

## 李惠利医院 “肩痛学校” 8月3日举办： “肩膀痛不等于肩周炎” 健康知识讲座及咨询(四)

陈阿姨，今年63岁，7个月前右侧肩关节活动到一定角度时出现疼痛和无力，胳膊抬不起来。夜间睡觉经常被痛醒，不能侧卧，疼痛持续了半年多。最近二月，右肩关节疼痛病情加重，右手摸不到背部，连穿衣洗澡都出现困难。陈阿姨到过不少医院，都被当作“肩周炎”治疗，吃过西药、中药，做过理疗、推拿、针灸等治疗，也遵医嘱进行过锻炼、爬墙、吊环等活动，仍不见好转，甚至每次运动后病情都会加重，结果越来越糟，还严重影响睡眠。最后在肩关节专科门诊就医，才知道自己得的是“肩袖损伤”的病，而且情况已比较严重，经过专业治疗才解决问题。

在我国，肩膀痛经常被认为得了“肩周炎”，然而现代医学的发展告诉我们：真正的原发性“肩周炎”还不到5%！绝大部分肩膀痛不是肩周炎！而是由“肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、肩关节滑囊炎、肩袖肌腱钙化……”等十余种疾病引起，每一种病都有不同的症状和治疗手段，有不同的运动锻炼方法和禁忌动作。例如：当你的肩膀外展上抬到一定的角度会出现疼痛，而活动度正常，你可能得的是“肩峰撞击症”的病；而当你的肩膀出现“疼痛、上举无力、静息痛、夜间痛”时，你得的可能是“肩袖损伤”的病，这两种病都应避免做上肢超过头顶的活动，如打球、游泳、拉吊环、甩手臂等活动，上述活动可能会造成肩袖损伤加重、甚至造成肩袖撕裂需要手术的严重后果！像陈阿姨这样因肩膀痛被误诊为“肩周炎”、导致误治、



盲目运动、病情恶化的现象非常普遍。

对于上述这些比较常见的肩膀痛，我们该如何鉴别它究竟是哪种病症呢？我们又该采取哪些正确的治疗手段？如何进行正确的运动康复锻炼？世界上目前治疗肩膀痛的最新方法是什么？

普及肩膀痛科普知识变得非常迫切，李惠利医院肩关节专科已经成立了“肩痛学校”、开设李惠利医院运动医学网站(www.nhlhlydx.com)介绍科普知识，定期举办公开课，对肩膀痛患者做免费的集中授课：告诉患者肩关节疼痛的基本知识、先进治疗手段及正确康复锻炼的方法。

“肩痛学校”第四次授课内容：“肩膀痛不等于肩周炎”健康知识讲座，讲述肩关节疼痛的诊治误区及新进展，由该院肩关节专科李瑾、丁少华主任医师主讲，讲座之后，有我们精心编著的“肩关节疾病运动治疗”手册和光盘免费赠送给大家，送完为止。专家将在现场接受患者及家属咨询，帮助解惑释疑。

时间：8月3日上午9-11点  
地点：李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅

## 食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题，实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道，毒素侵害全身，引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经，诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便，极易猝发心脑血管意外。泻药伤身，便秘烦人，怎么办？

此方源于民间，传说当年乾隆下江南，因舟车劳顿而便秘，御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方，效果奇佳，乾隆龙颜大悦，遂御赐此方“御膳通”，将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍，发现此食疗通便古方，遂潜心研究科学调配，最终确定以“黑豆皮、马齿

苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，研制成食疗通便奇方。经国家批准，在北京生产，品名“御品膳食通”无毒副作用，老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒：只要在晚餐后服用御膳通，且每日用量可逐步减少，逐渐恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣，御品膳食通产品仅在【御品膳食通专卖店】有售。专卖店庄承诺：专家咨询、无效退款！

咨询电话：87160402  
御品膳食通专卖店地址：【瑞康堂】海曙苍松路586号（环城西路农工商超市东面、海怡花园边）

## 百年祖方 骨伤、骨病患者的福音

梅家世代以治骨而盛名，历经300年传承，造福无数骨伤、骨病患者。改良后的骨伤贴采用世界先进巴布剂作为有效物质载体，其有效成分含量更高。钕铁硼永磁片定向刺激穴位，让有效成分完全能渗透皮肤肌肉组织直达病灶，快速起到消炎止痛、激活细胞、改善微循环、促进骨痂生长等功效。

梅氏骨伤贴用于：骨折、骨折术后恢复、颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨质增生(骨刺)、关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、半月板损伤、滑膜炎等。

温馨提醒：骨伤贴为特制产品，贴

一贴管3天，不伤皮肤，不易过敏，请按疗程放心使用，梅氏骨科团队将全程跟踪服务。

咨询电话：0574—88157715  
专卖店推出梅氏祖传手法与梅氏骨伤贴相结合，疗效更明显，疗程更加短。(每天前30名免费体验)

专卖店地址：海曙前丰街41号(乘地铁1号线到泽民站下，地铁出口南面，前丰桥进来100米)。可乘12路、16路、238路、301路、512路、528路到天一家园站下车，前丰桥进来100米。

注册证号：苏食药监械(准)字2012第2260207号 苏医械广审(文)第2013110233号

## 神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

俗话说：疼不死人痒死人。奇痒难耐，心烦意乱，用了各种方法就是止不住，有时真想把皮给揭了心里才解痒。痒得揪心刺骨，彻夜难眠……

中医认为：痒是外邪侵袭或是肌肤失濡，血不能营养皮肤，或是脏腑内毒流窜至皮肤所致，所以痒在表皮，根在内毒。止痒不如断痒，根除痒源，必须内毒外脱。

《本草纲目》记载：长白山雪蛤，独含不饱和脂肪酸，低温提炼、快速渗入皮肤，迅速止痒，排出毒素，快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2—3次。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、脚气、手足癣、股癣、花斑癣、脚脱皮及瘙痒等皮肤问题的朋友，认准“雪蛤素”商标，指定药店购买，谨防假冒。2014年8月7日前：买五盒送二盒，买十送五，买十五送十。品质经宁波顾客三年验证，值得信赖。

●解放南路55号(外运大厦南100米)信谊药房●槐树路万和药房●三院百姓药房●江东儿童公园西门越丰堂●北仑新大路432号新城药房●慈溪人民医院北门利民药房●余姚社义弄31号和通购物●象山天安路益民药房●宁海气象北路10号华泰中西药房●奉化老电影院广平药房●镇海车站路86号太和堂药房●柴桥新城大药房●石浦金山路148号利民大药房●邱隘镇中路136号邱隘中西大药房●姜山华山路10号春蕾大药房●轻纺城广场健康药房●洪塘卫生院对面益沐堂药店●观城市场路80号兴玲大药房●周巷兴业北路170号慈惠大药房●溪口经堂南路30号老百姓大药房

详情咨询：82850016(全市免费送货)

## 腰间盘突出 颈椎病 有妙方

畅销宁波7年，冬病夏治献爱心7月31日—8月5日买5送2,7送3,10送6,20送15

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰痛消贴特别适用于腰椎退变引起疼痛等症的辅助治疗，畅销宁波7年，良心品质老产品经得起考验和对比，在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！

第一医院新大楼南镇明药房(镇

明路424号)，电话：27859198  
第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号)，电话：82079166

特别提醒：【仙草活骨膏】为新型黑膏贴剂，冬病夏治只需晚上贴敷10小时，省时省事省心。心存顾虑患者可先买5盒体验，有效再按疗程使用！

豫食药监械(准)字2011第2260216号 请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用；豫医械广审(文)第2013100036号

## 立聪堂助听器夏季关爱活动

7月20日—8月20日

内容：  
1. 9通道信号3通道可调，只要1800元/台(保修2年)。  
2. 儿童配机，同型号第二台半价。  
3. 60岁老人进店购机，送50元交通费。

4. 30天无理由退换货。详情请咨询宁波中心  
地址：宁波市马园路94号(海关大厦对面)公交10,345,965,301,下车就到)  
咨询热线：871462369  
18967846239

## 静脉曲张一妙方

静脉曲张大多发生小腿内侧，像蚯蚓一样隆起许多青筋，多的成团。首先是腿部有酸胀感，晚上重，早上轻，同时小腿上的皮肤开始有色素沉着，颜色会发黑或发紫，非常难看。静脉曲张的传统治疗方法很多，大多数都需要打针吃药，不但治疗周期长、费用高，而且药物对人体还会有一定的副作用。

现在好了，随着科技的发展，静脉曲张有了一种外用涂抹的新疗法，叫【脉立平牌清凉膏膏】，费用低、无异味，只需患处轻轻一抹，非常简单方便。如果你还在遭受静脉曲张、脉管炎的折磨，就赶快抹上

【脉立平】吧。【脉立平】用于缓解静脉曲张、脉管炎引起的皮肤痒、痛、酸、麻、腿困无力等症状。

全国免费：400-015-8115  
短信咨询：13758958115  
【脉立平】3盒一疗程，买3赠1。

以下药店现已到货：宁波信谊药店(解放南路55号)；北仑恒山药房(恒山路318号)；镇海太和堂(车站路86号)；慈溪利民药房(人民医院门诊部对面)；余姚益寿堂(学弄80号、二院东50米)；宁海华泰中西药房(气象北路10号)；奉化长生药店(东门路8号)；象山青松堂(客运中心大巴车站旁)。

禁忌内容及注意事项：详见说明书 皖医械广审(文)第2013100039号 皖合食药监械(准)字2013第1640215号 忠告语：请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。

### 隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com



增发前



增发后



白发时



增发遮白发

热线电话 **28813806** (0574) **28813803** 地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室(万达广场对面，贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403

## 张大千的“三健”养生法

张大千是我国现代著名画家，在国内外画坛享有盛誉，被徐悲鸿推誉为“五百年来一大千”。

大千先生幼年家贫，常以红薯为餐，成年后亦偏好清淡口味的小菜，以清淡为“食养”之道。他有诗云：“食粟不谋腰足健，酿梨长令肺肝清。”他深知适当的饮食调养会补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，曾言：“吃在肚里才实惠。”因此，他在绘画之余，饶有兴趣地在食疗基础上，汇集家传、口尝、耳闻等各种佳肴美味做法，并亲自下厨实践，对菜肴的选料、刀法、烹制、火候、

调味等都有详细要求。健谈，则是指大千先生为人热情，乐于与人聊天，即使正在作画也耐心与客人交流。日久，竟养成一边作画，一边交谈的习惯。这样做能心身并调，既愉悦了自己的心情，又加强了和朋友的交流。

健步，也是大千先生的养生法宝之一。年轻时，大千先生游历各国、寄情山水，在许多国家的奇山异峰上都留下了足迹。晚年，住在摩耶精舍时，大千先生每天坚持在园内散步半小时，活动筋骨又放松身心。

盛石