

团队文化专栏



很荣幸被评为2016年度研究所优秀职工，

这既是对我个人工作能力的肯定，也是对我做好今后工作的一种激励。说实在的，很多老师都比我做得好，我并没有什么特别值得炫耀的成绩，只是尽自己的能力做了一些工作。因此，在接到通知作为优秀职工代表进行大会交流时，我感到非常意外、非常激动，也由衷感谢所领导和同事们对我的厚爱！

近段时间，我也认真地回顾和总结了过往几年的工作，借此机会，就向大家汇报一下我的一些心得体会。

作为科研工作者，我们都知 道，科研工作从来都不是一帆风顺的，在前进的道路中总会遇到很多挫折、困难，当然也有很多欣喜和快乐。科研前期工作需要不急不躁，踏实付出，不断积累；需要承担着很多不为人知的繁琐、枯燥和辛苦；但也正是这些积累和付出，让我对流行病学的理论和研究方法有了深刻的认识，同

### 作为科研工作者的一点体会

梁红

时也深刻领略了流行病学研究的魅力。也许有很多人对流行病学研究的认识有一定的局限，往往认为仅仅在做 一个调查，收集一批数据进行分析，殊不知我们在研究设计环节、现场开展过程中，已经融入了对流行病学理论的理解和应用，融入了我们对所收集数据的代表性、真实性和准确性的思考和判断。现场工作中，解决每一个问题前，都要分析到这个问题对研究数据真实性的影响，在科学性和可行性之间进行衡量，科学的严谨性和逻辑思维在这里得到充分体现。正是对一个个课题的研究过程的积累，让我发现工作中的乐趣，体会到这个领域的魅力，这也成为我在这一领域不断前行的动力。

一路走来，从最初的项目申请、现场开展、获取数据，到终于可以把研究假设发文发表；通过数据分析形成一个研究结论，

开展多种敏感性分析，不断验证结果的稳定性和真实性，到最后发现所有的证据都指向这一结论；从最初开始文章的撰写、投稿，带着兴奋和期许等待结果，到之后被拒稿时的失落，到随后心态的逐渐平和，再到能够从杂志的态度和审稿人的意见中，更加清醒认识到研究的价值、优势和不足……凡此总总，科研工作的每个环节都给我带来了不同的收获和感受；带来内心深深的喜悦和满足感；也更让我逐渐成熟、平和、自信……

2016年是我的幸运之年。这一年我申请的项目获得了上海市自然科学基金的资助；发表了8篇SCI论文，其中作为第一作者或者通讯作者5篇；我主要负责的国家自然科学基金项目也进展良好，在我和研究团队的共同努力下，目前该项目已经完成了5篇英文论文。

如果说我在科研道路上取得了一点成绩，也要归功于计生所这个平台和所领导、同事和研究团队给予我的支持和帮助。所青年基金、攀登计划以及出国进修的机会，帮助我开拓了视野、培养和锻炼了独立开展科研课题的能力。而研究室和研究组内学术交流活 动，则从理论和实践上帮助我解决了科研工作中的具体问题。研究组的前辈、老师们给予机会鼓励我自由发挥、在大方向上给予指导、细节处放手，逐渐培养了我 在科研工作中的主动性和独立性，培养了科研思维的能力和、形成了解决科研问题的思路和方法。研究团队宽容、民主、积极向上的氛围，给予我源源不断的支 持与动力。

再次感谢计生所对我的辛勤培育，使得我得以在计生所这个大家庭里不断成长。在科研的道路上前进愈久，愈觉得这是一份很神圣的职业。我会带着这份神圣感和责任感继续前行，力争用更好的成绩向所递交一份满意的人生答卷。

### 春季养生

春季养生应遵循养阳防风的原则。春季，人体阳气顺应自然，向上向外疏发，因此要注意保护体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免。

面对如此美丽的春天，我们应怎样“顺时养生”？春天有哪些气候特征？我们应注意哪些？

养肝为先，肝脏是人体的一个重要器官，它具

有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能，发挥着调畅情志、疏理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。

中医养生学理论认为“春与肝相应”，意思是说春季的气候特点与人体的肝脏有着密切的关系。专家指出，早春时节，养肝护肝要从饮食、起居、锻

炼和情志四方面入手。

#### 一、饮食

春季饮食要根据个人体质进行选择，普通健康人群不主张大量的进补。身体特别虚弱的人可以适当食用海参、冬虫夏草等补品。

对于健康人群而言，春季饮食要注意清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。

对于“吃肝补肝”的说法，专家表示，可以适

量吃一些猪肝。

#### 二、起居

春天的三个月，是自然界万物复苏，各种生物欣欣向荣的季节。人们也要顺应自然界的规律，早睡早起，起床后要全身放松，在庭院中悠闲地散步以舒畅自己的情志。

人们从冬季已经习惯了“早睡晚起”，过渡到春季的“早睡早起”要有一个逐渐适应的过程，不要太急于转变，而要顺应自然界的昼夜时间变化而逐步转变自己的睡眠习惯。

#### 三、锻炼

春季的运动养生保健是恢复身体“元气”的最佳时节。由于寒冷的冬季限制人们的运动锻炼，使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能，都有不同程度的减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼

以增强其运动功能。春季人们应该进行适当的运动，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力与抗病能力。

#### 四、情志

中医理论认为肝属木，与春季相应，生理特性为“喜条达而恶抑郁”，故有“大怒伤肝”之说。肝的生理特点是喜欢舒展、条畅的情绪，而不喜欢抑郁、烦闷。

春季养生，情绪上要乐观，不宜抑郁或发怒，不要过分劳累，以免加重肝脏负担。有肝脏疾患的人，要做到心宽、心静。

(摘自《百度百科》)



摄影爱好者  
春色满园  
王颖 摄

编委会  
主 编：袁伟  
副 编：丛蓉  
编 委：李怡  
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

2017年3月30日 (内部交流)  
第2期 总第62期



## 我所召开十八届六中全会精神宣讲报告会 暨上海计生所全面从严治党工作会议



3月3日，我所召开十八届六中全会精神宣讲报告会暨上海计生所全面从严治党工作会议。会议邀请同济大学马克思主义学院丁晓强院长来我所作“全面从严治党的战略新部署”主题报告，并由所领导班子成员传达市科技系统干部会议等有关精神。所领导班子全体成员出席会议，所中层干部、研究组长及全体党员参加会议。会议由所党委书记刘伟主持。

在首先举行的十八届六中全会精神宣讲报告会上，丁晓强院长深刻分析了党的十八届六

中全会的历史地位和重要意义，详细论述了确立习近平总书记在全党核心地位的重要性，并结合实例对十八届六中全会精神进行了深刻解读，为参会人员作了一场生动、精彩的报告。

在紧接着进行的所全面从严治党工作会议上，所长李元春传达了“2017年市科

技系统党政负责干部会议”精神，并指出要抓住核心、聚焦重点、大胆创新、不断进取，加快推进我所科研事业发展；所党委副书记、纪委书记吴寿仁传达了“2017年科技系统党风廉政建设干部会议”有关精神；副所长王健、袁伟分别通报了所统战、宣传工作情况。

为切实抓好“两个责任制建设”，我所还特别成立了“两个责任制建设”领导小组及工作小组。刘伟、李元春同志在随后的签约仪式上分别与相关中层干部进行了党建、党风廉政

## 苗茂华同志荣获 “上海市三八红旗手”称号

3月6日，市科技系统召开纪念“三八国际劳动妇女节”107周年表彰大会。我所党委副书记吴寿仁，所妇委会代表和获奖集体、个人代表参加了会议。所生殖流行病学与社会医学研究室苗茂华同志荣获“2015—2016年度上海市三八红旗手”荣誉称号；所人事部高淑敏同志、家计中心分别荣获2015—2016年度科技系统“三八红旗手”和“三八红旗手集体”称号。(所妇委) ■

建设签约，并聘请武俊青、车焱、芦洁、郑华军、王黎茜、闫晗、梁坤等7名同志担任所党风所风监督员，并颁发证书。

最后，刘伟同志发表“2016年度‘两个责任制’落实情况”与“2017年度党委重点工作”讲话，他从“抓班子建设、抓思想建设、抓组织建设、抓文化建设、抓廉政建设”等五方面总结了所2016年“两个责任制”工作，并详细介绍了所党委2017年工作计划。他强调，2017年是全面落实“十三五”规划的关键之年，所党委将认真学习贯彻党的十八大、十八届三中、四中、五中、六中全会精神，紧紧围绕研究所的发展大局，抓推进、补短板，为推进研究所健康、快速发展不断努力。(党办) ■

## 程利南获 2016 年度上海市 科学技术奖科技进步三等奖



3月22日，上海市科学技术奖励大会隆重举行，大会表彰奖励2016年度为本市科技创新事业作出突出贡献的科技工作者。市委副书记、市长应勇主持大会，市委书记韩正作重要讲话。

由上海市计划生育科学研究所作为第一完成单位、程利南研究员主持的项目“安全避孕——就这么简单”，获上海市科学技术奖科技进步三等奖。2016年度上海市科学技术奖共为265项(人)授奖。其中，22项成果获得自然科学奖，30项获技术发明奖，201项成果荣获科技进步奖。(科技部) ■

## 我所召开第五届第一次职代会 暨第七届第二次工代会

3月13日，我所召开了第五届第一次职代会暨第七届第二次工代会(以下简称“双代会”)，所领导班子成员，双代会正式代表、列席代表等共计49人参加了本次会议。

会上，所长李元春作“上海计生所2017年度工作计划”报告；所财务部主任、所工会经审委员会主任



范耀奇通报了“上海计生所2016年度决算和2017年度预算”、“上海计生所2016年度所三公经费使用情况”及“上海计生所2016年度所工会经费及所帮困基金使用情况、2017年度所工会预算”情况；副所长王健作“研究所2017—2020年科技发展规划(征求意见稿)”的报告(以下简称：“科技发展规划”)及表决说明；所人事部主任高淑敏作“上海市计划生育科学研究所绩效工资调整补充方案(试行)”的报告(以下简称：“绩效工资调整补充方案”)及表决说明。

随后，代表们就上述议题进行了分组讨论和集中审议交流，并对几个报告提出(下转第3版)



## 我所召开 2017 年第一季度研究组组长会议



3月2日,我所召开2017年第一季度研究组组长会议,所党政领导班子出席了会议,各职能部门、研究室、所属机构负责人及

各研究组组长参加了会议。会上,科技部通报了2017年度所科研工作重点内容及斜土路所区网络扩容和更新计划;财务部介绍

关于加强固定资产管理方面的工作内容;人事部就我所绩效工资方案的补充方案进行解读。副所长王健针对财务助理制度、研究生培养、青年人才三方面工作提出建议:第一,财务助理制度的建立将有助于研究组组长从繁琐的科技经费管理事务中解放出来,财务助理经过培训后,将为研究组组长在项目预算编制和调剂、经费支出、财务决算和验收等方面提供较为专业的服务,研究组组长应重视和尊重财务

助理提出的意见和建议;第二,研究生导师不仅要对研究生的毕业选题进行指导,还要关心和帮助其顺利完成学业,同时要注重提高研究生培养质量,也要关注我所的博士后招生工作;第三,今年将建立“所青年学术委员会”,支持和鼓励青年科研人员勇于探索科学前沿,培养青年科研人员的担当精神,为所科研发展贡献智慧。

随后,所长李元春就2017年我所科技事业的发

展工作提出四点要求:一是要保持和提升我所在“避孕节育药具”领域的学术地位和研发优势,继续加大对自主研发项目和仪器设备的投入;二是要继续完善《研究组组长年度考核办法》,希望每个研究组组长都积极参与;三是要进一步推进科技成果转化工作,修订我所“促进科技成果转化办法”;四是希望职代会代表在召开的双代会上能充分发挥建言献策的作用,在发现问题提出问题的同时,能提供解决问题的方案。(科技部)■

### 编辑部召开英文期刊建设研讨会

日前,《Reproductive and Developmental Medicine》(生殖与发育医学)的期刊建设研讨会在我所老沪闵路所区召开。我所所长李元春,副所长王健,该刊总编、复旦大学附属妇产科医院院长徐从剑教授,副总编、复旦大学附属妇产科医院副院长李大金教授,复旦大学遗传学研究所所长林鑫华教授,以及编辑部主任和英文编辑参加了会议。会议由徐从剑教授主持。

会上,英文编辑朱永青汇报了该刊前期建设情况并分析了今后可能面临的问题。各位专家围绕期刊收录范围、约稿、编委会议等具体内容展开了讨论,确定了英文期刊的办刊方向和发展目标。此次会议为开创英文期刊的新局面、新格局奠定了基础。

(编辑部)■

由我所武俊青研究员承担的国家“十二五”科技支撑计划课题“新型避孕方法的引入及流动人口避孕方法知情选择优质服务关键技术综合研究”于3月30-31日在我所召开了课题工作及专家会议。

会议邀请了国家卫生计生委能力建设与继续教育中心主任杨爱平、浙江大学医学部公共卫生系杨廷忠教授、浙江大学基础医学实验中心王撬撬副教授、四川省妇幼保健院副院长刘伟信、中国人民大学社会与人口学院郭静副教授出席。同时,作为该课题协作单位代表出席的

有徐汇区卫生计生委副主任周汝琳、宁夏卫生计生委生殖健康技术服务指导中心主任白铁玲、重庆市计划生育技术指导所所长童琦,以及山西、北京、新疆地区等协作单位的代表。

会议由我所副所长王健主持,所长李元春出席并致欢迎词。武俊青研究员及其课题组成员汇报了该项目各部分的进展情况和现阶段成果。与会专家对每一部分内容均提出了建设性意见,有助于项目的顺利结题

## 国家“十二五”科技支撑计划课题工作及专家会议在我所举行



及后期推广。杨爱平主任进行了总结,在肯定了本项研究成果的同时,为本项研究成果的后期推广指明了方向。会上还向协作单位宣贯了该项目财务审计的要求与

方法,并要求各协作单位在规定时间内上交财务报告及其他材料。本次会议的圆满成功,为该项目的后续工作及其他合作奠定了坚实的基础。(流病室)■

## 环境双酚 A 对男性青春发育影响的最新研究成果

### 科技前沿

《国际卫生与环境健康杂志》(International Journal of Hygiene and Environment Health) 2017年第一期发表了我所关于双酚A暴露影响男性青春发育的研究论文(Wang, Z., Li, D., Miao, M., Liang, H., Chen, J., Zhou, Z., Wu, C., Yuan, W., 2017. Urine bisphenol A and pubertal development in boys. In-

ternational journal of hygiene and environmental health 220, 43-50.)。

青春发育是生命历程的重要阶段,青春发动时相(timing)和发育速度(tempo)的异常可能引起一系列健康和社会问题。近半个世纪来,世界范围内儿童青春启动提前长期趋势不断见诸报道,人们怀疑这与环境内分泌干扰物(Endocrine Dis-

rupting Chemicals, EDCs)有关。双酚A(BPA)是众多EDCs的一种,研究表明,BPA能扰乱动物性发育,如干扰雌性动物的阴道口开启和动情周期,影响雄性动物包皮分离、睾丸下降等,但动物实验的结果并不一致。此外,人类研究的相关证据还十分欠缺,尤其是BPA与男性青春发育的相关研究此前还未见报道。

在该论文中,研究人员就Tanner分期、睾丸体积等指标评估了671名9-18岁男孩的青春发育水平,将睾丸体积>3mL、外生殖器及阴毛发育2期作为青春发育启动指标,将睾丸体积>20mL、外生殖器及阴毛发育5期作为青春发育晚期指标;同时通过对研究对象尿液中BPA浓度的测定来确定其环境BPA暴露水平。研究发现,与低BPA暴露

相比,中等水平的BPA暴露与男性青春发育启动提前、发育速度减缓相关,具体表现为中等暴露水平的男孩较早达到外生殖器发育2期和阴毛发育2期,较晚达到外生殖器发育5期、睾丸体积>20mL。该研究首次在人群中揭示了BPA对男性青春发育启动和进程的影响。

该成果相关研究项目由国家自然科学基金和上海市自然科学基金资助。(王子亮)■

## 所医院“三八”国际劳动妇女节系列活动为市科技系统女职工提供暖心服务

3月30日，所医院“三八”国际劳动妇女节系列活动为市科技系统女职工提供了妇科体检和女性保健讲座等暖心服务。所党委书记刘伟、所党委副书记吴寿仁、所医院院长方广虹参加了活动并分别作了讲话，对科技系统有关同志的到来表示热烈欢迎。会议由所妇委主任施惠娟主持。

活动中，所医院妇科黄先亮医生、泌尿外科徐志明医生、中医科陈梁医生、营养中心孙雪梅老师分别为大家讲解了“性激

素与女性健康”“前列腺与男性健康”“女性生理与春季养生”“塑造健康生活方式”等方面的有关知识，并进行了互动问答。随后，医生们为大家提供了专业的妇科检查、中医理疗（针灸、艾灸、拔罐）体验、人体脂肪含量检测、ZYTO经络检测、细胞生态护眼水等医疗服务。大家表示通过本次活动受益匪浅，并希望所医院可以增加举办类似讲座及体检活动的次数。

上海计生所医院是科技系统唯一一家专科医疗

机构，所医院联合市科技妇工委创建“妇女之家”之“健康体验屋”，打造集先进的健康体验设备和专业的健康咨询服务于一体的公共健康教育平台，面向市科技系统职业女性开放。自“妇女之家”之“健康体验屋”建设以来，所医院每年开展沙龙

活动，为市科技系统女职工提供生殖健康体检和宣



教，从而传播健康生活理念。多年来承接了部分市科技系统单位的妇女健康

体检工作，为广大女职工生殖健康保驾护航。（所医院）

## 所医院与枫林街道党工委共建 积极参加“3·5”学雷锋活动

近日，为做好共建活动，所医院响应我所党委号召，积极参加枫林街道党工委、办事处举办的“汇公益，展‘枫’采”——“3·5学雷锋”爱心义卖公益主题活动。所医院组织医护人员和我所志愿者分别为主会场东安公园、分会场枫

林社区的市民提供义诊和医疗咨询服务。活动中，所医院发挥专科特色为前来参加活动的市民提供了妇科咨询、中医理疗、测量血压等多项便民诊疗服务。此次活动所医院共计服务100余人，发放健康宣传单、送出精美小礼



品达200余份。

（所医院）

## 简讯

- ◆ 药物发展研究室谢淑武副研究员主持申报的《基于雄激素调控附睾功能和基因表达探索淫羊藿苷干预雄激素所致附睾不育的机制研究》获得2017年度上海市自然科学基金资助。（科技部）
- ◆ 生殖流行病学与社会医学研究室杨芬主持申报的《人类胎儿期暴露于双酚A对婴幼儿神经行为发育的影响及其表观遗传学机制研究》获得2017年度上海市“扬帆计划”资助。（科技部）
- ◆ 我所作为主持单位申请2017年度国家自然科学基金项目共20项，其中面上项目7项，青年项目11项，海外及港澳学者合作研究基金延续资助项目2项；作为参与单位共申请8项，其中面上项目6项，青年项目2项。（科技部）

（上接第1版）意见和建议，相关分管所领导和职能部门负责人也一一作了回应。现场还对“科技发展规划”、“绩效工资调整补充方案”进行了无记名表决，两项表决均以98%以上

的同意率通过。所长李元春对会议进行总结，并再次与代表们进行交流。所党委书记刘伟也表示希望大家能做到统筹兼顾，要有钉子精神和日更不辍的持续精神，

在新的一年里取得更大的进步。最后，全体代表民主评议了此次会议的内容、议程及效果等，代表们对本次会议总体情况满意率均达到97%以上。（所工会）

## 家计中心举办“如何坐月子、母乳喂养”科普讲座



为提高居民对母婴健康知识的认识，宣传、普及母婴健康相关知识，倡导科学孕育理念，3月10日，

家计中心在松江泖港镇举办了“如何坐月子、母乳喂养”科普讲座，共50人参加讲座。

讲座邀请了长宁区卫校陈婷婷老师主讲。陈老师深入浅出地讲解了妇女在“坐月子”时应注意的一些事项，包括产后的身体调理和情绪调节、宝宝的哺乳和喂养等。陈老师指出现代医学认为

产后女性身体的各项机能都需要调整和恢复，首先，产妇需要充足的休息和睡眠，还要配合适当的运动，这些不仅利于产后形体恢复、防止便秘、排出恶露，还可防止产后栓塞的发生；其次，坐月子的房间要保持空气新鲜，定时通风，天热可开空调、使用风扇，但产妇须避免直接吹风，冬天还需多晒太阳；最后，产妇需

要合理饮食，均衡营养，尤其要在产后黄金28天内充分地调补，改善体质，恢复健康，不可盲目进补，饮食宜清淡为主，还可进行轻度康复训练。同时，倡导母乳喂养，能帮助产妇恢复形体，增进亲子关系，哺育健康的宝宝。

陈老师语言诙谐幽默，妙趣横生。现场社区居民们全神贯注，认真做笔记。讲座取得了良好的效果。（家计中心）