

健康生活

保持健康

自己的健康，自己掌控。健康的生活方式可以增加您未来多年陪伴家人和朋友的机会。无论您身体抱恙或健康，您都可以使用健康保险计划来帮助您过上长寿健康的生活。虽然使用健康保险计划很重要，但是健康的生活方式是无可替代的。

把您的健康和福祉放在第一位，您可以做以下事情：

- 腾出时间来保持运动、健康饮食和休息。
- 不吸烟。
- 获取适合您的常规护理。
- 积极管理您的健康。
- 了解更多有助于保持健康的信息，并与家人和朋友分享您所学到的知识。



指出征兆和警示

学会找出可以警示您患病的迹象，例如关注身体对药物的反应和其他健康状况变化。早期发现疾病的征兆可以帮助您在疾病恶化之前进行生活调整，从而有助于拥有更健康的生活。找到可以帮助您了解是否患病并在疾病恶化之前控制疾病的护理，也很重要。这有助于您省钱，因为例行护理由您的健康保险计划承保。

您的医生可以进行例行健康筛查，以寻找某些健康问题的早期征兆。早期行动和护理可以对健康检查的结果产生很大影响。

您可以预防和管理慢性疾病

许多慢性疾病由关键**风险行为**所引起。通过做出健康选择，您可以降低患慢性病的风险，并提高您的生活质量。在此查看更多信息：

cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm