

## 编者按

一日之计在于晨，一年之计在于春，本年度所妇委的工作伴随着勃勃生机春之韵拉开序幕，将紧紧围绕女性科技工作者最关心、最直接、最现实的话题开展各项活动，你的参与是爱微之窗动力的源泉，你的谋略是爱微之窗升华的能量，爱微之窗欢迎你的参与。

### 爱微●年度

## 2011 年度所妇委工作实施要点

2011 年是中国共产党成立 90 周年，是实施“十二五”规划的开局之年，也是颁布实施 2011-2020 年中国妇女、儿童发展纲要，推动妇女儿童事业实现新跨越的起步之年。

2011 年度我所妇委在上级妇委、所党委的领导下，全面贯彻党的十七大和十七届五中全会精神，落实胡锦涛总书记三八重要讲话精神，中央书记处对妇联工作的主要指示，继续贯彻“爱岗、创新、和谐、健康”工作宗旨基础上，将围绕妇女“三最”问题——最关心、最直接、最现实开展各项工作。引领我所科技女性争当优秀女性、争创美好家园、争创先进组织，把妇委建设成为我所女职工的“坚强阵地”和“温暖之家”。

一、以服务创新 2020 为目标导向，引导科技女性推进科技创新，争当优秀女性；

举办女科技工作者科技交流、科研项目申报等专题研讨会；组织对外交流培训，提升女性领导素质。

二、提升科技女性素质，服务研究所科技战略发展大局；

继续开展“爱微乐活”系列活动，包括音乐欣赏、瑜伽健身、健康讲座等活动，陶冶情操、提高

素质、扩大交流机会、沟通家庭和谐心得、交流育儿经等。本活动贯穿全年。

继续办好“爱微之窗”，扩充版面内容，做好女性思想工作，并使其成为我所知识女性对外宣传的窗口。

三、开展和谐团队、和谐家庭为主的和谐文化建设；增进家庭和谐，培育优秀下一代活动，六一儿童节期间，组织亲子活动。

四、以党建带妇建，妇建服务党建的原则，促进妇委工作；

积极配合所党委组织各项活动，发挥女性半边天作用，提高女性的工作热情。

五、积极推动解决妇女“三最”问题，落实女职工最关心、最直接、最现实问题；

关爱女性健康，组织针对性健康体检；继续捐助特困、奉献爱心、帮助单亲女职工、慰问孕期、病期妇女、离退休女职工慰问等。

六、积极配合上海市科技妇工委和上海分院妇委等上级领导部门开展工作。

中国科学院上海微系统与信息技术研究所  
妇女工作委员会

## 微系统所助我成长

提起研究所，一般人都会觉得神秘，不清楚日常究竟是从从事些什么工作？当年，我也是怀着一丝好奇，踏进了微系统所的大门。入所后，由于从事的是技术类工作，所以一开始都是一些琐碎的工作，也曾产生过疑惑和失落，觉得所谓的科研工作似乎太过简单。

当时实验室的几位前辈老师了解到我的困惑后，通过言传身教，让我明白了这些琐事的重要性，也意识到，每个科研成果都是各种细致的实验参数，经过不断优化后所得到的产物，因此虽然有些工作看上去只是枯燥的重复操作，但却是日后研究成功的基石。我也因此开始重视起自己的工作，更为能从事这份工作感到自豪。

在研究所工作，有一点是比较独特的，就是学习氛围非常浓厚。在工作中老师们都不吝传授，同事学生之间都互相学习，互相促进。我刚开始从事设计类工作的时候，有些专业和软件应用方面的知识比较匮乏，一度曾担心自己无法胜任。多亏身边各位老师细心的指导和同事热心的帮助，使我受益匪浅，很快客服了这些问题，也养成了在工作中不断学习，充实自己的习惯。

除了工作，研究所对于职工的日常生活也是关怀备至。虽然我们这个专业领域以男性为主，但所里对女性职工格外重视。节日里组织我们苏州赏梅，东方绿洲植树，平日里，组织各种丰富多彩的

活动，比如插花、瑜伽、理财培训等，并且每年还安排女性专项体检，可以说，各项工作做的非常的细致，作为一名女性工作者，我深刻感受到所里对女性职工的关心是无微不至的。

回顾在所里工作的这些年，是我从一个初出茅庐的毕业生，学习成长为一名专业技术人员的过程，期间各种经历都是我人生道路上的宝贵财富。在这“十二五”开局之年，王曦所长提出了，要积极推进科研成果产业化进程，由于我们室的研究方向就是实物器件，因此我也加入到将较成熟的科研成果向产业化转型的探索研究中去。我将立足本职岗位，积极创造，努力奉献，为我所日后的发展壮大贡献自己的一份力量！

一室 王翊



## 爱微●乐活

### “在梦里，没有不可以”

——观职场时尚音乐话剧《领带与高跟鞋》有感

做快乐、知性、精致、优雅女人是爱微乐活的理念。作为2011年爱微乐活第一季活动——赏生活，4月1日，我所妇委组织近二十名女职工观看了由上海话剧艺术中心出品的职场时尚音乐话剧《领带与高跟鞋》。

《领带与高跟鞋》是台湾第一出原创音乐话剧，由台湾绿光剧团团长罗北安担当编剧。在1994年首演之后，因其描写了都会上班族面对工作压力的心情及苦闷，以及职位升迁、尔虞我诈的职场竞争，非常贴近现实中上班族的生活，在之后十几年中数度复演，演出场次达几百场之多，引起了广大目前面临巨大生活和工作压力的上班族的共鸣和感慨。

该剧描写了一群高学历的白领的生活状态，他们面临车贷、房贷等生活压力，在激烈的职场中生存，迷失自我本性，有阿谀奉承的小人、有忍辱负重的老实人、有情感脆弱的女强人，也有正义直言的年轻人，他们在狭小的办公室空间内已经成为工作的机器，没有同事间情感的交流，争权夺势，相互推诿，麻木的上班、下班、加班……而是剧中没有什么学历的打扫卫生的老大爷看透生活的真谛，要以广阔的胸怀去放眼世界，体验大自然，真诚待



人，不能成为工作的机器，并带领大家追求曾经的梦想，在美梦中重塑那个善良的本我……

大家在观赏之余，体会到面临现巨大的生活和工作压力，要正确对待生活和工作的关系，树立乐观健康的生活观；同事间相互关爱，营造和谐的工作氛围；追求梦想，做快乐、知性、精致、优雅女性！！

## 爱微●养生

### 浅谈春季养生

春天，是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，春季三个月所有生物推陈出新，生机盎然。人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，谓之“春气之应，养生之道也”。

早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础。所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质，由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病。因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始复发，活力加强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素 C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素 A，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素 E 的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

祖国医学还认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜不足。

这里推荐几款适合春季食用的食物：

### 樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉，樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

### 韭菜

韭菜四季常青，可终年供人食用，但以春天吃最好。春季气候冷暖不一，需要保养阳气。而韭菜性温，最宜人体阳气，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。

### 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，其根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。

### 葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，不但可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。

### 蜂蜜

在春季多风的季节里，蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚各饮用一杯，既可润肠通便，又可预防感冒，清除体内毒素。