

越痛越是要动？错了！

调查显示，很多中老年人不知如何正确处理关节痛

明明要限制活动，偏偏去撞树甩肩；明明要冰敷，却要一天三次敷热毛巾！近日，市李惠利医院运动医学中心一项调查显示，近九成中老年人不知如何正确处理肩痛、膝痛，因不妥处理导致疼痛加重、病情升级的患者也很多。

疼痛发作的时候，很多人还错误地坚持运动

该调查在市李惠利医院运动医学中心最近几次义诊中展开。调查对象约500人，均为我市50岁以上，有明显肩痛、膝痛症状的中老年人。调查发现，看医生似乎是大家“最后的选择”，而在此之前，大家更乐意尝试一些偏方和土办法。

据统计，这些中老年人中，几乎一半人曾在关节疼痛的时候拿热毛巾敷，当时是舒服一些，但第二天，疼痛都加重了，有的人连抬个手、迈个腿都困难。大多数人都有适度运动的习惯，这本是好事，但在疼痛发作的时候，他们中很多人还会坚持运动，甚至运动强度和运动时间较之前有所增加。

“不是说通则不痛，

痛则不通吗？我肩膀疼，肯定是肩膀那里经脉堵了。”家住徐家社区的78岁的张大爷告诉医生，为了“疏通经脉”，自己每天早上在小区里撞树甩肩，有时一撞就是半小时，手更是甩得像风车，即使疼也咬牙坚持。半个月后他熬不住了，只好进医院，一查，原来患的是肩关节疾病，本来只需要限制活动、好好静养，但由于他天天撞树甩肩，加剧了肩关节的病变，现在只能手术治疗了。

张大爷的邻居王大伯，今年66岁，腿脚不好，有膝关节疾病，偏偏选择了上下楼梯锻炼，同样也加重了病情。

“500人里，一共有430多人不知道如何应对肩痛、膝痛，包括日常该怎么保养，疼痛发作时又该怎么处理。”市李惠利医院运动医学中心、骨科主任医师李瑾表示。

他们患的病往往不是自己以为的那种

“医生，我一变天膝盖就疼，这是风湿吧？”“医生，我肩膀疼，是不是得了肩周炎？”在市李惠利医院关节专科门诊，经常有患者如此“自我诊断”。但经过进一步检查，他们患的病往往不是自己以为的那种。

“风湿性关节炎的发作和气候变化有关不假，但骨性关节炎也有这种特性，而且骨性关节炎是引起中老年人膝关节疼痛的最常见原因。”李瑾说。

至于人们常说的肩周炎，从严格意义上来说，它可能是一种生理现象而非疾病。“新版医学教科书上已经没有肩周炎这块内容了。肩周炎是美国一位医生在150年前提出的概念，当时几乎所有肩膀不适都会被归结为肩周

炎。”李医生介绍。

事实上，肩周炎是一种自限性的疾病，通俗来讲就是不看医生也会好转的病，但整个过程通常为半年左右，而且一个人一生只会得一次。超过半年不好的，反反复复发作的，就要考虑是其他疾病了，如肩峰撞击、肩袖撕裂、肩部滑囊炎和肌腱炎等。

10个肩膀疼痛的患者里，只是一两个是肩周炎。这是记者从市李惠利医院、宁大医学院附属医院、解放军第113医院等多家医院的骨科门诊了解到的情况。

七成关节疼痛患者可以采取保守治疗

记者从市医学会运动医学分会了解到，七成多的关节疼痛患者可以采取保守治疗，严重到要手术的，不足三成。日常如何养？专家建议如下：

休息。休息不是躺着不动的意思，而是指不要做一些让关节疼痛的动作。必要时可以用三角巾固定肩膀。

冰敷。冰敷能够令局部毛细血管收缩，起到消炎镇痛的作用。但需要注意的是，冰敷时，冰袋要用厚毛巾包好，不能直接接触皮肤，每天三四次，每次不要超过15分钟。

理疗。针灸、电疗、磁疗、超声波疗法、冲击波疗法等都可以改善局部循环，减轻疼痛不适。

保暖。必要时还要佩戴护膝。体重超标的患者要积极减重，给膝关节减负。

用药。无论是肩痛还是膝痛，当事人都要在医生指导下科学用药。

记者 董程红

17个除夕夜，他都一身油污守在岗位上



新春佳节阖家团圆之时，总有一些人无法过上一个完整的春节，除夕的团圆桌上也见不到他们的身影。这其中，就包括公交维修工人。陈峰是市

公交总公司永平公司的维修工人，至今，已有17个除夕夜，他是陪着公交车度过的。“在亲情上，我做得不好。工作的责任让我舍弃了小家，却能让更多的人家团聚，这也不算输！”陈峰一脸淡定地说。



陈峰对公交车发动机进行检测、调试。

1970年出生的陈峰曾在宁波冰箱厂工作，1998年，一次偶然的机，陈峰陪着妹夫去公交公司应聘，结果妹夫没有应聘上，他却留下了，成了一名公交车驾驶员，从此与公交车结了缘。

公交车天天跑，总会有各种故障需要修理，而陈峰驾驶的车辆极少报修电工方面的故障，这引得同事们非常好奇。原来，陈峰曾经从事冰箱制冷机安装和维修工作，想着也许有异曲同工之处，所以一些简单的电工故障他都自己维修好了。很快，陈峰的好手艺被众人知晓。领导得知后，将他从驾驶员岗位调到了维修工岗位，他一做就是17年。

为深入了解公交车辆空调各部件及附属件的运行情况和技术要求，陈峰白天工作时经常上车顶、钻车底仔细摸索、研究车辆空调管线；晚上回到家里吃晚饭又翻阅大量专业书籍。通过几年的磨炼，他逐渐在空调维修岗位上崭露头角。

2013年的除夕，陈峰已有12年没有在家里吃过团圆饭了，那一年儿子刚好上初中，他答

应家人回家吃顿团圆饭。可临近下班时，一辆公交车来报修空调故障，驾驶员反映车内空调暖风系统故障导致暖空调无法使用，会直接影响市民的乘坐舒适度，必须及时进行修复。

陈峰看到报修单后，立马对该车进行全面检查，最后发现该车暖水泵进水口处有异物堵塞，导致空调暖水管水流不畅，造成暖空调故障。此时早已过了约定的吃饭点，当时很多人都劝陈峰下班算了，可是他却非常坚决，一定要修理好这辆车再回家吃团圆饭，他说：“如果我现在下班回家，这条线路的一个班次就要受影响，乘客在寒风中就要多等，这样我心里不安。”

通过清理暖水泵进水口异物、清洗空调暖水管路、更换全车防冻液、暖空调使用测试等一系列程序，故障车辆终于修好。一看时间，已是深夜11点多了。当他饿着肚子回到家时，妻子为他一个人补做了一顿年夜饭。那顿年夜饭，妻子一直在他身边陪着他吃完。

记者 王元卓

通讯员 毛敏尔

孙静

宁波银行专栏

“全球银行品牌500强”发布：宁波银行升至第140位

近日，英国《银行家》杂志联合独立品牌评估机构 Brand Finance 发布“2017全球银行品牌500强”榜单，宁波银行品牌价值排名第140位，较2016年跃升75位。在上榜的40家中国内地银行中，宁波银行品牌价值排名第17位。

本次上榜的中资银行（包括3家香港地区的银行）品牌价值总计2580亿美元，约占全球500强银行品牌总价值的24%，首次超过美国银行业上榜品牌总价值2420亿美元。从品牌价值增速来看，中国银行业上榜银行以25%的增速超过美国银行业7%的增速。宁波银行品牌价值从2016年的6.27亿美元上升至约14亿美元，增速达到129%，是上榜银行中品牌价值增长最快的银行之一。

成立近20年来，在广大客户和社会各界的大力支持下，宁波银行不断积累差异化、专业化的竞争优势，不断增强可持续发展能力，以专业的服务回馈广大客户，以稳健的经营回馈广大投资者，在各项业务取得长足发展的同时，品牌影响力和美誉度得到逐步提升。

目前，宁波银行除了宁波地区经营外，已在上海、北京、深圳、杭州、南京、苏州、温州、无锡、金华、绍兴、台州、嘉兴等12个城市设立分支机构，营业网点310多家。宁波银行2013年11月发起设立永赢基金管理有限公司，全资子公司永赢金融租赁有限公司2015年5月正式开业，综合化经营初见成效。宁波银行现已发展成为一家资本净额超640亿元、总资产超8800亿元、员工人数超1.3万人的区域性

股份制上市银行，跻身全球前200家银行之列。

宁波银行是中国银行业资本充足率高、不良贷款率低的银行之一。最新发布宁波银行2016年度业绩快报显示，各项指标均表现良好，截至2016年底，总资产8840.99亿元，各项存款5114.02亿元，各项贷款3025.07亿元，不良贷款率0.91%；实现归属于上市公司股东的净利润78.10亿元，比上年同期增长19.35%；归属于上市公司普通股股东的每股净资产11.66元；拨备覆盖率351.42%，拨贷比3.21%。

宁波银行秉承“诚信敬业、合规高效、融合创新”的理念，以“了解的市场，熟悉的客户”为市场准入原则，坚持“门当户对”的经营策略，努力为客户提供更好更新的金融服务，致力于建设成为一家令人尊敬、具有良好口碑和核心竞争力的现代商业银行。

“全球银行品牌500强”是英国《银行家》杂志每年联合 Brand Finance 共同打造，为全球银行业公认的权威品牌价值研究报告。Brand Finance 在计算各家银行的品牌价值时，主要考虑因素包括银行在品牌营销方面的投资，在客户、员工以及股东中的品牌信誉和好评度，因其采用信息均来自公开渠道，专业性和独立性受到广泛认可。



宁波银行

鑫工居之佳装饰鸡年纳福 开年优惠送不停

2017金鸡报春，新年特惠天天送，为了回馈新老客户，半包赠送马可波罗或骆驼厨房瓷砖一间；全包赠送价值5800的方太油烟机及燃气灶两件套；凡来公司咨询的业主赠送青花瓷4件套的精美礼品一套；**隆重推出惊喜价；半包588元/平米起；全包精装套餐788元/平米；全实木精装套餐888元/平米；全豪华套餐1088元/平方；全任意装1188元/平方；全至尊豪华套餐1288元/平方**

除以上优惠活动以外，后面还有更大惊喜；在17年新年开始期间向全市人民让利征集20套样板房装修；另外还可以享受总价再打9折的优惠活动；先定先得。

宁波江东鑫工·居之佳装饰工程有限公司是一家以集成化装修为主体、设计施工一体化的专业装修团队，所有材料直接来自工厂。为客户直接降低装修总价30%-40%左右。
公司开业以来一直注重提升自己的品牌形象，做口碑为公司发展。材料跟服务都全面升级，公司材料都来自一线品牌，大到球冠电线、伟星、皇家，及保利水管、马可波罗、箭牌东鹏、骆驼瓷砖、科勒、箭牌、恒洁卫浴、天一阁、大友地板、大自然地板；立邦、多乐士油漆，小到埃美柯地漏三角阀等。
公司地址：宁波市中山山东路455号；东海曙光大厦12楼A5。另外在本月12日上午9点至下午4点在高桥恒威国际城【君尚城12幢801】金牌设计师现场一对一咨询；现场交付定金200元可抵2000元的工程款；有更多惊喜优惠给客户。详情致电 400-991-8228。87225679；13606586088。
公司网址：www.nbxgjzj.cn
来公司总部可乘坐506路、10路、129路、138路、202路、205路、291路、328路、504路、515路、528路、752路、789路、804路，到一三医院下车即到。也可乘地铁1号线江夏桥东下即可。中山东路与曙光路交叉口。
免费服务热线：400-991-8228
13606586088 87229736