

## “肩痛学校”、“膝痛学校” 开课通知

您有“肩膀痛”吗？您有“膝盖痛”吗？您的肩痛会让您不能梳头、不能穿衣，甚至夜不能寐吗？您的膝痛会让您上下楼梯困难、让您活动受限吗？您认为您的肩痛是“肩周炎”吗？您认为您的膝痛是“骨刺”、“积液”造成的吗？

现代医学的发展告诉我们：真正的“肩周炎”患者还不到肩痛病人的10%！绝大部分肩痛不是肩周炎！而是由“肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、肩关节滑膜炎、肩袖肌腱钙化等十余种疾病引起。而膝关节是人体最大最复杂的关节，引起膝盖疼痛的原因有很多，如滑膜炎、半月板损伤、韧带损伤、软骨损伤、类风湿、骨性关节炎……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肩、膝关节呢？

李惠利医院运动医学中心为配合“健康中国行”科普宣传项目，开设了“肩痛学校”和“膝痛学校”，定期对肩、膝痛患者做免费的集中授课，告诉你

肩、膝疼痛的基本知识，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方法和目前国际上先进的治疗手段。

第六期“肩痛学校”和第二期“膝痛学校”将如期开课。由该院关节外科专家李瑾、丁少华主任医师主讲，讲座之后，将有我们精心编著的“肩关节疾病运动治疗”和“膝痛知识问答”手册和光盘免费赠送给学员，专家将在现场接受患者及家属咨询，帮助解惑释疑。

3月7日上午9-11点：“肩痛不等于肩周炎”健康知识讲座

3月8日上午9-11点：“膝痛怎么办——且行且珍惜”健康知识讲座

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【仙草骨痛贴】专门针对关节退变疼痛等问题研制而成，它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收，通过局部贴敷，体表施治，可改善局部微循环，促进机体的新陈代谢和功能恢复。本品为外用膏贴剂，无需火烤，使用方便且不易过敏，一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒，按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒：另有系列产品【仙草活骨膏】

专门针对颈腰椎退变、椎间盘突出引起的颈肩腰腿疼痛、僵硬、麻木等症。两种产品分别针对不同病症，请在专业人员指导下对症使用！

畅销8年值得信赖，喜迎元宵佳节，本周特大优惠，买5送2，买10送5，买20送12！

骨科热线：0574-27857004  
27859198 免费送货，货到付款

特约经销：莱多特专销（中山东路1080号），镇明药房（镇明路424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2014120074号

## 鼎天装饰春季家装第一展周六举办

3月7日(周六)，鼎天装饰将在凯洲大酒店四楼凯洲厅举办“春季家装第一展”，与一线品牌建材战略联盟，强势力推“春季装修超大礼”，最高豪享2万元装修礼，还有重磅砸金蛋活动，首次拿出42英寸LED液晶电视大奖。活动现场，到访礼、集章礼、连购礼、现金礼、签单礼及免单大奖联合上演；瓷砖、地板、橱柜、吊顶、窗帘等品牌建材联盟特惠。

此次活动，鼎天装饰不光送上大礼，还要送上品质，送上贴心服务，让设计施工品质一步到位。鼎天装饰将携

“至尊工作室”豪华设计师阵容亮相，并推出“在装工地体验”活动。开通百套实景样板房直通车，让业主们现场体验不同风格、不同户型、不同施工阶段的装修，聆听设计师的设计讲解，感受真实空间的设计元素布局。这样的实力，绝对保障您的家装在设计、工程上的品质。

鼎天装饰美艳5号、美艳8号精装套餐，在价格、设计、施工、建材品牌选用等环节上的精细规划和整合打造，将让春季装修实现省钱省心的一步到位。两款产品相比常规装修节省了400元-500元/平方米费用。

## 祛斑专家-CC精油 美丽女人节 倾情送好礼

没有女人不在乎自己那张脸，早上起床洗脸照照镜子，满脸的色斑会让女人一次次崩溃，碰到熟人，无意中的一句话“脸上的斑又多了”，恨不得找个地缝钻进去，这就是女人……

来自瑞士配方的CC祛斑精油，集合了南美荷荷芭，保加利亚玫瑰等名贵精油复方配制而成，是一款具有祛斑美白双重功效的精油产品，其真实的祛斑美白效果，让无数的女人脸色红润有光泽，肌肤紧致细腻，润白皙。

祛斑专家CC祛斑精油多年的创新历练，一直备受女性朋友推崇，连续的科技突破，打造完美祛斑美白精品，并创造了一个又一个祛斑奇迹。祛斑除色，嫩白肌肤，年轻美肌即刻呈现。

全新的CC祛斑精油，滴在手上，抹在脸上，自动为肌肤注入祛斑因子，渗入皮下斑根，层层导入，分层祛斑，再配

合最新出品的CC精油伴侣，从基底源头唤醒肌肤，全面开启肌肤吸收通道，使精油及其他精华的吸收事半功倍。双管齐下，祛斑其实很简单！

如今祛斑专家CC祛斑精油宁波上市已有7年，她一定会给更多爱美女士带来不一样的美白奇迹！让我们一同关注。

我们承诺：签约祛斑，让您放心！

迎双节 送好礼3月5日—3月15日

A:购CC精油一周期(3瓶)或满600元送280元产品

B:购CC精油两周期(6瓶)或满1200元送680元产品。另有更多优惠请来电垂询。

祛斑热线:66885956 三瓶起免费送货

经销地址:专柜:宁波新华联商厦伊莎美尔专柜 北仑:新大路458号新城大药房 红

联:寿仙堂药房 小港:泰山大药房 柴桥:养生堂药房 象山:益民大药房 宁海:人民路192号德生药店 奉化:广平大药房

## 老人要想健康 须改掉懒惰习惯

科技越发达，生活水平越高，人们反而会变得越来越懒，而老年人懒惰，则会增加患病风险。因此，老人想要健康，要改掉下面四种懒惰习惯。

### 1. 懒得动脑

机体衰老首先是从大脑开始，而多用脑可以延缓大脑衰老。经常用脑的人到了六七十岁，思维仍像中年那样灵敏；反之，那些到中年就不愿意动脑子的人，大脑会加速老化。实践证明，脑力活动可以防病延年，预防老年痴呆症。每天坚持看书读报、写作等对大脑极有好处。

### 2. 懒得走路

汽车、飞机的普及给人们提供了懒得走路的机会。卫生部首席健康顾问洪绍光教授指出，懒得走路可能引发多种慢性病。走路是世界上最好的运动，它能够缓解压力、强健肌肉、减轻体重、加速血液循环速度。根据美国心脏病协会的研究：中速或快速走路有助于高血压、糖尿病以及高血脂的治疗。每天抬头、挺胸、大步走，持续30分钟以上最好。也可以给走路增加点难度，比如快慢交替走；或者在走路时

加上揉耳朵、拍打手臂等附加动作。

### 3. 懒得动弹

回家就坐在沙发上看电视，几个小时一动不动，更不爱做家务。“懒得动”已经被评为国人不良生活方式之首。懒得动的人不仅更容易肥胖，其患心脑血管疾病和大肠癌的几率会增加二到五倍。专家建议，多做做家务，哪怕收拾桌子、洗碗这种不费力的活动，既有益身心，还能美化环境。

### 4. 懒得上厕所

许多年轻人由于工作时间紧，连厕所都顾不上去。而一些老年人也因为行动不便，憋得不行了才去上厕所。相关专家指出，憋尿、憋便最伤身。尤其老年人憋尿不仅会导致泌尿系统疾病，还有可能成为心脑血管病的发作诱因。应养成按时排尿、排便的习惯。

金平



张峰一 摄

## 把握好吃早餐的时间十分重要 还需要注意三宜三不宜

健康的饮食是身体健康的基础，那么老年朋友该如何健康饮食呢？一日三餐，早餐是饮食养生中比较重视的。老年人吃早餐除了时间有讲究以外，还需要注意三宜三不宜。

### 8到9点吃早餐最合理

晚上睡觉时，工作了一天的大多数器官都处于休息状态，但消化系统仍在繁忙工作，消化吸收存留在胃肠道中的食物，直到早晨才休息。生活中，不少老年人认为早睡早起身体好，每天五六点起床，草草吃完早餐去锻炼。殊不知，这样可能导致肠胃疾病。

早晨胃肠至少要休息2~3小时，才能恢复正常功能。如果老人早餐吃得过早，就会干扰胃肠休息，加重消化系统负担，久而久之容易患上胃肠疾病。

营养专家建议，老年人的早餐安排在8点至9点之间比较合适。

### 把握早餐的三宜三不宜

宜迟不宜早 人体经过一夜睡眠，绝大部分器官得到了充分的休息，但是消化系统在夜间仍旧工作繁忙，紧张地消化。

一天中存留在胃肠道中的食物，到早晨才处于休息状态，至少需要2-3小时后，消化系统才能恢复正常功能。老年人各组织器官的功能都已逐渐衰老，如果过早进食，机体的能量被转移用来消化食物，自然循环必然受到干扰，代谢物不能及时排除，积存于体内则会成为各种老年疾病的诱发因子。所以，老年人的早餐一般应在8点半到9点之间较为合适。

宜软不宜硬 早晨老年人不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则会劳脾伤胃，导致食滞于中，消化不良。老年人早餐最好吃一些容易消化的温热、柔软食物，如加些莲子、红枣、山药、桂圆和苡仁等保健食品，则效果更佳。

宜少不宜多 饮食过量超过肠胃的消化能力，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣贮存在大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物苯酚等，经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易引起血管疾病，催人衰老。 良言

**IBYER DENTAL**  
宁波拜尔口腔医院

—— 联想控股成员企业 ——

**元宵佳节**  
Lantern Festival

**健康元宵**

**缺牙重生 能吃才是福!**

拜尔专注种植20年

**种出好口福**

**羊年行好运**

**免 专家挂号费**

**免 初诊检查费**

**免 全景拍片费**

**免 专家设计费**

**免 口腔CT费**

**每日仅限8位 抢约从速!**

活动时间: 2015年3月5日-15日

0574-87061306

• 活动地址: 宁波市江北区槐树路58号 钻石广场1号楼(近解放桥)