

给您一个礼物 生命

献血，台港亦称捐血，是指献血者自愿捐献全血、血浆或血液成分，而不收取任何报酬(但在一些情况下会赠送纪念品)。这些血液通常存储在血库中，由医疗单位、血站或红十字会保管，以备需要者输血时使用。与有偿献血相比较，无偿献血的血液质量可以得到保证，有利于受血者的健康和安全。一般人可在各地区的固定无偿献血站进行无偿献血，许多无偿献血站会定期派遣采血车到学校、单位、人流密集区，或配合地区活动来征求献血者。

献出自身的血液多供临床输血之用。一个健康人的总血量，约占体重的8%，血液的新陈代谢活动非常旺盛。一个成年人的总血量约为4000~5000毫升，一个健康成年人一次献血200~400毫升，只占到全身总血量的5%，献血后身体会自动调节，使血流量很快恢复正常，同时还会刺激身体的造血功能。平时80%的血液在心脏和血管里循环流动着，维持人体正常生理功能。另外20%的血液储存在肝、脾等脏器内，一旦失血或剧烈运动时，这些血液就会进入血液循环系统。献血后体内储存的血液会立即补充上来，不会减少体内循环血容量。献血后流失的水分和无机物，1~2个小时内就会补上；血浆蛋白质，由肝脏合成，一两天内就能得到补充；血

小板、白细胞和红细胞也很快就恢复到原来水平。人体的血液在不断新陈代谢，每时每刻都有许多血细胞衰老、死亡，同时又有大量新生细胞生成，以维持人体新陈代谢的平衡。

献血后，由于刺激造血功能，失去的血细胞很快得到补充。所以说一个健康的人，参照国家相关的法规献血，对身体不会有明显影响。

按规定献血，可促进人体的新陈代谢，还会刺激人体骨髓造血器官，使其始终保持青春时期一样旺盛的造血状态，并能防止动脉硬化等心脑血管疾病。据报道，有人曾对66岁以上的332名曾献血者与同样条件的399名未曾献血者作了比较，结果曾献血者存活率显著高于未曾献血者，献血总量较多的存活年龄还较长。

为了保证献血质量和对献血事业的管理，全国人大通过了《中华人民共和国献血法》，规定自1998年10月1日起，我国开始实行无偿献血制度。一个健康的公民，应当积极参与无偿献血。健康人献出的血液可以帮助失血者恢复健康。无偿献血是一种高尚的行为。

无偿献血就是健康适龄公民自觉自愿献出可以再生的少量血液或血液成分，去挽救危重病人的生命，而献血者不索取任何报酬。无偿献血是世界卫生组织、国际红十字会、国际红

新月会、国际输血协会推崇的献血形式。当前世界上很多国家已经做到了临床用血来自无偿献血，无偿献血已经成为衡量一个社会文明程度的标志。各国政府都十分重视和关心无偿献血。

日本1985年评出的最佳献血口号是“献血是爱，是勇气，是关怀”。这是一位家庭主妇提献血现场出的，如今，已被全世界各国血站所采用。日本每年1月15日为成人节，年满20岁的男女青年身着盛装，在举行成年仪式之后，纷纷来到献血车前参加无偿献血，这已成为日本推动献血的一个传统形式，日本政府规定，各级行政人员，适龄者每年必须献血一次。

在美国，一个很流行的献血口号是“给您一个礼物，生命”，在美国人的心目中，献血是崇高的行动，是给同胞一个新的生命，是其他任何礼物都无法比拟的。

约旦政府明文禁止血液买卖。1975年首都安曼建立了一座中央血库。任何人只要急需血液，都可以从这里得到，但在身体康复后，必须来献血，或由亲属来代之献血。这座血库被人们称为“生命血库”这座血库建成后，第一个来参加献血的是约旦国王侯赛因。

印度尼西亚献血口号是“您能为您的同胞做出的最大奉献是挽救他的

生命献血。”菲律宾前总统拉莫斯亲自参加献血，还要求其家庭成员参加献血。

1997年3月菲律宾总统拉莫斯第41次参加无偿献血（每次250毫升），以此来做为他69岁生日的纪念。他常说：献血使他年轻20岁。看来这句话不全是玩笑话。

现今，世界上很多国家已达到医疗用血全部来自无偿献血。如经济发达的美国、日本、加拿大、德国、澳大利亚，也有经济欠发达的阿尔及利亚、坦桑尼亚、尼日尔、尼泊尔、缅甸等，都实行了无偿献血制度。在许多国家，公民献血后吃几块点心，喝杯饮料，就各自去干自己的工作，从不领取任何报酬，人们把献血看作是健康人对社会应尽的义务，是很普通的。

澳大利亚等国在中小学设有献血知识课，学校定期带学生到血液中心采血现场参观，让学生了解献血的全过程，使他们从小就懂得献血不影响健康道理，长大后成为一名自愿的光荣献血者。人们把献血看作是健康人对社会应尽的义务，是很普通而平常的事。适量献血无碍健康已被全世界几十个国家的千百万献血者所证实，我国也有“献血无碍健康，只需小小勇气”的宣传。

(申飞)

公民健康素养 66 条

第三十条

膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。



膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

膳食要清淡

每个人每天都要吃、喝，都有一日三餐加零食，每餐饭菜能够体现你的膳食结构和膳食习惯。但是，不能用一顿饭菜代表你的膳食。从整体来看，有些人膳食清淡，习惯油、盐、糖比较多。

有些人口味重，喜欢红烧肉、

排骨汤、腌肉、腊味咸货、油炸食品、满包佐料的方便面、浓汤火锅、可乐饮料等等，这些人的膳食肯定不清淡。

《中国居民膳食指南》提出，每人每天盐<6克；油<25克；糖<50克。

减盐

食盐摄入过多可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、

肥胖等疾病的患病风险。减盐能够防控高血压、心脑血管等疾病。

控油

高脂肪、高胆固醇膳食（包括摄入过多的烹调油和动物脂肪）是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因，而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

降低添加糖

降低居民添加糖摄入水平，能够防控龋齿、超重、肥胖及其相关疾病。

如何减盐、控油、少糖

减盐：记录用盐量，减少用盐，适应新口味，注意包装食品的营养成分表，选择低盐食品，儿童应从小养成淡口味；**控油：**记录用油量，减少用油，适应新口味，少吃油炸食品，注意包装食品的营养成分表，选择低脂食品。少用添加的糖：**少糖**需要从小养成，尽量不喝含糖量高的饮料，用白开水、茶水代替饮料。

食用合格碘盐

碘盐，就是食盐加入碘，它能

够预防碘缺乏危害。碘缺乏危害，是指由于环境缺碘、公民摄碘不足所引起的地方性甲状腺肿、地方性克汀病和对儿童智力发育的潜在性损伤。

国家对消除碘缺乏危害，采取长期供应加碘食盐为主的综合防治措施。

加碘标准

2012年3月15日开始执行新的《食品安全国家标准食用盐碘含量》，我国的食用盐产品（碘盐）中碘含量的平均水平由原来的35mg/kg（±30%）调整为20mg/kg、25mg/kg、30mg/kg（±30%）三种范围标准，我省选择的是中位水平25mg/kg，允许碘含量波动范围为18~33mg/kg。

如何判定人群中合格碘盐使用情况

1. 测量家庭食盐的碘含量。

2. 测量尿碘含量，特别是儿童、孕产妇等敏感人群，需要进行尿碘测量。

居民应该在正规超市购买碘盐，如果有疑问，可以咨询疾控中心专业人员。在平时的生活中，应该注意媒体、网络中的碘与健康、碘盐等健康信息。

