



李惠利医院“肩痛学校”秋季班9月19日举办 “肩膀痛不等于肩周炎” 健康知识讲座及咨询

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、肩关节不稳等十余类疾病引起，每一类疾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！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？如何进行正确的运动康复锻炼？



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”，开通了李惠利医院“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。

“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，专家将在现场接受患者及家属咨询，帮助解惑释疑。

时间：9月19日上午9点—11点

地点：李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅

李惠利医院“膝痛学校”秋季班9月20日开课 膝痛怎么办？ 健康知识讲座及咨询

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”，导致误治、病情恶化。但是我们该如何鉴别它究竟是哪种病症呢？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成立了“膝痛学校”，定期对膝痛患者做免费的集中授课，告诉大家膝盖痛的基本知识，日常生活、运动锻炼中要注意的细节？什么是正确的康复锻炼方法？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“常见的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，帮助解惑释疑。

时间：2015年9月20日上午9点—11点

地点：李惠利医院住院部(二)2楼多功能厅

腰间盘突出 颈椎病 有妙方

近年来，“椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑移、骨质增生、退行性变”等颈腰椎病日益困扰着人类健康，临床表现为头晕手麻、脖子僵硬胀痛、肩膀酸痛、腰部疼痛酸痛、沿坐骨神经往一侧或双侧下肢放射性疼痛、腿脚麻木胀痛发凉或抽筋、弯腰受限、坐立行走难以持久等。

【仙草活膏膏】专门针对此类颈腰椎退变等问题研制而成，它巧妙运用了远红外技术更有利于药物吸收，通过局部贴敷，体表施治，可改善局部微循环、促进机

体新陈代谢和活动受限的功能恢复。本品为新型外用黑膏贴剂，使用方便且不易过敏，按疗程使用更有利于康复不易复发(一个疗程轻症5盒，重症10盒)。

畅销宁波8年，产品值得信赖！

专科热线：0574-27882768 27882278

市内免费送货、外地邮寄，货到付款

专销地址：莱多特专销(中山东路1080号) 镇明药房专销(镇明路424号)

豫医械广审(文)第2014120072号
豫食药监械(准)字2012第226010号(更)

注意这些小细节，能保证你的健康生活

你是否总是等眼镜脏了才会去擦拭，甚至还有边思考边咬镜腿的习惯？你是否总是忍住打嗝，甚至把反到口中的酸水重新吞回去，就为保持礼节？你是否总认为感冒时倒吸鼻涕既不优雅又不卫生？其实，注意日常生活中的一些小细节，能保证您的健康生活。

眼镜最好每天“洗澡”

数据显示，一个人用手接触脸的平均频率是每小时两次，而在配戴眼镜的人群中，这种频率会显著增加。于是，手指上的微生物会出现在镜片或镜架上，而眼镜还有可能被放在任何地方，沾染到其他微生物。此外，感冒患者在交谈过程中喷出的唾沫星子会显著增加他人感染疾病的危害。

因此，为了避免不必要的感染，最好的预防方法还是每天对眼镜镜片和镜架进行清洗。应该用布条蘸取消毒剂——液体肥皂或酒精，仔细擦拭镜片的每一面，

以确保其透光性。

打嗝减少食道反流

绝大多数情况下，人们会把反到口中的酸水重新吞回去，因为在别人面前吐唾沫是极为不雅的举动。事实上，胃酸只要从食道中通过一次，就会对黏膜起到破坏作用，更别说万一被吸入支气管了。因此，为了尽量规避此类极富破坏性的通行，我们绝对不该重新吞下反出的胃酸。

试想有一个盛满液体的柔软口袋，上部与一根管道连通。当按压这个口袋时，其容积就会减少，内部的液体也就会随之涌到管道中；而停止按压时，液体便会下降，最终回到口袋中。胃的情况大体就是如此。在排放胃内部空气，也就是打嗝的过程中，胃部承受的压力不断消失，于是涌入食道的胃酸也就会越来越少。因此，打嗝对于减少食道反流有益无害，不应过度压抑。

申时

庆祝南京中科集团创立31周年 中科灵芝年度特惠火热进行!

值此南京中科集团创立31周年之际，为回馈广大客户多年来的支持与厚爱，中科灵芝9月感恩特惠活动精彩放送，目前活动火热进行中！

活动详情：(1) 所有中科热销产品灵芝孢子油、破壁灵芝孢子胶囊、中科爱特等均参加全年超大优惠活动！(2) 每满一定额度即有额外超值回馈！(3) 凡在9月18日前订购5000元以上，即送

夏新高清视频看戏机一台！

活动时间：截止至9月25日

宁波总店：中科宁波健康服务中心(开明街396号平安大厦11楼1101室，中山东路与开明街交叉路口。)

详情请见店内海报或致电垂询。

垂询热线：87237115 87237116

87237117 87237118

关爱肿瘤病友 1440元孢子粉免费申领!

● 申领条件：2013年3月1日后确诊的恶性肿瘤病友。

● 申领内容：破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。

● 注意事项：

(1) 每位肿瘤病友终生限领一次，

不重复赠送。

(2) 领取时请携带个人病历资料及身份证明。

(3) 领取前请务必电话预约，我们将在本月指定时间统一办理，谢谢配合。

● 申领热线：(0574)87237116 87237118

“助听器”金秋特惠

在这秋高气爽的季节，为您和您的家人能更好地聆听美妙的声音，享受美好的生活，9月19日—20日，本中心特别邀请浙江中医药大学听力学教授、助听器方面的研究专家王枫教授亲临我中心，为广大听力患者免费服务。

1. 瑞士无限通道助听器的诞生解决您“听见听不清”的烦恼。

2. 美国斯达克6通道迷你耳背机、无啸叫、无堵塞，原价3980元，现特价2880元。

3. 迷你定制助听器，全新升级，超隐

形、佩戴美观，隐蔽性好。

4. 丹麦瑞声达经济型助听器活动期间买一赠一(指定机型)。

5. 所有新老顾客享受万聆听力“六大免费项目”免费测试、免费试戴试听、免费调试、免费保养、免费评估、免费康复指导。

咨询电话：0574-87293412

预约电话：18968325717 (更多优惠请来电话咨询)

地址：宁波市海曙区柳汀街655-1号(柳汀立交桥西，宇达饭店楼下)

网址：www.ztqchina.net

调血糖、护血管 美味营养高 秋天宜多吃鱼虾贝类

秋天，无论海鲜还是河鲜，那叫一个鲜啊！螃蟹、虾、贝、螺，都是最美的时候，而且营养也很丰富。怎么吃，听听营养专家怎么说的。



资料图片

鳕鱼炖豆腐，补钙调血糖

说到进补的水产品，自然少不了鳕鱼。鳕鱼营养价值高，富含DHA、卵磷脂、维生素A和铁。对于糖尿病人来讲，其脂肪含量少，含有的“鳕鱼素”还有调节及稳定血糖的作用。

鳕鱼炖豆腐就不错，炆锅后依次放入鱼和北豆腐，添汤时加盐和葱、蒜，慢火炖至剩1/4原汤，撒点香菜就好了。这道菜味道鲜美，还可补充蛋白质和钙。

买鳕鱼时要挑游得欢实、中等大小的，其死后会产生组胺，易引发食物中毒，最好现杀现烹。另外，术后伤口未愈或有皮肤病的人尽量少吃。

白灼虾蘸醋，鲜美护血管

秋天的虾肉质鲜，口感佳，而且富含镁和钙等，能起到保护心血管的作

用。

虾的做法很多，做汤、爆炒、白灼都不错。但提醒大家，虾头尽量少吃。由于污染问题，近海的虾中可能会蓄积部分砷、汞、铅等重金属，这些重金属大部分集中在虾头。

大家喜欢吃白灼虾是因为它色泽鲜亮，保留食材原味，还不破坏营养。白灼虾蘸醋吃可谓是黄金搭配，醋不但能提鲜，还有杀菌的作用，和“去虾头”配合是双保险。另外，身体虚弱或皮肤有疾患(伤口、脓、疮)者尽量不吃。

箱烤秋刀鱼，美味营养高

秋刀鱼肉属优质蛋白，易于人体消化和吸收，而秋季的秋刀鱼营养价值最高。

秋刀鱼中富含不饱和脂肪酸，有提高大脑机能、预防心脑血管疾病的作用。家里若有烤箱的话，不妨试试箱烤秋刀鱼。

伊伊



TFC

稀少增密 增发速白

唐风采假发专业机构

18年增发经验

免费增发体验

全国60家直营分店

电话：0574-28813806 网址：www.tangfc.com

地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北楼903室(万达广场旁边)

深圳市唐风采假发制品有限公司宁波分公司