



中医教你按月养生

一月 养肾防寒

养生原则：冬季养阴、养肾防寒。

养生注意：适当锻炼，多散步、慢跑等，同时应注意保暖及防止呼吸道疾病的发生。

饮食宜忌：合理进补，及时补充气血津液，多吃羊肉、鸡肉、甲鱼、桃仁、大枣、龙眼肉、山药、栗子等，忌一切寒凉之物，如冷饮、生冷食品。

二月 护肝调志

养生原则：阳气生发，疏肝理气。

养生注意：多进行户外的有氧运动，如散步、太极等，运动忌过量。

饮食宜忌：阳气初生，应多食辛甘发散之品，如大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。不宜多食酸。因酸入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，忌贪寒冷生食。

三月 晚睡早起食甜养肝

养生原则：春夏养阳、春养肝。

养生注意：春天万物复苏，应该晚睡早起，散步缓行，这样可以使精神愉快、身体健康。

饮食宜忌：多食甜，如大枣、锅巴、山药、韭菜、菠菜、荠菜、鸡肉、鸡肝等。少食酸，如西红柿、柠檬、橘子等。春季适当多吃能稳步阳气的食物，唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸、增甘，以养脾气。”中医认为脾胃是后天之本，春天养肝，肝气旺可伤脾，所以春季要注意多食甜，少食酸以养脾。

四月 调节阴阳心情舒畅

养生原则：补肾、调节阴阳。

养生注意：为保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的运动为宜，如踏青、做操、

打太极拳等。

饮食宜忌：多食菠菜、荠菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉，少食辛辣、油腻、大寒之物，如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等。

五月 关注心脏

养生原则：人们在春夏之交要顺应天气变化，重点关注心脏。

养生注意：五月从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心阳。

饮食宜忌：宜多食清热利湿的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。忌食肥甘厚味，辛辣助热之品，如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒。

六月 增强体质

养生原则：注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘。

养生注意：要晚睡早起，以顺应阳气的充盛，有利于气血运行。

饮食宜忌：以清补为原则。宜吃蔬菜、豆类、水果等，如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。忌辛辣油腻之品，如羊肉、牛肉、猪肉、辣椒、葱、姜等。

七月 劳逸结合保护阳气

养生原则：保护阳气。

养生注意：对有心脑血管疾病的人来说，要保证充足的睡眠，并加强室内通风，尤其在闷热的天气中要注意使用物理降温。还要注意饮食卫生，防止肠道传染病。暑天防中暑是非常重要的。

饮食宜忌：饮食应以清淡为主，蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、黄瓜等，水果则以西瓜为好。

八月 神志安宁

养生原则：防暑降温。

养生注意：“秋老虎”属温燥，损害人体的津液，容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便便秘等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外。“立秋”后的精神调养应做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，以适应秋天容平之气。生活上应开始“早睡早起，与鸡俱兴”。

饮食宜忌：宜多食滋阴润肺之物，如梨、西洋参等，少食辛辣之物。

九月 阴平阳秘防秋燥

养生原则：阴阳平衡、阴平阳秘。

养生注意：登山能使心情愉快，还可锻炼身体。

饮食宜忌：宜多食西洋参、沙参、百合、杏仁、川贝、冬瓜、黄瓜、萝卜、梨等，还可用葱白、生姜、豆蔻、香菜预防治疗感冒。推荐喝梨粥，洗净两个梨后连皮带核切碎，加梗米100克煮粥。

十月 控情绪养阴精

养生原则：秋冬养阴。秋季必须保养体内阴气，当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主。

养生注意：注意控制情绪，避免伤感，多做开心喜好之事，保持良好的心态，平安度过秋季。

饮食宜忌：宜适当多食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、鸡、牛肉、鱼、大枣、山药等以增强体质。少吃葱、姜、蒜、辛辣之品。

十一月 早睡晚起保护阳气

养生原则：养精蓄锐、增强体质。

养生注意：不过度消耗阴精，要保持良好的心态。生活中做到早睡晚起，保证充足的睡眠，注意背部保暖，有利于阳气潜藏，阴精蓄积，穿着也应注意保暖。

饮食宜忌：多吃牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜等。少食寒性之品，如海鲜等。

十二月 适度进补动静结合

养生原则：因人、因时、因地进补。

养生注意：养宜适度、动静结合。

饮食宜忌：如体质弱、消化功能差的人，要选择“慢补”，适当多吃“当归羊肉汤”等，还要多吃蔬菜，切忌过补、急补。

(摘自《老年日报》)

编委会
 主编：袁伟
 副主编：丛蓉、李怡、李洁、方广虹、王颖
 责任编辑：王颖



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

2016年11月
第8期 总第59期 (内部交流)



市科技党委书记刘岩一行 来我所调研工作



10月12日，市科技党委书记刘岩，副书记章卫民，秘书长谢文澜，以及党办、宣传处负责人等一行5人来我所进行工作调研。我所党政领导班子参加了调研工作会。

会上，所长、党委副书记李元春首先向刘岩书记等领导汇报了上海计生所科研业务总体发展情况，主要包括我所近年来在人才队伍、科研项目及经费、科技成果以及研究生培养等方面取得的进展以及存在的问题。所党委书记、副所长刘伟汇报了所党委工作，包括抓主题教育、抓建章立制、抓人才培养、抓思想引领、抓

为进一步推进“两学一做”学习教育工作，在党员中深入开展“科创先锋”主题实践活动，10月19日，所党委邀请市委组织部人才工作处处长胡章萍来所解读上海人才新政“30条”。所党政领导班子成员及党员干部50余人参加专题学习活动。所党委副书记、纪委书记吴寿仁主持讲座。

胡章萍处长就广大科研人员关心的“保障和落实用人主体自主权”、“海外人才引进”、“职称制度改革”等问题作了深入讲解，并一一解答了科研和管理人员提出的相关问题，与会者纷纷表示受益匪浅。 (党办) ■

我所举办上海人才新政
「30条」解读讲座

发展，加强人才队伍建设，抓好成果转化工作。在谈到党委工作时，刘岩书记指出，党委要在“把方向、促发展、守底线”九个字上多下功夫，围绕中心工作，补短板，促发展，切实为科研工作保驾护航。 (党办) ■

德国联邦风险评估研究所等 访问我所讨论合作课题



10月31日，德国联邦风险评估研究所副所长Roland Solecki博士、德国柏林Charite大学医学院Ibrahim Chahoud教授、德国Fraunhofer毒理与实验医学研究所Rupert Kellner博士一行3人来我所访问，就与我所合作开展的课题“常用实验室动物胚胎发育异常图像数据库”的进展进行了会谈。我所副所长袁伟及相关人员参加了会谈。

会上，副所长袁伟就我所总体概况做了介绍。随后，来宾介绍了“常用实验室动物胚胎发育异常图像数据库”的进展以及国际上相关课题的情况。双方对合作研究成果予以了充分肯定，并就下一步研究计划初步达成了共识。 (下转第3版)

接受廉政教育 感悟廉政文化

所纪委组织党员干部赴方塔园廉政教育基地参观学习

为深入贯彻所党委“两学一做”工作要求，增强反腐倡廉意识，10月25日下午，所党委书记刘伟、所党委副书记、纪委书记吴寿仁率领我所党员干部一行至上海方塔园廉政教育基地参观学习。

在讲解员的带领下，大家先后参观了明代照壁、厉廉堂、养德轩、廉政文化廊等廉政文化展示点，研读了古代松江清官廉吏格言、廉政小故事，了解24位古代清官廉吏的先进事迹和近现代革命建设时期的英烈、贤达和劳动模范的事迹，感受他们廉政勤政、以廉养德的法治理念，大家被他们的廉洁精神深深感动。在反腐

倡廉警示教育馆，通过观看近年松江检察院查办的典型职务犯罪案例剖析等资料图片，党员干部们在警示教育中深晓贪欲之害，常怀律己之心，筑牢拒腐防变的思想防线。方塔园廉政教育基地将自然风光和人文景观与深刻的廉政教育和丰厚的文化内涵有机融合，以诸多历史古迹作为生动的活教材，结合现实的廉政文化建设，既有正面事迹的引领，又有反面案例的警示；既有言简意赅的箴言警句，又有寓意深刻的图文解读，使大家深切领略了中华民族“清正廉洁”文化传统，达到了“以案为鉴、以明心智；以人为鉴，可正言”(下转第2版)



我所召开 2016 年第四次研究组组长会议

10月9日,我所召开2016年度第四季度研究组组长会议,所党政领导班子成员出席会议。各职能部门、研究室、机构的负责人及各研究组组长参加了会议。

会上,各职能部门通报了近期有关工作情况。副所长王健通报了2016年度所青年科技创新基金申报情况,并对适当放宽申请人年龄限制的情况进行说明。

他强调,设立所青年科技创新基金的目的就是培育探索性项目和培养年轻科研人员,今后研究所会一如既往地支持和鼓励更多年轻人申报所青年基金项目。他还要求,各位研究组长要重视经费预算工作,切实做到规范使用科研经费。

最后,所长李元春讲话。他对大家提出四点要求:一是要保持我所研究特色,练好“看家本领”,

在瞄准以避免孕育药具为主攻领域的基础上再求延伸;二是要加快推进我所近阶段的科技成果转化工作,同时注重相关工作经验的积累,努力在我所这项特色工作中形成新的亮点;三是要做好学科规划,同时重视梯队建设,在“十三五”期间,各研究组长要在把握好各自学科研究领域方向的同时,培育创新性项目,并系统地



培养年轻科研骨干,发挥好承上启下的作用。四是要进一步探索激励机制,拉开收入差距,鼓励科技创新和提高工作积极性。
(科技部) ■

我所召开 2016 年度 青年科技创新基金 申请项目评审会



10月21日,我所学术委员会召开2016年度所青年科技创新基金申请项目评审会,所长李元春、副所长王健、所学术委员会委员及项目相关人员参加了会议。

本年度我所共受理了本所青年科研人员和在读博士生申请的17个项目。会上,经逐一听取申请人的汇报和答辩后,所学术委员对项目进行了打分,根据打分结果,拟对其中排名前11名的项目予以立项资助。上述评审结果经报所长办公会后,已通过全所公示,资助总额为42万元,第一年资助总额为34万。

评审会上,所学术委员会主任、所长李元春强调,设立所青年科技创新基金有两个目的,一是为了激发和保护青年科研人员的“创新兴趣”,为青年人提供一个尝试探索项目的平台和一次担任课题负责人的机会;二是培育具有创新性、探索性的项目,旨在让年轻科研人员从小问题着手,不以文章专利等考核指标为目的。他希望青年科研人员要不畏失败,把握机会“历练”自己,在经费有限的情况下,合理设计研究目标。
(科技部) ■

接受廉政教育 感悟廉政文化

(上接第1版)行”的良好教育效果,使广大党员干部在自然和人文景观中接受润物细无声的廉政文化

熏陶。活动结束后,大家表示要结合“两学一做”学习教育活动,自觉对照党

加强沟通合作 共促区域党建

我所承办凌云街道区域党建联络员沙龙活动

10月21日,作为凌云街道区域党建会员单位,我所承办了本年度第三次联络员沙龙活动。凌云街道党工委副书记王纓,以及来自本区域十余家兄弟单位的党建联络员参加活动。所党委书记刘伟接见了与会代表。

作为东道主,所党办主任丛蓉向各位联络员介绍了上海计生所的总体情况以及研究所党建工作情况。随后,与会人员就区域党建相关工作展开讨论

交流。大家一致表示,区域内各单位要加强沟通合作,合理利用资源,形成优势互补,互利互惠平台,共同促进区域党建工作的发展。

会后,参加活动的各单位同志还饶有兴致地参观了上海儿童家园。

(党办) ■



研讨服务规范 提高管理效能

市家计中心开展宝山区围孕产期家庭发展服务工作规范讨论会

10月21日,市家计中心在宝山区人口计生指导中心开展《宝山区围孕产期家庭发展服务工作规范(征求意见稿)》(以下简称“工作规范”)讨论会。

宝山区围孕产期家庭发展公共服务包建立与评价项目是研究一套贯穿从计划怀孕到生育的整个生

育链,包括“孕前、孕期、产后”全流程的开放适宜的围孕产期家庭发展公共服务包,可进一步建立围孕产期家庭发展公共服务规范,促进围孕产期家庭的健康和可持续发展。

会上,市家计中心项目组代表提出《工作规范》的设计和撰写思路,并对宝山区项目试点街镇——友谊街道、罗店镇和淞南镇所开展的访谈工作情况作了详细汇报。宝山区人口计生指导中心及试点街镇认真听取了项目组的工

作汇报并对其中国孕产期家庭发展各项服务的目的、对象、方式、内容、工作流程、考核办法、评价指标等进行反复深入的讨论,最终形成《工作规范》的修改意见。之后,项目组将根据宝山区的意见和建议,对《工作规范》进行进一步的修改和完善。

宝山区人口计生指导中心充分肯定市家计中心的项目工作,认为《工作规范》的建立对他们今后开展围孕产期家庭发展服务工作有很大的帮助。(家计中心) ■

我所召开 2016 年研究生奖学金评审会

10月19日,我所在老沪闵路所区召开2016年度研究生优秀学业奖学金及冠名奖学金评审会,所党政领导班子成员出席了会议。会议由评审组组长、所长李元春主持,各相关研究室的主任和党支部书记、研究生工作负责人等评审组成员参加了会议。

会上评选出复旦大学一等奖学金9名,二等奖学金10名,三等奖学金13名。此外,生殖生物学研究室博士



生杨倩被评为复旦大学光华奖学金获得者。上述评审结果已完成并通过公示。

(科技部) ■

我所第三党支部开展组织生活



近日,我所第三党支部(药理毒理室党支部)召开支部大会,集中学习了习近平总书记“庆祝建党95周年讲话”和“科技三会”的主要内容,之后按照预定计

划,支部全体正式党员、预备党员及入党积极分子一行十余人前往吴淞炮台湾湿地公园参观学习,接受爱国主义教育,增强支部凝聚力。

支部一行人首先来到了吴淞炮台湾湿地森林公园领略军事要塞,感悟先辈智慧。随后,又前往位于公园内的长江河口科技馆参观学习河口方面的知识,回顾宝山河口历史中人文、历史、科技的重要表现和价值。

活动结束后,大家纷纷表示应该总结历史经验,把握历史规律,增强开拓前进的勇气和力量,同时也更加理解习近平同志在建党95周年重要讲话中强调的“不忘初心,继续前进”的深刻涵义。

(第三党支部) ■

德国联邦风险评估研究所等访问我所讨论合作课题

(上接第1版)

由德国联邦风险评估研究所、德国 Charite 大学医学院、WHO 国际化学品安全规划部门、美国环境保护署、英国中央毒理学实验室、日本京都大学等研究单位,耗时十余年建立的“常用实验室动物的发育异常图像数据库”(http://www.devtox.org),详细描述了上千只实验动物胚胎畸形和形态异常的情况。数据库配有详细的图例、分类和规范化术语,极大地促进了发育毒理学研究和健康风险评估中发

育形态异常描述术语的统一和规范化。

我所与德国柏林自由大学临床药理学与毒理学研究所(现已并入 Charite 大学医学院)有着长期合作基础,此次与德方合作将该图像数据库引入中国,为国内发育毒理学、生殖毒理学、环境卫生、职业卫生、实验动物等领域的专业人员提供了宝贵的科研资源。该图像数据库的中文版已于2016年10月底正式上线(http://www.devtox.org/index_zh.php)。

(基础室) ■

九九重阳 敬老爱老 所医院重阳节送温暖活动进社区

为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,在重阳佳节到来之际,所医院在院党支部号召和支持下走进社区“送温暖”,本次活动共覆盖了枫林路街道振兴居委会、谨斜居委会、安康居委会、四季园居委会及张东居委会等五个居委会和数十个小区。

根据“未病先防,已病早治”的理念,所医院的医护人员现场为居民们进行了血压血

糖测量、中医脉诊及咨询,让老年人感受到了一次贴心的医疗保健服务。活动现场,所医院还发放了“九九重阳·夕阳红”中医

理疗免费体验券,为部分小区的老年人提供免费的脉诊、针灸、推拿等中医诊疗项目。活动受到了辖区领导和居民的称赞和肯定,也彰显了所医院的公益爱心和社会责任。

(所医院) ■



近日,市家计中心在青浦区及徐汇区的几个社区分别举办“高龄孕产妇产期保健”、“科学养育二孩”、“出生缺陷的预防”和“儿童膳食营养指导”系列健康知识主题讲座。讲座共吸引了近200名社区居民参加。

以上讲座均由国际和平妇幼保健院、上海市交通大学附属儿童医院等单位的知名医师主讲,主要内容分别为:高龄孕产妇孕期和产褥期的常见问题、相关注意事项及保健常识;科学生育二孩的孕前准备、孕中保健、产后调理及二孩家庭教育;出生缺陷的病种、优生优育三级预防、新生儿护理;儿童膳食营养基本理念、婴幼儿膳食营养基本要求及科学制作儿童营养膳食。

市家计中心举办的系列健康知识讲座对社区居民学习家庭保健、科学育儿、养老照护等方面的知识,提高全民健康意识发挥了积极的促进作用,受到了广大市民的热烈欢迎。

(家计中心) ■



深入社区 健康科普

市家计中心赴社区举办系列健康知识讲座