

福建省药师协会简报

2016年第2期(总第3期)

福建省药师协会秘书处

2016年7月29日

【简报目录】

- 省药师协会举办2016年全省“安全用药与药学服务”高级研修班
- 林碧芳会长等出席八省（市、自治区）执业药师协会第四次协作会议
- 2016年全省执（从）业药师继续教育第三期面授班圆满完成
- 省药师协会“恭迎李时珍诞辰500周年纪念活动”筹备会在福州召开
- 省药师协会领导赴李时珍故里参加2016全国医药同仁祭拜医圣大典

【健康小贴士】

- 久坐少动易“五伤”
- 6招预防家庭食物中毒
- 中药太苦，可以加糖吗？

省药师协会举办 2016 年全省“安全用药与药学服务”高级研修班

2016 年 7 月 20-24 日，省药师协会在福州闽江饭店举办全省“用药安全与药学服务”高级研修班，该班系省卫计委授权的省级继续医学教育项目，旨在深入推进药学专业技术人员知识更新工程和继续教育工作，提高人才素质和创新能力。来自全省各地医疗机构、药品生产、经营、使用、研究等单位的高、中级医药专业技术人员及执业药师近 200 人参加高级研修班。

为圆满完成本次研修任务，省药师协会精心准备，挑选邀请 7 名省内外药学界知名专家教授，讲授用药安全与药学服务 10 门系列课程。学员们对专家授课及研修整体保障服务给予了较高的评价。此次研修按规定修完既定课时，授予省级继续医学教育学分 5 分，并授予当年执业药师继续教育学分。协会还将在下半年举办由省人社厅授权的 2016 年全省专业技术人员知识更新工程高级研修示范班。

省药师协会林碧芳会长参加研修班开班仪式并讲话，她指出：一要着眼安全，防控用药方面存在的风险；二要更新观念，规范执业药师业务行为；三要把握趋势，注重提升执业药师的素质；四要遵守学规，圆满完成高级研修学习任务。

林碧芳会长等出席八省（市、自治区） 执业药师协会第四次协作会议

2016年5月24日至26日，浙、湘、渝、甘、苏、豫、闽、新八省（市、自治区）执业药师协会第四次协作会议在江苏省连云港市顺利召开。八省（市、自治区）执业药师协会会长、秘书长及相关领导等20余人出席会议。会议由江苏省执业药师协会承办。

会议就社会组织管理体制改革面临的新形势下，如何进一步加强协会的自身建设进行深入研讨、交流了各地协会工作，分析了社会组织管理体制对执业药师协会建设提出的新任务新要求、研究加强协会建设的思路和对策、交流执业药师继续教育的新情况新经验、观摩交流执业药师继续教育网络培训的精品课件。安排参观考察了连云港市恒瑞医药和康源药业股份有限公司等重点企业。

会议还初步确定2016年下半年的第五次协作会议由福建省药师协会承办。我省药师协会林碧芳会长、林宣贤副秘书长参加会议，林碧芳会长在会上作了交流发言。

2016年全省执（从）业药师继续教育 第三期面授班圆满完成

2016年6月24-26日，省药师协会在福州市黄金大酒店举办“2016年执（从）业药师继续教育第三期面授班”，来

自全省各地 360 多名执（从）业药师参加继续教育面授。

省药师协会林碧芳会长在开班仪式上，围绕“安全用药与药学服务”，从坚持问题导向，认真思考用药安全方面潜在的风险；牢记使命，规范履行执业药师职责；终生学习，努力提升执业药师的整体素质三个方面作了动员讲话，提出执（从）业药师要通过不断学习、实践、总结、提高，成为公众用药安全的守护神。

省药师协会紧贴执业药师素质发展需求，本着针对性、实用性、有效性原则，特邀了 7 名省内外药学界专家教授开展《中药技术与展望》《转变观念与职能，加强药学服务》《消化系统疾病药物的合理应用》《心血管临床药物的应用》《仿制药一致性评价》《执业药师要成为公众用药安全的守护神》等专题讲座，组织开展学习交流和研讨。

本次培训采取打卡签到方式，严格考勤、课堂纪律，同时，想方设法为学员学习生活提供便利，学员则对面授培训反响较好。

省药师协会“恭迎李时珍诞辰 500 周年纪念活动”筹备会在福州召开

恭迎李时珍诞辰 500 周年纪念活动第一次筹备工作会议于 2016 年 5 月 20 日在福州召开，筹委会成员共 25 人参加会议。会议由陈明魁秘书长主持，李时珍医药集团杨明江首

席品牌官、郭子宏博士等介绍了李时珍历史文化和李时珍诞辰 500 周年纪念活动规划情况，省药师协会林碧芳会长作总结讲话。

林碧芳会长指出，开展“恭迎李时珍诞辰 500 周年纪念活动”定位为公益性，主要目的在于传承和弘扬李时珍“躬身实践”“刻苦钻研”“精益求精”、“博爱民生”“大医仁心”的药圣精神；继承和弘扬我国传统中医药文化，用创新、服务、发展的理念推动福建省医药事业不断上新台阶，为公众健康努力工作！

会议研究讨论了筹委会成员工作分工及项目安排。提议拟于 10 月中旬举行“恭迎李时珍诞辰 500 周年纪念活动”启动仪式，主会场设在福建中医药大学，启动仪式及太极拳等中医药文化主题表演活动由中医药大学药学院和李时珍医药集团承办，其他筹委会成员单位按照统一主题标识，结合会员单位实际开展启动活动。提议中医药进社区活动由宁德市医院和李时珍医药集团主办。提议评选十佳乡村中医师、中药炮制师、中药调剂师，明年起举行中药标本和技能大赛、中医药论文交流等活动，由福建卫生职业技术学院主办，福建生物工程职业技术学院和李时珍医药集团协办。

省药师协会领导赴李时珍故里参加 2016 全国医药同仁祭拜医圣大典

2016 年 6 月 15-21 日，“2016 全国医药同仁祭拜医圣大

典”在医圣李时珍的故里——湖北蕲春盛大举行，来自国内外医药界 300 余人参加祭拜大典。本次活动由湖北黄冈市台办指导、蕲春县人民政府主办，李时珍医药集团承办。

省药师协会林碧芳会长、陈明魁秘书长、副会长单位漳州片仔癀药业股份有限公司等参加祭拜活动，并在主办方组织下参观了李时珍生产基地、生产车间、原材料仓储、本草沉窖药酒窖洞以及蕲春县中药材交易市场等，参观过程中辅佐的中医药文化体验活动，让大家更深入地了解了李时珍医药文化、中华中医药文化。

【健康小贴士】

久坐少动易“五伤”

“坐得多，动得少”似乎已成为时下许多人的生活习惯。但久坐不动或少动给人们带来了越来越多的健康问题。研究表明，长期久坐又缺乏活动，易对身体造成以下五种伤害。

伤“心”。由于久坐不动，血液循环减缓，日久会使心脏机能衰退，引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人，久坐血液循环迟缓最容易诱发心肌梗死和脑血栓形成。此外，久坐不动的人大多缺乏社交活动，与社会脱离时间太久，有的人会出现严重的自闭症和抑郁症。

伤神又损脑。久坐导致的血液循环减缓会引起大脑供血不足，伤神损脑，产生精神压抑，表现为体倦神疲，精神萎靡，哈欠连天。若突

然站起，会出现头晕眼花等症状。久坐思虑过度或长期熬夜，很容易耗伤阴血，易导致记忆力下降、注意力不集中、失眠、五心烦热，阴伤者还易频发牙痛、咽干、耳鸣、便秘等症。

伤肺。久坐会影响正常呼吸，使肺经常处于“浅呼吸”。浅呼吸时，只有肺的上半部肺泡在工作，中下肺叶的肺泡呈“休息”状态。长期如此，整个肺叶得不到有效锻炼，易使肺叶老化，影响心肺供血，导致心肺功能下降。常见的老年呼吸系统疾病，如肺气肿感染，迁延不愈等，多与肺功能降低密切相关。

伤骨。久坐时，颈肩腰背持续保持固定姿势，椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态，就会导致颈肩腰背僵硬酸胀疼痛，或俯仰转身困难。特别是坐姿不当还易加速形成驼背和导致骨质增生。久坐者由于骨盆和骶髂关节长时间负重，影响腹部和下肢血液循环，也易诱发便秘、痔疮、关节退化，还会导致下肢麻木，引发下肢静脉曲张等症状。

伤肉。中医认为，久坐伤肉实则是伤脾，脾主运，少动脾的运化功能下降，造成脾虚或脾湿气太重，使人肌肉松弛，出现浮肿等。同时，长期久坐还易引起肌肉僵硬，肢端疼痛或麻木，甚至引发肌肉萎缩，令人衰老加速。

6 招预防家庭食物中毒

夏季是食物中毒的高发时期，其中又以细菌性食物中毒为主，因此家庭预防显得格外重要，尤其要注意以下六大环

节。**购买食物：**认清保质期；肉和鱼等生鲜食品以及冷冻食品最后购买；鱼和肉等带汁者勿与其他食品放在一起，而要分别装入塑料袋；购完食品后应径直返回，尽量少在外停留。

家庭保存：需要冷藏和冷冻的食品购回后应立即放入冰箱或冰柜；肉和鱼放入塑料袋或容器中，其肉汁勿与其他食品相触；肉、鱼、鸡蛋等处理时，前后均应洗手；冷藏温度应在10℃以下、冷冻温度应在-15℃以下保存；冷藏和冷冻食品不要堆积过满，以免影响冷气循环。

烹调之前：烹调前用肥皂认真洗手；蔬菜等食材应用流水清洗；生肉和鱼等的汁液勿与水果等生食食品及烹调完的食品相触；切生肉和鱼的砧板和菜刀一定要用开水消毒；菜刀和砧板要按肉、鱼、蔬菜的不同而分开单独使用，以保安全；使用保鲜膜的蔬菜和切好的蔬菜也要仔细清洗；冷冻食品的解冻，应置于冷藏室或微波炉进行；冷冻食品只在使用时解冻，不要反复冷冻和解冻；抹布和毛巾要用开水煮沸后很好地使其干燥；烹调器具洗过后要用开水消毒。

烹调之中：烹调前要洗手；肉和鱼要充分加热，中间部分的温度至少要达到75℃一分钟以上。

进餐之时：吃前应用肥皂洗手；使用干净的餐具；做好的菜肴，不要长时间、室温下放置；热的食品要趁热吃，凉的食品要趁凉吃。

剩食处理：处理剩食前亦要洗手；放于清洁的容器里保存；保存时间太长的食品应下决心丢弃；需重新加温的食品要充分加热；稍微可疑的食品，最好不吃而丢掉。

若出现呕吐和腹泻症状，原因不明时，切莫随意在市面购买止泻药等服用，应及时去医院诊治。

中药太苦，可以加糖吗？

现实生活中，有些人在服中药汤剂时，常因味苦难以下咽，而喜欢在汤药内加入白糖或红糖，尤其是一些小孩子服用汤药时，家长更是以“加糖”为诱饵哄孩子喝药。一般中医医生在开汤药时，大多都会加入甘草作为调味，但对部分成人或孩子来说，仅凭甘草的甜味，还是没办法接受中药那种呛鼻、苦涩的味道。但是，有一些味苦的中药汤剂是不适宜加糖服用的。因为这些加糖后的中药汤剂在减轻了苦味的同时，药性也就被改变了，疗效受到影响，甚至药物完全失效或对人体造成危害。中药有“寒、热、温、凉”四气和“辛、甘、酸、苦、咸”五味之讲，其中“五味”不仅仅是对药物味道的真实反映，更重要的是对中药作用的高度概括。也就是说，“五味”既代表了药物的味道，又包含了药物的作用，不同口味的中药具有不同的药效。例如，在辛散解表治疗感冒的药中加入糖，药味变甜，药性由辛散变为甘缓，作用的脏腑也由肺转为脾，使解表药物作用效果大大减低。此外，白糖性凉寒，红糖性温。如果把白糖加入温热药剂中，或把红糖加入寒凉药剂中，都会减弱或改变药性，阻碍药物的充分吸收而影响疗效。再有，红糖中含有较多的铁、钙元素，

而中药所含化学成分一般都比较复杂，一旦中药里的蛋白质、鞣质等成分与红糖结合，就会发生化学反应，使得中药汤剂中的一些有效成分凝固变性，继而产生浑浊、沉淀，影响药效。最后还要强调，多食糖会“助热”。若患者有腹胀中满、湿热内停体内、痰液积聚在体内、舌苔厚腻等情况，应该严禁食糖。有人也许会说：“不让加糖，那我加点蜂蜜总可以吧？”其实，蜂蜜也是中药，其主要成分是果糖和葡萄糖，既容易被孩子的肠胃吸收，又营养丰富，具有润肺、润肠等药用价值。但是，蜂蜜中的多种微量元素也可能改变药效。总之，服用中药汤剂时是否可以加糖，最好在服用前咨询中医师。

分送：福建省食品药品监督管理局，福建省民政厅；中国药师协会，国家食品药品监督管理局执业药师资格认证中心；福建省药师协会会长、副会长、副秘书长、常务理事、理事。

（共印 150 份）