

奉献，让心中充满爱与力量

菏泽东方红大街献血服务中心内其乐融融，小小献血屋内满满都是爱

本报记者 李德领

“无偿献血是一项公益事业，我们应该积极响应。”10日，菏泽市东方红大街献血服务中心内爱心融融，不少市民都来到这里无偿献血，有独自来的，有陪朋友一起来的。他们都认真地填表、体检、献血有条不紊地进行着，小小的献血屋内满满的都是爱。

“无偿献血，希望帮助到更多的人”

“无偿献血能挽救他们的生命，对我们也没有损害，为什么不能尽力帮助他们呢。”正在献血室内填表的姜军法说，今年38岁的他已累计献血3000ml，“现在的我已经把无偿献血看成自己的一种责任，同时也希望更多的人加入献血者的行列，献出自己的一份爱心。”

“无偿献血不是一个人或者某个人的事情，而是一项公益事业，需要我们共同努力。”姜军法说，想到自己的血液能够挽救一条生命时，就感到无比骄傲，雪中送炭永远比锦上添花珍贵，这是一份光荣，更是一份责任、义务。

“以前我对无偿献血的知识了解很少，单位很多同事都献过，而我作为男同志却没有献过血，感到很惭愧，听同事们讲述她们献血的经历和感受，得知献血对身体不仅

没有害处，还会促进血液循环，以后只要身体允许，我还会继续参加无偿献血。”第一次参加无偿献血的小马说。

“我以为无偿献血需要半个小时的时间呢，没想到这么快。”10日，在献血室内，刚献完血的小李用手捂住针眼处，躺在献血椅上笑着说。据了解，这是他第一次无偿献血。

小李说，去年9月份时曾经和朋友在献血服务中心无偿献血，到了那后由于害怕没敢献，这次终于鼓足了勇气独自来到献血服务中心。“献血原来这么容易啊！不到5分钟就结束了。我知道无偿献血不禁有利于身体健康，还可以挽救别人的生命，正好今天上午工作不忙，就来献血服务中心无偿献血。以后只要身体允许，还会继续参加无偿献血。”



从1998年开始无偿献血至今，赵海民目前已累计献血150000ml。 本报记者 袁文卿 摄

“希望更多人加入到无偿献血行列”

“其实参加无偿献血，谁也不会说抱着某种目的，都是为了能帮助别人才去的，但是帮助别人同时也帮助了自己。”小庞笑着说，这已是他第3次参加无偿献血，每次献完血就感觉心情很愉悦，现在无偿献血已成为她的一种习惯。

据菏泽市中心血站工作人员介绍，倡导无偿献血是拯救生命的需要，是社会文明和进步的体现，血液被人民誉为“生命之河”，正常人一刻也离不开它，在现代医疗中，无论是外伤大出血，或是各种血液病以及施行外科手术，都离不开输血来抢救病员。“无偿献血是保证医疗安全用血的必由之路，其价值是无法用金钱来衡量的，也希望更多市民能够积极加入到无偿献血的队伍。”

从某种意义上讲，无偿献血也是一次体检过程。”菏泽市中心血站相关负责人说，人体



东方红大街献血服务中心内爱心融融。 本报记者 袁文卿 摄

“无偿献血是一项公益事业，应积极响应”

今年46岁的赵海民是一名乡村医生，从1998年开始无偿献血以来，便与无偿献血结下了不解之缘。从那时开始，只要身体允许，一年两次的无偿献血他从未少过。目前已累计献血150000ml。除了无偿献血外，还捐献血小板。“既然无偿献血无损身体健康，还能救治一些需要输血的病人，甚至还会挽救他人生命，何必吝啬自己的血液呢？”

赵海民说：“每次看见自己殷红的血液流进血袋中，想到自己的血能够挽救许多人的生命，给他们带去健康和快乐，我都感到十分高兴，这样的付出在我看来很有意义和价值。家人知道我无偿献血的事，也挺支持，以后只要身体允许，还会

继续坚持。

已是第8次参与无偿献血的小刘熟练地填好表格，在做完检测后，等待着采血，“这次是专门来无偿献血的，只要身体允许，到了献血时间都会前来，这已成为习惯。无偿献血对身体也没啥损害，还可以预防、缓解高粘血症，甚至可以挽救一个垂危的患者，能帮助到其他人，应该献。”

“无偿献血可以降低血液黏稠度，促进新陈代谢，对冠心病、高血压等心脑血管疾病的预防都有一定好处。男性定期无偿献血还可以降低癌症发病率。从某种意义上讲，无偿献血也是一次体检过程。”市民王先生说，在无偿献血后对献血知识更加了解，每年两次的献血，他从未落下过。

无偿献血的好处

1、经常献血可以提高造血功能。人到成年后，血细胞主要由骨髓来制造，骨髓的造血功能也同全身其他器官一样，随着年龄的增长而逐渐减退。献血后，由于血细胞数量减少，对骨髓产生反馈作用，促使骨髓储备的成熟血细胞释放，并刺激骨髓造血组织加速血细胞的生成，坚持长期适量献血，就会使骨髓保持旺盛的活力，不断产生出更具生命活力的血细胞。

2、经常献血可以降低血脂。当今社会人们生活节奏加快，生活水平提高，而体力活动却减少，体内堆积了越来越多的脂肪。很多人血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成心脑血管疾病。而经常适量献血，可以使血液自然稀释，血脂就会随之下降，也就减轻了动脉硬化发生的隐患，有利于保持健康而有活力的身体。

3、经常献血可以减少心脏

血管疾病和癌症的发病率，国外科学家的研究发现，由于血液与人体的新陈代谢、内分泌及生理调节功能密切相关，非献血者当中已有心脏病病史的人超过1/4，在献血者当中比例只有1/10，献血者患心脏病比例远低于非献血者。另外，英国科学家还发现，人体内的铁含量超过正常值的10%，患肿瘤的机率就提高，脑血栓和心肌梗死的发病率也增多。适量献血，特别是男子经常献血，可以降低血液中血铁的含量，从而可以减少上述疾病的发生。

4、经常献血还可以延长人的寿命。世界著名医学家卡尔对经常献血的332名献血者和339名从未献血者进行了调查，献血者平均寿命为70.1岁，非献血者为67.5岁。结果表明，献血者寿命显著高于未献血者，献血总量越多的人存活年龄也较长。

5、献血可以净化人的心灵。科学家还发现，助人为乐、与人为善的思想和行动有益于

人体免疫系统的建立和完善，情绪对免疫系统的作用是显而易见的。健康的情绪通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其它组织和器官，使其处于良性的动态平衡状态，使人增强抵抗感染的能力，从而免受各种疾病的侵袭。无偿献血者用自己的鲜血延续、挽救了他人的生命，体现了人类共同生存、珍惜生命、友爱互助的高尚情操，献血使心灵得到慰藉，使人生更加充实、快乐。

6、可预防、缓解高粘血症。坚持长期适量献血，特别是单献红细胞和血小板等有形成分，可使血液粘稠度明显降低，加快血液流速，脑血流量提高，从而达到缓解或预防高粘血症，使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充沛。

7、男子献血可减少癌症的发生率。体内铁元素含量过低易患缺铁性贫血及行动迟缓，过高则适得其反。体内的铁含量超过正常值的10%，患癌症的机率就提高，适量献血可以预防癌症。女性因月经周期失

血损失了一定的铁质，故未发现女性的铁含量与癌症发生有明显关系。

8、可促进、改善心理健康。献血是救人一命的高尚品行，在助人为乐、与人为善的同时，也使自己的精神得到净化，心灵得到慰藉，工作与生活更加充实。做好事者以德施善，实际上在帮助别人的同时也帮助了自己，这是健康长寿的重要因素。

此外，无偿献血者不以经

济为目的，更加有利于受血者的健康和安

无偿献血 报销流程

1、无偿献血者本人用血报销时：持献血者献血证、献血者本人身份证(或户口簿)、医院住院发票原件(发票上有公章和输血费栏，复印件必须加盖原件留存处公章)、医院收费清单，若持门诊发票或血站发票，应附带住院发票(或医院输血诊断证明)，献血办经办人员必须与医院进行核实。手续齐全后，经献血办核查后予以办理报销手续。

2、无偿献血者直系亲属报销时：持献血证、献血者及用血者双方身份证(户口簿)、医院住院发票(发票上有公章和输血费栏，复印件必须加盖原件留存处公章)、医院收费清单。若持门诊发票或血站发票，应附带住院发票(或医院输血诊断证明)，献血办经办人员必须与医院进行核实。并提供献血者和用血者关系证明(户口簿、结婚证、户口所在地派出所开具的关系证明)，手续齐全后，经献血办核查后予以办理报销手续。

