

阳澄湖 品蟹



陈庆华

天公作美!

清晨时还是风雨交加,想不到八点钟一到却戛然而止,变得风和日丽起来。大客车载着所医院32名员工准时向阳澄湖驶去。

很多人第一次听说这里,还是源自现代京剧《沙家浜》中郭建光的一段唱词:“朝霞映在阳澄湖上,芦花放、稻谷香,岸柳成行……”并因此神往起来。而近十多年,阳澄湖蜚声海内外,则是与其名产大闸蟹有关。深秋时节,菊香蟹肥,而青紫、白肚、金爪、黄毛的阳澄湖蟹则独占鳌头,难怪惹得众饕餮们趋之若鹜,以至于前往该地的高速公路上车流拥

堵不堪。

车上,导游崔琳琳深情并茂地介绍起阳澄湖及大闸蟹。她如数家珍、侃侃而谈,似乎那“蟹封嫩玉双双满,壳凸红纸块块香”的美味已在眼前了,令人垂涎三尺。她还说:“希望大家品完蟹后,能把壳、爪、鳌拼成原形,而且,对于评选出的优胜者,会给予奖励的。”此话一出,引来笑声一片。

一个多小时便来到恬静宜人的阳澄湖畔。这里空气清新,绿树成荫,宽阔的湖面波光粼粼,水田相映,远处鹭鸶盘旋、白鹅追逐,好一派田园风光!旅游车停靠在一排酒店前的广场上。这里酒店的店招,家家均嵌一“蟹”字,导游则把我们带进了名曰“蟹天地”的酒店。

说是酒店,其实却是由岸上延伸到湖中的船舫,一眼可看到底的格局。靠近船舷摆着两排大圆桌,而门口摆放几盆菊花,其后的网箱中就摆放着按大小分类的大闸蟹。其它鱼、虾、螺蛳等湖鲜也都放养在搭起网幔的水中,

以备随时烹制。

我们分三桌坐定,小窗半开,飘来带有桂花香味的湖风,喝着新沏的菊花茶,顿生一种返璞归真的惬意。

少顷,服务生端上几只冷盘。有白斩鸡、花生米、煮毛豆、卤香干、酱牛肉之类。而后的清蒸鱼、炒螺蛳、烧鳊段、红烧肉、炒茼蒿等都清新鲜美。此外,一盆土鸡汤汤色黄靛、口味纯正。令人赞不绝口的是一道蟹粉豆腐,细白嫩滑的豆腐因沁入蟹之鲜味而口感极佳。当然,最后压轴的是期待已久的大闸蟹,每客两只。雄蟹约四两一只,雌蟹则略小。果然是正宗阳澄湖里的珍品,只只健壮。其蟹壳红亮,蟹油点缀其上。蟹脚与蟹内的肉质鲜美且略带甜味。剥开蟹斗,雌蟹蟹黄饱胀,色鲜味美,雄蟹蟹膏丰腴,脂肥凝玉。蘸着姜醋,齿颊留香。

其实,吃蟹重在一个“品”字。品的同时饮酒、赏菊则形成一种风雅的文化。过去讲究的人家备有银制或铜制的“蟹八件”,分别是:小方桌、腰圆锤、长柄斧、长柄叉、圆头剪、镊子、钎子与

小匙。吃时如同解剖一般,方不会浪费这至美之物。

因“蟹天地酒家“没有这套家什,我们只好手齿并用了。同桌的何达清女士确实心灵手巧,不仅把蟹肉受用到极致,而且把掏空的蟹壳、蟹脚完整拼在一只洁净的白瓷盘中,乍一望去似乎正在横行。于是当仁不让地成了优胜者。导游崔小姐果不食言,在一片喝彩声中送给何女士一对正宗阳澄湖大闸蟹。

饱餐蟹宴后,小憩片刻,大家又登上旅游车,准备前往千灯古镇。在车上,既有人高声谈笑,也有人打起了盹。我看着窗外景物却聊发诗兴,咏出“七律——阳澄品蟹”一首:

初霁阳澄映霞光,
舟宴巧设水中央。
持蟹令人私有酒,
品膏恰似吞无肠。
一点湖心碧波漾,
十里岸边柳丝长。
日常万般喧嚣事,
化作笑语遣路旁。

(作者为我院男科主任医师)

一、保持室内空气流通

在冬季,人们习惯把门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解物,消化道排除的不良气体等,室内空气便可能受到严重的污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外,冬季是一氧化碳中毒事件的高发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

二、调节饮食

冬季膳食的营养特点应该是:摄取充足的、与寒冷的天气和冬日的活动相适应的热能。营养素的比例,以蛋白质、脂肪和碳水化合物,分别占15~23%、25~35%、60~70%为宜。矿物质的摄取量也应较平时需要略高一些。应特别注意增加维生素C的需要量;摄取足够的动物性食品和大豆,以满足对优质蛋白质的需求;适当增加油脂,其

冬季 养生保健小常识

中植物油最好达到一半以上。此外,蔬菜、水果和奶类的摄取量也需充足。

三、敛阴护阳

冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。首先要尽量早睡晚起,保持较长的休息时间,可使意志安静,人体潜伏的阳气不受干扰,这是冬季保健首先要注意的。

其次,要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部

侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日更要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。

四、适度进补

中医对人体的调节滋补十分讲究。根据天人相应、时脏对应的理论,冬季属肾,肾主脏精而为生命之元,故冬月为四季进补的最佳季节。意思是天气与人体方面四季时令对应五脏,冬季宜调理肾脏,肾是生命之元,因此冬季进补重要的是滋补肾脏,肾强壮人体亦强壮。

但要特别提醒的是,冬令进补最好能够向医师咨询,以免误用不适当的药材,反而造成身体的不适。例如:肠胃有问题的人,



一定要小心选择适当的药膳,否则过于滋腻辛辣的补药,容易造成肠胃的损伤。最好请中医师调配适合个人肠胃的药方,炖煮不同口味的药膳,如此不仅可以达到冬令进补的目的,还有健脾护胃之功效。

(摘自:健康网,有删节)



摄影爱好者 王健 摄
层林尽染

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

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

2011年12月28日
第9期 总第9期 (内部交流)



市科委主任寿子琪一行至我所进行 党风廉政建设责任制专项检查



12月13日,由上海市科委主任寿子琪,市科技纪工委书记、监察室主任邱家明等一行8人组成的检查组前来我所,就研究所党风廉政建设责任制落实情况专项检查。所长李元春,所党委副书记朱爱存,副所长王健、袁伟等出席了专项检查汇报会。

按照此次检查的要求,所长李元春首先就“党风廉政建设责任制、基层党建责任制、精神文

明建设中期工作以及老干部工作领导责任制”四个方面,汇报了我所在2011年所开展的相关工作;随后,检查组领导分三组对我所部分职工进行了个别访谈,并查阅了相关资料;最后,检查组对我所党风廉政建设责任制专项检查情况给予了反馈。检查组认为:新一届领导班子有朝气、有思路,严于律己,团结和谐;所的业务布局有设想、有谋划,规划较好;所里科研任务饱满、项目多,所领导能够与对口联系的部门给予经常性指导。同时,检查组对我所在“党风廉政建设责任制”等四个方面开展的相关工作给予了肯定;并对研究所下一阶段工作主要包括进一步改善办公环境、加快人才队伍建设、加强学科交叉互动、实现资源共享、班子建设等方面,提出了具体的意见与建议。(党办) ■

我所程利南教授经英国皇家妇产科学院(Royal College of Obstetricians and Gynaecologist, RCOG)前任主席 Templeton 教授、爱丁堡大学 Baird 教授和香港大学何柏松教授联名推荐,当选为英国皇家妇产科学院的荣誉院士(Fellow Honoris Causa),并应邀参加了11月25日在英国伦敦 RCOG 总部举行的2011年委员会庆祝仪式。

英国皇家妇产科学院成立于1929年,是世界上历史最悠久的著名妇产科学术权威机构,一百多年来致力于从妇产科的角度改善和保护妇女健康,不断地更新知识、制定技术常规、推行完整的考核和质量管理,在世界各地培养了无数妇产科专业人才。“荣誉院士”(Fellow Honoris Causa)的称号是专门授予英国与世界各地为支持和改善妇女健康事业做出贡献的人士。(基础室) ■

我所程利南教授当选为
英国皇家妇产科学院荣誉院士

我所召开中层干部、研究组组长会议

全面部署2011年度考核工作

为进一步加强研究所的创新文化建设,培养“德才兼备”的研究生和青年科研人员,我所组织开展了“科学道德和学风建设主题教育活动”,邀请了龚岳亭院士和张永莲院士,为所全体在读研究生和部分青年科研人员作了专题报告。龚岳亭院士以自己的学习和科研工作经历,讲述了人文素养和指导老师的言传

和部署。此次考核将坚持以“德、能、勤、绩、廉”为衡量标准,全面考核职工履行岗位职责、完成工作任务、实现工作目标、执行廉洁制度等方面情况。其目的在于激发职工工作的积极性、主动性和创造性,进一步发扬成绩、改进工作、开拓创新、提高效能,不断促进我所干部队伍建设,推进我所各项事业的发展。为切实做好此项工作,我所专门成立了“考核工作领导小组”和“考核工作领导小组办公室”,并进一步规范了包括考核范围和对象、考核流程等重要指标;考核工作将定于12月中旬全面展开,并在考核基础上于2012年1月13日召开全所总结表彰大会,对获得优秀的所干部、职工等进行表彰。

所长李元春作会议动员,他表示,我所将切实

做好此次年度考核工作。一方面,职工们可以通过考核对一年来的工作进行全面的梳理和总结,不断完善、优化今后的工作。另一方面,本着对全所职工负责的态度,我所将加强此项工作的规范管理;同

时通过对优秀职工的表彰,以此激发职工工作的积极性;此外也为所未来干部选拔提供可参考、借鉴的最真实、最基本的素材。

他还表示,未来两年,将是我所建设发展极其重要的阶段,我们不能有丝毫

的懈怠,要继续努力,有计划、有步骤地规划好我所未来的可持续发展,包括基地建设、科研发展、医院运作等,力争到“十二五”末期,研究所各项工作能再上一个新台阶,取得更大的进步。(党办) ■

我所举办科学道德和学风建设专题报告

身教对青年科研工作者学术成长的重要性,强调了中国传统文化在人文素养形成中的作用;同时对青年科技工作者在文化素质、职业道德、奉献精神、团队意识和包容精神等方面所应具备的素质提出了建议和希望。张永莲院士也结合自己的科研工作,提出研究生在学习阶段应达到两个目标,一是要树立甘于为国家科技事业做贡献的理想,二是要全面提高自己的科研能力,特别是从事生命科学研究的研究生和科研人员,不仅要期待着出“大成果”,更应该脚踏实地从一个个小实验开始,并善于从“失败”的实验数据中发现原始创新的“苗头”。最后,两位院士对我所研究生指导老(下转第3版)

龚岳亭院士以自己的学习和科研工作经历,讲述了人文素养和指导老师的言传



身教对青年科研工作者学术成长的重要性,强调了中国传统文化在人文素养形成中的作用;同时对青年科技工作者在文化素质、职业道德、奉献精神、团队意识和包容精神等方面所应具备的素质提出了建议和希望。张永莲院士也结合自己的科研工作,提出研究生在学习阶段应达到两个目标,一是要树立甘于为国家科技事业做贡献的理想,二是要全面提高自己的科研能力,特别是从事生命科学研究的研究生和科研人员,不仅要期待着出“大成果”,更应该脚踏实地从一个个小实验开始,并善于从“失败”的实验数据中发现原始创新的“苗头”。最后,两位院士对我所研究生指导老(下转第3版)

所长李元春一行出访日本洽谈合作

11月25-29日,应日本明治公司的邀请,所长李元春一行4人访问了日本,与明治公司研究本部、日本国立成育医疗研究中心等相关机构负责人洽谈合作。

代表团首先到访明治公司研究本部,该部部长马场良雄接待了代表团一行,并介绍了明治公司的研发现状,同时双方还就

中日合作研究课题“乳清蛋白多肽 MEIN 对肿瘤抑制作用的研究”进展进行了深入的研讨。日本明治公司是日本著名的乳制品研发、生产企业,主要进行婴幼儿和老年人群的乳制品、流动食品和辅助食品等的研发、生产。访问中,所长李元春则就上海目前妇婴食品、孕产妇干预指导项目的现况和发展

趋势向日方作了介绍;并表示,在现有的相关领域良好合作的基础上,双方今后的合作可进一步延伸至妇婴食品检测领域,特别是针对上海目前亟需食品质量检测的专业机构的现状,希望能够依托明治公司的技术平台,与明治公司合作共同建立食品研究开发中心。

29日,代表团一行访



问了日本国立成育医疗研究中心,该中心集医院与研究所为一体,是日本成育医疗的权威机构,倡导从胎儿到成人健康发展的跟踪治疗、研究的新概念。

所长李元春与中心副所长梅泽进行了会谈。会谈中,双方就进一步加强合作,共同申请科研项目、互派技术人员等事宜达成了初步的意向。(办公室) ■

广东计生所领导一行到访我所

12月12日,广东计划生育科学技术研究所副所长韦相才、党委副书记周雪梅一行9人到访我所。所长李元春,副所长袁伟、王健等接待了来访嘉宾,并就计生所科研发展、所医院未来建设、以及进一步加强兄弟单位合作发展等相关内容进行了深入的交流。(办公室) ■



我所召开 2011 年度“达华青年科技创新奖”评审会

12月15日,我所召开2011年度“达华青年科技创新奖”评审会,所党政领导班子、达华公司总经理张国强等出席会议。会上,14位“达华青年科技创新奖”申请人逐一向评委会汇报了个人基本情况、承担项目以及科研产出的情况,评委们根据《达华青年科技创新奖管理办法(试行)》以及申请人承担的项目等,遴选出一等奖1名,二等奖3名,三等奖6名,最终一等奖由药物研究室助理研究员谢淑武获得,获奖者将在2011年度所总结表彰

大会上领奖。所长李元春代表“达华青年科技创新奖”管理委员会向我所青年科技人员提出了殷切希望,他表示,青年科研人才是我所发展的宝贵资源,也是我所持续发展的源动力,他建议青年科技人员一定要早日确定自身发展方向,要有所为,有所不为,努力提高科研能力,做好自己人生、科研规划;一定要勤于思考,不断学习,努力提升科研创新能力,成为研究所未来的科技发展的中坚力量。(科技部) ■



今年是我所与年收入不足30万元的市郊经济薄弱村——奉贤石家村开展帮扶结对共建的第4年,按照年初的工作计划,所党政领导继续加强了对该村的帮扶工作,并将其作为一项政治任务予以落实。继上半年开展“送红书”、慰问生活困难党员后,在新年来临前,所长李元春带领党政班子成员和有关人员于12月16日来到石家村探望困难村民,共走访慰问了5户患重病和大病的困难村民,并为他们送去慰问金、过节礼品以及全所职工的新年祝福。

此次送温暖活动,恰逢现代农业园区拆分为金海社区和农业园区服务总公司、石家村村委会和党支部换届等工作结束,所领导与金海社区和石家

村的新一届领导班子成员就2012~2013年度深入推进城乡帮扶共建进行了座谈和研讨,李元春所长代表所党政领导班子进一步明确五项帮扶共建具体措施,并强调一定要做到“好事做好,实事办实”。

所领导赴奉贤石家村开展帮扶共建活动



五项措施具体为:一是继续依托研究所的科研优势,选派所医院专家每年定期为金海居委会(村委会)进行生殖医学/妇产科方面的健康普查体检,免费提供部分药品;开展计划生育、妇幼保健、生殖健康等科普知识辅导

讲座服务;对患有疑难杂症的村民提供力所能及的就医帮扶等。二是结合研究所的计划生育药物研发,拓展产业渠道,为园区服务总公司生物技术工程发展提供帮助,助推园区招商引资落到实处,增强造血功能。三是落实帮扶经费。在每年的预算中单列专款专用,认真落实市委组织部每年5万元帮扶款项的要求。四是继续认真做好探贫访苦结对帮扶工作。以“冬送温暖、夏送清凉”形式为困难村民送去实实在在的帮助,送去党组织的关心。五是继续为与所党委结对的孤女张婉提供帮扶,落实每年两次慰问,为她的学业提供帮助和辅导,使其能较顺利地完高中学业。(党办) ■

我所部分中层干部选拔工作顺利完成

近期,我所开展了部分中层干部选拔工作。根据《上海市计划生育科学研究所部分中层干部选拔任用工作实施方案》以及民主推荐、组织考察、任前公示等情况,经所党委会研究决

定:任命丛蓉为所办公室副主任(主持工作);任命芦洁为所科技部副主任(主持工作);任命高淑敏为所党办人事部主任;任命李润生为生殖与生物技术研究室主任;同时免去袁伟

所办公室主任职务;免去王健所科技部主任、生殖医学与生物技术研究室主任职务。上述任命同志试用期一年。至此,我所部分中层干部选拔工作全部顺利完成。(党办) ■

国家人口计生委计划生育药具重点实验室召开年终总结会

12月23日, 国家人口和计划生育委员会计划生育药具重点实验室召开年终总结会议, 实验室主任陈海林, 副主任王健、陈建兴及重点实验室主要研究人员出席了会议。

重点实验室主任陈海林在会上对2011年该实验室运行情况进行了总结。2011年, 重点实验室承担的科研开发项目数总计132项, 远超过了2010年的75项, 尤其是主持的科研(纵向)项目由去年的68项上升到今年的117项, 主要原因在于承担的国家自然科学基金项目及上海市科委各类项目数都有了显著

增加; 同时, 发表论文的质量也有所提升, SCI论文平均影响因子(IF)由上年度2.46提升到了本年的2.70。这些数据表明, 重点实验室在各学科资源初步得到整合的基础上, 研究水平也得以逐步提高。陈海林主任还就年内的重点工作进行了总结, 主要包括: 一是人口生育领域国家“十二五”科技支撑计划项目的组织申请获得较好的结果, 该重点实验室主持申报的项目“安全有效避孕节育新技术和产品研发”获得3800万元的资助, 在“生殖健康状况评估及关键技术研究”项目中也参与了

几个子项目的研究; 二是在国家“重大创新药创制”专项申请中, 重点实验室项目“建立符合国际新药研究规范的临床前安全评价技术平台”课题获立项资助; 三是为加快科技成果的产业化进程, 与上海达华药业有限公司联合建立了“缓释制剂研发平台”, 本年度10多种具有自主知识产权的计划生育/生殖健康产品的研发进展顺利; 四是“上海市生殖健康药具工程技术中心”的组建已申请成功, 市科委将下拨100万元建设经费。该工程技术中心将主要开展新型计划生育/生殖健康药具临床前研究、临床研究和中试放大工艺研究, 以提高研发工作的速度和效益, 促进研究成果产业化进程。同时, 陈海林主任还强调, 重点实验室成员目前由计划生育/生殖健康药具研发、避孕节育技术引入和评价研



究和生殖调控机制基础研究共三个领域的研究人员组成, 希望在今后的工作和中能充分发挥各自的优势, 更好地实现多学科交叉合作, 进而取得更多的具有创新性和重大意义的成果。

此外, 与会人员还就国家“十二五”科技支撑计划项目的开展实施、工程技术中心的职能和预期运行情况以及避孕节育技术引入和评价研究/流行病学的发展方向等展开了热烈讨论, 提出了建设性的意见, 并达成了共识。一致

认为, 在国家人口计生委的指导下, 在所部的大力支持下, 实验室的科研条件和人员队伍不断得以改善, 正逐步满足科研发展的需要; 实验室所承担的科研和开发项目均能围绕国家和群众的需求, 并按照实验室的研究方向展开; 各研究方向也呈现出均衡发展良好态势; 2012年是该实验室发展极其重要的一年, 该实验将继续巩固已有的成绩, 拓宽思路, 不断创新, 力争在“十二五”期间得到更好、更快的发展。(药物室) ■

所领导带队走访困难职工 积极开展节日送温暖活动

为进一步深化创先争优活动, 增强职工凝聚力, 营造和谐研究所氛围, 元旦前夕, 所领导分批带队走访、慰问了我所8名退休劳模、患病职工和困难党员为他们送去慰问金, 同时还送去了所党政班子对他们的新年祝福。

同时, 我所还充分发挥退管会、退休党支部的桥梁纽带作用, 由退管会、各块组长结合平时了解的情况, 对16名近期患病住院、生活较困难或高龄退休职工进行上门慰问, 送去慰问品和组织的关怀。(党办) ■

(上接第1版) 师队伍的建设也提出了希望, 认为“要培养出好学生, 先要培养好老师”, “拔尖突出的人才需要培养, 打造一定规模的人才队伍更是关键, 只有队伍建设好了, 才能从中发现真正的顶尖人才”。

龚岳亭院士早年毕业于上海圣约翰大学, 一直在中科院生化所工作, 期间曾兼任我所第三任所长, 现为我所名誉所长。龚先生长期从事蛋白与多肽的生化研究, 是我国首次人工合成结晶牛胰岛素研究成果的主要成员之一; 在六十年代末主持开辟了多肽激素在合成与应用、结

构与功能方面研究的新领域, 尤其是GnRH(促性腺激素释放激素)及其高效类似物的合成及其结构和功能等基础研究成果, 在养殖业和生殖医学领域得到了广泛应用。张永莲院士毕业于上海复旦大学化学系, 后进入中科院上海生化所工作至今, 为我所外聘院士。长期从事性激素作用原理的研究, 在雄性激素调控基因转录机制的研究及孤儿核受体RTR表达的调控方面取得一定成果, 后在附睾功能基因组和精子成熟机制的基础研究方面获得了多项原创性成果。(科技部) ■

我所研究员高尔生、楼超华出席国际计划生育大会



11月29日~12月2日, 国际计划生育大会在非洲塞内加尔首都达喀尔召开, 我所研究员高尔生、楼超华与2000余名来自世界各地的与会者出席了大会。由我所参与的、在全球六个城市开展的项目“WAVE: 弱势环境中的青少年健康”的第一阶段成果在会上作了展示。此项目在上海正面向处于弱

势环境中的流动人口青少年积极开展, 并努力寻找改善其健康状况的有效途径。

会上展示的图片是一组由流动人口青少年自己拍摄的、由我所收集整理照片, 图片生动地反映了流动人口青少年在上海这个城市生活的喜怒哀乐, 以及他们对“健康”生活的理解与向往。(办公室) ■

梅陇基地改/扩建工程通过项目整体审批

日前, 我所接到区规划和土地管理局的批文, 批准了我所梅陇基地办公楼改/扩建工程, 建筑面积总计超过5000平方米。

梅陇基地原有建筑面积近4000平方米, 主要功能为实验动物饲养用房。随着我所科研工作的不断推进, 科研领域的进

一步拓展, 原有科研用房已无法承担所各项工作的发展要求。为此, 研究所决定有效地利用梅陇基地, 对原有建筑进行整体设计改造, 使其为科研、办公服务。

该工程审批分为三个阶段, 第一阶段为项目整体审批, 是该项目是否

允许建设的最为重要的审批环节。第二阶段为建设项目的建筑设计方案的审批, 同时需报消防、绿化、环保、卫生防疫、人防、交通等部门专项预审。第三阶段为最终审批阶段, 通过后即可获得规划部门建设开工许可证。(办公室) ■