

编者按

“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”，当前，一场自上而下的党的群众路线教育实践活动正在全国展开。新形势下，我们党再次强调“群众路线”这一重要法宝，可谓意味深长，作为我所“工青妇”工作的重要组成部分，所妇委积极响应党委号召，组织了一系列活动群众路线教育实践活动。

爱微·女性



感恩生活

-----参加“科学家进食堂”活动有感

本季度妇委为响应党的群众路线教育实践活动的号召，策划“爱微乐活”系列活动—科学家进食堂，组织我所女同胞们在食堂学做枣泥饼，加强同食堂工作人员的联系与交流，作为活动的组织者参加后竟然有许多感慨。

看似制作简单枣泥饼，却包含了十多道工序：从原材料选取到油酥、油酥皮和枣泥馅制备、材料配比、温度控制及搅拌方法，每一步都包含着独特的制作要求与技巧。平时面对各自工作时游刃有余的我们，此时却是状况不断，再看陈师傅那自然而纯熟的操作手法，真真体会到了那句话——“术业有专攻”。当香喷喷的枣泥饼最终出炉时，让我体会到再平凡的工作，也有着自已辽阔的天空，也充满着快乐与智慧，也让我感受到看似平淡而简单的食堂工作，实际上并不是那么容易。

对于食堂的工作人员，他们身着白色工作服，忙碌于食堂各个角落，为大家勤勤恳恳地工作着，来往之间，我们也只是偶尔看他们一眼，从不曾在意过他们的工作，更无从得知其中的不易与艰辛，有的只是对于食堂饭菜的抱怨和服务的不满。一个看似简单的枣泥饼制作就这么让人感到不易，那么他们一年四季，无论严冬酷暑，非重大节假日都要准备早中晚三餐，对于每餐不同种类面点饭菜的制备，从采购、淘洗、备料、烹饪，再到我们的餐盘上，不知经过多少道工序，其中的繁忙与劳累更是我无法体会的。

通过这次活动的交流，让我们这些科技工作者们走入了他们的殿堂，了解了他们的艰辛与努力，让我们应该怀有一颗感恩的心，去体谅与理解他们的工作，试着用一颗宽容的心去提出善意的建议，少些抱怨与挑剔，珍惜他们的劳动成果，感谢他们的辛勤付出。我们所要做的，其实很简单，只是转化下心态，心怀感恩，会让大家都感到快乐。

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧，无论是生活还是工作中，我们都需要它。然而，在现实中有很多人可以带着感恩的心生活，却不能带着感恩的心去工作。我想，如果人人都知道感恩，我们所就会和谐，人际关系就会改善，科研事业也会得到发展，最重要的是我们都会感到快乐，工作也就有了乐趣。工作为我们提供了稳定的薪水，解决了衣、食、住、行等生活所需，给了我们实现人生价值的机会，我们应该感恩，感恩培养我们的领导，感恩成就我们的同事，感恩一切帮助我们的人……

爱微·科普



科技改变生活

-----营养、生活方式与慢性代谢性疾病的预防

为倡导科学、合理、健康的生活方式，展现科研人员在科技创新中的实力、活力和魅力，营造健康和谐奋进的文化氛围，9月27日下午，微系统所妇委联合上海交叉学科研究中心等单位在上海微系统所举办“让我们拥抱科学”为主题的《营养、生活方式与慢性代谢性疾病的预防》的科普报告会。

营养所林旭研究员从介绍营养科学领域的基本概念，到国内外营养与疾病的研究现状以

及目前的国际研究热点，不仅全面而且细致深入。她重点讲述了如何通过健康的膳食和生活方式来预防慢性代谢性疾病的发生和发展。在报告中，她引用了大量的数据说明了营养缺乏或过量对健康的危害，同时强调保持能量平衡的对预防慢性代谢疾病的重要性，并纠正了民众在减肥认识和观念上普遍存在的误区，有针对性地提供了预防慢性代谢疾病的方法和建议。

爱微·活动

“爱微乐活”系列活动

——“科学家进食堂”



为了响应党的群众路线教育实践活动的号召，加强科技人员和后勤保障人员之间的沟通与交流，促进研究所的和谐发展，所妇委联合所工会、以及所团委于2013年9月26日下午组织了主题为“科学家进食堂”的群众路线教育实践活动。本次活动中，来自我所不同部门的女职工约20余人齐聚在5号楼一楼餐厅，跟着食堂陈金华师傅学做了香甜酥脆的枣泥饼。

通过此次活动，大家纷纷表示，看似简单的食堂工作，也富含着平时体会不到的不易与智慧；在对食堂师傅的工作有所了解的同时，希望大家能够以此来培养一颗感恩的心，去学会体量与关怀他人，并能够把感恩之心带到日常的工作与生活之中。

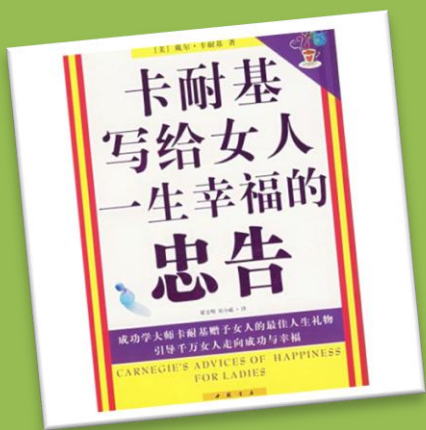


爱微·读书



“腹有诗书气自华”

好书是女人的气质、精神永葆青春的源泉，能弥补女人的不足，让女人变得聪慧、变得成熟，会让女人保持永恒的美丽。读书的女人有一种韵味，读书的女人最美丽。世界因女人的存在而美丽，女人因书籍的滋养而更加内秀和聪慧。



女人如书 美丽是一种修行

《卡耐基写给女人一生幸福的忠告》

世界上所有的女人都一样，无不祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满，期望着自己的丈夫获得事业的成功。但是，在现实生活中，女性的接触面相对狭小，社会对女性的人生幸福方面的研究极为薄弱，对女性如何获得幸福的教育更是少之又少。

本书中，作为伟大的成人教育家和人际关系大师戴尔·卡耐基对相关问题，既做了精辟的理论分析，又提出了许许多多具体的行为准则和做事指导。他的思想和洞见是深刻的，同时也是实用的，无论是对未婚的青年女子还是已婚的女性都具有指导意义。任何女人，只要灵活、明智地运用这些方法，她就可以越过许多通往幸福的障碍，使最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

《希拉里写给智慧女人的30堂人生课》

希拉里作为当今具有世界级影响力的女人，她的人生各方面可谓圆满，是非凡的人生智慧指引她走向成功。她令人倾倒的魅力不是来源于美貌性感，而是智慧和理性。当你翻开《希拉里写给智慧女人的30堂人生课》，就像走进一座大讲堂，有一位老师孜孜不倦地向你传授人生各个方面的智慧。

《希拉里写给智慧女人的30堂人生课》精心总结了这位风云女性一生的人生智慧。全书分成四部分：成长篇，学习希拉里成长的经验智慧；社交篇，展示希拉里的社交魅力，学习她赢得人心的智慧；事业篇，阐述希拉里成就伟大事业的智慧；婚恋篇，讲述希拉里经营感情的智慧。

