



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

请您谨记：早上三片姜 赛过喝参汤

古人云：“早上三片姜，赛过喝参汤，晚上吃姜，等于吃砒霜。”这句话的意思是，早上吃姜，对身体有利，而晚上吃，会损害健康。这种说法真的有道理吗？

其实，从中医的角度来说，古人流传下来的这种说法具有一定道理。人在清晨之时，胃中之气有待升发，姜味辛性温，含有姜辣素等活性成分，吃点姜

可以健脾温胃，为一天中食物的消化吸收做好“铺垫”，并且姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经，使全身变得温暖。

但是，到了晚上，人体应该是阳气收敛、阴气外盛，因此应该多吃清热、下气消食的食物，这样更利于夜间休息，而姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动，白天可以增强脾胃功能，夜晚则可能成了影响睡眠及肠道的一大问题。

“助听器”金秋特惠

在这秋高气爽的季节，为了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

腰间盘突出 颈椎病 有妙方

畅销宁波8年，值得信赖！迎中秋节9月17~20日：买5送2，买10送5，买20送15

【仙草活膏膏】远红外贴针对颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起疼痛等问题研制而成，它巧妙运用了远红外技术，通过局部贴敷，体表施治，皮下吸收，可改善局部微循环、改促进机体的新陈代谢和功能恢复，适用于颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起的疼痛等症。

厂家提示：请到指定药店购买，谨防假冒。本品为新型外用黑膏，无需火

烤，使用方便且不易过敏，在厂家专业人员指导下贴敷更有利于康复(一个疗程轻症5盒，重症10盒)。
专科热线：0574-27882278 27882768
市内免费送货、外地邮寄，货到付款
专销地址：第一医院西南镇明药房专销(镇明路424号近县学街路口)
第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号近福明路口)
豫食药监械(准)字2012第2260105号(更)
豫医械广审(文)第2014120073号

皮肤不痒 有好办法 感恩新老顾客 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，或是脏腑内毒流窜到皮肤所致。所以痒在表皮，根在内毒。止痒不如断痒，根除痒痒，必须内毒外脱。《本草纲目》记载：长白山雪蛤，含不饱和脂肪酸，低温提炼、渗入皮肤，止痒，排出毒素，还你健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多种天然药材配伍，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。
寻找皮肤刺痒、瘙痒等问题的朋友，到指定药店购买，谨防假冒。2015年9月30日前：买五盒送二盒，买十送五。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●余姚免费送货●象山天安路21号益民药房●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●柴桥新桥南路159号新城大药房●石浦金山路148号利民大药房●鄞州镇中路136号鄞州中西大药房●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房●观城市场路80号兴路大药房●周巷兴业北路170号金慈大药房●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)

经常擦胸，能提高人体免疫功能

和揉腹、推背一样，擦胸也是我国的传统养生方法之一。

经常擦胸，可以调节人体内的胸腺素，有提高人体免疫功能的作用，尤其是对于老年人效果更好。

擦胸的方法比较简单，躺在床上或坐在椅子上均可。在温暖的室内，身穿单衣或赤膊，不要穿着胸前有扣饰的衣物，双手互相摩擦稍热后，用左手掌轻轻按在左乳左侧上方，手指斜向下，适度用力推擦

至右下腹，然后再用右手掌从右乳上方，斜推擦至左下腹，如此左右交叉进行。一上一下为一次，共推擦30次左右即可，每天早晨起床后和晚上睡前各做1次，午饭后可以加做1次。还可双手交叉于后背做擦背动作，沿着腰背部(脊柱两旁)适度用力上下来回擦背，一上一下为一次；共擦30次左右，可促进血液循环、调节五脏功能。

申时

<p>生活资讯 81800018、87321099</p> <p>家教培训 上门来辅导 82387378 初高中数学科学家教66057366</p>	<p>重点高中数理化英18906626301 在职初中语数科类81095968 青林湾小中高家教13967803533 中考数科保提30-60,87249981</p> <p>搬家搬厂 便民搬家搬厂87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 新嘉搬家特优87778900 快捷专业搬家87907772</p>	<p>征婚交友 19年品牌月湖婚介81181890</p> <p>旧货回收 您有旧货请拨13884469298 高价收一切旧货13586580881 ★收购一切旧货1377125759 收家具床一切旧货18358415826</p>	<p>商务资讯 81800018、87321099</p> <p>车辆信息 高价急售二手车 免费上门评估18868687777 高价收购二手车18657438361</p>	<p>高价收购各档二手车 轿车皮卡货车等13056903116 收抵押车查封车15306613333</p> <p>取名改名 易经富国取名 地理布局、取名、择日、招收录员 (残疾人免费培训)鄞州区启明路 创新128园4幢31号。咨询热线： 8771 8059.139 6830 6688 郑</p>	<p>调查咨询 神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司</p> <p>富临投资 咨询有限公司 地址：中山东路甬城金大第 个人、企业、无抵押贷款咨询 电话： 15867888512 欢迎同行介绍</p>	<p>顺当调查81222222微信150815 代办代理 小额贷款当场办理18758366488</p>
<p>租售 81800018、87321099</p> <p>商铺店面 租售 店面出租百丈东路99号800㎡，适合各种行业13362840339 南站旁宾馆转让18667850705</p>	<p>350㎡酒楼22万15958895268 江北区来福士旁大食堂转让，面积500㎡可整体可分间转，适合餐饮。13615746204 王隘路川菜馆转让200㎡，生意火爆，年租20万。18696835488 江东旺铺汽车维修美容店12万转设备全非诚勿扰18067513968 轻纺城美容厅承包18906618139</p>	<p>鼓楼600㎡营业中大食堂转让，2、3、4层可空转18668862688袁</p> <p>厂房仓库 土地 标准厂房2200㎡出租 下应鄞县大道明路777-9号1-2楼有货梯。13705748030董 联丰新庄全新1800㎡厂房出租1-2楼独门独户13819886750陈</p>	<p>厂房出租江北大道225号一层楼厂房3幢层高8米2968㎡，有3台5吨行车，二楼层1幢1212㎡厂内独门独院13362840339 横溪至象山高速出口有50亩鱼塘，300亩茶山，500㎡茶场对外承包。13805882747 江北庄桥康庄北路7亩地可分割出租13586669898张 宋家漕9000㎡厂租13071917147</p>	<p>镇海后塘堆场和室内仓库出租独立进出15355178599许先生 联丰中路古庵村一楼1400㎡厂房出租，可分租，18368239998 北仑小港厂房出租，面积1300㎡水电气设备齐全13738885344 厂房出租位于江北大道197号远洲大酒店向北200米13958236808 梅墟4000㎡可分租13071997373 邱墟1010㎡厂房租13857483533</p>	<p>职场 81800018、87321099</p> <p>招聘市区送单员本地人男45岁以内 单休五险一金电话：13957830036</p> <p>体育场馆诚聘 1.保安4名：男，25-55岁，1.68米以上，形象端正，有保安、消防上岗证者优先录用。 2.清卫1名：女，有清卫工作经验，形象端正。 联系电话：13884496676</p>	<p>招聘医师护士药师若干名 联系人：13958249704毛 监控安装工五万起13780077783</p> <p>海城维修诚聘 女前台文员，精通电脑，有驾照，待遇优厚。 地址：中兴北路21号 联系电话：13306613518董</p>
<p>土地出租、转让 慈东工业区30亩 土地出租、转让。 电话：15968052553周先生</p> <p>厂房租售转让 位于象山港附近的工业厂房出售转让，占地21.6亩，建筑面积8000多平米；适用于铸造业，且各种设备、资质手续齐全。 联系电话：13429368261</p> <p>镇海永和豆浆转让 十年老店 营业中客源稳定，300平，位佳，紧邻医院、招宝广场、三江超市，适合开各行业品牌店。因其项目缺资金，忍痛转让。 13958303821、13958234212</p>	<p>商业用房出售 百丈南路4号，商业用房出售，面积约2000平方，可以分割，价格面议。 联系电话：13003713717朱</p> <p>厂房出租 梅墟东小港街道湖芳村工业园独栋二层标准厂房，面积1300㎡，货梯等设施。 13957438645庄13857477737朱</p> <p>大食堂转让 鄞州区中心地段，全新大食堂转让，面积800㎡，营业状况非常良好，有固定用餐群体，具体价格面议。 电话：15168588153彭</p>	<p>店面转让 320㎡位于江东朝晖路繁华地段，火爆营业餐厅转。 联系电话：13705740747</p> <p>厂房出售 宁波鄞州区潘火街道(投创中心)工业区，邻近福庆路，全新标准厂房，占地面积12.5亩，建筑面积21000平方米，变压器400KVA，证件齐全。 联系电话：15217959716王先生</p> <p>豪宅租售 紫玉台高层约600平方米平层，私家游泳池三江口豪宅出售，海景花园430平方米江景房租售，价格面议。 联系人：15906513684周先生</p>	<p>厂房出租 位于江南公路，绕城高速小港出口，有吊行车，约2000平米，宜做仓库，交通便利。 联系电话：13606846876</p> <p>旺铺出售或出租 鄞州鄞江镇四明东路，三间店面，150平，转角六门面，邻近菜场山体旅游景点。 18267477994、13429384604</p> <p>厂房出租 余姚市河姆渡镇罗江村，省道旁边有土地面积13亩，厂房面积4000㎡交通便利，价格面谈。 电话：13905847437王先生</p>	<p>场地、店面出租 环城北路东段店面房三间60㎡；里面三间一弄约100㎡。5吨电动行车一台，场地面积约600㎡，可存放钢材、木头、大理石等。可开公司或办厂及仓库。 电话：18989306088俞</p> <p>餐饮店转租 1.百丈路47号650㎡转让，适合餐饮、咖啡、足浴。 2.桑田路783弄160㎡转让，适合餐饮、服装等。 联系人：15888059777杨女士</p> <p>商铺出租 江东南路568号欧宝大酒店二层(建筑面积1435㎡)，宜餐饮、休闲、办公。租金45万，可分割。电话：13586840585史先生</p>	<p>招聘公交驾驶员 因公司发展需要，需招聘 大客驾驶员 50名。 要求：持A1、A3驾驶证，驾驶技术熟练，经安全考核合格培训后录用。 薪酬：月出勤22天，年收入8万元左右。 宁波市城乡公共交通有限公司 联系人：何先生13105536110 联系电话：0574-88211662</p>	<p>诚聘 社区服务专员，8:30-11:00上班，双休，年龄：25-55岁； 主管4000+，专员3000+。 电话：15858420680时经理</p> <p>工厂食堂招工 大锅厨师1人：3500-4000元 蒸饭男工1人：2800起 帮厨男工1人：2800起 洗碗洗菜女工3人：2300起 可包吃住，单休 13780007029、13626828070 上班地址：鄞州区下应街道金谷中路</p>