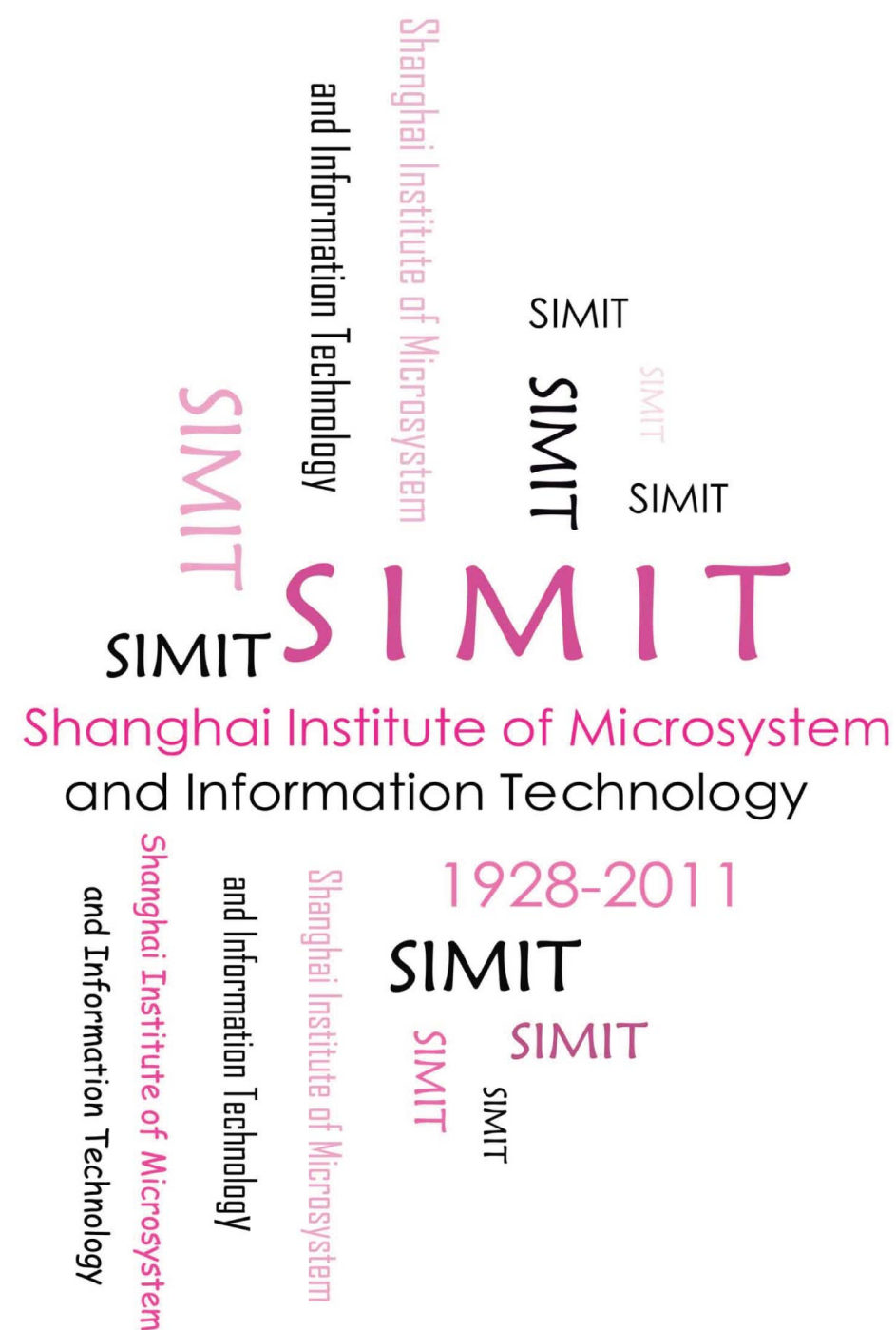




2011年第2期  
微之窗



地 址：上海市长宁路 865 号  
联系电话：021-62511070  
传 真：021-62524732

上海微系统所妇委专刊爱微之窗（第 42 期）  
编委成员：高秀丽、程新红、夏晓媛  
刘 蕾、张伟珠

中国科学院  
上海微系统与信息技术研究所女性专刊







## 编者按

二〇一一年是推动妇女儿童事业实现新跨越的起步之年。女性是家庭和谐的维护者，儿童是和谐家庭的纽带，而家庭和谐是愉快工作的前提。本着服务我所科研活动，提升女性自身素质和竞争力的工作宗旨，妇委组织了系列活动，希望这些活动能让你豁然开朗、身心愉悦、自信自强。

## 爱微●生活

### 旅游与爱美天性、身心健康

人是离不开大自然的。人依靠大自然生存、发展，除了向它索取不可或缺的食物与空气、阳光、水等物质资料外，还常从自然美中获得审美享受的精神食粮。在认识领域里，植物、动物、山水、气候、光线之类组成人的意识的一部分，它时而作为自然科学研究的对象，时而作为艺术研究的对象，组成人的精神方面的无机自然界，即精神食粮。大自然作为物质资料，只给人生命生存的条件，而作为精神食粮，则给人生命的美的升华，让人获得“视觉听觉之娱”，以愉悦身心的美的享受，获得陶冶性情、产生艺术灵感的心灵激动。它有如音乐的旋律美、绘画的形象美、诗歌的意境美，给人以意味无穷的美感。这是人不同于动物、也不同于原始人的高级精神享受。所以，到大自然中去旅游审美，是人类认识美与享受美的一种高尚的活动。

毛泽东说过“文明其精神，野蛮其体

魄”，就是指在旅游中要强健身体与美化精神。这是旅游的价值之一。外出旅游，确实能在爽心悦目的自然美中消除体力与精神疲劳。在人造的生活环境与工作环境住久了，会感到单调乏味，疲惫，若能到青山绿水处换个清新的环境，作精神放松的自由消遣，确会感到身心舒畅，神情清爽。旅游中得到购物、美食、娱乐、交友等人情物欲的物质享受与精神享受，调节了心理平衡，和谐了生命节律，能产生净化心灵，健美心灵的神妙作用。这种特殊效应，使人摆脱精神重负而获得轻松自由，是治愈心力衰竭、精力疲乏的自然疗法，是富有美的快感的享受疗法。

一年一度的高温假即将来临，许多人都想走进大自然，去放飞一下心情，这期的爱微之窗，就给各位同仁介绍几个旅行的好地方。

### 一、天上的西藏

西藏----中国最神秘的一块土地，那遥远的天际，洁白的雪山，冰澈的湖泊，是人们梦中向往的“天堂”；远在天边的圣洁殿堂，激起我们咫尺内心中的呼唤，登上“世界屋脊”，去找寻天上的西藏。



布达拉宫

### 三、太行山贡献了一种美

古代难行的太行山八陉曾经是重要的军事隘和古人进行迁徙、贸易、军事活动的通道，而今太行山上已有无数通途，然而这么险道，并不会随着岁月的流逝而消失。

太行山教我们欣赏的另一种美—水平方向展开的雄伟。



### 二、美丽的地方九寨沟

九寨沟因沟内分布着9个藏族村寨而得名，海拔2000~3000米，属高山深谷碳酸盐堰塞地貌，以翠海（高山湖泊）、叠海、彩林、雪山、藏情“五绝”驰名中外，被誉为“梦仙境”和“童话世界”。以水景最为奇丽，泉、瀑、河、滩将108个海子连缀一体，碧蓝澄澈，千颜万色，多姿多彩。



九寨沟

### 四、云南—梅里雪山

梅里雪山是云南最壮观的雪山山群，梅里雪山的冰川冰瀑令人心醉，高山湖泊、茂密森林、奇花异木和各种野生动物也是雪域特有的自然之宝。高山湖泊清澈明静，在各个雪峰之间的山涧凹地、林海中星罗棋布。山脚下是浓密的热带谷地植被，在植被的边缘，是世代生长于此的藏民们居住的宁静村庄。村庄周围是层层翠绿的梯田和铺陈在谷地上的金黄青稞…





### 所妇委组织“快乐过六一,欢乐亲子游”活动

儿童是祖国的未来,民族的希望,更是家庭和谐的纽带。少年儿童在学习知识的同时,还要练就强健的体魄,培养良好的心理素质。健康茁壮成长,才能成为祖国建设需要的栋梁之材。我所女性科研工作者工作任务繁重,能陪伴孩子外出游玩锻炼的机会很少。为迎接中国共产党建党90周年,恰逢六一儿童节来临之际,所妇委组织全所女职工及其子女于5月29日前往月湖雕塑公园进行了“快乐过六一,欢乐亲子游活动”,活动得到了广大女职工的积极响应。

阳光明媚,绿草茵茵,金色的沙滩上天真、调皮的孩子们有的堆城堡、有的扬沙土、有的干脆沙滩浴!孩子们红扑扑的小脸上满是汗水,但他们仍然追着、跑着、玩着。家长们享受着树阴下的凉爽、品味着孩子的乐趣、脸上绽放着幸福、温馨的笑容。

通过组织本次亲子游活动,增进了母子间的感情,构建了和谐的家庭,也为顺利进行科研工作提供了坚实的家庭保障。



### “爱微乐活”系列活动之一——美生活

我党九十华诞来临之际,经典红歌高亢嘹亮、抹抹红妆耀眼亮丽。工作在一线的科技女性在谱写着科学新篇章的同时,也在默默奉献着青春年华。本着更好服务科研工作的宗旨,塑造科技女性新形象,增强科技女性自信心、美丽科研环境,所妇委组织了“美丽蜕变,自信人生”爱微乐活之美生活专题活动。

活动特聘请专业美学老师现场为科技女性讲解美学的重要性,交流美学心得,面对面传授美学绝技,让大家明白了,姣好容貌不仅悦己,还令他人赏心悦目。化妆能增强自信心,提升进取心,化妆更是幅彰个人魅力的有效途径。高水准的化妆可以改变体

质、改变气质,而且自然清新,一流的化妆是生命的化妆,化妆可是门大学问。

本次活动得到了所里女性的积极参与,为塑造全新科技女性新形象打下伏笔,为科技生活增加一抹亮色。

