

# 联邦医保与慢性病管理：您不可不知的秘诀



亲爱的读者朋友们，今天我们要谈谈一个与许多长者息息相关的课题——如何利用联邦医保更好地管理慢性病。随着年龄增长，我们中的许多人可能面临一种或多种慢性病。但别担心，联邦医保为我们提供了许多宝贵的资源，让我们一起来探索如何善用它们。

**1.年度健康体检的重要性：**您可能不知道，联邦医保每年为您提供一次免费的全面健康体检。这不仅是检查身体的好机会，更是与您的医生讨论慢性病管理计划的绝佳时机。充分利用这个机会，列出您所有的疑问和担忧，让医生帮您制定个性化的管理方

案。

**2.慢性病自我管理教育项目：**联邦医保覆盖了多种慢性病自我管理教育项目，如糖尿病自我管理培训。这些项目不仅能帮您更好地理解您的病情，还能教您如何在日常生活中有效管理。别错过这些宝贵的学习机会，它们可能会极大地改善您的生活质量。

**3.预防性服务的重要性：**预防胜于治疗。联邦医保提供多种免费或低成本的预防性服务，如流感疫苗、乙肝疫苗、心血管筛查等。这些服务可以帮助您及早发现问题，预防慢性病的发生或恶化。请与您的医生讨论，确保您获得所有适合您的预防性服务。

**4.利用远程医疗服务：**特别是在当前的公共健康形势下，远程医疗变得越来越重要。联邦医保已经扩大了对远程医疗服务的覆盖。对于慢性病患者来说，这意味着您

可以在家中安全舒适地接受常规检查和咨询，无需频繁前往医院，降低感染风险。

**5.营养咨询服务：**对于某些慢性病患者，如糖尿病患者，联邦医保覆盖营养治疗服务。一个合适的饮食计划可能对您的病情管理起到关键作用。不要忽视这项服务，它可能是您慢性病管理的重要一环。

**6.用药管理的智慧之道：**如果您同时服用多种药物，不妨询问您的医生或药剂师是否可以参加药物治疗管理(MTM)项目。这个项目可以帮助您更好地了解您的用药，避免潜在的药物相互作用，并可能找到降低药费的方法。

**7.心理健康同样重要：**慢性病的管理不仅涉及身体健康，心理健康同样重要。联邦医保覆盖了多种心理健康服务，包括抑郁筛查和心理咨询。如果您感到压力过大或情绪低落，请不要犹豫寻求帮助。

亲爱的朋友们，管理慢性病可能是一个

挑战，但您并不孤单。联邦医保为我们提供了丰富的资源，关键是要善用它们。记住，积极主动地管理您的健康，与您的医疗团队保持良好沟通，这些都是成功管理慢性病的关键。

如果您对如何更好地利用联邦医保来管理慢性病有任何疑问，请随时联系我们。我们的专业团队随时准备为您提供个性化的建议和支持。让我们携手同心，共同努力，活出健康、积极的黄金岁月！

祝您四季平安！

**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

## 攒蛋开花满华府 牌桌演绎是人生

### CCCAA 成功举办“2024 大华府攒蛋比赛”

近些年回国，常听亲朋好友们提到：饭前不攒蛋，等于没吃饭；饭后不攒蛋，等于白吃饭。

攒蛋！火遍了天南地北的攒蛋，你知道么？

攒蛋！火遍了天南地北的攒蛋，终于花开大华府！

不办不知道，一办吓一跳！美国华盛顿地区同乡会联合会(CCCAA)即将主办“2024 大华府攒蛋比赛”的消息一经发出，立刻遭到华府的牌迷们山影云集般的响应。不管会不会打攒蛋，只要是会打拖拉机的，会打争上游的，哗啦啦全都报名参赛！一时间，攒蛋，成了华府的高频词，成为大街小巷人们热议的话题。

比赛尚未开始，蛋友们的热情就已经连100度的高温天气都弹压不住，纷纷要求组委会在比赛之前开办学校练习机会。于是，每次少则20多人，多则40多人的攒蛋预热营每个周末准时开营，从下午两点半到晚上九点，蛋友们带着保温杯，带着自家做的小茶点，风雨无阻、风尘仆仆赶赴攒蛋营。在这里，大家拿出来高考复习的拼搏精神，认真学习、深钻细研，谈笑风生里总结经验、探讨新思路，互相吹捧中，共同提高攒技、享受不老人生。攒蛋桌上结识新朋友、偶遇老乡亲，不亦乐乎！

经过几周热身，令华府蛋友们

充满期待的“2024 CCCAA 大华府攒蛋比赛”终于在7月3日拉开帷幕！

是日也，赤日炎炎。远来的蛋友提前一个多小时就来到战场——位于马里兰州的家园老人护理中心，查看场地、沏茶备战。随着入场报到的到来，来自华盛顿DC、弗吉尼亚和马里兰州的32支队伍纷至沓来。一时间，比赛大厅里人声鼎沸，万头攒动，好一个热闹非凡！来自攒蛋的发祥地江苏，攒蛋南方大省浙江、安徽、湖南、湖北、上海、江西、云南，以及北方各省如北京、天津、山东、华北，甚至连甘肃、新疆等同乡会都派出了自己的攒蛋队伍，还有当地企业也派出队伍参赛，真可谓群英荟萃，逐鹿牌桌！

下午两点三十分，同乡会联合会会长周刚宣布“2024 CCCAA 大华府攒蛋比赛”正式开始！裁判长

刘万里、裁判员王志、甜猫共同为所有参赛蛋友讲解主要比赛规则。肉眼可见地，蛋友们跃跃欲试、群情激昂，磨刀霍霍、蓄势待发。

俗话说：攒蛋打得好，说明有头脑，攒蛋打得精，说明思路清，攒蛋不怕炸，说明胆子大！

攒蛋比赛开战了！从新生菜鸟到攒蛋大神，各路高手齐聚一堂，纷纷亮出了自己的独门绝技，在牌桌上大显身手。有的蛋友静若处子，思索良久才出牌；有的蛋友行云流水，快刀斩乱麻，一气呵成；有的蛋友妙手回春，化险为夷；有的蛋友运筹帷幄，步步为营。既有对队友不小心打错牌的“瞪眼杀”战术，又有对对手施展的“声东击西”策略，还有人展现了“欲擒故纵”的高超技艺，更有高手以“四两拨千斤”的轻巧手法出奇制胜。一时间，攒蛋不仅仅是游戏，更是一

场智力与心态的巅峰对决。

经过3周多轮激烈的角逐，来自江苏南京的徐晓春和余旭津这对黄金搭档组成逍遥蓝鲸人队不负江苏这个攒蛋发祥地的盛名，牌技与配合都有，幸运和智慧爆棚，一路披荆斩棘、过五关斩六将，斩获“2024 CCCAA 大华府攒蛋比赛”冠军大奖！并每人获得最新家用无绳吸尘器两台。

来自维州 McLean 的麦颗粒队 Andy Zhang 和 Iris 荣获亚军，并每人获得水晶酒杯一套；来自江西的神行队 Ling 和 Alice 获得第三名；来自安徽的安徽一队袁鹏和杨红获得第四名。第三名和第四名一起获得了本次比赛的三等奖，并每人获得切菜神器一台。

来自哈维攒蛋俱乐部的平凡和季峰，喜马拉雅队的徐静文、王孝养和王志，江苏南京战狼007

队的陈孔军和徐秋生，和少年壮志的苏三和见谅，取得了5-8名的好成绩，获得比赛的优秀奖，并且每人获得河南同乡会副会长张阳提供的公仔玩具一个。

欢乐不停，攒蛋不止。这次攒蛋比赛不仅让大家在牌桌上切磋了技艺，更重要的是增进了彼此的友谊。正如很多蛋友都提到的：“比赛有输赢，但快乐是最重要的。咱们下一届什么时候举行呢？”同乡会联合会(CCCAA)正在筹划，期待下次活动为大华府的乡亲们带给我们更多的欢笑和感动！

Last but not least,在此，让我们感谢华盛顿地区同乡会联合会所有义工的付出！

期待，盛夏的欢乐会持续到秋天；期待，今年的团聚会在明年重现；期待，友情的纽带会越来越紧密；期待，大家的心越来越年轻。



**BERHERT GROUP LLC PROPERTY MANAGEMENT**  
1803 RESEARCH BLVD SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850  
专注于马里兰州、弗吉尼亚州  
和华盛顿特区地区的物业管理公司

提供广泛的专业物业管理服务

提供多语言客户支持

选用先进的物业管理软件系统支持客户

专业快速驱逐欠租租客

- 持牌房地产经纪人提供专业物业租赁服务
- 采用先进的物业管理管理系统
- 专业快速驱逐欠租租客和债务收回
- 完整细致的租户筛选
- 租金收取和转付屋主
- 代申请租赁许可证和联系业主委员会
- 联系县/市/州检查部，税务部，保险公司和水电气公司
- 提供英语，西班牙语，普通话，粤语，福州话的客户支持

选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

联络电话：240-907-2128 或电邮：PM@berhertgroup.org

地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850