

编者按：

秋风吹走了夏日的炎热，送来了累累的硕果。这个秋天，作为科技女性的我们，收获的不仅仅有丰硕的科研成果、管理成效，也有美满的家庭、幸福的生活。让我们在这多彩的秋季里，收获喜悦、远离烦恼，满怀对未来的憧憬和向往，一起迈步走向美好的明天……

爱微·女性



帮助别人 成全自己

——从科研到行政有感

接手行政管理工作，快三个月了，和以前从事科研工作相比，感受到最大的不同是：在上班的八个钟头里，很难集中有半个小时的时间专做一件事情，总会被不时响起的电话、突然的来访者，一封亟待处理的邮件打断思绪，时间就像碎片，下一刻不知道会有什么新问题要解决。

和一直从事行政工作的同事交流，会告诉我，行政工作，做再多，也看不到做了什么，马上就要年底考核，也不知道该写什么；就拿准备会议来说，忙得团团转，不出岔子还好，出了岔子，挨批的肯定是我们，但如果啥岔子也没有，领导也不会说你好；而做项目就不一样了……边说边看我，眼神好似再说，好好的科研你不做，干嘛要接这费力不讨好的活，脑子有病吧。

同事的话，深深触动了，对我来说，准备会务并不陌生。最早参与会务工作还是几年前准备863项目的验收会，尽管是课题的科研人员，但看到行政同事忙得不可开交，就主动问是否能搭手，于是和她们一起做席卡，一起接专家，一起去三和装订材料……尽管跑前跑后是比较辛苦，但也让我有机会看到，要顺利开好一个会，光准备好项目验收报告是远远不够的，会议每个环节、每个细节都会直接或间接地影响到专家对整个项目工作的看法和评价。

有人说，老天让你学会一件事情，总是有原因的。2013年，我负责的重大专项中高速设备课题技术验收、财务验收分别都顺利的通过了，两位专家组长在宣布完验收意见表示祝贺时都不约而同用了同一个词“不容易”！是啊，这八千万的课题，垒起来比我人还高的两堆材料，汇报、演示、答疑，每个环节、每个细节，不能出岔子；尽管老话说功在平时，但我还是觉得最后的时刻比之前的任何时候都更重要，因为它不允许出任何差池。

今年 9 月、10 月，我协助完成了另外两个重大专项的技术验收、财务验收，这一次，我不再是课题负责人，而是一名行政工作者，我发现自己还是一如既往地像对待中高速设备课题那样投入和贯注了自己全部的精力和热情。两个重大专项相继顺利的通过了验收，这一次，站在台上受到关注和接受祝贺的人不再是我，在台下，我发现自己并没有感到前面那位同事描述的那种怅然若失，相反地，我感受到一种由衷的喜悦，发源于一种叫做助人的快乐。

未来国家的科技体制要改革，最近所里也要求研究室做好定编定岗，科技岗位要结合一三五规划进行梳理，而行政工作，按照过去观点看，只是锦上添花，不是雪中送炭。在这里，我想和从事行政工作的同事一起分享：不论是什么样的工作，我们都应该珍惜它，感谢它，因为它让我们养活了自己的家，不要轻易就把它弄丢了！现在形势很严峻，要守住这份工作，必须改变我们的工作态度和思路，要学会站在科研人员的角度去思考问题，要搞清楚他们真正需要我们做什么，而不是按照老套路想当然地去做，我们要做科研人员的好帮手，好助手！

记住，帮助别人，就是成全自己！

-----五室 高丹

爱微·活动



初为人母---感受生命的奇迹

记得儿时写作文常以光阴似箭来开头，那时却还不能真正理解时间的含义，转眼我们真从孩时到少女，从少女成为熟女，从女孩成长为女人，初为人母—当我们怀抱那柔弱的生命的那一刻，我们的使命也从此不同！

还记得你初为人母的那个瞬间吗？惊奇的、安心的、紧张的、特别的……

我们的奖励，是一包柔软。

是雨夜里的一袋温暖。

是抚慰人心的笑声，是安静无声的一瞬。

是在浴盆里的手舞足蹈之时。

是在贪婪地吸吮着乳汁之时。

是在体重计上的数字又涨了一点点之时。

成为母亲，身上有了更多的牵挂、更多的责任、更多的担当、更多的关爱、更多的希望……

是你每一次啼哭的心痛。

是你咿呀学语的欢乐。

是你发高烧是的心焦。

是你凝望我时天真的眼神。

成为母亲是一种伟大，祝福这些初为人母的科技工作者们，从此科研战线上你们将以母亲的坚韧与责任去开拓、进取！成为微系统所科研战线上一道美丽的风景线！

婆媳生活交响曲

---生活的智慧



婆婆媳妇的生活交响曲，这是一个永恒的话题，常言道，家家有本难念的经。来自于不同的家庭生活，两代人的生活理念，因为一个男人成为一家人，要发出愉快没有烦恼的生活乐章，需要容忍、谦让、包容。家不是一个讲理的地方，是一个讲爱的地方，所以无论是媳妇还是婆婆，都不要试图用自己的理念去说服对方，为了共同爱的那个男人（儿子、老公），学会学会调侃的艺术。

我现在已经 50 多岁了，终于也能体会到婆婆的一些感受，在我刚结婚的时候，从一个被爸爸妈妈珍惜宠爱的一朵鲜花，变成了别人的媳妇，总感觉是一个鲜花变成了一颗杂草，悲催呀！这个心态的调整是需要时间慢慢来体会的，没有人能一下就成了圣人，生活是门艺术，经过岁月的磨合，都会学会而如何和睦相处的方式。生活是一门艺术，要学习经营，要学会放下，学会站在别人的角度来看问题，当自己成为婆婆的时候，也许才能体会婆婆的心态，理解婆婆的心态，这些都需要时间来沉淀。家庭的矛盾，主要来源经济问题、房子问题、日常生活问题、指手画脚、孩子问题、两家相处问题等等。

首先经济基础决定上层建筑，作为女人，首先要经济要独立，不说能养活一家人，至少能养活自己，当情感不在的时候，不要让自己饿着，只有经济独立，才能客观的分析形势，当然，男人养家是天经地义，但不能完全依附男人。找一个男人过一辈子，要找一个心肠柔软的男人，当感情已经成为过往云烟的时候，也不会算计你。

一个人的一辈子真的挺快的，一眨眼就从一个姑娘变成了老太太，幸福的过一辈子是我们每个女人的奋斗目标，姐妹们加油吧！

-----图书馆 张伟珠





女性由于生理病理特点易致气血不足、阴阳失调，平时工作、家务繁忙，无暇顾及身体，很少服药。所以服用膏方更为适宜。选用合理的膏滋药，既可以治疗其疾病，又能调理其体质，更重要的是能保证其脾胃消化功能不受影响。再配合合理饮食，平和心态，适当锻炼，才能保证女性充沛的精力，健康的体魄，红润弹性的肤色，自内而外的美丽。



中医膏方让女性由内而外靓丽

中医膏方让女性由内而外靓丽。中医认为，膏方可调补人的精、气、神，增强体力，提高工作效率，改善或治愈某些疾病，达到治病强身的目的。膏方是“冬令进补”的领头羊。

一、适应人群

35~55 岁的女性，并且常出现以下表现：1. 无慢性疾病，但身体虚弱、冬春季节经常感冒者。2. 虽无明显器质性或功能性疾病，为保持正常健康状态，减少疾病的发生，可用膏方平补调理，以增强体质，防止早衰。3. 无明显器质性疾病，而在节奏快、压力大的环境中工作，精力有所“透支”的亚健康状态者，防患于未然。4. 常有小便频数，甚则失禁，经各项检查未发现异常，属尿道综合征；或反复尿路感染者。5. 内分泌功能紊乱，月经失调，骨质疏松，皮肤老化，没有光泽，缺乏弹性，甚至出现黄褐斑，面色憔悴等。6. 经历某种程度的神经功能紊乱、抑郁、记忆力减退、注意力不集中、容易疲劳、失眠或嗜睡、潮热、出汗、易怒、情绪波动等更年期综合征表现者。7. 慢性盆腔炎、阴道炎、附件炎、子宫肌瘤等妇科疾病或其他慢性病史，病情相对稳定者。

二、辨证运用

1. 肺气虚：经常感冒、易汗出、头晕、气短，或伴胸闷心慌、记忆力下降等症状。

推荐膏方：适合服用补肺固卫之品，可玉屏风散加味。

2. 中气不足，脾胃气虚：神疲乏力、精力不支、胃口不好、四肢发冷、说话声音提不起来，有些人还会肝气偏旺、容易发怒。

推荐膏方：发病早期，只要加强运动、放慢节奏即可逐渐恢复。症状较重者，可服用补中益气的黄芪、人参、党参等滋补膏方。

3. 脾虚湿困：头重、提不起精神、四肢乏力、舌苔厚腻、胃口不好、大便稀薄、突然嗜吃辛辣等口味重的食物

推荐膏方：膏方中多应用半夏、白术、薏苡仁等化湿健脾之品。对湿热夹杂的，则根据其病灶对应的上、中、下三焦，分别采用黄芩、黄连、黄柏等清热化湿的药物。如为寒湿，则可桂枝、附枝、细辛等温化寒湿。

