

福康之友

白领如何走出“灰色状态”

50天的爱情
一辈子的耻辱

护肤：
30岁女人的美丽保卫战
一张裸照毁了校花一生
会睡觉的女人美到老



时尚健康新生活

2006年第六期
免费赠阅



黄石福康医院

Huangshi Fukang Hospital

仁爱为医 诚信待人

★ 黄石福康医院

★ 现代生殖医学典范

★ 市医保定点医院

★ 湖北省消费者满意单位

★ 无假日医院

为切实解决百姓看病贵难题,黄石福康医院于7月1日至7月31日率先推出限价单病种医疗。

子宫肌瘤剥除术全费用	限价2800元
子宫(次)全切术全费用	限价3200元
卵巢囊肿摘除术全费用	限价2000元
宫外孕手术全费用	限价1800元
前庭大腺囊肿手术全费用	限价1300元
宫颈锥切术全费用	限价2200元
乳腺纤维瘤切除术全费用	限价900元
宫颈糜烂利普刀手术费	限价500元

(注:以上包干费用不含输血费)

28元妇科惠民体检

妇科常规检查 10元

白带常规 10元

子宫附件B超 25元

宫颈防癌刮片 30元

~~原价75元~~

仅收28元

性病100元检查

常规专科体查 10元

淋球菌涂片检查 30元

衣原体检查 60元

支原体培养 60元

梅毒RPR定性定量检测 50元

梅毒TPPA检测 70元

(医生根据临床需要选取以上各化验项目,不足100元按实际费用收取,超过100元一律按100元收取)

温馨提示:

前列腺增生扩裂术、前列腺炎电解手术费、前列腺无创治疗费8折优惠
活动期间各项手术费、治疗费均有大幅优惠,详情请见院内公告

卷首语

历史激荡明天

在黄石有这样一个地方：每天，院外，熙熙攘攘的行人或急或慢地来回走在马路上，疾驰的车辆也似乎洋溢着欢快的心情，扬起阵阵灰尘而过；每天，院内，阳光越过一幢幢巍峨壮丽、庄严的高楼，将一片金光洒在一间间宽敞明亮的诊室里。这里，雪白的墙壁、光洁的地面、整齐的桌椅、崭新的壁橱、名目繁多的诊疗仪器无不显示着现代化的规模和风采；这里，每天都有许多员工迈着从容而自豪的步伐走上自己的工作岗位，无私奉献，毫无怨言地完成着一次次的救死扶伤；这里，每天都有带着疼痛和期望而来、带着健康和高兴离去的人们；这里，没有鲜花的艳丽，没有森林的葱郁，却有着一张张沉着而自信的笑脸，有着一一个个忙碌而充实的身影，有着一颗颗朴实而无华的爱心。他们就是黄石福康医院的医护人员，而这里就是我们日益辉煌的福康医院。

时光荏苒，我们医院已经走过了四年的风雨历程。四年，无论对一个人还是对一份事业，都不是太短的历程，这是一段有喜有悲、有歌有吟、有泪有汗的日子。历史写下开拓，写下成功，也写下了艰难连同曲折。医院今天的辉煌见证着昨天的苦乐年华，也折射着历史的沧桑巨变。曾几何时，我们的医院还只是初具规模，没有太多名医和病人；而如今，这里不仅拥有着舒适的环境、优雅而美观的楼宇，而且还拥有着现代化的医疗设备，完善的医疗体系，无私奉献的工作人员和高瞻远瞩的领导层。有谁敢想，短短的四年，我们医院已经成为黄石地区一颗璀璨的明星。

医院的每一步成长都浸透着管理者的辛勤劳动和创造，浸透着一个个专家和名医的艰辛和探索，也浸透着医院员工勇于争先、敢于胜利的豪迈与实力。我们永远不会忘记那些为医院的发展作出巨大贡献的人们。2003年4月，一场突如其来的非典疫情降临大地，sARs病毒肆虐人间，吞噬着人类的身心健康，空气中都弥漫着紧张和凝重。危急关头，是一群群的医务工作人员怀着淡薄如水的无私胸襟，默默地耕耘在自己神圣的岗位上，忘我工作。他们拿生命当成了赌注，与时间赛跑，与病魔抗争，用智慧和爱心挽救了许许多多宝贵的生命，让患者在阳光中康复，带着健康迈向新的希望。而他们，正是在这一次次的奋斗与抗争中赢得了民心，赢得了荣誉，提升了生命的价值，谱写出了一首首可歌可泣的乐章。一分耕耘，一分收获，病人疼惜的语言、亲切的呼唤、诚恳的致谢是医院员工最大的幸福与欢乐。

四年的风雨兼程，四年的蓬勃发展，四年的心血汗水，医院一步步从低谷走向高坡，从泥泞走向平坦，从稚嫩走向成熟，从无知走向渊博，从苦难走向美好，从昨天走到今天……她必将在岁月的积淀中愈加走向辉煌，在时间的过渡中走向美好。

医院明天的蓝图已规划完成，冲刺的号角又一次响起。那么，就让我们共同携起手来，谱写一曲更加动听的乐章吧！祝愿福康医院明天会更好。

福康之友



关注健康 走进福康

《福康之友》编辑部

黄石福康医院策划部

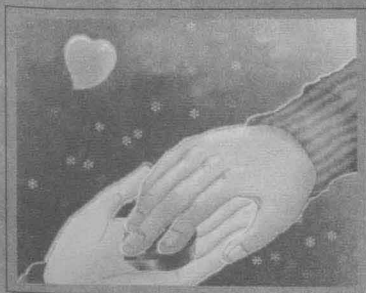
地址：黄石大道259号

电话：(0714) 6227120

6212120

传真：(0714) 6228066

网址：www.hsfk120.com



新首卷

CONTENTS

目录

卷首语

历史激荡明天

1

福康报道

专注：造就今日福康医院

4

技术创新 医院发展关键词

6

管理创新 医院发展关键词

7

福康四载情 悠悠感恩心

8

健康视点

白领如何走出灰色状态

10

福康为“的士司机”健康“加油”

12

情感倾诉

一个真实的故事，男孩写给自己的日记

14

女孩告白——我不想再撑了

17

再婚时我恨自己仍是处女

20

健康感悟

公共马桶怎么用不会染性病

22

人体有五个地方要注意保健

22

使用浴液后最好能尽快冲掉

23

夏季吃冷饮记住有六大禁忌

24

情感地带

一封寄往“天国”的情书

26

她为丈夫插上变心翅膀

29

破镜重圆，我选择流浪

34

一张裸照毁了校花一生

37

2006年第六期

福康之友

CONTENTS

健康驿站

看男科 到福康	16
2006年夏天做个清爽女人	19
生殖泌尿医疗 福康更胜一筹	25
就该这样自然……	28
男人你“挺”困难吗	32
未到福康 就别放弃做父母的权利	33
卖掉戒指也要做一次妇科	35

患者心声

“微管无痛人流”缘何受现代女性热捧	36
阴道炎，为什么总是反反复复	39

一位农村妇女写给福康医院的感谢信	40
------------------	----

女子美容所

护肤：30岁女人的美丽保卫战	41
坏习惯让你胸部越来越小	43
女性喝豆浆抗癌防癌养颜	44
会睡觉的女人美到老	44

健康专家

小心流产后宫颈裂伤隐患	45
前列腺炎逼近青少年男性	45
热天午睡有4大忌	46
中老年人多喝水呵护前列腺	46
洁阴时三大误区	47
经常出差，小心生殖器感染	47
职业危害对女性生殖有影响	48
前列腺炎是长期禁欲招惹的吗？	48

主 办：
黄石福康医院
编 委：
吴德新
徐岳萍
彭建成
蒋 健
主 编：胡成渠
副主编：林仪清
美 编：丁 想
彭 峰
责 校：杨俊明





“福康之路，丰碑竞展四周年”系列报道之一

专注，造就今日福康医院

2002年6月8日

这是一个值得铭记的日子。

正是在这一天，广东福康医疗集团又一家连锁医院落户黄石，鄂东南地区第一家专注于生殖医学科研与治疗的专科医院——黄石福康专科医院正式成立，从此黄石诞生了全新的健康医疗模式！

2003年，福康医院被授予“中医治疗疑难病名医院”；

2004年，福康医院被指定为“西塞山区生殖健康服务中心、西塞山区生殖健康教育中心”。

2005年，福康医院连续两年被评为“计划生育工作先进单位”……

四年来，从默默无闻到名扬东楚，福康医院一步一个台阶，一年一个高度，铸就鄂东南生殖医学的翘楚！

这些数字是枯燥的，却真实的验证了一个真理：物竞天择！

蓦然回首，福康一路走来，时至今日实属不易。

回首往日，总有一些日子，值得我们停下匆匆的脚步去回味和思考；总有一些片断，永远留在记忆的最深处。因为那是成长中的点点滴滴，那是福康人一颗颗滚烫的心。福康人知道，这一切的一切：

与各级领导、各级单位的关心与支持分不开；

与黄石父老乡亲的信赖与厚爱分不开；

与“福康”的果敢、智慧、大度和正确决策分不开；

与福康医院管理层一贯坚持“仁爱为医、诚信待人”的立院宗旨和行医方略分不开……

播下真诚,收获信赖。“宁可我助天下人,不负天下助我人。”福康人在这么一个淳朴的信念引导下,用实际行动演绎出一份神圣的责任,同时也得到了政府各级领导的赞誉。

还是让我们打开记忆的闸门,追寻福康医院成长中闪光的足迹吧!

2003年1月,《中国人口报》记者采访福康医院,对福康医院首创的“卫生系统与计划生育联合”工作模式做了详尽的专项调研和专题采访报道。

2003年3月,省卫生厅领导莅临福康医院检查指导工作,盛赞福康医院独特的“大专科、小综合”经营模式值得推广。

2003年3月,省计生委刘望清副主任莅临福康医院检查指导工作时,对福康医院在计划生育方面的经验给予了高度肯定。

2003年4月,市委书记王振有、市委副书记郭远东先后视察福康医院,对福康医院的经营模式给予了极高评价,“福康医院的定位很准确,服务很有特色,通过特色专科打造医院品牌,服务周边百姓……”

是什么造就了福康医院如今雄厚的专科实力?专注!

“学术有专攻,专科有特色”!

正是四年如一日的专注,正是与时俱进不断的技术创新、管理创新、服务创新,使福康医院走上了持续、健康的创新发展之路!

四年来,福康已构建成为协和医院技术协作单位,先后荣获湖北省消费者满意单位、黄石市健康教育示范医院、黄石市青年文明号、十佳诚信单位等30多项荣誉。

四年来,福康全心致力于在生殖医学领域“做专、做精、做强”,专科专家专病专治,福康逐渐形成了以男科诊疗中心、妇科诊疗中心、不孕不育诊疗中心为特色的现代化专科医院。同时配备了临床生化检测室、临床血液检测室、免疫检测室、细菌培养室、病毒抗体检测室、艾滋病检测实验室、优生优育检测室、激素水平测定室、精子分析实验室、彩色B超室、X光放射室等现代化的检测中心。



四年来,福康不断引进国际领先的特色诊疗技术:前列腺炎治疗“金标准”-介入电解术,男科妇科炎症克星-体外短波治疗系统,终结宫颈疾病的最新疗法LEEP(利普)技术等,而鄂东南地区独家拥有的前列腺增生疗法-复合高压水囊前列腺扩裂术、代表无痛人流技术最高境界的微管可视无痛人流术等先进技术,更是填补了黄石医疗行业的多项空白。

四年来,福康在引进人才、引进前沿技术的同时,又投入巨资,相继购置了前列腺介入电解治疗仪、不孕症诊断治疗仪、穹生脉冲治疗仪、红处线乳腺诊断仪、XK3000-B型体外冲击波碎石机、全电脑精子分析仪、性功能障碍治疗仪、尿动力学分析仪、体外短波电场热疗机等一系列高精尖设备。

四年来,福康情系苍生,用“爱心、细心、真心、耐心、关心、热心”为百姓健康不断奉献。福康在鄂东南地区率先导入CIS医疗服务满意体系,加入首批医保定点医院,率先举起医疗降价大旗,首开透明输液服务让患者明白消费,首家免费定期开展社区义诊、普查普治、健康教育,首家推出“十元平价门诊”。同时首家实施健康咨询、网络预约、诊疗接送、全程导诊、免费午餐等特色人性化服务。

优质的服务,确切的疗效,让一个又一个患者抱着希望而来,载着满意而归。四年来,福康已让数万名患者摆脱疾病困扰,恢复了健康;让500多对夫妇成功受孕。慕名而来的求医者,是福康技术和实力最好的见证;接二连三的报喜声,是福康人对黄石人民的最好回报!



■“福康之路，丰碑竞展四周年”系列报道之二

技术创新 医院发展关键词

鄂东南地区第一家以生殖医学为发展方向的品牌专科医院；

鄂东南地区第一家引进前列腺炎治疗“金标准”——介入电解术的医院；

鄂东南地区第一家也是唯一引进前列腺增生扩裂术的医院；

鄂东南地区第一家引进男科妇科炎症克星——体外短波电容场热疗系统的医院；

鄂东南地区第一家也是唯一引进代表无痛人流技术最高境界的微管可视无痛人流技术；

鄂东南地区第一家也是唯一推出“无痛人流超市”服务的医院；

……是什么力量使得黄石福康医院不断刷新着一项项第一记录？

是什么力量使得黄石福康医院在生殖医学领域一路领先，不断保持着一项项空前记录？

技术创新， 发展奋进的永动机！

在向生殖医学领域进军的征途中，福康医院始终将高科技作为持续发展的动力。“人无我有，人有我优、人优我精”。如今，技术创新已成为福康医院发展奋进的永动机。

有的医院追求标准，有的医院创造标准。

福康，正不断创造鄂东南生殖医学领域的标准！

福康，不断创造技术新高！

以技术服务社会

福康医院从建院之初，就制定了“以技术服务社会”的办院宗旨。为向广大黄石百姓提供更好的医疗服务，本着精益求精的技术创新理念，立足生殖医学前沿，福康医院不断引进国内外领先水平的高科技诊疗手段与技术，填补鄂东南生殖医学领域的

多项空白。并与协和医院、同济医院、湘雅医学院、上海生殖医学中心、上海计划生育科学研究所等权威医疗学术机构建立协作关系，定期邀请医学界权威专家、教授来院会诊、教学，长期举办学术研讨、技术交流，使医院的硬件和软件建设得到同步发展。

2002年6月8日，福康医院成立鄂东南首家高科技诊疗中心，将大批手术、治疗、检查设备集中化、区域化、系统化，当即引起轰动……

2003年8月8日，福康医院率先引进前列腺介入电解术，攻克了前列腺炎久治不愈的难题，为广大前列腺炎患者带来康复的希望……

2005年7月22日，高压水囊前列腺增生扩裂术在福康医院成功开展，标志着福康医院在男性生殖疾病方面取得革命性的突破，开创了前列腺疾病“后治疗时代”的先河……

2006年1月8日，微管可视无痛人流技术落户福康医院，正式宣告鄂东南地区人流技术“微管时代”的到来……

2006年5月26日，福康医院空前推出“无痛人流超市”，为众多意外怀孕女性提供微管可视无痛人流、超导可视无痛人流、梦幻无痛人流、药物引产、减痛人流术等专业完善、人性化的更多选择，从此诞生全新的医疗服务模式！

……

越来越多的患者正感受着福康医院的高科技风暴，同时享受着科技带给人们的便利！

工欲善其事 必先利其器

建院四年来，福康医院引进各类专业治疗设备近百台，价值数百万元，不惜重金打造高科技装备。前列腺介入电解治疗仪、不孕症诊断治疗仪、阴茎脉冲治疗仪、红外线乳腺诊断仪、

XK3000—B型体外冲击波碎石机、全电脑精子分析仪、性功能障碍康复治疗仪、尿动力学分析仪、盆腔疾病治疗仪、宫颈疾病LEEP（利普）治疗仪、体外短波治疗系统等一系列高精尖医疗设备，相继落户福康医院。

同时福康医院还配备了临床生化检测室、临床血液检测室、免疫检测室、细菌培养室、病毒抗体检测室、艾滋病检测实验室、优生优育检测室、激素水平测定室、精子分析实验室、彩色B超室、X光放射室等一系列现代化的检测中心，为福康医院的发展奠定了坚实的技术后盾。

学术有专攻 专科有特色

“创特色专科，树品牌医院”，是福康医院的兴院之路。

福康医院集中优势医疗资源，全心致力于在生殖医学领域“做专、做精、做强”，专科专家专病专治，逐渐形成了以男科诊疗中心、妇科诊疗中心、不孕不育诊疗中心为特色的现代化诊疗中心。同时福康医院按病种体系细分，设立妇科肿瘤专科、无痛人流专科、妇科炎症专科、女性生殖整形专科、前列腺专科、泌尿感染专科、性功能康复专科、男性生殖整形专科、包皮包茎专科等精品专科，为患者提供全面系统、专业精细、优质便捷的医疗服务，形成了“科科有特色，科科有专长”的精彩格局。

敢为天下先

站在科技的巅峰，福康医院以“敢为天下先”的气概声震鄂东南！

追求永无止境，福康医院将不断以更新的面貌展现在百万黄石人民面前，谱写创新发展的新篇章！

院长风采



徐岳萍 院长

毕业于湘雅医学院，中华医学会超声学会会员，中华医学会内科学会会员，湖南省医院管理学会常务理事，湖南省自然科学协会会员。

福康医院为持续深入开展“医院管理年”活动，一直把提高医疗质量，加强科学管理，提供安全服务，控制医药费用作为当前管理工作的重点。开展各项工作时，切实做到“以病人为中心，以提高医疗服务质量为主题”，不断强化医院管理，促进医院的内涵建设和健康发展，维护群众利益，真正缓解群众“看病难、看病贵”的问题。

——徐岳萍



彭建成 副院长

副主任医师，毕业于湘雅医学院，中国性学会会员，中华医学会外科学会会员。

我们严格实施了首诊医师负责制、三级医师查房制、护理工作制度、查对制度、病历讨论制度、会诊制度；加强门诊及住院病历的管理；将核心制度和各岗位职责相继上墙，做为医务人员的“座右铭”；院领导经常查岗、查房，对急救医疗设施及药品定期检查。四年来，医院始终坚持用职责教育人，用规章管理人，使医院的医疗管理水平不断再上新台阶。

——彭建成

“福康现象” 黄石医疗行业启示录

2002年6月8日，广东福康医疗集团又一家连锁医院落户黄石，鄂东南地区第一家专注于生殖医学科研与治疗的专科医院——黄石福康专科医院正式成立，从此黄石诞生全新的健康医疗模式。

福康医院自创建以来，便以其强烈的市场意识、经营意识、服务意识、竞争意识、创新意识给我市医疗市场带来了一股强劲的冲击波，凭借精湛医技和显著疗效，树立了自己的独特优势和专科品牌，在社会上产生了极大影响。

率先举起医疗降价大旗；
首家推出“网络QQ健康咨询”；
首家推出“10元平价门诊”
首家推出“无痛人流超市”……

而近期首家推出“健康存折”的就医理念，首家推出“免费更换过期、变质药品”活动，更是引起巨大轰动。领先的意识，超前的理念，使福康医院注定成为黄石百姓和媒体关注的焦点！

而今再度审视这一个个福康创造的社会热点，这一个个“福康现象”，个案意义尚在其次，更重要的是它对整个黄石医疗行业的启示。

管理创新 医院与时俱进的发展平台

技术水平是衡量一家医院竞争力的硬指标，管理水平则是衡量一家医院竞争力的软指标。

如果说技术创新是福康医院发展的永动机，那么管理创新则为医院创造了与时俱进、起点更高、不断拓宽的发展平台。

据福康医院院长徐岳萍介绍：经过四年发展，医院从经营理念到管理模式不断进行革命性创新，全面推行科技兴院、管理强院的一体两翼策略，使医院的技术和管理水平不断提升，确保医院持续稳健发展。

同时福康医院以广东福康医疗集团为强力后盾，依托集团资源，福康医

院实现了三大竞争优势：一、医院严格控制药品采购，所需药品通过全国招标，货比三家后统一采购，药品成本自然比一般医院低；二、医院采购大型设备时，由集团所属医疗器械公司直接与厂家联系，杜绝了代理商的中间利润，降低了医院运营成本；三、医院拥有集团统一的现代化标准管理模式，为杜绝乱收费、虚高定价、收受红包等不正之风，医院采取价格公示、投诉举报、社会承诺、医疗业务流程重组等措施，避免吃回扣的恶习。从而使医疗成本得到有效控制，医院便可将这些利润空间腾给老百姓，让病人以合理的价格获得最佳性价比的服务，彻底减轻老百姓的负担。

管理无小事

“管理无小事，细节决定成败！”徐院长如是说。于是，“从管理抓起，从点滴做起，为患者着想”，很快写进福康医院的管理纲领，多次在全院职工大会上传达、部署、贯彻。

为加强医疗质量和安全管理，医院根据国家卫生部门制定的评判标准，设立了医疗管理组、医疗质量组、医院安全组，并分设医德医风监察小组、药事管理小组、急诊急救领导小组。最值得称道的当属在鄂东南地区首家引进CIS服务满意体系，如此革新以往的管理模式，推崇人性化管理，为构建现代化医院奠定了坚实的基础。

严格挑选符合医院发展的德技双优的人才，带动医院发展；通过邀请专家、学术交流培训等形式，提高医院的医疗技术水平；引进高精尖的医疗设备，为医疗质量提供物质基础；建立健全临床、医技、护理、药剂、后勤等各项管理制度和岗位职责，规范医疗行为，促进医院稳定协调发展。归纳起来就是“以人为中心，以技为根本，以物为基础，以规为准

则”，这是福康医院不断总结创新的医疗管理模式。实践证明，这套模式有效提高了医疗质量和医疗服务质量，使医疗服务更加贴近群众，贴近社会，得到了社会各界的广泛认同。

责任·希望·启示

“对患者负责，对医院负责，对社会负责，作为一名医务工作者，解人类之病痛是我们的天职，助健康之完美是我们义不容辞的责任！”徐院长在结

束采访时如此说道。

责任，对于“福康人”来说，这是用滚烫的心铸成的两个字！

福康医院用实际行动，让百姓看到了她的责任，看到了她的信誉，当然，也看到了她的希望……

任何成功的取得都不是偶然的。福康医院为黄石医疗行业写就的启示录，必定是浓墨重彩的篇章！



■ 2003年3月，开展5次“鄂东苏区行”义诊，为阳新县玉瑞村、龙港镇等革命老区、偏远山区、贫困山区免费送医送药。

有一种奉献叫真诚，
有一种奉献叫专业，
有一种奉献叫完美，
有一种奉献叫关爱！

“我们一如既往坚持仁爱行医，以更好的医疗水平和服务造福百姓，让普通老百姓都能看得起病，吃得起药，住得起院。让老百姓花更少的钱也能享受到优质的医疗服务。”

福康医院徐岳萍院长朴实的一番话，让我们深深体会到一真诚，专业，完美，关爱，福康人正是以此铸就了一颗颗滚烫的“感恩的心”，谱就了一曲曲无私的“爱的奉献”！

爱的奉献

在医疗行业，“服务”这两个字说来容易，做成标语挂在墙上也很容易，但要真正让人满意，却不那么轻松。因为它不同于普通服务行业，它面对的是病人，一个需要特别呵护的群体。然而，在黄石福康医院，这一切变得那么和谐、自然，每个福康人都知道，爱是为医者的天职，她们的每个细胞

都渗透着爱的成分。

“一切以病人为中心”，是福康医院人性化服务的核心。这里以满足病人的需要为最大标准，时刻把病人放在第一位。为了创造更舒适、更方便的就医环境，医院在输液室、门诊大厅、候诊室、休息区均安装了液晶电视，配备中央空调；为了让病人放心，医院率先推出“透明输液”，将病人的输液全过程置于病人的监督之下；为病人专设楼道扶手；为病人免费熬制中药；一幅宣传画、一份报、一杯热水、一句温馨提示……点点滴滴，或许病人都未曾在意，但却是福康人的良苦用心。

一片温馨，几多真情。福康，一个充满关爱的地方，静静地抚慰着每一个遭受病痛的心灵，无言的爱正在这里延伸……

上善若水，厚德载物

光阴荏苒，岁月如歌。

四年来，福康医院在发展自身的同时，没有忘记回报社会。四年来，福康情系苍生，勇于承担社会责任，用“爱心、细心、真心、耐心、关心、热心”为百姓健

康不断奉献。四年如一日，福康持续开展扶贫帮困、拥军爱民、抗击非典等各项社会公益活动，不惜代价竭尽全力帮扶弱势群体……

2002年10月，为身患子宫肌瘤、重度贫血的和平社区特困户马仙桂减免手术费用，医院员工自发为其捐款、送营养品。

2003年6月，为八泉街78岁的孤寡老人丁玉兰免费体检与治疗，并一直坚持送医送药上门。

2004年5月，开展“爱心妈妈大回访”，前往不孕不育康复患者家中回访。

2004年7月，为社区老党员免费体检，送医送药到家。

2005年3月，免费为西塞山区单亲特困母亲免费妇科病检查。

2005年10月，免费为西塞山区不孕不育夫妇体检。

2006年2月，福康医院率先在全市开辟“十元门诊”，针对孤寡老人、下岗工人、打工人群、军烈属和家属及低收入社会群体，开展便民利民医疗服务。

2006年4月，为身患子宫肌瘤的西塞山区特困居民姜春花免费爱心手术，住院、手术费共3800元，分文未收。

2006年5月，开展前列腺增生扩裂术爱心回访，前往康复患者家中回访。

2006年6月，开展“为百姓免费更换过期、变质药品”活动，推出“每日住院床位费仅收10元“超低价”；

2006年6月，福康医院响应市委号召，启动“文化、科技、医疗三下乡”活动，让广大农村朋友在农忙时期，在家门口即可享受到满意的医疗服务。

……

感恩的心

仁爱之心，善举为证；帮贫济困，人之美德。

翻开福康医院这些年举办各种活动积累下来的厚厚几本相册，记者被他们无私奉献的精神深深打动：抗击“非典”时期，福康医院不惧艰险，组织了“旗帜行动抗非典”活动，建立“旗帜行动”监测站，组织义诊队到青龙市场等街道、居民点开展健康咨询服务、消毒，向广大市民免费送发预防中药汤剂，上门为重疫区返乡隔离人员体检；并利用电视讲座，宣讲防治非典的科普知识。

酷暑三伏天，福康每天两次为市民免费提供精心配制的凉茶防暑降温，达数月之久……

四年来，福康医院的足迹踏遍了整个鄂东南地区。成立社区医疗服务队，社区义诊达500多场次，印发20多万份健康知识科普宣传资料，为社区贫困居民发放医疗惠民卡1万余份；聘请省级专家为计生干部培训达300余人次，进社区、学校开展健康讲座30余场次；先后为全市600多户特困家庭和3000多名老年人免费体检，并多次向社会爱心捐款达300多万元……

媒体竞相追踪报道，卫生部门多次表扬赞赏，社会公众好评如潮。

这些数字是枯燥的，而贯穿其中的爱心却是美丽的。感恩，在无声之中……

福康医院的所作所为对于整个社会来说，虽然只是杯水车薪、沧海一粟，但它表达的却是一种人间关爱，一种医者风范和福康人无私奉献的高尚情怀！

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，让我们共同见证，共同憧憬，福康羽翼昂展的今天，福康任重道远的明天！



2002年7月，福康医院响应政府号召开展“旗帜行动”，义诊足迹遍布大冶、阳新、浠水、铁山等地。



2003年4月，市委书记王振有视察福康医院。



2004年3月，在花园西路、田家墩、和平等社区建立“生殖健康服务室”，专家定期去各社区授课、义诊、普查普治等。



2004年9月，开展“构建和谐黄石，关注特困职工和离退休职工”活动，为特困、下岗职工免费手术，并捐赠60万元的体检卡。

白领如何走出

灰色状态

身体感觉不舒服，到医院经过各项检查后却一点问题都没有，要改善人体的这种“灰色状态”，需要一张特殊的保健处方。

许多人有过情绪低落、易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的经历，有人甚至经常出现这种情况，可是到医院检查却一点没事。医学上将这种介于健康和疾病之间的边缘状态称之为“灰色状态”或“第三状态”。

专家们对这种现代人的“通病”进行了大量研究，并开出一系列简便可行的健康处方。

营养过量和不足是病因

理想的食谱首先要保证营养均衡，像糖、蛋白质、脂类、矿物质等必须的营养物质在每天的膳食中一样也不能少。

都市中有两种不良营养倾向，一是营养和热量过剩，另一种倾向是为了节食导致某些营养素和热量的不足。这两种倾向都足以引起“灰色状态”。

每一个健康的成年人每天需要约1500卡路里的能量，工作量大者则需要2000卡路里的热量，不断补充营养是保持精力充沛的前提。此外还应注意：脂肪类食物不可多食亦不可不食，因为某些脂类是大脑运转所必需的。缺乏脂类将影响思维；但是若食用过多，短期内会产生昏昏欲睡的感觉。

应酬过后注意酸碱平衡

现代人少不了应酬，饭店的食品虽然美味诱人，但往往脂肪和碳水化合物过高，而维生素和矿物质含量不足，常在外就餐者平时应多

食用蔬菜、水果、豆制品、海带、紫菜等食品。

在日常生活中，碱性食物有抗疲劳作用。大量的体力劳动后，人体内新陈代谢的产物(乳酸、丙酮)积蓄过多，造成人体体液偏酸性，让人有疲劳感。为了维持体液的酸碱平衡，可多食用以水果为主的碱性食物，如西瓜、桃、李子、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等。

光照半小时让“心”放松

人生活在社会上难免有这样那样的痛苦和烦恼，要想应付各种挑战，重要的是通过心理调节维持心理平衡。

日光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量，使人情绪高涨，愿意从事富有挑战的活动。在上午光照半小时对经常萎靡、有抑

郁倾向的人效果尤为明显。

每个人的心理状态和精力充沛程度在一天中不断变化，有高峰也有低谷。大多数人在午后达到精力的高峰，但也不乏有个人差异。

你不妨在一段时间内连续记录下自己一天的心理状态，觉醒程度、反应速度和所进行的活动，找出自己的精力变化曲线，然后合理安排每日的活动。

持续、高强度、快节奏的生活难免令人难以承受，疲劳、头痛、失眠等不适接踵而至。这些信号提醒你机体已经超负荷运转，该进行调整与休息了。

每天抽出一段时间静坐，完全放松全身的肌肉，去掉脑中的一切杂念，将意念集中于丹田穴，可以调整全身的脏器活动。



福康为“的士司机”健康“加油”

——黄石出租车司机7月1日至7月31日可免费体检

晨雾中，夜色里，穿梭在大街小巷的出租车大军，默默地为都市人延伸了生活工作的脚步。然而在给人们出行带来了方便的同时，由于长期紧张工作，疏于照顾自己的身体，出租车司机的健康状况却令人堪忧。尤其是在久坐、憋尿、长期身心疲劳等状态的严重侵扰之下，出租车行业更成为泌尿系统、心血管、消化道疾病的“重灾区”。

国际红十字会报道指出：全世界每年有1300万人死于可预防性疾病。如果人们多一点保健知识，早一点发现疾病并得到及时治疗是完全可以减少大病，多拥有健康的。同时数据显示，每年体检一次提早发现的疾病治疗费用，比晚期发现时的治疗费用节约10倍。作为特殊行业的出租车司机是一个透支健康的群体，这个群体需要全社会的共同呵护；这个群体工作强度相当大，就他们而言，时间就是金钱，使得多数司机处于亚健康或疾病状态，而眼下咄咄逼人的高温，更是使得出租车司机从长期积累的亚健康状态发展到疾患状态。近几天，黄石各大医院急诊室都接诊了出租车司机病人，有的是中暑，有的忙生意顾不上吃饭熬成胃出血，还有的甚至是因为劳累突发脑溢血。

为此，《东楚晚报》健康周刊联合黄石市出租车管理处和黄石福康医院，首次推出黄石“出租车司机健康月”活动，在2006年7月1日至7月31日，特别为我市所有出租车司机提供免费体检。记者在此提醒黄石（包括大冶、阳新）地区的近2000名出租车司机，在繁华的都市中日夜奔波的你们，不要忽视了自己的健康。或者抽空歇歇脚，或者顺道福康医院，到医院去检查一下自己长期困乏的身体，早日找出健康隐患。

忧虑：身体从来没有“年检”过

“自从开上了出租车，我就没有过过正常人的生活。车子是年年要检，但我的体检却总是遥遥无期。”也许刘师傅的话正代表了大多数出租车司机

难以维护自己健康的无奈状态。刘师傅说：“因为维持车子运行的费用相当高，我们对‘时间就是金钱’的体会最为深刻了。谁想憋尿呀！高峰期哪个不想多拉个客？所以，这个行当就是吃老本，等身体毁得不行了，就被自然淘汰了。想和家人一起吃顿饭，都要‘千年等一回’，到医院去做检查还要花钱，能省就省了吧……”但是，身体是革命的本钱，岂能说省就省呢？”

困境：“的哥的姐”健康透支

出租车司机是一个透支健康的群体，也是一个需要关心的群体。有调查显示，有些“拼命”的出租车司机平均每天工作14小时，每月420小时，比法定的252小时多出168小时，基本没有节假日。由于整日“飞”在马路上，长时间保持坐姿，精神高度紧张加上塞车等焦虑和压力，慢性疲劳症、颈椎病、腰肌劳损、脂肪肝、糖尿病、肠胃病、心脑血管疾病、泌尿系统疾病已经成为他们的职业病。

长期的连续驾驶和忙碌的生活，使多数司机处于亚健康或疾病状态而不自知，给身体埋下了隐患。据有关调查数据显示，有89%的男性司机患有不同程度的各种疾病，有69%的男性司机患有前列腺疾病，50%以上的的姐患有肠胃、妇科等方面的疾病。因为机械性的工作和生活的不规律，出租车司机的身体状况已经十分令人忧虑。黄石福康医院徐院长向记者说，这与他们工作时的体位分不开。司机开车长时间固定坐姿，一天十几个小时蜷缩在车里，使前列腺部位受挤压而充血，血流缓慢淤滞，对病原体抵抗力减弱，男性极易诱发前列腺炎，缘于不少司机客流高峰时连上厕所都顾不上，或者遇到尿急时找不到厕所也只好忍着，经常性地憋尿，其尿液可经前列腺管逆流流入前列腺组织中，最易导致前列腺炎。女性司机也易导致泌尿系统方面的疾病。

出路：“关注的士司机健康月”

为的哥的姐撑起健康伞 出租车是城市名片，这个群体的健康需要全社会的共同呵护。针对出租车司机令人堪忧的健康状态，《东楚晚报》联合黄石市出租车管理处、黄石福康医院共同举办“关注的士司机健康月”大型公益活动，为黄石广大出

租车司机进行免费身体全面体检。希望通过此次体检活动，对黄石市出租车司机的健康状况进行“摸脉”，使出租车司机更加关注自己的健康状态，并通过体检结果的综合分析来为出租车司机开一剂健康良方，为他们撑起一把健康伞。

参加方法：

2006年7月31日前，黄石市区的出租车司机凭市出租车管理处下发的免费体检卡，根据单位安排时间，来黄石福康医院体检。大冶、阳新的出租车司机携带有效黄石户籍驾驶证和身份证（外地籍驾驶证的司机须同时携带本人黄石户籍身份证），直接到

福康医院领取免费体检卡，即可参加免费体检。福康医院将为所有参与体检的司机免费建立健康档案，由权威医学专家提供疑难疾病免费咨询。凡参加体检者均可获得VIP卡1张，凭VIP卡就医可享受药品10%，治疗费20%的优惠等。

黄石福康医院

为“的哥、的姐”

健康“加油”

附

体检项目表：

男性：

- 1、内科、外科、五官科常规检查。
- 2、血常规、尿常规、胸透、心电图、前列腺B超、前列腺液常规检查、肝功能、乙肝两对半。

女性：

- 1、内科、外科、五官科、妇科常规检查。
- 2、血常规、尿常规、胸透、心电图、子宫附件B超、白带常规、宫颈刮片、红外线乳透、肝功能、乙肝两对半。

温馨提示：

准备体检的司机朋友，体检前三天内请保持正常饮食，体检当日请您禁早餐，空腹进行抽血化验，体检中您若有困难请与导医联系，她们将会给您提供帮助。

院址：黄石大道259号上窑

Http://www.hsfk120.com

健康热线 0714-6227120

“凡是对医生来说，最痛苦的事莫过于看到病人痛苦，而医生却无能为力。”

“凡是对医生来说，最痛苦的事莫过于看到病人痛苦，而医生却无能为力。”

一个真实的故事 男孩写给自己的日记!

这是一个真实的故事，一个很感人的故事，在日记中你能体会到男孩对女孩的爱有多深吗？你知道，男孩忍着什么样的痛写下了这篇日记吗？为什么现在是那么残忍，怎么忍心让生活发生《爱上一个不爱自己的女孩》的故事呢？

放弃你以后……

—凌.Janejby.

凄凉的夜空，没有一颗星星，空气似乎也凝固成一片苍白，我静静的想着，想着我们曾经在一起的快乐、沉默、难过……

肃穆庄严的宁静来临了，苍凉凄厉的风轻轻地吹着……脑海里呈现出我们在一起的每一幅画面；你的微笑，你的沉默，你的忧虑你的美丽……你的每一种表情都清晰的印在我的心里！

多少失望难眠的夜，每一个夜晚都是关于你，因为我爱你，一次又一次的，我用行动在证明我对你的爱，然而，你却以沉默回应着我，我毫不在乎，因为我已把这种方式当作了你的习惯，我一直用行动在爱你，我默默为你付出，关怀着你，你也不露一点痕迹，这些我都没有在乎，真的，一点也不在乎。然而，我最在乎的是你的快乐，你的忧愁，难道你没有发觉吗？当你高兴时，不管我有什么不开心的事，我都会以幽默来面对你，可当你忧虑时，不管当天我心情多么好，我都会以沉默面对你，朋友和同学。你却一点也不在乎我的感受，为一件很小很小的事，就用笼罩着浓重不散的愁云似的表情来面对我，你知道吗？这会使我感到内心的不安，因为我感到我给我喜欢的人带来的不是快乐，而是一次又一次的伤害……终于，在愚人节过后的第三个夜晚，仅仅为了我无意的看了你的一张聊天记录而显出那种让我伤心的眼神，那一刻，我的心碎了，但是我还是装着没事的样子面带笑容的回答着你，你知道吗？在你回过头的一瞬间，一种感受像电流般击穿了我沉重的心，好冷好冷……

于是，我选择了舍弃你。在给你那封信的时候，我后悔了，为什么我坚持了这么久，今天却不能再忍下去，最后，我还是想通了，也许，今生我们注定有缘无份，也许，这才是故事完美的结局。

那天晚上我失眠了，枕边的随身听放着罗志祥的『灰色空间』，听着这样的音律，我想了好多好多，泪水从脸颊流了下来，一颗颗滴在心里，我好伤心……

我感觉你才是我的精神之柱，失去你，我的心会崩溃，然而，我自己却无奈的选择放弃你，我好后悔，后悔没让你知道你对我有多重要，后悔我没有勇气，勇敢的说出：

“我爱你！”因为我好怕你拒绝我，这是我想做的，而不敢实现的，这也是每一个男孩追求女孩时最忧虑的，因此，很多男孩都放弃了他们心爱的女孩，因为他们无法面对这

样的事实，也许，我就是其中的一个吧！

小丹！你知道我的悲哀吗？为什么我站在你面前你却不知道我爱你。我真心付出换来的却是你的冷漠，为什么你要用你冷漠的心为爱你的人筑下一道无法跨越的沟渠，我无可奈何……

舍弃你以后……

在那个失眠的夜里，渐渐的我睡着了……

我做了一个梦，我梦见你投入了我的怀抱，真正的属于了我一个人，我们在校园里聊天，回忆我们的过去，好多好多……你在教室的黑板上写下：“凌~！我爱你！”我当时好感动。真的，那是我今生最幸福的时刻。偶然起床的钟声把我从梦中叫醒，当时我真希望时间在这一刻停止，我希望这个梦永远不要醒，事实始终是事实，无法改变的，我只能站起身去面对事实，最终被生活所接纳。

每一个人都有追求，而追求始终伴随着舍弃。有的时候应该选择放弃，因为不是你的就不会属于你。就像我舍弃你一样，虽然现在我也不再是你的谁，但希望你不要忘记我一曾经爱过你的人，也是永远爱你的人！！

爱，不一定要靠近，只要你心里记着有个人说过他要永远爱你，哪怕他在远方，那个人的心里一定会永远想念你，爱着你。但愿这种感觉会永远伴随你找到你的幸福。

如果说，拥有你是上天对我的宽容，那又何必让你我相遇在这个世界，当你找到幸福的那一天，请不要忘记，有一个人永远爱着你……

最后，祝你幸福！！！这样才不枉费我狼狈退出，答应我好吗？

不管别人怎样评价，我爱你，今生无怨无悔……

凌笔！

爱上一个
不爱自己的男孩
故事呢？

Happy voice