

# 浙江药检

二〇一三年第五期

(总第 187 期)

浙江省食品药品检验研究院

二〇一三年五月三十一日

---

## 本期导读

### 系统要闻

- 省药检院参加 APLAC T080 能力验证获得满意结果
- 浙江省健康产品安全研究会在杭成立

### 经验交流

- 丽水市药学会药物分析与评价专业委员会举办“检验实验室仪器管理与使用规范讲坛”
- 三门整合食品检测资源入选浙江省公共管理创新十佳案例

### 药检文化

- 不同年龄最佳养生处方

## 【系统要闻】

### 省药检院参加 APLAC T080 能力验证获得满意结果

近日，由亚太实验室认可合作组织（APLAC）组织实施的“APLAC T080 高效液相色谱法测定药品中卡托普利和氢氯噻嗪含量”能力验证结果揭晓，省药检院化药室对该项目的检测结果为满意。

中国合格评定国家认可委员会（CNAS）推荐我院等 6 个实验室参加了本次计划。通过参加此次能力验证，体现了我院在药品检验领域的能力和水平，也为将来参加更多国际能力验证项目打下了坚实基础。

### 浙江省健康产品安全研究会在杭成立

日前，由省医学科学院、省食品药品检验研究院、浙江工业大学等多家单位发起并经省民政厅批准的浙江省健康产品安全研究会在杭召开成立大会。来自全省健康产品安全相关单位的 176 位代表参加了会议。

大会由省食品药品检验研究院院长洪利娅主持。省科协、中国毒理学会、省食品药品监督管理局、省医学科学院等单位在大会上致词。大会举手表决通过了《浙江省健康产品安全研究会章程》、《浙江省健康产品安全研究会财务管理制度》、选举研究会理事，产生研究会执行机构。紧接着召开的第一届理事会一次会议，选举产生了理事、秘书长，副理事长、常务副理事长、理事长。省药检院院长洪利娅当选为常务副理事长。

本次大会上，省健康产品安全研究会围绕全省健康产品安全存在的主要问题、监管与快速反馈机制的构建等方面的问题开展了讨论。

## 【经验交流】

### 丽水市药学会药物分析与评价专业委员会举办 “检验实验室仪器管理与使用规范讲坛”

近日，丽水市药学会药物分析与评价专业委员会举办了“检验实验室仪器管理与使用规范讲坛”。此次科学讲坛邀请到的报告人有市食品药品检验所陈琴鸣副所长、浙江省科学器材进出口有限责任公司边庆海工程师、安捷伦科技有限公司林云径、樊巾英工程师。全市药品生产企业实验室相关人员共 90 余人与会听取报告。

陈琴鸣副所长就实验室管理展开，强调了人员、仪器在检验过程中的重要性；边庆海工程师详细介绍了天平的使用、选择以及日常测试、维护等；林云径工程师就液相色谱仪常见故障诊断及日常维护、注意事项做了详细讲解；樊巾英工程师介绍了实验室仪器应用软件的确认、安全、应用等方面进行了讲解。

与会人员纷纷表示，参加此次讲坛收益颇丰，尤其是天平和液相的日常使用、维护等信息对日常检验工作很有帮助，希望以后能再次举办此类讲坛。

（丽水市食品药品检验所）

### 三门整合食品检测资源入选浙江省公共管理创新十佳案例

4 月 28 日下午，第二届浙江省公共管理创新案例颁奖仪式暨公共管理创新论坛”在杭州举行，三门“合五为一”整合食品检测资源

入选“第二届浙江省公共管理创新十佳案例”。省委常委、秘书长赵一德，副省长郑继伟，省政协副主席陈艳华，浙江大学党委书记金德水出席颁奖仪式。来自中国行政管理学会、北京大学的公共管理专家作了主题演讲。

这次评选由《今日浙江》杂志社、浙江省公共政策研究院、浙江大学公共政策研究中心联合主办。去年3月以来，主办单位组织浙江省内外专家对198个申报案例进行严格评审，通过案例汇总、专家初审、实地调研、专家终评，评选出“浙江省公共管理十佳创新奖”10个、“浙江省公共管理创新优秀奖”10个、“浙江省公共管理创新案例评选活动组织奖”6个。

三门县政府副县长俞茂昊对检测资源整合工作作了介绍，该县县委、县政府从创新社会管理高度，率先对分散在五个部门的食品检测机构、人员、设备等进行彻底、有效的整合，单独建立了三门唯一的专业食品检验检测机构。检测中心成立后，建立了“六统一”工作模式，紧紧围绕“保障食品安全、助推产业发展”的主题，开展了“免费为监管部门服务、免费为消费者服务、为食品生产经营企业发展服务”等三项检测服务活动，取得了较好的经济和社会效益，得到了社会各界的一致肯定。

(三门县食品药品检验所监督管理局)

## 【药检文化】

## 不同年龄最佳养生处方

### 20岁 养骨是关键

【全科医生建议】艾丽·卡农博士表示，这个年龄段处于性活跃期，女性宫颈癌危险增加，25岁后每3年应检查一次。男性20-40岁睾丸癌高发，每月应自我检查一次。另外不要暴晒，以避免致命性黑色素瘤。

【营养学家建议】凯瑟琳·柯林斯博士表示，20岁是终生骨骼健康的关键期。建议中午不抹防晒霜晒几分钟太阳，可增加维生素D，或每天补充25微克维生素D，但要避免与维生素A补充剂同服，以免阻碍钙的吸收。最好选择脱脂或强化豆奶、低脂酸奶和豆腐等富钙低脂食物。

【健身教练建议】吉利安·里弗斯表示，每天做3—5组中等强度有氧运动，每周至少30分钟；三组力量训练，如哑铃或杠铃以及单双杠等运动，增强肌肉力量；慢跑有助于活动关节，强壮腿部骨骼。

### 30岁 低热量饮食

【全科医生建议】如果有肠癌基因或骨质疏松症等家族病史，必须如实告诉医生。30岁时戒烟，50岁时心血管疾病发病率就会降低到非吸烟者水平。男女都应该关注体重，发现肥胖尽早减肥。

【营养学家建议】30岁时身体能量消耗会降低7%，如果此时仍保持20岁时的饮食习惯，无疑会增加肥胖风险。建议将零食换成水果，或是坚果、酸奶。计划怀孕的女性应补充叶酸。

【健身教练建议】动感单车和循环跑有助于增强心脏功能和力量训练。

### 40岁 控制好体重

**【全科医生建议】**在保持健康身体质量指数和缩小腰围方面应该比 20 岁时要求更严格。最好检测胆固醇和血压。女性应继续避孕，直到更年期。

**【营养学家建议】**男女日饮酒量分别不超过 3 杯和 2 杯。更年期和激素变化会导致女性体重增加，因此最好让体质指数低于 27。减小饭量，主食摄入量可减少 1/3。

**【健身教练建议】**经常伏案者，可练习普拉提。女性继续加强健身可使乳腺癌和骨质疏松症危险分别降低 47%和 45%。

### 50 岁 多去游游泳

**【全科医生建议】**即使没有症状，也查一下血糖。男性应关注前列腺问题，典型症状是起夜次数增多。另外，该年龄段也是阳痿和性传播疾病高发阶段。女性应该开始接受乳腺癌筛查，每月应自我检查一次乳房。

**【营养学家建议】**每天饮食热量控制在 1400 卡路里。主要脂肪来源应为有益血管健康的单不饱和脂肪酸。选择富含叶黄素和玉米黄素的羽衣甘蓝、菠菜、甜玉米、油桃、番石榴和鸡蛋黄等食物，以保护眼睛防止黄斑退化症。

**【健身教练建议】**跑步和跳跃运动对关节冲击力过大，50 多岁时，最好选择游泳，同样增强心脏活力，但对关节冲击力更小。

### 60 岁 打流感疫苗

**【全科医生建议】**60 岁后应密切关注肠癌筛查。65 岁后每年应接受流感疫苗注射，最好也接种肺炎疫苗。另外皮肤的任何变化应及时告诉医生。关节疼痛、关节炎和骨质疏松疼痛会进一步加重。有必要进行骨密度和维生素 D 水平检查。

**【营养学家建议】**总体食物热量摄入应有所减少，但是蛋白质摄

入应该增加，应该多吃燕麦、豆类等。多喝益生菌酸奶，以促进肠道运动。每周吃两次深海鱼，含有抗炎的欧米伽 3 脂肪酸。

**【健身教练建议】**散步是最好的老年运动。保持身体活动，减轻体重有助于缓解关节炎症状。每周两次基于体重的力量训练对老年健康也十分重要。