

# 科学献血护健康 热血爱心为生命续航

血液是维系人体生命运转的核心，承担着输氧、供能、防御病毒、维持免疫平衡等重要功能。临床手术、重症急救、血液病治疗及创伤救治都离不开安全的血液保障。无偿献血是临床安全用血最可靠的来源。不少群众存在认知误区，认为献血会伤身、降低免疫力。事实上，科学规范的无偿献血不仅无损健康，还能调理身体状态。

“献血伤身”是大众普遍的认知偏差。据科普介绍，健康成年人全身血量约占体重的8%，单次捐献200至400毫升血液，占比极小，不会加重身体负担。人体造血系统修复能力极强，流失的血浆、营养物质1至2天即可恢复，血细胞一月内回归常态。长期适量献血，可稀释血液黏稠度、促进循环、激活造血机能，对心血管健康十分有益。

针对群众关心的献血感染风险问题，我国无偿献血有着完善的法规体系和严苛的全流程质控。所有采血机构、流动献血车均正规备案，采血医护人员持证上岗、操作规范。采血全程使用一次性无菌耗材，从源头杜绝交叉感染。献血前，工作人员会对志愿者进行血压、血常规等健康初筛，达标后方可参与献血；采集后的血液还要经过多轮病原检测，全程信息可追溯，全方位保障献血者与用血者的安全。

无偿献血有着清晰、规范的参与标准。18至55周岁健康公民均可参与，多次献血且身体状况良好者，经专业评估可放宽至60周岁。体重要求为男性不低于50公斤、女性不低于45公斤，身体无传染病、严重心脑血管疾病，且献血前无感冒、服药、饮酒等情况。献血间隔有着严格规定：全血捐献间隔不少于6个月，单采血小

板间隔不少于2周，全年捐献不超过24次。市民献血前需保证充足睡眠、清淡饮食，避免空腹和剧烈运动，携带本人身份证即可参与。

无偿献血主要分为全血捐献和成分献血两类。大众较为熟悉的全血捐献，是采集完整血液成分；成分献血则是通过专业设备分离采集血小板等单一成分，临床救治需求量极大。血小板存活周期仅7至14天，更新速度快，捐献后48至72小时即可恢复，对人体健康几乎无影响。

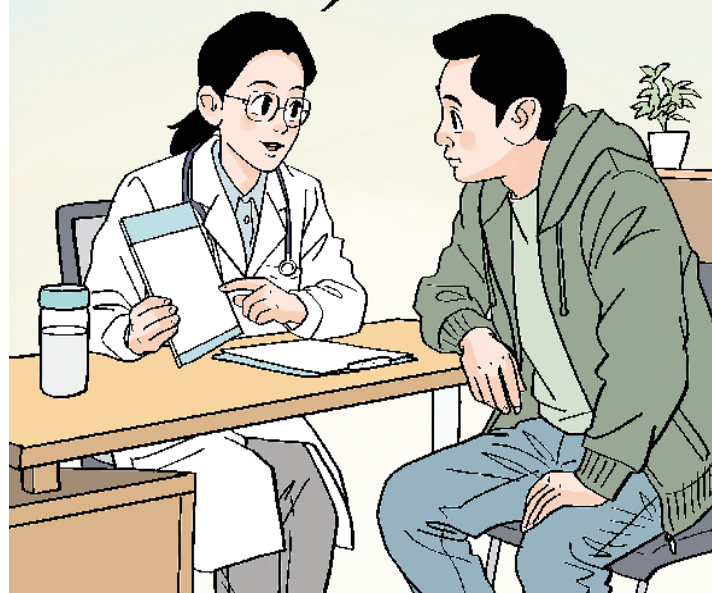
为鼓励爱心奉献，各地落实了无偿献血惠民政策。献血者可按累计献血量享受对应免费用血福利，其直系亲属也可享受等量免费用血政策。涓滴热血汇聚生命暖流。破除献血误区、普及科学献血知识，能引导更多市民主动参与爱心奉献，用热血守护生命、传递温暖。

(周口市中心血站 黄晓雪)

## 日常预防是关键

5月18日 全国血管健康日

冠心病可防可控，日常预防是关键。  
公众需平时养成健康生活习惯。



5月18日是全国血管健康日。血管淤堵、管腔狭窄易引发多种心血管问题，冠心病就是冠状动脉血管病变导致的常见病症。

专家介绍，冠心病可防可控，日常预防是关键。公众需平时养成健康生活习惯，如低盐、低脂、低糖饮食，戒烟限酒，坚持适度运动，控制体重，保持情绪稳定，定期体检，做到早发现、早诊断、早治疗；高血压、糖尿病、高血脂患者需定期接受医学检查，遵医嘱服药。

新华社发 冯德光 作

本版组稿 杜营营

## 高温天空调别直接开机

闲置一年的空调藏着不少健康隐患

立夏后，多地气温持续攀升，晴晒闷热的天气让空调再度成为居家、办公的消暑刚需。不少人时隔一年重启空调时，习惯直接开机制冷降温。很多人以为空调只是简单的降温电器，闲置一年开机只需正常启动即可。殊不知长时间静置的空调，早已暗藏灰尘、霉菌与细菌隐患，盲目开机不仅制冷效果大打折扣，还极易诱发呼吸道不适、皮肤问题，甚至引发“空调病”，危害身体健康。

经历近一年的闲置，密闭的空调内部会积攒大量灰尘、螨虫、霉菌和细菌。闲置期间，空调内部潮湿阴暗的环境，成为微生物繁殖的温床。如果不做任何处理直接开机，积攒的污染物会随着冷风快速吹散到室内空气中，被人体吸入后，容易引发鼻塞、咽痛、咳嗽、过敏等症状，体质较弱的老人、儿童更是高发人群，严重时还会造成呼吸道感染。因此，夏季首次启用空调，规范操作必不可少。

空调重启第一步，是细致的外观与安全检查。市民需仔细查看室内机外壳是否变形开裂，室外机风扇叶片有无破损、固定支架是否松动。同时重点检查电源插头、插座是否老化、松动，排除线路安全隐患，避免空调运行中出现故障、短路等问题，从源头保障使用安全。

全面深度清洗是开机前的核心步骤。清洗前务必切断电源，拆开室内机面板，取出过滤网，用清水或中性洗涤剂轻柔刷洗，清理积攒的灰尘污垢，随后放置在阴凉通风处自然晾干，完全干透后再装回机身。建议市民每年夏季开机前完成一次深度清洗，彻底清除内部霉菌和细菌，杜绝污染物随风扩散。

清洗完成后不能直接开启制冷模式。正确做法是先开启送风模式，敞开门窗通风，吹散机身内残留的灰尘杂物。送风完成后切换至除湿模式，去除机器内部积存的潮气，杜绝霉菌滋生。确认空调无异味、无异响、无漏水、出风顺畅后，再正常开启制冷功能。

除了开机前的准备，日常科学吹空调，是规避“空调病”的关键。人体体温调节能力有限，频繁往返冷热环境，会造成机体调节紊乱、免疫力下降。日常需避免室内外温差过大，空调温度建议设置在26℃至28℃，兼顾舒适与节能。同时不要让冷风直吹头部、腰腹、膝盖等敏感部位，尤其是心脑血管疾病患者，直吹冷风易引发血管收缩，诱发疾病风险。

长期封闭吹空调，会导致室内空气干燥、流通不畅。日常可在室内放置清水、及时补水，将室内湿度维持在40%至60%的舒适区间。建议每2至3小时开窗通风10至15分钟，更新室内空气。闷热天气可巧用除湿功能，也可搭配风扇加速空气对流，提升凉爽舒适度。

空调并非即开即冷的简单电器，更是关乎居家健康的重要设备。摒弃随手开机的习惯，做好开机清洁、规范日常使用，才能有效规避健康隐患，安心舒适度夏。

(据“中国医药报”微信公众号)

