

我们是否有想过一个人平安度过一生的几率有多大?生命其实很脆弱。从出生到老,有可能遭受火灾、疾病、交通事故等大大小小的意外。活着本身就是一件幸运的事情,但不是每个人都能够像我们这么幸运。当他们发生这些意外的时候,可能需要我们的热血来重获新生。

2018年6月14日是第十五世界献血者日。今年的活动主题定为:为他人着想,捐献热血,分享生命。

世界献血者日 健康人群献血 对身体无害且有益

□本报记者 陈曦

献血并不会对身体造成伤害

首都医科大学附属北京康医院输血科主任张颖介绍:首先,献血者一般是到正规的医院或者机构去进行捐献,基本不会出现什么医疗事故。当然,也不会出现机构倒卖血液赚钱的情况。

其次,献血会给自身造成很大伤害的说法也完全是无稽之谈。献血前会有专业医生给献血

者进行检查,若是献血者条件不合格,那就不能献血,所以献血者身体要符合标准才能被允许捐献血液。

再者,一次献血的量最高为400ml,一个成年人失去400ml的血液并不会对身体有危险。

如果身体条件不适合,负责抽血的医务人员也会劝献血者放弃献血。



健康人群献血反而好处多多

更多的人献血会使更多的生命得到挽救,也可以帮助更多需要帮助的人。

献血既可以促进人体的新陈代谢,增加人体免疫力与抵抗力,同时刺激造血功能,可以防止动脉硬化等心脑血管疾病的发生。

调节与改善心理状态:献血是一种正向及健康的情绪,可以沟通大脑与其他组织器官的活动与状态,有利于情绪的改善与心理状态的调节。

延缓衰老的发生:有一些专家学者的研究表明,定期献血的人看起来年轻很多,献血的人往往更加有活力与生命力,平均寿命也比不献血的人高。

献血并不是很多人想象中那样严重的后果,献血既帮助了别人,也对自己的身体健康有利,也教会了人们要懂得奉献,献出爱心。但献血一定要根据自己的情况量力而行,不能盲目献血。

如何成为一名“热血英雄”

平时大家都仰慕英雄,其实当您捐出热血时就是做了一件有意义的事情,但到底怎么做才能顺利地献血呢?

STEP1 填表

献血前请填写献血登记表。

STEP2 献血前初筛

献血前要对献血者身体和血液初步检查,以判断是否可以献血,检查内容有:测血压、心率、听心肺,检查血型、血比重、检查乙肝表面抗原,有条件还检查转氨酶。

献血通常会选用左手的无名指,取几滴血做快速的血液初筛,这又是为什么呢?

从解剖学角度,拇指和小指活动的肌腱滑液囊比较丰富,在这两个手指上采血针眼保护不好则容易发生感染,而食指和中指在日常生活中使用程度最高,最后就剩下无名指了,通常右手使用率要比左手高,因此采血时一般就选用左手无名指了。

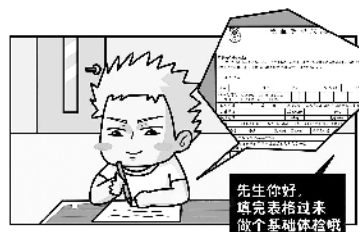
另外,献血前做血液初筛是为了筛选出指标不合格的献血者。初筛项目合格后才能进行献血。

STEP3 采血

根据我国的《献血法》规定:献血者每次采集血液量一般为200ml,最多不得超过400ml。献血时手握握力球可以使手臂静脉血管充盈,加快血液流动利于采血,同时能转移注意力,缓解献血者紧张情绪。

STEP4 献血后

献完血后需在现场休息10-



先生,您的初筛结果合格了,可以过来献血啦~

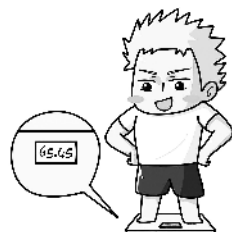


嗯?这么快呀,我还没什么感觉呢



20分钟,无感不适后方可离开。如果有头晕乏力的反应,可以适当喝点八宝粥或葡萄糖水。很快就能恢复正常体力了。

献血后两日内不要做剧烈运



你是第一次献血吧,想献多少呢?

那就给我来个200吧!



不用紧张,大概5-10分钟就结果啦~



感谢你捐献爱心血液



哈,这次我真成一名英雄啦!

动,且当日不宜用采血的手臂提重物,更不需要进行大补。

献血后只要多喝水、多休息,多吃含铁、含维生素C的果蔬就好了。

很多人不知道,嘴唇有时也会反映一个人的整体健康状况,美国《预防》杂志网站总结了从嘴唇看出来健康信息。

嘴唇肿胀。它是过敏反应的一个迹象,同时伴随出现流眼泪、皮肤瘙痒和荨麻疹等其他症状,可能因为新口红、吃的食物等引起。如果肿痛厉害,就需要去看急诊了。

缺乏某些营养成分。如果嘴唇突然变干,或是嘴角开裂疼痛,你可能是缺乏铁、锌、维生素B₆或B₁₂。解决方案:如果嘴角总是开裂,可能需要去医院做检测。红肉、鲑鱼、鸡蛋和绿叶蔬菜等是铁和锌的丰富来源,可以多吃点。在某些情况下,你可能还需要在医生的指导下服用营养补充品。

流口水。嘴角裂缝处疼痛的另一个可能原因就是流口水所引



身体好不好 一看嘴唇就知道

起的,它的学名是口角炎。如果你睡觉时磨牙或带假牙,睡觉时唾液就会聚集在嘴角处,可能引起酵母菌感染。酵母菌在一夜之间就会快速繁殖,让嘴唇娇嫩处的皮肤开裂。爱磨牙的人可以佩戴夜磨牙垫,假牙出了问题要及

时更换。

压力太大。当你承受了极大的压力时,很有可能在嘴唇周围出现几个口腔溃疡。它们是免疫系统功能受到损害的迹象。学会放松,不要把自己搞得太过狼狽。

(周铭)

枕边放姜睡得香

医学研究证明,某些植物中的挥发性物质,可直接通过鼻腔黏膜或皮肤吸收,起到消炎杀菌、镇静安神等作用。中医使用的药枕、香囊等,就是用吸入气味而达到治病的目的。

洋葱和生姜具有特殊气味。洋葱含有一种叫做硫化丙烯的油脂性挥发物,具有较强的杀菌、刺激消化腺分泌功能。其气味闻久了能让人产生昏昏欲睡的感觉。生姜性味辛温,有解表散寒、温中止呕等功效。现代研究证实,生姜中含姜辣素等成分,具有解热、镇痛、抗炎、催眠、促进血液循环等作用,它的味道能使大脑神经敏感性降低,舒缓精神压力、调节失眠。

方法:将20克左右的生姜洗净,切成碎末,用纱布包裹置于枕边,睡前闻其味道;或取1/4洋葱头,洗净捣烂置于小瓶内盖好,睡前稍开瓶盖闻其气味。一般连用15~30天可明显改善睡眠。

长期失眠者应养成规律的作息习惯,注意劳逸结合,多参加体育锻炼。如果失眠与某些慢性疾病有关,还应当积极治疗原发病。

(盛石)

声明:姚振武(男,30)于2017年11月到北京朝阳社保稽核科投诉我司未给其2016年3月至2017年3月社保,我司配合补缴,其不知何故一直未缴的个人部分,并一直无法联系,我司在2018年2月向其发出交费通知也未收到任何答复。现补缴期限已过,我司登报公示,即视为姚振武本人自愿放弃我司为其补缴上述期间的社会保险,今后不得以任何理由就此期间社保问题与我司发生任何纠纷。特此声明!
福建鸿博光电科技有限公司北京办事处