

李惠利医院“肩痛学校” 冬季班12月26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:12月26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” 冬季班12月27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12月27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 骨质增生 颈腰椎“退变、疼痛、僵硬、麻木”有良方

颈椎、腰椎支撑着人体的头颅和躯干,维护着头颅和躯体的直立、弯曲和转动,颈、腰椎如果出现病变容易产生颈、腰痛,使颈腰关节活动受限,低头抬头、弯腰拾物、站立行走感到困难,给正常生活和工作带来不便。“侯氏仙草”活骨膏针对颈腰疼痛问题研制而成,适用于颈、肩、腰、腿及关节疼痛的辅助治疗。

本品为外敷贴剂,使用前先将皮肤清洗干净,而后将产品外敷层

冬季健身,好处多多

人人都知道冬季要健身,冬季健身对身体好,那么究竟好在哪里,对身体哪些器官有好处呢?下面就详细了解一下。

调节血压

运动健身对血压有良好的调节作用,能明显改善全血及血浆的黏度,改变自主神经兴奋性,使血管通透性增大,起到疏通血脉的作用。同时,通过运动,心脏迷走神经紧张性增强,而心脏交感神经紧张性相对减轻,心律明显减慢,从而使心脏负担减轻,心脏耗氧量大大减低,避免心血管疾病的发生。

改善呼吸

经常参加体育锻炼的人,能加强膈肌上下活动的幅度,加大吸气状态下的胸膜腔负压,有助于改善心肺循环,并可使肺泡有效通气量增加,气体交换良好。降低氧的消耗量,减少单位时间呼吸运动所消耗的能量,满足机体对氧的需要。

改善胃肠道功能消化系统是在自主神经系统直接控制调节下进行生理活动的。运动使腹横肌活动幅度逐步增加,人为地改变交感神经

揭开,将膏面直接贴敷于患处,每天更换一次。请认准“侯氏仙草”商标,谨防假冒,在厂家专业人员指导下更有利于康复(一个疗程轻症5盒,重症10盒)。
畅销10年,年终特惠,详询:
专线: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2014第2260096号
豫医械广审(文)第2015120103号

和副交感神经系统的兴奋强度,从而调理消化系统的功能;同时能使唾液分泌量增加,食欲增进,大便通畅,有利于防治消化道疾病。

促进新陈代谢

人体的血脂主要有胆固醇、甘油三酯和磷脂等。血脂过高,容易使人体动脉硬化,通过运动锻炼,可以改善物质代谢,使胆固醇、甘油三酯均有所降低,对防治动脉硬化有积极意义。同时,养生运动还可以改善体内激素的水平,起到延缓生理老化、减轻病理变化的作用。

提高人体免疫力

近年来的临床实践证明,运动能提高人体免疫球蛋白、淋巴细胞和补体的生理效应,从而提高机体免疫力,改善身体素质,延长寿命。通过运动,还可以促使机体产生干扰素。干扰素是一种强有力的生理性抗病毒物质,具有抗肿瘤、控制感染和调节免疫的作用。

申华

ROBAM老板

电吸灶具 1500W



¥2940

¥5880

老板 W220+3300

极土

¥288

土伦丝圈灯

¥120/平

SUNYARD 世友地板

经海都市场内好邻居



¥66/平

¥168

纸模 | 强化 E1F-009

Heall 恒洁卫浴

经海都市场内好邻居



¥3640

总代理 0141

¥599

华生国际

携手仁豪居品

中国好声音

直通车

元旦3天

迪诺雅 | 零迪卡 | 第五大道

500

根金条

天天送

1000

张油卡

时时送

Iphone 6S、液晶电视、

捷安特山地自行车

仁豪居品

中高端家居用品



¥3088

UP1013-01 反渗透净水器

¥1998

BULL公牛



¥435

公牛 28孔 开关

¥238

Kinhome 金海马



¥2999

变频 2匹 冷暖 挂机 1.5米

¥699

鸿志红木



¥3500

红木一桌四椅

¥999

华生国际

地址: 宁波市江北区小港街道小港出口

交通: 乘坐 101 路、102 路、103 路、104 路、105 路、106 路、107 路、108 路、109 路、110 路、111 路、112 路、113 路、114 路、115 路、116 路、117 路、118 路、119 路、120 路、121 路、122 路、123 路、124 路、125 路、126 路、127 路、128 路、129 路、130 路、131 路、132 路、133 路、134 路、135 路、136 路、137 路、138 路、139 路、140 路、141 路、142 路、143 路、144 路、145 路、146 路、147 路、148 路、149 路、150 路、151 路、152 路、153 路、154 路、155 路、156 路、157 路、158 路、159 路、160 路、161 路、162 路、163 路、164 路、165 路、166 路、167 路、168 路、169 路、170 路、171 路、172 路、173 路、174 路、175 路、176 路、177 路、178 路、179 路、180 路、181 路、182 路、183 路、184 路、185 路、186 路、187 路、188 路、189 路、190 路、191 路、192 路、193 路、194 路、195 路、196 路、197 路、198 路、199 路、200 路、201 路、202 路、203 路、204 路、205 路、206 路、207 路、208 路、209 路、210 路、211 路、212 路、213 路、214 路、215 路、216 路、217 路、218 路、219 路、220 路、221 路、222 路、223 路、224 路、225 路、226 路、227 路、228 路、229 路、230 路、231 路、232 路、233 路、234 路、235 路、236 路、237 路、238 路、239 路、240 路、241 路、242 路、243 路、244 路、245 路、246 路、247 路、248 路、249 路、250 路、251 路、252 路、253 路、254 路、255 路、256 路、257 路、258 路、259 路、260 路、261 路、262 路、263 路、264 路、265 路、266 路、267 路、268 路、269 路、270 路、271 路、272 路、273 路、274 路、275 路、276 路、277 路、278 路、279 路、280 路、281 路、282 路、283 路、284 路、285 路、286 路、287 路、288 路、289 路、290 路、291 路、292 路、293 路、294 路、295 路、296 路、297 路、298 路、299 路、300 路、301 路、302 路、303 路、304 路、305 路、306 路、307 路、308 路、309 路、310 路、311 路、312 路、313 路、314 路、315 路、316 路、317 路、318 路、319 路、320 路、321 路、322 路、323 路、324 路、325 路、326 路、327 路、328 路、329 路、330 路、331 路、332 路、333 路、334 路、335 路、336 路、337 路、338 路、339 路、340 路、341 路、342 路、343 路、344 路、345 路、346 路、347 路、348 路、349 路、350 路、351 路、352 路、353 路、354 路、355 路、356 路、357 路、358 路、359 路、360 路、361 路、362 路、363 路、364 路、365 路、366 路、367 路、368 路、369 路、370 路、371 路、372 路、373 路、374 路、375 路、376 路、377 路、378 路、379 路、380 路、381 路、382 路、383 路、384 路、385 路、386 路、387 路、388 路、389 路、390 路、391 路、392 路、393 路、394 路、395 路、396 路、397 路、398 路、399 路、400 路、401 路、402 路、403 路、404 路、405 路、406 路、407 路、408 路、409 路、410 路、411 路、412 路、413 路、414 路、415 路、416 路、417 路、418 路、419 路、420 路、421 路、422 路、423 路、424 路、425 路、426 路、427 路、428 路、429 路、430 路、431 路、432 路、433 路、434 路、435 路、436 路、437 路、438 路、439 路、440 路、441 路、442 路、443 路、444 路、445 路、446 路、447 路、448 路、449 路、450 路、451 路、452 路、453 路、454 路、455 路、456 路、457 路、458 路、459 路、460 路、461 路、462 路、463 路、464 路、465 路、466 路、467 路、468 路、469 路、470 路、471 路、472 路、473 路、474 路、475 路、476 路、477 路、478 路、479 路、480 路、481 路、482 路、483 路、484 路、485 路、486 路、487 路、488 路、489 路、490 路、491 路、492 路、493 路、494 路、495 路、496 路、497 路、498 路、499 路、500 路、501 路、502 路、503 路、504 路、505 路、506 路、507 路、508 路、509 路、510 路、511 路、512 路、513 路、514 路、515 路、516 路、517 路、518 路、519 路、520 路、521 路、522 路、523 路、524 路、525 路、526 路、527 路、528 路、529 路、530 路、531 路、532 路、533 路、534 路、535 路、536 路、537 路、538 路、539 路、540 路、541 路、542 路、543 路、544 路、545 路、546 路、547 路、548 路、549 路、550 路、551 路、552 路、553 路、554 路、555 路、556 路、557 路、558 路、559 路、560 路、561 路、562 路、563 路、564 路、565 路、566 路、567 路、568 路、569 路、570 路、571 路、572 路、573 路、574 路、575 路、576 路、577 路、578 路、579 路、580 路、581 路、582 路、583 路、584 路、585 路、586 路、587 路、588 路、589 路、590 路、591 路、592 路、593 路、594 路、595 路、596 路、597 路、598 路、599 路、600 路、601 路、602 路、603 路、604 路、605 路、606 路、607 路、608 路、609 路、610 路、611 路、612 路、613 路、614 路、615 路、616 路、617 路、618 路、619 路、620 路、621 路、622 路、623 路、624 路、625 路、626 路、627 路、628 路、629 路、630 路、631 路、632 路、633 路、634 路、635 路、636 路、637 路、638 路、639 路、640 路、641 路、642 路、643 路、644 路、645 路、646 路、647 路、648 路、649 路、650 路、651 路、652 路、653 路、654 路、655 路、656 路、657 路、658 路、659 路、660 路、661 路、662 路、663 路、664 路、665 路、666 路、667 路、668 路、669 路、670 路、671 路、672 路、673 路、674 路、675 路、676 路、677 路、678 路、679 路、680 路、681 路、682 路、683 路、684 路、685 路、686 路、687 路、688 路、689 路、690 路、691 路、692 路、693 路、694 路、695 路、696 路、697 路、698 路、699 路、700 路、701 路、702 路、703 路、704 路、705 路、706 路、707 路、708 路、709 路、710 路、711 路、712 路、713 路、714 路、715 路、716 路、717 路、718 路、719 路、720 路、721 路、722 路、723 路、724 路、725 路、726 路、727 路、728 路、729 路、730 路、731 路、732 路、733 路、734 路、735 路、736 路、737 路、738 路、739 路、740 路、741 路、742 路、743 路、744 路、745 路、746 路、747 路、748 路、749 路、750 路、751 路、752 路、753 路、754 路、755 路、756 路、757 路、758 路、759 路、760 路、761 路、762 路、763 路、764 路、765 路、766 路、767 路、768 路、769 路、770 路、771 路、772 路、773 路、774 路、775 路、776 路、777 路、778 路、779 路、780 路、781 路、782 路、783 路、784 路、785 路、786 路、787 路、788 路、789 路、790 路、791 路、792 路、793 路、794 路、795 路、796 路、797 路、798 路、799 路、800 路、801 路、802 路、803 路、804 路、805 路、806 路、807 路、808 路、809 路、810 路、811 路、812 路、813 路、814 路、815 路、816 路、817 路、818 路、819 路、820 路、821 路、822 路、823 路、824 路、825 路、826 路、827 路、828 路、829 路、830 路、831 路、832 路、833 路、834 路、835 路、836 路、837 路、838 路、839 路、840 路、841 路、842 路、843 路、844 路、845 路、846 路、847 路、848 路、849 路、850 路、851 路、852 路、853 路、854 路、855 路、856 路、857 路、858 路、859 路、860 路、861 路、862 路、863 路、864 路、865 路、866 路、867 路、868 路、869 路、870 路、871 路、872 路、873 路、874 路、875 路、876 路、877 路、878 路、879 路、880 路、881 路、882 路、883 路、884 路、885 路、886 路、887 路、888 路、889 路、890 路、891 路、892 路、893 路、894 路、895 路、896 路、897 路、898 路、899 路、900 路、901 路、902 路、903 路、904 路、905 路、906 路、907 路、908 路、909 路、910 路、911 路、912 路、913 路、914 路、915 路、916 路、917 路、918 路、919 路、920 路、921 路、922 路、923 路、924 路、925 路、926 路、927 路、928 路、929 路、930 路、931 路、932 路、933 路、934 路、935 路、936 路、937 路、938 路、939 路、940 路、941 路、942 路、943 路、944 路、945 路、946 路、947 路、948 路、949 路、950 路、951 路、952 路、953 路、954 路、955 路、956 路、957 路、958 路、959 路、960 路、961 路、962 路、963 路、964 路、965 路、966 路、967 路、968 路、969 路、970 路、971 路、972 路、973 路、974 路、975 路、976 路、977 路、978 路、979 路、980 路、981 路、982 路、983 路、984 路、985 路、986 路、987 路、988 路、989 路、990 路、991 路、992 路、993 路、994 路、995 路、996 路、997 路、998 路、999 路、1000 路、1001 路、1002 路、1003 路、1004 路、1005 路、1006 路、1007 路、1008 路、1009 路、1010 路、1011 路、1012 路、1013 路、1014 路、1015 路、1016 路、1017 路、1018 路、1019 路、1020 路、1021 路、1022 路、1023 路、1024 路、1025 路、1026 路、1027 路、1028 路、1029 路、1030 路、1031 路、1032 路、1033 路、1034 路、1035 路、1036 路、1037 路、1038 路、1039 路、1040 路、1041 路、1042 路、1043 路、1044 路、1045 路、1046 路、1047 路、1048 路、1049 路、1050 路、1051 路、1052 路、1053 路、1054 路、1055 路、1056 路、1057 路、1058 路、1059 路、1060 路、1061 路、1062 路、1063 路、1064 路、1065 路、1066 路、1067 路、1068 路、1069 路、1070 路、1071 路、1072 路、1073 路、1074 路、1075 路、1076 路、1077 路、1078 路、1079 路、1080 路、1081 路、1082 路、1083 路、1084 路、1085 路、1086 路、1087 路、1088 路、1089 路、1090 路、1091 路、1092 路、1093 路、1094 路、1095 路、1096 路、1097 路、1098 路、1099 路、1100 路、1101 路、1102 路、1103 路、1104 路、1105 路、1106 路、1107 路、1108 路、1109 路、1110 路、1111 路、1112 路、1113 路、1114 路、1115 路、1116 路、1117 路、1118 路、1119 路、1120 路、1121 路、1122 路、1123 路、1124 路、1125 路、1126 路、1127 路、1128 路、1129 路、1130 路、1131 路、1132 路、1133 路、1134 路、1135 路、1136 路、1137 路、1138 路、1139 路、1140 路、1141 路、1142 路、1143 路、1144 路、1145 路、1146 路、1147 路、1148 路、1149 路、1150 路、1151 路、1152 路、1153 路、1154 路、1155 路、1156 路、1157 路、1158 路、1159 路、1160 路、1161 路、1162 路、1163 路、1164 路、1165 路、1166 路、1167 路、1168 路、1169 路、1170 路、1171 路、1172 路、1173 路、1174 路、1175 路、1176 路、1177 路、1178 路、1179 路、1180 路、1181 路、1182 路、1183 路、1184 路、1185 路、1186 路、1187 路、1188 路、1189 路、1190 路、1191 路、1192 路、1193 路、1194 路、1195 路、1196 路、1197 路、1198 路、1199 路、1200 路、1201 路、1202 路、1203 路、1204 路、1205 路、1206 路、1207 路、1208 路、1209 路、1210 路、1211 路、1212 路、1213 路、1214 路、1215 路、1216 路、1217 路、1218 路、1219 路、1220 路、1221 路、1222 路、1223 路、1224 路、1225 路、1226 路、1227 路、1228 路、1229 路、1230 路、1231 路、1232 路、1233 路、1234 路、1235 路、1236 路、1237 路、1238 路、1239 路、1240 路、1241 路、1242 路、1243 路、1244 路、1245 路、1246 路、1247 路、1248 路、1249 路、1250 路、1251 路、1252 路、1253 路、1254 路、1255 路、1256 路、1257 路、1258 路、1259 路、1260 路、1261 路、1262 路、1263 路、1264 路、1265 路、1266 路、1267 路、1268 路、1269 路、1270 路、1271 路、1272 路、1273 路、1274 路、1275 路、1276 路、1277 路、1278 路、1279 路、1280 路、1281 路、1282 路、1283 路、1284 路、1285 路、1286 路、1287 路、1288 路、1289 路、1290 路、1291 路、1292 路、1293 路、1294 路、1295 路、1296 路、1297 路、1298 路、1299 路、1300 路、1301 路、1302 路、1303 路、1304 路、1305 路、1306 路、1307 路、1308 路、1309 路、1310 路、1311 路、1312 路、1313 路、1314 路、1315 路、1316 路、1317 路、1318 路、1319 路、1320 路、1321 路、1322 路、1323 路、1324 路、1325 路、1326 路、1327 路、1328 路、1329 路、1330 路、1331 路、1332 路、1333 路、1334 路、1335 路、1336 路、1337 路、1338 路、1339 路、1340 路、1341 路、1342 路、1343 路、1344 路、1345 路、1346 路、1347 路、1348 路、1349 路、1350 路、1351 路、1352 路、1353 路、1354 路、1355 路、1356 路、1357 路、1358 路、1359 路、1360 路、1361 路、1362 路、1363 路、1364 路、1365 路、1366 路、1367 路、1368 路、1369 路、1370 路、1371 路、1372 路、1373 路、1374 路、1375 路、1376 路、1377 路、1378 路、1379 路、1380 路、1381 路、1382 路、1383 路、1384 路、1385 路、1386 路、1387 路、1388 路、1389 路、1390 路、1391 路、1392 路、1393 路、1394 路、1395 路、1396 路、1397 路、1398 路、1399 路、1400 路、1401 路、1402 路、1403 路、1404 路、1405 路、1406 路、1407 路、1408 路、1409 路、1410 路、1411 路、1412 路、1413 路、1414 路、1415 路、1416 路、1417 路、1418 路、1419 路、1420 路、1421 路、1422 路、1423 路、1424 路、1425 路、1426 路、1427 路、1428 路、1429 路、1430 路、1431 路、1432 路、1433 路、1434 路、1435 路、1436 路、1437 路、1438 路、1439 路、1440 路、1441 路、1442 路、1443 路、1444 路、1445 路、1446 路、1447 路、1448 路、1449 路、1450 路、1451 路、1452 路、1453 路、1454 路、1455 路、1456 路、1457 路、1458 路、1459 路、1460 路、1461 路、1462 路、1463 路、1464 路、1465 路、1466 路、1467 路、1468 路、1469 路、1470 路、1471 路、1472 路、1473 路、1474 路、1475 路、1476 路、1477