



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？

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



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



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

生活资讯 81800018.87321099 家教培训 上门来辅导 82387378 租售 81800018.87321099 商务资讯 81800018.87321099 车辆信息 高价收购二手车 富临投资 咨询有限公司 招聘职场 81800018.87321099 征婚交友 19年品牌月湖婚介81181890 旧货回收 您有旧货请拨13884469298 车辆信息 高价收购二手车 富临投资 咨询有限公司 招聘职场 81800018.87321099 重点高中数理化英18906626301 在初中语数科类81095968 菁林湾小中高家教13967803533 中考数科保提30-60,87249981 搬家搬厂 便民搬家搬厂87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 新嘉搬家特快87778900 快捷专业搬家87907772 鼓楼600㎡营业中大食堂转让, 2、3、4层可空转18668862688袁 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 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 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 菜市场山体旅游景点。 18267477994,13429384604 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 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 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 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 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