



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

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



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

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伤及肠道的一大问题。

素素

“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

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

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多味天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2—3次。健

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

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

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

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号太和堂药店●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●邱隘镇中路136号邱隘中西大药房●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店●观城市场路80号兴玲大药房●周巷兴业北路170号余慈大药房●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)

申时

资讯

81800018、87321099

家教培训

上门来辅导 82387378

初高中数学科学家教66057366

重点高中数理化18906626301
在职初中奥数科英81095968
青林湾小中高家教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
千喜搬家特优87778900
快捷专业搬家87907772

征婚交友

19年品牌月湖婚介81181890

旧货回收

您有旧货请拨13884469298
高价收一切旧货13586580881严
★收购一切旧货1377125759
收家具床一切旧货18358415826

资讯

81800018、87321099

车辆信息

高价急售二手车
免费上门评估18868687777方
高价收购二手车18657438361

高价购各档二手车

轿车皮卡货车等13056903116虞
收抵押车查封车15306613333赵

取改名

易致富取名
地理布局、取名、择日、招收学员
(残疾人免费培训)鄞州区启明路
创新128园区4幢31号。咨询热线：
8771 8059、139 6830 6688 郑

调查咨询

神州市场调查87289267
宁波人自己老牌调查公司

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：
欢迎同行介绍 15867888512

职场

81800018、87321099

招市区送单员本地人男45岁以内
单休缴五金电话：13957830036

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

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

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

工厂食堂招工

大锅菜厨师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

租售

81800018、87321099

商铺店面

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

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顺

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

鼓楼600㎡营业中大大食堂转让,
2、3、4层可空转18668862688袁

厂房仓库 土地

标准厂房2200㎡出租
下应鄞县大道启明路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

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

镇海后海塘堆场和室内仓库出租

房13幢层高8米2968㎡,有3台5
吨独动行车一台,场地面积约
联丰中路占庵村一楼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

邱隘1010㎡厂房租13857483533

职场

81800018、87321099

招市区送单员本地人男45岁以内
单休缴五金电话：13957830036

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
控上岗证者优先录用。
2、清卫1名:女,有清卫工作经
验,形象端正。
联系电话:13884496676

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

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

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

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

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

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

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

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

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
菜场它山堰旅游景点。
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,价格面议。
电话:13905847437王先生

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

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