

2025年6月14日，是第22个世界献血者日。今年主题是：“献血传递希望，携手挽救生命”。

关于献血你了解多少？



血管等影响献血的疾病。

根据个人身体健康状况，每次献全血可选择200~400毫升献血量，献血间隔期为6个月；每次捐献机采血小板1~2个治疗量（计全血量200毫升或400毫升），献血间隔期为30天。

●献血有什么好处？

促进血液再生。献血后，人体内的血液减少，会刺激骨髓等造血器官加速生产血细胞，促进血液的新陈代谢和再生，使血液系统保持活力。

降低血液黏稠度。献血因血液减少，血液中的铁、蛋白等成分也随之降低，从而使血液流速加快，供氧量加大，有助于预防或缓解高粘血症，进而减少心脑血管疾病的发生。

增强免疫系统。献血后身体启动调节机制，免疫系统得到锻炼，加快生成免疫细胞，提升白细胞活性。长期坚持

献血能强化免疫系统，更好地抵御病菌，降低患病几率。

相当于一次体检。献血前要进行血压、脉搏、体温、血红蛋白水平测试以及血液传染病筛查等检查，献血后还会对血液标本进行严格的检验，筛查艾滋、乙肝、梅毒等经血液传播的疾病，相当于一次健康检查。

●献血前做什么准备

- 1.献血前不服药、不饮酒。
- 2.献血前一天保证充足睡眠，不做剧烈运动。
- 3.献血前两天保持清淡饮食。
- 4.如果曾经献过血，需确认两次献血间隔已满6个月。

●献血要空腹吗

不用，献血不同于做生化检验项目。

如果空腹献血可能导致头晕、乏力、面色苍白，甚至晕厥等。

●献血后要注意什么

- 1.保护好静脉穿刺部位，24小时内不要被水浸润，不要被不洁物污染，不要在此部位搓擦。
- 2.个人活动要适度。献血后当天不进行体力劳动，不从事体育比赛、通宵娱乐等活动。
- 3.不要过量补充营养，可进食新鲜蔬果、豆制品、奶制品、鱼虾肉蛋等。
- 4.要摄入比平时更多的水分，不喝咖啡或酒。
- 5.不要待在过热的环境中。

●献血后多久能恢复

人体造血系统有着强大的代偿功能，在献血后骨髓造血速度可增加到正

常的6~8倍。献血后，血液内的水分和无机物在2小时内即可由组织液渗透入血管得到补充，血容量恢复正常；血浆中的蛋白质会在肝脏中加速合成，2~3日即可恢复；21~42日红细胞及血红蛋白恢复到献血前的水平。因此，符合我国法定的献血周期（捐献全血的间隔周期为6个月，而单采血小板的间隔周期为14日）进行献血，对身体是没有影响的。

●哪些人不能献血

- 1.患有呼吸系统疾病、循环系统疾病、

消化系统疾病、肿瘤等疾病的患者。

- 2.与上次献血时间间隔不足6个月的。
- 3.体重过轻或过重的。
- 4.月经期的妇女，分娩及哺乳期不满1年的妈妈。
- 5.乙型肝炎病毒携带者、艾滋病患者等。

（综合自中国医科大学附属第一医院、毕节市中心血站）

我的健康我做主

过度防晒，小心骨质疏松

夏季，紫外线强度持续攀升，防晒已成为大众出行的必备措施。然而，最近一则新闻引发关注：一名26岁的女孩被确诊为骨质疏松，原因竟是长期“全副武装”地防晒。为啥防晒会导致骨质疏松？让我们来看看。

过度防晒的隐形代价：“丢掉”维生素D

防晒在阻止紫外线的同时，也会减少人体维生素D的合成。维生素D是一类脂溶性维生素，对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收，有利于骨健康。维生素D在人体内就像“钙运输大队长”，当我们摄入钙剂后，若无充足的维生素D，钙就难以被肠道有效吸收，更无法顺利地沉积到骨骼中，久而久之就会导致骨质疏松。

每日需要多少维生素D？

对于绝大部分普通人(0~65岁)来说，每天摄入400IU(10微克)就可以了，对于65岁以上的老年人，每天摄入600IU(15微克)即可。部分维生素D缺乏的高危人群可以多补充。中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家推荐，维生素D缺乏的

高危人群可补充1500~2000IU/d，可耐受剂量为4000IU/d。但是，如何判断是否属于维生素D缺乏的高危人群呢？需要由医生诊断判断，最直观的就是血液化验。

过量也有风险

普通维生素D的安全剂量范围很宽，极少会有因长期使用而超过最大耐受剂量的情况。但也并非完全没有，比如北京大学第三医院就曾报告过一例因维生素D缺乏而补充大剂量维生素D导致过量的病例。维生素D属于脂溶性维生素，在体内可能蓄积导致过量甚至中毒。通常表现为高血钙及其相关症状，如烦渴、多尿、呕吐、食欲下降、肾结石等。此外，维生素D过量还可导致尿钙升高，尿钙持续>10mmol/24h可能增加肾结石和肾钙质沉着症的风险。普通人每天摄入维生素D的最大耐受量是2000IU(50微克)。

如何科学补充维生素D？

首选户外活动，晒太阳。每天让自己在阳光下晒15~30分钟，但不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒。为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险，可尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。此外，户外活动还能减少久坐，增加能量消耗，促进健康管理，可谓是一举多得。其次，饮食也不容忽视。虽然食物也无法获得维生素D不多，但深海鱼(三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化牛奶等食物也含有不同剂量的维生素D成分，户外活动不足的情况下，不妨多摄入此类食物。

（据人民网科普）



本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

生活提示

SHENG HUO TI SHI

在超市里，我们经常能看到名目繁多的鸡蛋，如富硒蛋、无菌蛋、初生蛋等。与普通鸡蛋相比，这些鸡蛋价格一般较贵，但从营养价值看，这些鸡蛋不见得胜出。近日，关于无菌蛋是不是智商税，在网上引发了讨论。

超市鸡蛋那么多，该怎么选？

●“概念蛋”真的好吗？

其实，市面上的无菌蛋并非完全无菌，它经过巴氏杀菌和严格加工，细菌含量很少，但并非完全无菌，然而，普通鸡蛋通过高温加热也能杀死致病微生物，因此消费者不必过度追求无菌蛋；有机蛋要求蛋鸡全程自然生长，不使用人工饲料和抗生素，但现在大多养殖环境很难做到；初生蛋营养并无特殊优势，初生蛋是母鸡初期产的蛋，个头小，产蛋周期长，但研究表明，其营养价值与普通鸡蛋并无显著差异。此外，其他“概念蛋”也各有局限。

●如何挑选鸡蛋？

如果对食材标准要求比较高的消费者，与其花心思挑选各种带“前缀”的鸡蛋，不如选购超市里正规品牌生产的带编码可溯源鸡蛋。这类鸡蛋生产过程中的监管力度比较严格，鸡蛋的新鲜度和卫生水平也更有保障。不追求编码溯源的消费者，购买时也应注意生产日期及其保存条件。

●鸡蛋放冰箱前最好别清洗

很多人觉得鸡蛋表面脏，容易污染其他食物，因此习惯清洗后再放到冰箱。其实大可不必，因为鸡蛋表面有保护膜封住气孔，防止细菌侵入，清洗反而会破坏这层膜，增加污染风险。

带包装的鸡蛋在出厂前都会经过

