

编者按

六月，艳丽的凤凰花已嫣然开放；六月，绚丽的青春已点燃光亮；六月，一批莘莘学子即将迈出象牙塔，继续下一站人生旅途；毕业季就是如此一个属于青春的季节。当熟悉的身影消失在校园的尽头，心中那团青春之火不会熄灭，曾经的那片花海依旧绚烂如梦。

爱微·女性

巾帼建功展风姿 献身职业谱新曲

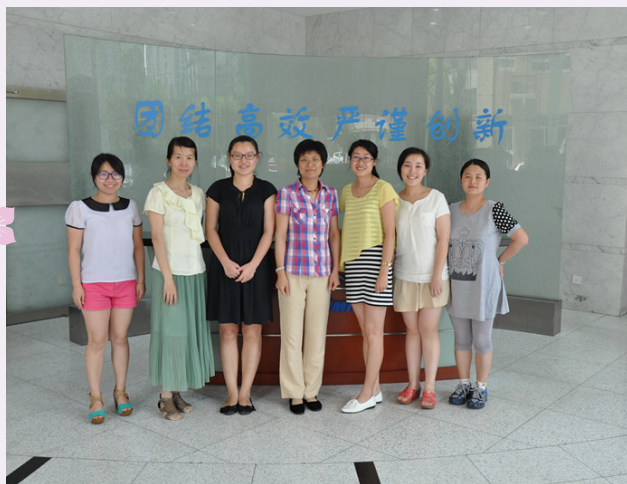
——记上海科技系统“三八红旗集体”人才教育处

在微系统所人才教育处的各个工作岗位上，随处闪现着女性的倩影，该处9名工作人员，女性同胞就有7个，正副处长均为女性，她们在工作中以女性特有的温柔、善良、热情、细致，体现着“四自”精神，创造着工作业绩，演绎着现代女性的职业风采。

2012年度我所入选“上海市首批海外高层次人才创新创业基地”，这其中无不渗透着人才教育处各位女同胞的心血与汗水，她们积极组织策划各类人才计划的申报与实施，做好高层次人才引进工作；坚决落实“3H”工程，想方设法解决骨干人才生活中的困难与问题，做好人才的后勤保障服务工作。积极与上级有关部门协调，通过地方人才政策和社会渠道协助解决人才配偶的落户、就业及子女入学等方面问题。利用区优秀人才配售房、人才公寓、青年职工住房补贴政策为人才缓解住房困难。关注人才的身心健康问题，组织职工年度体检，高层次人才疗养，为聘请的海外专家购买商业和意外保险等多方举措，为人才提供生活便利和保障。我所两年间共有3人入选中央“千人计划”，1人入选“上海千人计划”，此外，还引进多名国内外的优秀人才，充实到科研一线骨干岗位，发挥着重要作用。

在引进人才的同时，人事处还十分注重本所自身人才的培养。一方面是青年职工的培养，人事处为他们的学习和成长搭建了交流平台，成立了青年骨干联谊会，开通了青年骨干与所领导沟通联系的渠道，以沙龙、报告、座谈等方式定期开展活动，促进彼此间的相互交流与学习；另一方面，加强对研究生的培养，招收优秀生源，把好研究生培养入口关，优化研究生教育资源配置，加强研究生培养过程管理，努力提高培养质量。加强与国内外高校研究机构的合作，探索多元化的培养模式。

多年来，在所领导和所妇委的关心指导下，在陈英处长的领导下，人才教育处各位同志不断学习业务知识，努力提高业务水平，在优化人力资源配置、服务全所科研工作、人才引进与培养、完善人才后勤保障制度等方面做出了显著贡献。





一年一度的国际六一儿童节即将来临，为了让孩子们了解自然、融入自然，充分感受果蔬的多彩，所妇委联合工会组织所职工及其子女走进“都市菜园”举行“童心飞扬，绿色六一”活动，去体验农耕的生活乐趣。活动得到了大家的积极响应，四十八个家庭，共计140余人报名参加的了活动。

5月25日上午，我们驱车来到座落于奉贤的“都市菜园”，“都市菜园”拥有5000亩蔬菜种植基地。菜园中有四季果园，奇瓜异蔬园，馨香蔬苑，农耕博览馆等参观园地，让孩子们大饱眼福。其中奇瓜异蔬园馆以无土栽培技术为主，展现了丰富多彩的

奇异蔬菜品种和科技艺术的完美融合，给孩子和大人以全新的视觉感受。孩子们在了解到农耕的历史文化、蔬菜文化以及现代农业种植技术相关知识的同时，也让家长们放松了身心、回归到自然中。

除此之外我们还举行了亲子运动会，比赛中大家你追我赶，孩子们俨然成为了赛场的主角掌握着全场的节奏，家长们则在旁协助着。此外每个家庭还配备一个“摄影专员”，来记录孩子



们的精彩时刻。大家不断的加油喝彩，不断的助威鼓劲。整个草坪上处处洋溢着家长和孩子们的欢声笑语。

本次亲子活动让孩子们对菜园有了更深入的了解，在感受大自然美好的同时，又亲身体验到了现代农业科技的进步和神奇，开阔了他们的视野，也让孩子们与家长增进了情感。同时促进了所职工身心愉悦和家庭和谐，使大家能以更充沛的精力投入到工作之中，做到家庭事业双丰收。

在此祝愿每个小朋友节日快乐，健康茁壮的成长！





书。那些静静流淌在光河里的过往，随着时光一点点汇成了回忆的海洋。这海洋中，有我们的爱恨情愁，有我们的责任，有我们的泪水，有我们一切一切的难以遗忘。我们作别了青春，一路前行。路遇青春，道一声：一切安好如昔……

青春总有一天将会逝去，我们都曾用烙印铭记着青春走过的痕迹，经历着青春的挫折、伤痛和洗礼，这便是成长。时间可以扫去女人青春的红颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后，才焕发出来的美丽。容颜即使老去，洗尽铅华，我们依旧美丽，就象秋天里弥漫的果香一样，由内而外的散发出来；用我们的感性去丰富我们的内心，用我们的智慧去武装我们的头脑，用我们的双手去打造成功的钥匙！以简单纯净平衡的心态，去拥抱这个世界，这就是我们对青春最好的回忆！

近期《致我们终将逝去的青春》、《中国合伙人》、《小时代》的相继上映，引发了大家对青春岁月的集体回忆，所妇委带领我们的女性同胞们一起在影片中追忆了我们的青葱岁月！

《致我们终将逝去的青春》叙事很简洁流畅，发黄的画面有点像老照片很怀旧，也很温暖动人，伴随着故事情节的不不断演绎，关于青春的点点滴滴，涩涩情愫，如同一首萦绕在耳边的曲子，有喜有忧有甜有痛，恍若水月镜花，把我们拉回过往最美的年华里，于是，我们总是一边生活着，一边恋着一段过往。

青春是用来追忆的，所有的结局都已写好，所有的泪水都已启程，却忽然忘了是怎么样的一个开始；当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头来看，一切才有了意义。青春是一本太仓促的



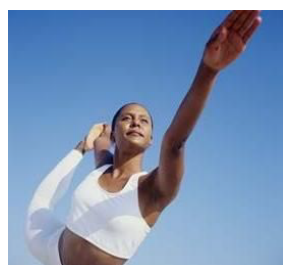
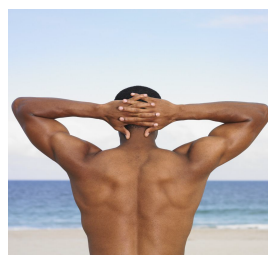
运动伤害预防小贴士

当今，随着经济与科技的快速发展，电气化、机械化、自动化逐渐代替了人体的大部分动作，使人体的运动在逐渐的减少。而随着人们生活水平的提高，人体内食用的高脂、高糖、高蛋白又因运动的逐渐减少而积聚增多。因此，以上一少一多，使人体的正常新陈代谢功能下降，患肥胖症、糖尿病、高血压、脑中风、心脏病的发病率在逐渐的增多；心脏的功能也会因一少一多早衰十年以上，癌症发病率要比经常运动的人高7倍；动脉硬化、肾病、胆石症、骨质疏松症、精神抑郁症的发病率也在明显升高。

俗话说：生命在于运动。运动是提高人体免疫功能、抵抗疾病入侵、延长寿命的积极手段。根据研究资料表明，经常运动的健康人无论细胞免疫功能还是体液免疫功能都优于一般人，“养生之道，常欲小劳”。运动是祛病延年、健康长寿的要素，是生命的需要。

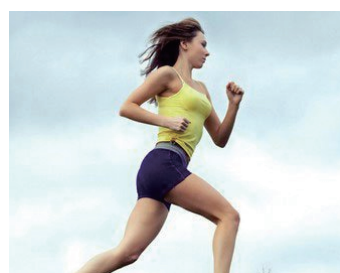
然而在运动过程中不可避免的经常会碰到运动受伤的情况，造成运动伤害的原因有很多，如运动过量，动作不标准，动作过大等等，那么我们如何尽可能的避免出现运动受伤情况呢？下面就给大家介绍几个小贴士：

1. 热身的目的：增加肌肉弹性及关节活动度，加强神经肌肉电位的传导，提高注意力。热身的方法为慢跑5—10分钟，让身体流汗或暖活起来。若天气太冷则需加长热身的时间。



2. 伸展：于热身后需做伸展操。每一次需伸展身体的主要肌群，跆拳道选手需加强下肢的柔软度。伸展时，以静态伸展为主，单一肌群每次伸展15—30秒。

3. 缓和运动：缓和运动也就是所谓的收操。其目的有以下几点：加强废物的代谢、防止乳酸堆积、消除疲劳、及降低肌肉酸痛等等。其实实施方法与热身相同，也就是慢跑5—10分钟，然后再做伸展。



4. 贴扎：若有习惯性扭伤或患部未完全康复时，应于练习前进行贴扎，以预防再次的受伤。

