

献血，送给生命的礼物

第75期

爱心无假期 小城显大爱

# 黄金周菏泽2097人争献“爱心血”

记者 秦广英

十一黄金周，有人外出旅游，有人逛街购物，也有人通过无偿献血的方式来庆祝祖国的生日。

近日，记者从菏泽市献血服务中心了解到，国庆假期期间，菏泽各采血点共有2097人参与无偿献血，献血量达829700毫升，血小板61人，共计121个治疗量，日均献血人数比平日多出25%左右。



## 第一天迎来献血小高峰

10月1日是黄金周第一天，记者在菏泽市献血服务中心看到，一大早，该服务中心的工作人员就准备好了采血器材。8时许，验血台前就排起了长队。一名工作人员告诉

记者说：“一到假期反而是我们最忙的时候，血液从来不‘放假’。一般来说，假期第一天是献血的高峰。”据了解，当天，仅菏泽献血服中心就有近300人参加无偿献血。

▲黄金周第一天，菏泽爱心市民争相献血。

▶冯国鲁、张明慧夫妇带儿子感受献血的快乐。

## 为祖国庆生，妯娌同献血

来自定陶县张湾镇申海村的张凤英、刘俊菊是妯娌关系，长假第一天就相约一起来到献血服务中心献血。今年46岁的张凤英是第三次献血，弟媳妇刘俊菊是第四次献血。刘俊菊告诉记者：“自从去年初自

己第一次参加无偿献血以来，此后一年坚持献血两次，身体感觉比以前好多了。今天正好又到了该献血的时间了，又逢祖国的生日，所以就喊上嫂子张凤英一起来了，也好给国庆节留个纪念。”

## 以身教把爱传递给孩子

在菏泽市献血服务中心，记者见到了冯国鲁、张明慧夫妻带着6岁的儿子前来献血。今年31岁的冯国鲁是菏泽开发区人，一直在北京一家网络媒体工作，10前年，冯国鲁在一次查体中得知自己血液比较稠，在医生的建议下开始无偿献血，如今献血量已近1万毫升。冯国鲁的妻子张明慧在老公的带领下，也开始参加无偿献血，当天

是她第四次献血了。

冯国鲁告诉记者：“为庆祝祖国66周岁华诞，我与妻子相约一起来献血，为家乡做些有意义的事情。转眼，儿子也要上小学了，一直想以身教的方式教育儿子，这次假期献血正好是一个好机会，让他感觉一下爱心助人，世界充满爱的氛围。”简单的语言，满满的爱心，殷切的期望，整个献血屋瞬间被爱与温馨充溢着。

## 洪吉海：在献血的路上一直走下去

### 15年，坚持献血近10000毫升

国庆节长假第一天，记者在菏泽市献血服务中心见到了正在机采血小板的洪吉海。今年53岁的洪吉海，花白头发，面容清瘦，在献血者的队伍里很是显眼。洪吉海告诉记者当天是自己第10次贡献血小板。

洪吉海是牡丹区黄堽镇洪庄村人，一直在一个土窑上帮人开推土机。洪吉海告诉记者，不管自己平时工作再忙，15年来都坚持做一件事，那就是无偿献血。

谈起自己第一次献血，洪吉海有些难为情。那是2000年的一天，洪吉海偶尔路过东方红大街，看到流动献血车，就抱着试一试的心理，上去先验了一下血，结果自己的血液完全达标，在喜出望外之余，洪吉海平生第一次献出200毫升全血。

“第一次献血，身体没有感觉到一点儿异样，反而

觉得身体更加轻松，头脑更加清晰。”洪吉海回忆说，这让他更坚定了“献血无损健康”的说法，从此开始走上了定期献血之路。

如今，洪吉海已成了菏泽市献血服务中心的常客，献血量也由最初的每年200毫升，增加到后来的每年两次、每次400毫升。15年来，洪吉海献血证换了一本又一本。据菏泽献血服务中心统计，截止今年10月1日，洪吉海无偿献血23次（其中，献全血13次，机采血小板10次），献血总量近10000毫升。2011年，洪吉海还荣幸获得了无偿献血奉献奖银奖。

“自从定期献血后，我养成了良好的生活习惯，比如早睡早起、饮食清淡，现在我连感冒等小病也很少得了。只要年龄允许，我会一直献下去，一直到不能献了为止。”洪吉海以坚定的目光盯着记者说。



### 献血路上不孤单

跟其他献血者不同的是，洪吉海不但自己是无偿献血的积极践行者，更是无偿献血的义务宣传员。

洪吉海的老伴王秀环告诉记者，在洪吉海的带动下，自己从2012年开始参加无偿献血，如今，已经献血2400毫升。

洪吉海的女儿告诉记者说：“我妈自从跟着老爸一起参加了无偿献血活动，每年很少吃药打针，就是以前腰疼、腿疼的老毛病也好了，现在不但胃口变好，连晚上睡眠也比以前更香了。”

今年国庆节放假第一天，洪

吉海上全家人一大早就从几十里地外老家赶到菏泽献血服务中心，可遗憾的是，老伴与女儿经过体检，血液不合格，当天不能参加无偿献血。

在疾病和意外面前，生命是脆弱的。洪吉海，一个普通的老汉能15年坚持奉献爱心，这不仅仅需要的是勇气，更多地是一种对无私大爱的坚守。正如无偿献血公益宣传所说：“无偿献血，不用舍己，就能救人。”无偿献血，其实就这么简单。记者想对洪吉海说：只要心中有爱，献血路上就不会孤单！”

（记者 秦广英）

### ○献血小知识

## 无偿献血 应注意的那些事儿

无偿献血是为了挽救他生命，志愿将自己的血液无私奉献给社会公益事业的一种高尚行为。随着无偿献血知识的普及，大部分人对其有了比较全面的认识，但也有一小部分人对无偿献血还缺乏足够的认识，在此向大家讲解有关献血的益处、哪些情况不宜献血以及献血前后应注意的事项。

### 适量献血对自身有益

献血不但可以帮助别人，而且适量献血对自身非常有益。

一是可预防、缓解高粘血症，减少心脑血管疾病的发生。经常献血，可降低血液粘稠度，加快血液流速，提高供氧量，使人感到身体轻松、头脑清醒，精力充沛，并能有效降低动脉硬化、血栓和脑血管意外及心肌梗塞等病症的發生。

二是可提高造血功能。随着年龄的增长，造血功能逐渐下降。献血后，血细胞数量减少，刺激骨髓造血组织，促使血细胞的生成，可使骨髓保持旺盛的活力。

三是可减少癌症的发病率。体内红细胞含有大量的铁，铁元素含量过低易患缺铁性贫血及行动迟缓，而当体内的铁含量超过正常值的10%，罹患癌症的几率就会提高，适量献血可预防癌症发生。

四是可延年益寿。科学献血是对造血系统的一种良性刺激，可促进人体新陈代谢，增强免疫力和抗病能力。可以使献血者的血液成分更年轻、更具活力，带来延年益寿的效果。

### 献血前后应注意什么

为了保证献血的顺利，献血者应注意以下几个方面：了解献血知识，消除紧张心理；献血前不要服药；食物以清淡素食为主；适量饮水，不能饮酒，避免抽烟；睡眠充足，不宜做剧烈运动；保持身体清洁。

献血后，为了使身体更好地恢复，应注意以下3个方面：一是当天不要进行长跑、体育比赛、上肢力量训练等高强度活动，避免驾驶车辆、长时间工作、熬夜加班等活动，以免身体不适；二是针眼处止血不等于愈合，4小时内不要取掉针眼处的敷料，要保持针眼处清洁，不要搓揉，最好1—2天内针眼处不要着水，以免造成感染；三是适量补充营养，如瘦肉、鸡蛋、豆浆、奶制品、水果等，以促进血液恢复，但不能暴饮暴食，避免影响正常肠胃功能。



菏泽中心血站  
官方微信二维码