

“小雪”将至,养生得当以预防疾病

本周六就将迎来小雪节气,“小雪”听其名字,就感觉到片片小雪花扑面而来,俨然一派冬天的模样,不过目前宁波还未真正入冬。近日,记者从宁波一些医院的门诊处了解到,由于现在早晚温差变大,天气也变得干燥,人们尤其是身体虚弱的老年人,呼吸道系统容易出现疾病,如哮喘、咳嗽等,此外心脑血管等疾病在此时也较易发。专家提醒,现在气温下降不是很明显,但早晚相差较大,大家可不要轻视了,而且在养生方面也要有所调整,以适应气候变化。



张峰 摄

天气变冷,预防疾病刻不容缓

记者从中医专家处了解到,小雪节气前后,是三类疾病的高发期。第一类是呼吸道感染类疾病,如哮喘、肺炎、慢性支气管炎等;第二类是心脑血管类疾病,患病多与气温骤降有关;第三类就是肠道传染病。

宁波市疾病预防控制中心健康防病也提示市民,十一月份,本市气候会时常受到冷空气南下影响出现温度骤降。这一季节不仅仍会发生肠道传染病,又是呼吸道感染病好发季节,市民在日常生活、学习等活动中应注意对这些疾病的预防。

11月份是呼吸道传染病特别是流感病毒的流行季节。流感在临床上主要表现为高热,可持续3-4天;头痛明显,常见全身疼痛,极度乏力出现早且明显,有时有鼻塞、流鼻涕、咽痛,咳嗽轻微或中度干咳等症状。目前仍然是市民接种流感疫苗、预防流感疾病的最佳时期,可以有效

保护自己在下一年度流感流行时避免患上流感疾病,市民可以到各地成人接种门诊进行接种疫苗。

进入小雪节气后,天气逐步变冷,有些慢性病患者的病情会受到影响,对于这些慢性病患者,特别是过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎的患者,受到寒冷刺激还容易诱发哮喘。同时,天气变冷,患心梗、心绞痛、中风、心肌梗死的病人会增多,特别是老年人,他们对寒冷刺激的适应性相对较差,因此冬季也是心绞痛等心血管疾病的高发期。这是由于天气寒冷会使人的血管收缩,血压增高,供血不足,因此容易出现心率失常、心绞痛,并最终导致心肌梗死等严重后果。

“小雪”节气,饮食起居有窍门

随着小雪节气的到来,一天中的温差更大了。气温骤降时,市民应注意及时添衣保暖,增强体质,防止感冒发生。专家强调,现在的时节,人们要适当早睡,同时,早晨也

不宜起得太早,保证充足的睡眠很重要,穿衣时要记住太厚太薄都不好。

小雪节气后,天气可能时常阴冷晦暗,此时人们的心情也会受影响,特别容易引发心理疾病,特别是抑郁症。所以要特别注意精神调养,积极地调节心态,保持乐观,同时,要多参加娱乐活动,多晒太阳,以激起对生活的热情和向往。

在饮食上,对正常人来说既不宜生冷,也不宜燥热,具体地说,这个季节宜吃温补性食物和益肾食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、鹿茸等;益肾食品有腰果、山药熬粥、栗子炖肉等。另外,要多吃黑色食品,它们不仅可以补养肾气还可以抵抗寒冷,而且能够润肺生津。矿物质应保持平常需要的量或略高一些,尤其是维生素的供给。此外,小雪时节,要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁。

记者 徐益霞

配合国家卫计委“健康中国行” 科普宣传咨询活动,肩关节专题

李惠利医院“肩痛学校”11月22日举办 “肩膀痛不等于肩周炎”健康知识讲座及咨询

在“肩关节专科门诊”经常会遇到这样的典型病例: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2个月,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、经肩关节镜微创手术治疗才解决了问题。

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、粘连性肩关节囊炎、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”;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”,这两种病都应避免做过头顶的活动,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”、开通了“肩关节诊疗中心”公众微信号,介绍科普知识,定期举办公开课,对肩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。这也是配合国家卫计委“健康中国行”科普宣传的一次重要活动。

“肩痛学校”本次授课内容:“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,专家将在现场接受患者及家属咨询,帮助答疑解惑。

时间:11月22日上午9—11点; 地点:李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅。



(扫一扫“公众微信号”, 您将了解更多肩膀痛科普知识)

配合国家卫计委 “健康中国行” 科普宣传项目

李惠利医院运动医学中心 11月23日成立“膝痛学校”、举办“膝痛怎么办?——且行且珍惜”健康知识讲座及咨询

在膝关节专科门诊经常会遇到这样的典型病例:王先生,今年66岁,右膝反复疼痛多年,初始疼痛不剧,休息后能缓解,近年来疼痛逐渐加重,但坐着和躺着不痛,一走就痛,尤其是上下楼梯和久坐后行走疼痛。拍片发现有“骨刺”和“关节积液”。曾在当地医院中药、针灸、“加油”等治疗,仍不见好转。最后在膝关节门诊就医,才知道自己得的是“骨性关节炎”的病,经专科医生的对症施治才解决了问题。

膝关节是人体最大最复杂的关节,几乎每个人都出现过膝关节疼痛。但是,引起膝盖疼痛的原因有很多,“滑膜炎、半月板损伤、韧带损伤、软骨损伤、类风湿、骨性关节炎”等等,引起膝盖疼痛原因不同,治疗的方法也各有不同,不能把原因都归结为“骨刺”、“积液”,以免误治、病情恶化。但是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?如何更好地保护我们的膝关节呢?

普及膝痛科普知识变得非常迫切,李惠利医院运动医学中心在成功举办“肩痛学校”的基础



上,为配合国家卫计委“健康中国行”科普宣传项目,决定成立“膝痛学校”,定期对膝痛患者做免费的集中授课,告诉你膝盖痛的基本知识,告诉你日常生活、运动锻炼中要注意的细节,告诉你什么是正确的康复锻炼的方法、告诉你如何保养膝盖。

本次“膝痛学校”活动内容:“膝痛怎么办?——且行且珍惜”健康知识讲座,由该院膝关节专科医生李瑾主任医师讲授“最常见引起膝关节疼痛疾病的诊治”,丁少华主任医师讲授“膝关节疼痛患者的日常行为指南”。讲座之后,专家将在现场接受患者及家属咨询,帮助解惑答疑。

时间:11月23日上午9—11点; 地点:李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅。

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛消贴特别适用于关节退变引起疼痛等症,该产品为外用黑膏贴剂,使用方便且不易过敏,畅销宁波8年,经得起考验和对比,在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:请认准【仙草骨痛贴】到指定药店购买,一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒,心存顾虑患者可先买3盒体验,有效按疗程治疗,无效退药退款!

骨科咨询:0574-66891820 市区免费送货、外地邮寄,货到付款 特约经销:宁波市第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号),宁波市第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号) 畅销宁波8周年,回馈新老顾客本周特大优惠,买5送2,7送3,10送6,20送13,按疗程购买另送价值158元磁疗护膝一对。

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215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2013100034号

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

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,往后发际。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 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 (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