栏能帮助您更好地理解利用眼科和牙科保险,保障您的健康和生活质量。下期我们将继续探讨更多关于联邦医保的重要话题,敬请关注!

特别提醒:符合条件的即将年满65岁的长者朋友们需要在7个月的初始报名注册期内申请加入联邦医保红蓝卡。我们团队为这些长者朋友们提供免费的咨询服务和申请帮助。祝您四季平安。

电话: (301)832-2593
电 邮:
chang@theintegrityinsurance.com
网 站 : www.
theintegrityinsurance.com



期待掌声,我们值得拥有!

大华府第四届“快乐健康月打卡赛”第四周新闻公报

5月19日,原本是个平淡无奇的日子,但对于大华府234名运动达人来说,却并不普通。就在这一周,为期一个月的“快乐健康月打卡赛”完美落幕,大家可以暂时放松一下紧绷的神经和疲惫的双腿,最重要的是,每天一大早再也不会听到各队队长和商书梅会长大呼小叫的“交麦子”的吆喝声……

一个月,我们可以走多远?记得在上周的新闻公报里,笔者曾断言,39支队伍经过三周的努力,已经走了地球的3/4圈,下周必将地球踩于脚下。经过简单的计算,此时此刻,我可以自豪地对所有人说,我们已经将地球踩在了脚下,在234名运动达人的脚下,那一串长长的足迹,足有30,130.56英里,相当于48,208.90公里,等于绕了地球的1.25圈,每个队员为此贡献了206.02公里,大伙说,牛不牛!

说了这么牛的总成绩,咱再说那些令人“恐怖”的牛人和牛事儿!

新闻一:大赛之前,为了保障每一位队员的健康,组委会特别制定了一条规则,那就是不鼓励大家过分追求总成绩,而以300英里为上限(平均每天10英里)。也就是说,即使你的总成绩超过300英里,也将被视为300英里。但是,即便如此,仍有十一位牛人将300英里甩在了身后,其中成绩最好的,总成绩更是达到了令人恐怖的370.23英里(每天12英里),夸张地说,几乎相当于普通队一个月的总成绩,况且这个牛人还是一位亭亭玉立的女士,着实令一众男儿目瞪口呆,惊掉了下巴。请大家记住这十一位牛人的名字,他们是:

- Mei Sun (370.23英里,来自东北风3H1队)
 - 白任奎 (358.3英里,来自中原龙行二队)
 - 肖江 (335.2英里,来自潇湘三队)
 - 赵彦平 (329.27英里,来自东北风3H1队)
 - Peihuan Xu (327.69英里,来自河北AT逍遥队)
 - Li yang (327.54英里,来自东北风3H1队)
 - 蔡朝晖 (318.6英里,来自河北勇往直前队)
 - 曾强 (311.43英里,来自潇湘三队)
 - Forest Sun (310.63英里,来自东北风3H1队)
 - 陈颖 (303.26英里,来自东北风3H1队)
 - 赵红 (300.35英里,来自东北风3H1队)
- 新闻二:说了牛人,再说说牛队。截止5月19日,有效总成绩排名前六位的队伍是(“有效总成绩”是指实际总里程乘以出勤率之后的成绩):
1. 东北风3H1队 (1800.00英里,满卡)
 2. 河北勇往直前队 (1542.97英里,满卡)
 3. 潇湘三队 (1530.97英里,满卡)
 4. 华北健康快乐一起走 (1183.16英里,满卡)
 5. 河北AT逍遥队 (1164.99英里,满卡)

6. 潇湘五队 (1091.98英里,满卡)

需要特别提及的是,名列第一的东北风3H1队,已经连续两届获得团体冠军,是大华府健身达人的王牌军。看看他们的成绩,六名队员的总成绩个个超过300迈,实在是一支恐怖的惊人,以这样的实力,想不拿冠军都难!

新闻三:截止5月19日,各队总成绩及排名:

新闻四:截止5月19日,仍有十六支队伍保持全勤,非常不容易,他们是:

- 河北勇往直前队(队长:张永志)
- 河北快乐六健客队(队长:商书梅)
- 河北健步如飞队(队长:张明惠)
- 四合院队—河北医科大学队(队长:尹娟娟)
- 河北竹杖芒鞋踏春行队(队长:赵翠微)
- 河北AT逍遥队(队长:鲁秀云)
- 华北健康快乐一起走(队长:周平英)
- 东北风3H1队(队长:Forest Sun)
- 潇湘二队(队长:彭根永)
- 潇湘三队(队长:尹萍波)
- 潇湘开心队(队长:彭金正)
- 快乐开心队—一同乡会联合会(队长:林栩)
- 中原龙行二队(队长:白任奎)
- 中原龙行三队(队长:海燕)
- 最美四月天(队长:Angela Zhang)

披荆斩棘队(队长:Angela Zhang)

新闻五:打卡赛的最后一天,各队有多名队员或跑或走,均创造了自己一个月来的最好成绩,拼了!其中河北勇往直前队的张永志、河北AT逍遥队的鲁秀云、潇湘三队的尹萍波、廖伟和陈慧妃都彪出了超过20迈的惊人成绩,东北3H1队的赵红更是跑出了超过30迈的成绩,令人咋舌!而排名第二和第三的两支队伍——河北勇往直前队(1542.97英里)、潇湘三队(1530.97英里)也是在压线的最后时刻才决出胜负,场面相当刺激!

新闻六:参加打卡赛的部分队员利用比赛间隙,代表潇湘蛟龙队出战大华府每年一度的端午节龙舟赛。令人大跌眼镜的是,这支初出茅庐的新军在比赛中连续战胜老牌劲旅,一举多得龙舟赛200米B minor,可喜可贺!

新闻七:热热闹闹的打卡赛骤然结束,令很多队员颇为不舍,大家以各种方式表达了对比赛的留恋。

棉花糖:我们队虽然公粮交不多,但大家希望继续打卡,跃马扬鞭,砥砺前行!

Forest Sun:我们队的赵红自2020年迄今,已徒步75772.71英里,相当于绕地球表面3圈!我们期待着里程表上那些令人难以置信的数字。顺便说一句,我们的锻炼没有结束日期!

张莹:坚持是一件非常艰难的事情,谢谢这个活动,让我们有一个机会让6名成员有一个共同的经

历和一起创造奇迹的美好记忆。

宋广明:我的大学同学在多伦多参加了健康月活动。她说,一个月下来各方面都有提高,在原来基础上跑步速度上有提升,心率可以控制得更好,最大摄氧量也有提升,每天都充满活力!

……

新闻八:组委会消息,本届大赛的颁奖仪式将于6月9日(周日)上午11:00至下午2:00,在Cabin John Regional Park (7400 Tuckerman Lane, Bethesda, MD 20817)隆重举行。除了发奖、发礼物和庆功外,还将举办很上档次的户外烧烤。据小道消息,组委会将准备烤羊肉串、猪排、鸡翅、烤大虾、热狗、汉堡、凉面、炒米粉、卤蛋、各种新鲜蔬菜、果品,还有大人、小朋友都喜欢的各类冰品!希望大家在辛苦了一个月后,可以美美地饱餐一顿,以抚慰委屈多日的肠胃,欢迎所有参赛队员和家人莅临!

收费:成人每人\$15,9岁以下(包括9岁)每人\$10。为确保种类丰富和食物充足,请参加活动的队员通过网络注册报名,并且以PayPal或Zelle缴付全额费(如网上注册,现场交费请付\$20现金),报名截止日期6月5日(星期三),不接受当天报名和临时参加者!

请扫码报名。



(撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

