

## 小满节气的 中医养生



小满是一个表示物候变化的节气,此时太阳黄经为60度。“斗指甲为小满,万物长于此少得盈满,麦至此方小满而未全熟,故名也。”这是说从小满开始,大麦、冬小麦等夏收作物已经结果,籽粒渐见饱满,但尚未成熟,所以叫小满。

小满节气人们在养生方面应注意以下几个方面。

### 一、养生观念上提倡“未病先防”

在小满节气的养生中,我们要提倡“未病先防”的养生观点。就是在未病之前,做好各种预防工作,以防止疾病的发生。在未

病先防的养生观中强调:天人相应的整体观和正气内存,邪不可干的病理观。中医学认为人体是一个有机的整体,人与外界环境也是息息相关的,并提出人类必须掌握自然规律,顺应自然界的变化,保持体内外环境的协调,才能达到防病保健的目的。

### 二、运用中医中药预防和治疗皮肤病

由于小满节气是皮肤病的高发期,按未病先防的养生观,我们着重强调“风疹”的防治。《金匱要略·中风历节篇》说:“邪气中经,则身痒而瘾疹”。风疹可发生于身体的任何部位,发病迅速,皮肤上会突然出现大小不等的皮疹,或成块成片,或呈丘疹样,此起彼伏,疏密不一,并伴有皮肤异常瘙痒,随气候冷热而减轻或加剧。

在预防和治疗上应以疏风祛湿,清泻血热为原则。适当选用一些中草药是很有效的办法,可在中医指导下应用一些龙胆泻肝汤、防风通圣方、除湿丸等中药来呵护您的健康。

### 三、小满节气饮食调养

从中医上讲对各种类似的皮肤病人,均

宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热作用的食物,如赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、胡萝卜、西红柿、西瓜、鲫鱼、草鱼、鸭肉等;忌食高粱厚味,甘肥滋腻,生湿助湿的食物,如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品如生葱、生蒜、生姜、胡椒、辣椒、韭菜、茄子、虾、蟹、狗、鹅肉等。

### 四、小满节气运动养生

此节气积极进行体育运动,提高身体素质也是很有必要的。我们应当顺应阳消阴长的则律,锻炼者应当早起晚睡,早晨锻炼最好在清晨。锻炼项目以散步、慢跑、打太极拳等为宜。根据“春夏养阳”的原则,不宜做过于剧烈的运动,应当以刚出汗为度。锻炼时间不宜过长,在间歇时,可饮淡盐水或清凉退暑饮料(绿豆汤、果汁、金银花水等)。锻炼后,应用温水洗澡。浴后,进行5-6分钟自我按摩,并躺下歇息片刻,达到消除疲劳的效果。

(转自北国网健康网)



“六一”小专栏

猜猜他们是谁家的  
萌宝宝?



编委会名单

主 编: 朱爱存  
副 主 编: 丛 蓉  
编 委: 芦 洁  
方广虹  
王 颖  
责任编辑: 王 颖

答案见3版

# 上海计生所

Shanghai Institute of Planned Parenthood Research



上海市计划生育科学研究所  
世界卫生组织人类生殖研究合作中心

主办

2013年5月28日  
第5期 总第25期 (内部交流)

热烈祝贺

我所邵海浩同志荣  
获“全国五一劳动奖  
章”称号。

## 上海市干细胞技术有限公司董事长章毅一行到访我所



5月8日,上海市干细胞技术有限公司董事长章毅一行5人到访我所。所长李元春,副所长王健、袁伟及有关人员参加了接待活动。上海市干细胞技术有限公

司董事长章毅此行到访计生所是对之前我所所长李元春前往上海市干细胞技术有限公司调研的回访,旨在加快推进双方合作的进程,尽快确定合作方向和内容。他在会谈中表示,上海市干细胞技术有限公司与上海计生所在研究方向上有共性,在硬件设备、研发场地及资金投入等科研资源配置上均有一定优势,同时双方都表示出最大的诚意希望加强合作。章毅强调,希望结合上海计生所的人才优势形成无缝合作,共同在计生药物研发、肿瘤药物研发、肿瘤干细胞研究、干

细胞药物的开发和申报、生殖细胞和干细胞的分离及培养,以及相关临床课题的研究和开发等方面开展积极有益的合作。会谈中,所长李元春向客人介绍了我所的综合情况、老沪闵路建设情况以及发展规划,同时表示双方合作将积极寻找共同关注的需求交叉点,发挥各自优势并形成互补,结合目前双方科研发展的需求,尽快选定具体项目进行试点合作、早出成果。

会谈后,章毅一行在所长李元春的陪同下进行了参观。

(办公室) ■

## 我所药物发展研究室获上海市科技系统“青年五四奖章(集体)”称号

5月9日,上海市科技系统共青团“五四”表彰大会在上海市科教党校召开。市科技党委副书记陈龙、团市委副书记杨元飞、团市委学校部部长陈立俊出席会议。会议由市科技团工委书记张翌翀主持。

会议对获得2012年度上海市五四红旗团委和科技系统五四红旗团组织、优秀团干部、优秀团员、青年五四奖章荣誉的集体及

个人进行了表彰。经共青团上海市科技工作委员会批准,我所药物发展研究室被授予上海市科技系统“青年五四奖章(集体)”称号。

该奖项旨在激励上海科技系统青年积极投身科技创新事业,锐意进取、开拓奉献,鼓励青年增强荣誉感和责任感,为科技事业贡献自己的力量。(团总支、办公室) ■

## 我所完成“市常住人口状况及城市社会融合研究”项目相关培训工作

在上海市卫生和计划生育委员会的支持下,近期,由流病室和家计中心联合项目组承接的“上海市常住人口状况及城市社会融合研究”项目分别组织完成了问卷调查师资培训和问卷录入培训,严格规范了调查及录入方法和要求,以确保该项目入户调查和问卷录入工作的顺利开展,提高问卷数据的准确性和可靠性。

首先,项目组邀请了全市16个区县项目具体实施的负责人在我所多功能厅举办了师资培训,参加培训共计36人。此次培训详细介绍了项目的目的、方案和实施要求,并发放了供各区县培训调查员工作参考所需的视频材料,重点对入户调查内容和要求进行了解答疑。

其次,项目组在徐汇商校分批对各区县

选派的负责数据录入的共103人进行了培训和指导。会上,项目组强调了问卷录入的重要性,并采用现场演示、实际操作和现场答疑等形式,着重讲解了录入的方法和要求。

上海市卫生和计划生育委员会流动人口管理处瞿志奇和蔡岚岚两位老师对上述培训工作进行了现场指导。(流病室) ■



我所参加2013年上海科技节活动

5月19日,2013年全国科技活动周暨上海科技节活动在位于浦东的2062新能源主题公园拉开帷幕。

我所作为参展单位组织家计中心、计生所医院参加了此次活动。在活动中,我所紧扣“科技引领/生殖健康/家庭幸福”这一主题,针对安全避孕、孕前优生、孕产期保健、人工流产、家庭健康生活等百姓关心的热点问题,通过现场咨询、有奖竞答、展板宣传、派发计划生育药具等形式,开展生殖健康科普知识宣传。在活动现场,来自家计中心和计生所医院的工作人员为前来咨询的市民作耐心、细致的解答。活动首日共计发放宣传资料2000余份,计划生育药具近2000盒,有500多名市民参与有奖竞答活动,答题正确者还获赠科普书籍、刊物等。

此次参展旨在通过参加科技节活动和开展科普宣传工作,维护女性生殖健康,提高出生人口素质,促进家庭和谐幸福。

(家计中心) ■

## 日本明治公司来访我所



5月22日，日本明治公司研究本部部长佐佐木一等一行来访我所。我所所长李元春，研究员李润生、丁训诚、李卫华等参加会谈，就双方合作的研究课题“乳清蛋白多肽 MEIN 对肿瘤抑制作用的机制研究”阶段性进展进行了讨论。会谈中，所领导表示希望依托双方现有的技术平台，促成资源优势互补，从而与日本明治公司建立友好的长远合作关系。 (基础室) ■

## 我所开展学习 贯彻十八大精神系列活动

为进一步学习和贯彻党的十八大精神，我所党委于近期开展了党的十八大精神主题学习系列活动，先后印发了党的十八大精神、新党章及党的纪律等相关学习资料，要求各支部组织党员领导干部、职工认真学习；同时，为使学习活动落到实处，所党委将于今年“七一”庆祝建党92周年之际，开展学习十八大精神汇报会暨十八大精神知识竞赛活动。

系列活动主要包括，一是结合习近平总书记关于《认真学习党章，严格遵守党章》的要求，各支部学习了新党章及相关辅导材料，并撰写学习心得。值得一提的是，所领导班子成员也第一时间撰写了学习体会，起到了带头学习的表率作用；二是按照科技党委的相关要求，组织开展了学习十八大精神理论征文征集活动。目前该活动已征集了各支部的《实施创新驱动发展战略，提升自主研发能力》、《最美精神彰显社会主义核心价值观》等6篇征文；此外，学习贯彻十八大精神，“说真实小故事，传党建正能量”活动也在积极推进中。

(党办) ■

## 我所承办上海科普大讲坛讲座

### 系列之一：“优生优育—幸福美满家庭的基石”

5月19日，上海科普大讲坛系列讲座之一“优生优育—幸福美满家庭的基石”在宝山区高境镇人口和家庭发展服务中心多功能厅举行。该讲座由上海市计划生育科学研究所、宝山区人口计生委承办。来自宝山区高境镇的100余名社区居民参加了此次活动。

讲座围绕“婚前保健与优生”、“孕前保健与优生”两个主题，分别由上海市计划生育科学研究所程利南教授和车焱博士主讲。讲座现场，座无虚席，气氛热烈。在

讲座结束后的互动环节中，专家接受了听众们的现场咨询，并对他们提出的不孕不育、妇科疾病等方面的问题给予了认真详尽的解答。

社区居民对此次讲座活动给予了一致好评，并希望今后能多举办此类与群众生活密切相关的科普知识讲座，使之成为常态化。 (家计中心) ■



### 系列之二：“聚焦流动人口，关注生殖健康”

5月22日，由上海科普大讲坛管理办公室主办，我所参与承办的“聚焦流动人口，关注生殖健康”系列讲座在徐汇区田林社区学校举办。此次系列讲座共有三场，旨在普及及相关知识，提高上海市

流动人口生殖健康水平。上海市卫计委、上海市徐汇区人口计生委、徐汇区计生协有关领导，家计中心、计生所医院和来自各街道的流动人口共150人参加了此次讲座。我所副所长王健出席。

本次大讲坛由我所研究员武俊青作题为“男用安全套和女用安全套使用技巧”的专题讲座，她就安全套的种类、避孕原理、避孕效果、优缺点以及使用方法等进行了详细的讲解。她风趣幽默的授课方式及简洁实用的授课内容给听众留下了深刻印象。在互动环节中，听众积极参与现场演示。讲座结束后，主办方还向听众发放了安全套。此外，武俊青研究员还提供了咨询电话，以便于使用者在使用过程中发现问题时能得到及时的咨询和正确的指导。 (流病室) ■



## 我所研究员武俊青参加“肿瘤相关的生殖保护”国际研讨会

应妇科和乳腺癌症国际会议(OP/FP)组委会邀请，我所研究员武俊青参加了3月21-25日在德国柏林召开的“肿瘤相关的生殖保护”国际研讨会。由武俊青教授等撰写的两篇论文“Cross-sectional study on the association of smoking and semen density in China”

和“Effects of genetic polymorphisms of CYP1A1 MspI, ER PvuII and ER XbaI on the risk of breast cancer”在此次大会上做了展示。会议期间，武俊青研究员还与主办方和其他参会人员进行了热烈的讨论，并就其研究课题进行了广泛的交流，为后期的合作打下了基础。

近年来，随着生殖系统癌症发病年龄的提前及首次妊娠年龄的推迟，生殖能力保护已成为妇科肿瘤学上一个非常重要的研究课题。目前，在患有妇科癌症的年轻患者中，生殖保护成为了可能。在本次大会上，着重讨论了冷冻保存、化疗、放射、外科手

术等新技术，并为特定患者人群可能的治疗提供了科学依据。生殖保护与流行病学及社会科学密切相关，此次会议不仅在肿瘤学领域进行了交流，也为临床医学与流行病学、社会医学的交叉和融合，共同发展奠定了基础。

(流病室) ■

### 我所接受上级单位安全检查

5月22日,由市科技党委和上科院组成的安全检查组莅临我所,对我所斜土路所区的汛期安全防范工作、特种设备安全使用和维护工作,以及老沪闵路所区建设工程施工现场的安全工作进行了检查。所长李元春表示,上级检查组的到来对我所安全工作是一个极大的促进,他希望通过检查找出并排除安全隐患,以确保我所各项工作安全有序地开展。

检查组在听取了我所上半年安全工作情况汇报后,进行了现场检查并提出指导性意见。

最后,检查组对我所近期狠抓安全工作落实给予了充分肯定,并希望我所再接再厉,在继续做好安全工作常态化管理的同时,加强对老沪闵路所区建设基地施工方的监督管理,为创建本年度平安单位打下良好的基础。

(办公室) ■

### 所工会组织职工赴沙家浜开展疗休养活动

按照市总工会的统一部署以及职工疗休养应面向基层、面向一线职工的总体要求,5月24至25日,所工会组织了86名一线职工和先进工作者赴沙家浜进行疗休养活动。

沙家浜是上海周边地区最

为著名的革命传统教育基地之一,也是总工会下设的职工疗休养基地。活动期间,红色景区的爱国主义教育展与湖光山色优美环境都给职工们留下了深刻的印象。

(所工会) ■

日前,市科技系统组织举办了第十二届“浦江学科交叉论坛”,市政协常委、我所研究员武俊青作为论坛嘉宾作了生殖健康科普知识的宣讲,并与现场的听众进行了互动交流。所相关民主党派成员参加了此次论坛。

创立于2001年的“浦江学科交叉论坛”是由市科技系

统的九三学社、民盟、民建等民主党派组织共同发起的。十余年来,论坛已成为上海市科技系统民主党派组织发挥作用、履行职能的重要平台。本届论坛主题为“科技保障·平安上海”,旨在提高科技创新效率、加快创新价值实现,立足科技工作“争取凝聚力、提高贡献率”。(党办) ■

「浦江学科交叉论坛」举行  
研究员武俊青作为特邀嘉宾宣讲科普知识



### 所医院庆祝“5·12”国际护士节



为庆祝“5·12”国际护士节,弘扬“燃烧自己,照亮别人”的南丁格尔精神,在2013年“5·12”国际护士节来临之际,所医院在多功能厅举行了隆重的庆祝活动。活动通过展现护理风采,表彰优秀护理人员,以此激励年轻一代护士爱岗敬业,无私奉献,为社会做贡献。医院管委会领导、全体护理人员、中层干部以及特邀嘉宾等出席了庆祝活动。

活动由所医院常务副院长方广虹主持。“上海市社会医疗优秀护士”获得者、所医院护理部主任

李庄代表护理部作了工作汇报,并代表全体护理人员表示将谨记南丁格尔精神,努力践行南丁格尔誓言,进一步落实好市卫生局十项服务细则,做人民生命健康的忠实守护者;会上,所医院优秀护理人员黄德超作为新一代护理力量的代表在会上作了主题演讲,让与会者分享了他从事护理工作的心路历程。

#### 4版“六一”小专栏答案

图1为毒理室桂博女儿;图2为毒理室王华儿子;图3为基础室刘媛媛儿子;图4为毒理室闫晗女儿;图5为毒理室杨荣富儿子;图6为基础室王鹏女儿;图7为党办人事部陈冬女儿;图8为基础室王玉柱女儿。

最后,所长李元春代表医院管委会向辛勤工作、无私奉献的全院护士们致以节日的祝贺,在表达了对新护士的期望和美好祝愿的同时,他还要求全体护理人员要坚定信念、忠于职守、爱岗敬业,时刻牢记南丁格尔誓言,为医院的发展贡献自己的力量。(所医院) ■



#### 图片新闻

为庆祝2013年“5·12”国际护士节,所医院开展了各类丰富多彩的活动,包括“三基”训练,百针静脉穿刺竞赛,过敏性休克抢救流程,心肺复苏操作流程,抢救设备使用及护士礼仪等培训活动。图为护士们正在整理仪容仪表,为上岗做好准备。